Segunda edición

Recetas
de la Cocina de Tauste

Mª Esther Arrieta Molinos

EL PATIAZ
asociación cultural
TAUSTE

La presente edición de este libro
ha sido subvencionada por
el Área de Ciudadanía de
la Exma. Diputación Provincial de Zaragoza

Edita: Asociación Cultural "El Patiaz". TAUSTE
ISBN: 978-84-09-10328-7
DEPÓSITO LEGAL: Z 781-2019

Recetas de la Cocina de Tauste

Mª Esther Arrieta Molinos

Colaboraciones

Fotografías

Pedro Latorre Adell: pág. 21, 40, 42, 49, 79, 83, 90, 111, 126, 143, 146, 155, 163, 183
Mª Esther Arrieta Molinos: portada, pág. 46, 53, 55, 97, 154, 169, 171, 172 y 175
El Patiaz: pág. 26.
Mª Pilar Montolar Lázaro: pág. 35 y 125.
Jesús Alegre Gimeno: pág. 91.
Mª Mar Pola Sanz: pág. 115.
Mª Fé Carcas Frías: pág. 116.
Ángel Tudela Murillo: pág. 132.
Rosa Rodríguez Martínez: pág. 135.
Carlos Prieto Ferrer.: pág. 137.
Yolanda Abad Sebastián: pág. 122.
Beatriz Sánchez Sagaste: pág. 47
Esteban Ederra Mayo: pág. 168.

Maquetación

Javier Núñez Arce

Otras colaboraciones

Esther Almau. *Pan de Tauste, S.L.*
Javier Pola "Chirriclán"
Mª Mar Aísa Poderoso
Mª Carmen Giménez González
Carmina Murillo Sánchez
Casa de Cultura de Tauste
Familia Fresco Longás
Manolita Sanz Sanz. *Restaurante Calatro.*
Familia Supervía Abad. *Asador Candeque*
Familia Zaldívar Pellicer. *Restaurante Casa Pepe.*
Oliva Arregui Tenías. *Restaurante El Embalse.* El Pueyo de Panticosa

A mis padres,
por todo el amor que me dais.

A mis dos amores, mi marido y mi hijo,
por cómo llenáis de felicidad mi vida.

Presentación

Prólogo

La pretensión de este libro ha sido la de recopilar recetas de cocina de nuestro pueblo, aquellas que forman parte de nuestra memoria colectiva. Esas recetas que hacían nuestras abuelas y que despiertan en nosotros recuerdos y sentimientos, pero que se han ido perdiendo en el tiempo; también las que todavía hoy se utilizan en las cocinas taustanas, e incluso algunas muy actualizadas, que pronto pasarán a ser consideradas como tradicionales, y que forman parte de ese exitoso binomio que supone aunar innovación y tradición.

Desde los primeros años de vida de la Asociación Cultural "El Patiaz", siempre teníamos pendiente el reto de hacer un libro que recopilara las recetas tradicionales taustanas, puesto que nunca se había hecho antes. Para ello, contábamos con una buena base, lo que suponía un primer empujón para dar comienzo a este proyecto: "El curso de cocina tradicional taustana" realizado en la Casa de Cultura, durante los años 1999 y 2000. A él asistieron mujeres que aportaron sus conocimientos culinarios y recetas, muchas de ellas verdaderos tesoros familiares, que además cocinaron y se pudieron degustar. Por ello, mi agradecimiento a todas aquellas mujeres que participaron en aquel curso, y a la Casa de Cultura de Tauste, por proporcionarme todo el material por escrito. Sin duda, este fue el germen para el libro que ustedes tienen en sus manos.

Cuando en la Asociación "El Patiaz" surgió la idea de recopilar este tesoro gastronómico, he de confesar que me entusiasmaba la idea de ampliar mis conocimientos culinarios, ya que soy amante de la cocina, a la vez que constituía para mí un gran reto personal. También me animó la idea de poder contribuir a la conservación de este patrimonio cultural que es la gastronomía tradicional. Sin embargo, he de confesar que al principio tuve miedo, quizá por mi falta de experiencia, al no saber como se debería encauzar semejante proyecto.

Sin embargo todo resultó más sencillo de lo que imaginaba, gracias al apoyo de los miembros del Patiaz y de numerosas personas que no dudaron en prestarme su ayuda cuando la solicitaba.

Mi plan de trabajo fue sencillo, comencé realizando un índice previo, con el fin de conocer la cantidad de recetas a que las que tendría que enfrentarme y explicar. Pronto comprobé que mis cálculos iniciales se habían triplicado.

Las organicé en apartados o capítulos e inicié la redacción de recetas, intentando seguir el esquema de poner los ingredientes al principio y desarrollar la elaboración después. Algunas son tan sencillas y evidentes, que no contienen medidas concretas, se hacen a gusto de la cocinera. Otras son comunes a otras zonas de Aragón, pero sin duda, se hacen o se han hecho en algún momento en los fogones taustanos. Del mismo modo, posiblemente faltará alguna receta, que yo desconozco o no ha llegado a mis manos. Estas las dejaremos para una futura segunda parte del libro.

La premisa fundamental, a la hora de redactar, ha sido conservar el original, al menos en las cantidades de los ingredientes (algunas tan antiguas que hacen necesaria

la consulta de la tabla de medidas y equivalencias), aunque el proceso de elaboración se haya modificado para hacerlo más comprensible.

Por último llegó el proceso de corrección, quizá el más arduo y complicado. Es aquí donde he de reconocer la gran labor que hizo mi compañera del Patiaz, Mª Pilar Montolar Lázaro, a la que agradezco todas sus llamadas de atención, puntualizaciones, correcciones, aclaraciones, además de sus numerosas aportaciones en cuanto a recetas que yo no encontraba u olvidaba.

Inmersos en el apartado de agradecimientos, en primer lugar quiero hacer un reconocimiento especial a todas las personas que, de forma altruista, me han facilitado recetas que en muchos casos son secretos familiares, nunca antes desvelados.

Agradecer a las personas que más cerca y más a mano tengo, a mi madre, María Molinos Lostalé, una gran cocinera, de la que he aprendido gran parte de lo que sé, y a mi suegra, Consuelo Pola Murillo, por sus aclaraciones.

Gracias a Delia Beltrán Pola y a Ana Mª Leciñena Usán, grandes expertas de la cocina y repostería taustana, que me abrieron sus casas y sus recetarios, además de aclararme numerosas dudas. Igualmente mi más sincero reconocimiento a Pedro Latorre por sus aportaciones en el apartado de pastelería y su inestimable ayuda con la fotografía.

Mi gratitud para Mª Carmen Duaso Vera, Aurora Larragay Cabestré, Mª Carmen Llera Ansó, Mª Jesús Menjón Zueco, Mª Pilar Monguilán Supervía, Tere Pola Salas, Mª Lo Pueyo Beltrán, Rosa Rodríguez Martínez, Mariví Lagranja y su madre Marizu Canudo, así como Puden Giménez, Ana Mª García Usán, Beatriz Antoñanzas, Mª Carmen Sebastián y demás amigas de mis tardes de verano en Santa Engracia. También a mis compañeros de trabajo Sara Laborda, Mª Carmen Martínez, Gema Morales, Juan Antonio Raya, Anabel Ruiz y Ángel Tudela que estuvieron allí desde el principio lanzando ideas.

No podría olvidarme de mis compañeros del Patiaz, en especial Jesús Alegre Gimeno (Malocha) por su ayuda en temas informáticos y su entusiasmo contagioso, capaz de impulsar cualquier proyecto hasta el final; a las ideas y aportaciones de Mª Carmen Ansó Larragay, Tere Ansó Larragay, Jaime Carbonel Monguilán, José Antonio Cardona Leciñena. Mª Jesús Conde Lambea, Enrique Galé Casajús, Carmina Gascón, Ana Longás Pola, Marisa López García, Sara López Aragüés, Feli Ros y al minucioso trabajo de preimpresión de Javier Núñez Arce, sin el cual este libro no existiría.

A todas aquellas personas que han puesto a mi disposición recetas, ideas, aclaraciones, trucos, etc., y que no he nombrado, les doy las gracias y pido perdón por esta omisión.

Por último quiero hacer una mención especial a mi marido, José Miguel Ansó Pola y a mi hijo Jorge, por sus palabras de ánimo, si alguna vez veían que decaía mi trabajo gastronómico, pues son unos grandes críticos del resultado de mis horas en la cocina, además de ser los instigadores a que me lanzara a elaborar recetas que jamás me hubiese creído capaz de realizar.

"No existe modernidad sin una buena tradición"
(Anónimo)

Mª Esther Arrieta Molinos
Tauste, 10 de octubre de 2012

Prólogo a la 2ª edición

La vida, a veces, irrumpe con sorpresas maravillosas; así fue, como comenzó la aventura de recopilar recetas de nuestra tierra y publicarlas allá por el año 2013. Pero lo que no podía imaginar es que sucedería otra vez, con esta segunda edición. Con ella he tenido la posibilidad de completar y mejorar un primer trabajo del que todos, en su momento, nos sentimos muy orgullosos y que tuvo una magnífica acogida.

Esta reedición ha supuesto un proceso de revisión "a fuego lento", con cariño y mimo, como se hacen los buenos platos que en él están recogidos. Y es aquí donde debo agradecer a mis queridas amigas Mª Carmen Ansó Larragay y Mª Carmen Martínez Martínez, su inestimable ayuda por la minuciosa corrección de los textos y sus consejos siempre acertados. Así mismo no puedo olvidarme de la ayuda y apoyo que me ha prestado, de nuevo, Javier Núñez, con todo lo referido a la labor de preimpresión.

El cariño y el recuerdo, por aquellas personas que trabajaron y dedicaron parte de su vida a la gastronomía de nuestro pueblo, están muy presentes en este libro. En esta reedición su saber y alguno de sus tesoros culinarios quedan recogidos para el disfrute de todos, en un novedoso apartado de recetas especiales, que llevan nombre propio y que estoy segura harán las delicias de los lectores, por devolvernos sensaciones y sabores de nuestra infancia y juventud.

Este es el propósito, que desde el primer libro, nos llevó a recopilar las recetas tradicionales de Tauste, recuperar los sabores de siempre, también incluir pequeñas dosis de modernidad y mantener vivo nuestro patrimonio gastronómico. Esas recetas que, generación tras generación, han proporcionado sólido alimento y repartido felicidad. Y como la propia cocina, este libro es un acto de amor por la tradición, por el trabajo bien hecho, por las gentes de esta tierra, tan rica en gastronomía y cultura.

Mª Esther Arrieta Molinos
Tauste, 18 de abril de 2019

Primeros Platos

Acelgas refritas

1

Ingredientes

- *1 kg de acelgas,*
- *2 patatas medianas,*
- *4 dientes de ajo,*
- *Aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Lavar y trocear las acelgas y las patatas y ponerlas a cocer, en abundante agua hirviendo con sal, durante media hora. Escurrir en un escurre-verduras y reservar. En una sartén poner aceite a calentar y echar los ajos troceados, teniendo cuidado de que no se queme. Seguidamente incorporar las acelgas y las patatas. Refreír unos 5-10 minutos troceando y moviendo a la vez con la rasera.

Acelgas campinas

2

Ingredientes

- *Acelgas silvestres*
- *2 patatas medianas,*
- *4 dientes de ajo,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Trocear, lavar y poner a cocer las acelgas en abundante agua con sal. Cuando estén tiernas (unos 15 minutos), escurrir hasta conseguir eliminar el exceso de agua.

Poner a freír unos cuadraditos de patatas y reservar. Freír los ajos en un poco de aceite del que sobre de las patatas e incorporar las acelgas ya cocidas.

Las acelgas campinas son acelgas silvestres que crecen en los rastrojos, marguines, etc, muy parecidas al "espinai" (espinacas).

3 Alcachofas

Ingredientes

- *Alcachofas (4-6 por persona, según el tamaño),*
- *50 gr de jamón o panceta,*
- *1 cucharada de harina,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Limpiar las alcachofas de las hojas duras de fuera y del tallo y cortar a media altura las hojas centrales. Lavarlas y dejarlas a remojo en agua con limón para que no oscurezcan. Cocerlas hasta que estén blandas y escurrir. Poner aceite a calentar, freír unos trocitos de jamón o panceta y saltear las alcachofas cortadas por la mitad con una cucharada de harina. Echar un poco de agua y terminar la cocción durante 3-4 minutos.

4 Alverjas

Ingredientes

- *1 kg de alverjas,*
- *½ cebolla,*
- *50 gr de tocino,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Desgranar las alverjas y reservar los granos, desechando las vainas. Lavar y poner a cocer en abundante agua con sal. Cuando estén tiernos (unos 20 minutos), escurrir y añadirlos a un sofrito de cebolla y tocino, dejándolo rehogar todo junto durante unos minutos.

Las alverjas son unas leguminosas, muy parecidas a las habas y de las que solo se consumían las semillas o granos. La forma de cocinarlas también era muy parecida. Aunque se cultivaban antiguamente, ahora apenas se conocen.

5 Arroz de gallina

Ingredientes

- *½ gallina,*
- *arroz (medio vaso de agua por persona),*
- *caldo de carne y/o verduras (doble medida que de arroz),*
- *caracoles (opcional),*
- *aceite de oliva, laurel y sal.*

Elaboración

Poner a freír, durante unos minutos, los trozos de gallina sazonados. Cuando estén ligeramente dorados, añadir 1 vaso de agua y el laurel. Cocer hasta que la gallina esté tierna (el tiempo necesario varía mucho en función de la edad de la gallina). Incorporamos el arroz y, a continuación, el caldo de las verduras. Dejamos que cueza todo junto unos 17-20 minutos, corrigiendo de sal si hiciese falta.

Si tenemos caracoles ya "engañados" (limpios y ligeramente cocidos), es ideal poder añadir unos pocos cuando estemos friendo la gallina.

Arroz de conejo

6

Elaboración

Se hace como el arroz de gallina, sustituyendo la gallina por conejo.

Ingredientes

- *½ conejo,*
- *arroz (medio vaso de agua por persona),*
- *caldo de carne y/o verduras (doble medida que de arroz),*
- *caracoles (opcional),*
- *aceite de oliva, laurel y sal.*

Arroz María

7

Elaboración

Cocer el arroz en el caldo de verduras y abundante sal durante unos 15 minutos. Escurrir, refrescar con agua fría y reservar. En una sartén ponemos un fondo de aceite de oliva y freímos ligeramente 2 ajos picados y añadimos el arroz, sofriéndolo unos minutos y reservándolo.

Preparar otro sofrito con el tomate, 1 ajo y el bonito. Es aquí donde se añaden las gambas peladas y troceadas o los berberechos si queremos enriquecer la receta, en un día especial

Para emplatar, llenar un tazón con un poco de arroz, luego un poco del sofrito de tomate y bonito y, por último, una capa de arroz. Volcar el contenido sobre un plato y adornar con medio huevo duro en la parte superior y con un poco de lechuga aliñada rodeando el torreón, gambas cocidas o cualquier otro adorno (como medias lunas de tomate).

Cuando vayamos a servir pondremos en la mesa una salsera con tomate frito por si alguien quiere más salsa.

Ingredientes

- *Arroz (medio vaso de agua por persona),*
- *caldo de verduras y/o agua (triple medida que de arroz),*
- *1 vaso y medio de tomate frito,*
- *2 o 3 dientes de ajos,*
- *150 gr de bonito o atún en escabeche,*
- *100 gr de gambas peladas o de berberechos (opcional),*
- *2 huevos duros,*
- *lechuga,*
- *8 gambas cocidas,*
- *aceite de oliva y sal.*

8 Borrajas

Ingredientes

- *1 kg de borrajas,*
- *2 patatas,*
- *Aceite de oliva, ajos y sal.*

Elaboración

Limpiar las borrajas, desechando las hojas y pelando ligeramente los bordes de los tallos. Partir en trozos de 2-3 cm y lavar. Igualmente pelar, lavar y trocear las patatas.

Poner agua a hervir con media cucharadita de sal e introducir las borrajas y las patatas hasta que estén tiernas (unos 20-25 minutos).

Escurrir y apañar con aceite crudo y ajos troceados.

Deben comerse enseguida, ya que se ponen oscuras.

9 Calabacín frito

Ingredientes

- *2 calabacines pequeños,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Lavar los calabacines y cortar a tiras de unos 2 mm de grosor, o a rodajas de este mismo grosor. En una sartén amplia calentar un fondo de aceite e ir friendo el calabacín a tandas, de forma que no se amontone. Sazonar al final

Normalmente, los calabacines así fritos se suelen servir acompañando a un plato de carne o pescado.

10 Calabacín rebozado

Ingredientes

- *2 calabacines pequeños,*
- *harina,*
- *huevo batido,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Lavar los calabacines y cortar a tiras de unos 2 mm de grosor, o a rodajas de este mismo grosor. Sazonar, enharinar y pasar por huevo batido cada tira de calabacín. Freír en abundante aceite, por ambos lados, e ir dejando sobre papel de cocina, para que absorba el exceso de grasa.

Caldo de pichón (o de gallina)

11

Ingredientes

- *1 pichón o gallina*
- *1 yema de huevo duro,*
- *sal.*

Elaboración

Limpio el pichón (o la gallina), poner en una cazuela o en la olla a presión con agua y cocer hasta que esté tierno. Colar el caldo, sazonar y añadir una yema de huevo duro picada.

Este caldo se les daba a enfermos y parturientas para que se restablecieran, puesto que se creía que tenía un alto valor nutritivo.

Cardo con salsa

12

Ingredientes

- *1 kg de cardo,*
- *100 gr de jamón (cortado a taquitos),*
- *2 cucharas de harina,*
- *2 cucharas de avellana o almendra picada (opcional),*
- *caldo de cocer el cardo,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Eliminar la piel exterior de los tallos del cardo y cortarlo en trozos de 3-4 cm e ir dejándolos en un recipiente con agua fría. Poner agua a hervir en una olla e introducir el cardo limpio, dejarlo unos 5 minutos que hierva. Volcarlo sobre un escurre verduras y volver a poner agua limpia a hervir, donde se cocerá el cardo hasta que esté tierno (puede necesitar hasta 1 hora). Este proceso de cambiar de agua se hace para evitar que amargue. Otro sistema que también se utiliza es, una vez pelados los tallos y cortados, frotarlos con harina o con sal, lavarlos y, posteriormente, cocerlos.

Una vez cocido el cardo, escurrir (guardando el caldo, si no amarga) y reservar. En una sartén, freír unos trocitos de jamón, ajos en láminas y la harina (además se puede incorporar la avellana o almendra picada), sin dejar de remover (con cuidado de no freír en exceso) echar un poco de caldo de la cocción del cardo y sazonar. Añadir esta salsa al cardo y servir.

13

Cobollos con carne

Ingredientes

- *1/2 kg de cobollos (tallos de la planta de las alcachofas),*
- *1/2 kg de jarretes de cordero,*
- *ajos, aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Limpio y troceado el cobollo, poner a cocer en abundante agua con sal y reservar. Sofreímos lentamente la carne de cordero, preferentemente jarretes o magro de cerdo durante 20-25 minutos. Cuando esté casi echa incorporamos unos ajos laminados y cobollos ya cocidos y escurridos, dejando cocer unos minutos todo junto, añadiendo un poco del caldo de cocer los cobollos cuando sea necesario.

El cobollo es una verdura parecida al cardo pero más sabrosa, más dura y suele amargar más. Necesita más tiempo de cocción y normalmente suele necesitar hervirlo hasta en 3 aguas distintas. Lo ideal es cocinarlo en la olla a presión, unos minutos más del tiempo que indique para las verduras..

14

Col

Ingredientes

- *1 col,*
- *2 patatas pequeñas (opcional)*
- *100 gr de jamón, panceta o longaniza,*
- *2 o 3 ajos, aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Cocer con agua y sal unos 20 minutos y escurrir, eliminando el exceso de agua al máximo. Si se quiere con patatas, se ponen a cocer, peladas y troceadas, junto con la verdura. En una sartén, preparar un sofrito de trocitos de jamón, panceta o longaniza y ajos laminados, lo que se incorporará a la col cocida. Se le pueden añadir unos trozos de pan frito.

Crema de calabacín

15

Ingredientes

- *2 calabacines,*
- *2 patatas pequeñas,*
- *2 o 3 quesitos o nata líquida (opcional),*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Troceamos los calabacines con piel, previamente lavados, y las patatas peladas; siempre un poco más de calabacín que de patata, para que salga más ligera la crema. En una olla poner un fondo de aceite y calentar. Incorporar las verduras troceadas, un poco de sal y rehogar 2 o 3 minutos. Añadir agua, sin llegar a cubrir y cocer durante 20 minutos. Actualmente, con el fin de enriquecer la receta, se añaden quesitos o nata. A continuación batir con la batidora hasta que la crema quede totalmente homogénea. Corregir de sal.

Otra posibilidad sería cocer directamente (sin rehogar) y, después de triturar, añadir un chorrito de aceite en crudo.

Esta receta es ideal para dar uso a los calabacines más grandes.

16 Ensalada de patata

Ingredientes

- *4 patatas pequeñas,*
- *2 tomates,*
- *100 gr de bonito o atún en escabeche,*
- *¼ de cebolla tierna,*
- *2 ajos,*
- *perejil,*
- *aceite de oliva, vinagre y sal.*

Elaboración

Cocer las patatas en abundante agua con sal, pelar, cortar a cuadraditos y reservar.

Cortar media cebolla en trozos finos y pequeños y poner con sal y vinagre en un recipiente, incluso de víspera Picar los ajos pelados con un poco de perejil y aceite de oliva.

Disponer en una ensaladera la patata, la cebolla, tomate troceado y bonito. Regar con la picada de ajos y aceite.

17 Ensalada de tomate

Ingredientes

- *2 tomate grandes,*
- *ajos, aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Lavar y trocear el tomate y sazonar. Añadir ajo picado y aceite de oliva de forma generosa (también se le puede añadir vinagre, según gustos).

18 Ensalada de verano

Ingredientes

- *¼ kg de judías verdes,*
- *2 patatas pequeñas,*
- *2 tomates,*
- *¼ de cebolla tierna,*
- *1 pepino,*
- *4 espárragos,*
- *olivas,*
- *100 gr de bonito a atún en escabeche o jamón serrano,*
- *1 huevo duro,*
- *aceite de oliva, vinagre y sal.*

Elaboración

Cocer las patatas sin pelar, para que no queden muy blandas, en abundante agua con sal. Cuando se enfríen un poco, pelar y trocear a cuadraditos y ponerlas con un poco de vinagre. Cocer las judías en agua con sal y reservar. Partir la cebolla y ponerla en un recipiente con sal y vinagre (mejor hacerlo la víspera).

Juntar con el resto de los ingredientes en una ensaladera, troceados pequeños y dejando el huevo duro en la parte superior, para adornar, y aliñar con aceite de oliva y vinagre.

19 Ensalada ilustrada

Ingredientes

- *1 lechuga,*
- *1 tomate,*
- *2 huevos duros,*
- *100 gr de bonito o atún en escabeche,*
- *olivas verdes o negras,*
- *4 espárragos,*
- *aceite de oliva, vinagre y sal.*

Elaboración

Lavar y cortar la lechuga, el tomate y la cebolla. Escurrir y verter en una fuente. Añadir huevo duro, olivas, escabeche y espárragos y sazonar. Al final, regar con aceite de oliva y vinagre.

20 Ensaladilla rusa

Ingredientes

- *4 patatas medianas,*
- *150 gr de guisantes,*
- *2 o 3 zanahorias*
- *olivas,*
- *100 gr de bonito o atún en escabeche,*
- *2 huevos duros,*
- *tiras de pimiento rojo, ya asado y pelado,*
- *variado de verduras en vinagre,*
- *salsa mahonesa y sal.*

Elaboración

Cocer los guisantes, las zanahorias y las patatas, todo ello sin pelar y sin que quede la patata muy blanda. Pelar y trocear a cuadraditos pequeños la zanahoria y la patata. Añadir los guisantes que habremos lavado y enfriado, el bonito, las olivas y un poco de variante de verduras en vinagre. Finalmente, incorporar la mayonesa y la clara de huevo picada.

Adornar, poniendo encima la yema de huevo picada, las olivas y las tiras de pimiento.

21 Espinai (espinacas)

Ingredientes

- *1 kg de espinacas,*
- *2 ajos y aceite de oliva.*

Elaboración

Lavar el "espinai" con mucho detalle, puesto que suelen llevar tierra entre las hojas. Trocear y cocer en abundante agua con sal. Escurrir, eliminando el agua al máximo, y reservar. Poner aceite a calentar en una sartén y freír los ajos troceados. Incorporar el "espinai" y sofreír durante unos minutos y servir. Otra posibilidad es agregarles unas patatas fritas a cuadraditos.

Farinetas

22

Ingredientes

- *250 gr de harina de maíz,*
- *1 litro de leche o agua,*
- *100 gr de panceta o jamón (opcional)*
- *2 rebanadas de pan duro,*
- *2 ajos y aceite de oliva.*

Elaboración

Poner a freír, hasta dorar, unos trozos de pan y reservar. En ese mismo aceite se puede freír la panceta o el jamón a dados y los ajos. Diluir la harina en la leche fría y verter en una sartén. Cocer unos 15 minutos con sal, removiendo para que no se pegue. A la hora de comer poner los tostones (pan, jamón..) por encima.

Antiguamente, cuando escaseaba la comida, era un plato muy frecuente, puesto que la harina de maíz sin refinar era muy económica.

Fideos gordos a la sartén

(receta centenaria)

23

Ingredientes

- *250 gr de fideos gruesos,*
- *100 gr de chorizo o jamón,*
- *2 ajos y aceite de*
- *oliva.*

Elaboración

En una sartén con un poco de aceite freír unos trozos de chorizo o jamón y los ajos laminados. Seguidamente añadir ½ l de agua y, cuando comience a hervir, incorporamos los fideos. Cocer durante 15 minutos aproximadamente. Dejamos reposar antes de comer

Antiguamente se compraban los fideos recién hechos. Se hacían como unas madejas y se dejaban secar colgados en unas cañas. Los que se utilizaban para esta receta eran bastante gruesos. Se cortaban cuando se iban a utilizar.

24 Fritada

Ingredientes

- *2 calabacines,*
- *3 o 4 pimientos verdes,*
- *1 cebolla mediana,*
- *4 huevos,*
- *100 gr de bonito o atún,*
- *sal y aceite de oliva.*

Elaboración

Lavar y cortar las hortalizas en láminas finas y pequeñas. Freírlas por separado, de forma lenta y con abundante aceite, e ir reservando intentando que vayan escurriendo la grasa sobrante. Quitar el aceite de la sarten y juntar todas las verduras en ella, agregándole los huevos batidos y el bonito.

Darle unas pocas vueltas, teniendo cuidado de no machacar demasiado las verduras, y servir.

Otra variedad de la fritada es sustituir el bonito y los huevos por patatas fritas, cortadas como para tortilla.

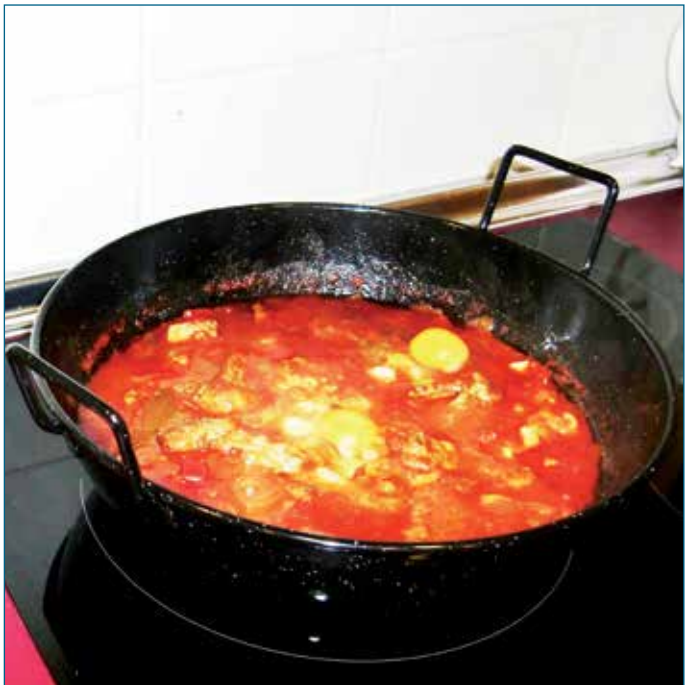
25 Fritón

Ingredientes

- *3 o 4 pimientos verdes,*
- *2 pimientos rojos,*
- *1 cebolla mediana,*
- *2 tomates maduros,*
- *sal y aceite de oliva.*

Elaboración

Lavar y cortas las hortalizas en trozos pequeños (1 cm aprox.). Poner un fondo de aceite en una sartén amplia y freír la cebolla y los pimientos e incorporar un poco más tarde el tomate picado o incluso rallado. Cuando esté casi hecho, se le puede añadir unos huevos abiertos e incluso bonito o atún y dejarlo a fuego suave 4-5 minutos más.



26 Fritón de conejo u otras carnes

Ingredientes

- *3 o 4 pimientos verdes,*
- *2 pimientos rojos,*
- *1 cebolla mediana,*
- *2 tomates maduros,*
- *1 conejo o pollo o costilla de cerdo,*
- *sal y aceite de oliva.*

Elaboración

Las hortalizas se cocinan como las de la receta del fritón. En una sartén con un fondo de aceite se sofríe la carne elegida, partida en trozos pequeños, durante 20-25 minutos. Pasado este tiempo se añaden las verduras y se le da unas vueltas todo junto.

27 Garbanzos de ayuno

Ingredientes

- *300 gr de garbanzos,*
- *1 taza de arroz,*
- *½ cebolla,*
- *sal y aceite de oliva.*

Elaboración

La noche anterior, poner a remojo los garbanzos con agua templada y una pizca de bicarbonato.

Poner en una sopera con agua que los cubra y dejar cocinar hasta que estén tiernos, lo que puede oscilar entre 1 hora o 1 hora y media, dependiendo del tipo de garbanzos. Si se quieren con arroz, incorporar este cuando la legumbre esté casi hecha, salar y dejarlo que hierva todo junto.

En una sartén freír la cebolla, en un poco de aceite, picada muy fina. Incorporar esta cebolla a los garbanzos, corregir de sal y dejar que cueza un par de minutos más. A la hora de servir, se puede poner un poco de huevo duro picado por encima.

Éste es un plato típico en la época de cuaresma.

28 Garbanzos con abadejo

Ingredientes

- *300 gr de garbanzos,*
- *¼ kg de abadejo (bacalao en salazón)*
- *½ cebolla,*
- *sal y aceite de oliva.*

Elaboración

Desalar el abadejo con 1 o 2 días de antelación, cambiando 2 o 3 veces de agua. Al momento de cocinarlo, escurrir y desmenuzar. Proceder con los garbanzos como en la receta anterior. En una sartén freír la cebolla, en un poco de aceite, picada muy fina y cuando esté ligeramente dorada, incorporar el bacalao y dejarlo a fuego suave unos 2 minutos. Agregar este sofrito a los garbanzos y dejarlo hervir unos minutos, corrigiendo de sal si hiciera falta.

Al igual que la receta anterior, también se prepara durante la cuaresma.

29 Garbanzos con castañas

Ingredientes

- *500 gr. de garbanzos*
- *1 litro aprox. de agua o de caldo de verduras, de ave o jamón*
- *150 gr aprox. de castañas frescas o pilongas (3 ó 4 castañas por persona)*
- *1 cucharada de harina*
- *½ cebolla pequeña*
- *3 cucharadas de almendra cruda molida o picada (al gusto)*
- *3 ó 4 dientes de ajo*
- *Perejil, aceite y sal.*

Elaboración

Cuando teníamos editado el primer libro de recetas, tuve conocimiento de esta receta. Casualidades de la vida, en una visita que hice a nuestros amigos del restaurante "El Embalse", en El Pueyo de Panticosa (Huesca), Oli Arregui Tenías, la dueña del restaurante, me preguntó en el momento en que yo preparaba la segunda edición del libro, si tenía constancia de si los garbanzos con castañas se hacían en Tauste, a lo que yo le respondí que sí, que yo tenía noticia de esta receta y que aún hoy en alguna casa en Tauste se sigue guisando.

Oli nieta de taustana, siempre en navidades, los hace como los hacía su madre y su abuela, Visitación Tudela, para la cena de Nochebuena, con alguna pequeña variante, para hacerlos más sabrosos a su clientela del restaurante, que cada año se los siguen demandando.

Es la receta de Oli la que yo les presento aquí.

Se pone a remojo los garbanzos la noche anterior con agua templada y una pizca de bicarbonato. Las castañas si son frescas (Oli pone estas) se deben limpiar con anterioridad, trabajo muy laborioso que nos ahorramos si usamos pilongas (secas). Si utilizamos estas últimas, se ponen a remojo el día anterior.

En una sopera cocer los garbanzos con agua o caldo (si queremos que el guiso sea más sabroso) y las castañas, aproximadamente durante 1 hora o 1 y 1/2, dependiendo del tipo de garbanzo

En una sartén freímos la cebolla troceada menuda y al finalizar añadimos la harina, que nos hará espesar el caldo de los garbanzos.

En un mortero hacemos una picada de ajos, almendra molida y perejil, que echamos en la sartén, mezclamos y pasados unos segundos apagamos el fuego. Agregar esta mezcla a los garbanzos para que terminen de cocer todos los ingredientes juntos.

Guisantes con jamón

30

Elaboración

Cocer los guisantes en abundante agua con sal durante 25-30 minutos, escurrir y reservar.

En una sartén, freír la cebolla picada muy fina y, cuando esté casi hecha, agregar unos trocitos de jamón. Añadir los guisantes hervidos y dejar unos minutos a fuego lento.

Ingredientes

- *600 kg de guisantes,*
- *100 gr de jamón serrano,*
- *½ cebolla y aceite de oliva.*

Habarroz

31

Elaboración

Poner a remojo el grano de las habas secas durante doce horas. Pelar y partir por la mitad los granos.

Preparar un sofrito con los ajos, la cebolla y la papada troceada. Incorporar las habas al sofrito y cubrir con agua fría. Cuando comience a hervir, añadir el arroz y la sal. Dejar cocer 20 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar. Es importante no darle muchas vueltas para que no se deshaga.

Ingredientes

- *500 kg de habas secas (solamente el grano),*
- *4 chuletas de papada de cerdo,*
- *120 gr de arroz,*
- *1 cebolla,*
- *6 dientes de ajo, sal y aceite de oliva.*

32 Habas

Ingredientes

- *500 kg de habas con la vaina,*
- *100 gr de jamón serrano,*
- *1 cebolla,*
- *sal y aceite de oliva.*

Elaboración

Es importante elegir las habas más pequeñas y tiernas. Lavar, partir a trozos como de 1 cm y cocer en abundante agua con un poco de sal, incorporándolas en pequeñas cantidades (a puñados). Escurrir y reservar.

Preparar un sofrito de cebolla finamente partida y jamón a taquitos, al que agregaremos las habas cocidas.

33 Huevos abiertos con espárragos

Ingredientes

- *4 huevos,*
- *espárragos,*
- *longaniza,*
- *aceite de oliva, 2 ajos y sal.*

Elaboración

Cocer los espárragos, preferentemente trigueros, en abundante agua con sal, durante 3-4 minutos. Reservar. En una sartén amplia, freír unas rodajas de longaniza y los ajos laminados. Añadir los espárragos con un poco del caldo de su cocción (si está muy fuerte, echar agua) y, por encima, los huevos abiertos. Dejar que hierva unos minutos hasta que estén más o menos cuajados, según el gusto de los comensales.

34 Huevos abiertos con "piña" (coliflor)

Ingredientes

- *4 huevos,*
- *1 coliflor pequeña,*
- *longaniza,*
- *aceite de oliva, 2 ajos y sal.*

Elaboración

El modo de hacer este plato es como los huevos con espárragos, sustituyendo éstos por "piña".

Huevos con longaniza

35

Ingredientes

- *4 huevos,*
- *longaniza,*
- *aceite de oliva, 2 ajos y sal.*

Elaboración

El modo de hacerlo es como la receta anterior pero sin ningún tipo de verdura, solamente la longaniza, los huevos y los ajos.

Huevos fritos

36

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Poner aceite a calentar en una sartén pequeña y, cuando esté bien caliente, echar el huevo con cuidado de que no salpique y un pellizco de sal por encima. Ir echando aceite por encima, con una rasera, hasta que cuaje la clara. La yema debe quedar blanda.

Existen algunas variantes, como freír a la vez un trozo de chorizo o añadir al huevo, una vez hecho, un chorrito de tomate frito.

37 Huevos pasados por agua

Ingredientes

- *4 huevos y sal.*

Elaboración

Poner agua a calentar con un poco de sal y, cuando rompa a hervir, echar los huevos y dejarlos cocer durante 3 minutos, para que la clara quede dura y la yema jugosa. Para comerlo, romper un poco la cáscara y verter el huevo en un vaso o bol, sazonar y comer con cucharilla.

También hay a quién le gusta comerse el huevo dentro de su cáscara, por lo que hay que romperlo con cuidado por la parte superior, echarle la sal y removerlo ahí mismo.

38 Huevos rellenos

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *bonito o atún en escabeche,*
- *pimiento rojo asado,*
- *salsa mahonesa.*

Elaboración

En una cazuela, poner agua a hervir y cocer los huevos durante 5 minutos. Para que a la hora de pelarlos no se pegue la cáscara a la clara se le puede añadir al agua de cocción una cucharilla de sal.

Pasarlos por agua fría y, cuando se enfríen, pelarlos y cortarlos por la mitad. Retirar las yemas a un plato, triturándolas con el tenedor. Agregarles escabeche abundante y dos o tres cucharadas de mayonesa, hasta conseguir unificar los ingredientes.

Poner esta pasta, con la ayuda de una cucharilla, en los huecos de los huevos y cubrir con un poco de mayonesa. Por último adornar con una tira de pimiento rojo.

Otra opción es sustituir la mayonesa por tomate frito.

39 Huevos revueltos con ajos tiernos

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *ajos tiernos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Limpiamos los ajos y troceamos a rodajitas. Freír, a fuego suave, en una sartén con un fondo de aceite y con cuidado de que no se quemen. A continuación, se incorporan los huevos batidos o enteros y se da vueltas hasta que cuajen un poco. Salar al final.

40 Huevos revueltos con tomate y pimiento

Ingredientes

- *4 huevos,*
- *2 pimientos rojos,*
- *¼ kg de tomate triturado,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Lavar los pimientos y cortar a tiras finas. En una sartén amplia freír los pimientos en un poco de aceite. Cuando esté casi hecho, añadir ajos laminados y seguidamente el tomate triturado y sazonar. Dejar unos minutos para que se fría el tomate e incorporar los huevos batidos o enteros (según gustos). Remover con una cuchara de madera hasta que se cuajen los huevos.

41 Huevos tres veces hechos

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *1 cucharada de harina,*
- *50 gr de avellana molida,*
- *aceite de oliva y sal,*
- *medio vaso aproximadamente de agua.*

Elaboración

Cocer los huevos en abundante agua con una cucharita de sal y dejar enfriar. Pelar y partir por la mitad. Envolver en harina cada mitad y freír en abundante aceite y reservar. Retirar casi todo el aceite y, en la misma sartén y a fuego suave, poner la harina y la avellana molida, dejando que se tueste ligeramente. Poner un poco de agua y los huevos reservados, dejando al fuego unos minutos hasta que ligue la salsa.

42 Huevos tontos

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *miga de pan de hogaza,*
- *1 y ½ vaso de leche,*
- *1 ajo,*
- *perejil, aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Poner en un recipiente la miga de pan con un poco de leche, los huevos batidos y la sal y se va machacando con un tenedor y amasando hasta conseguir una pasta que resulte ligada, es decir, ni demasiado prieta ni demasiado suelta (por eso es mejor echar la leche poco a poco). Añadir los ajos muy picados y el perejil y homogeneizar la masa.

Poner, en una sartén, abundante aceite a calentar, echar la masa a cucharadas y freír por los 2 lados. Ir dejando en una bandeja sobre papel absorbente.

La masa así hecha se puede comer tal cual o dejar que cuezan un poco en una salsa de harina o avellana (como en la receta de los huevos 3 veces hechos) o incluso se pueden añadir en un guiso de carne, pollo o conejo con el fin de aumentar la ración, si es un poco escasa.

43 Judías bachocas

Ingredientes

- *1 y ½ kg de judías blancas tiernas,*
- *2 tomates,*
- *100 gr de jamón serrano,*
- *2 ajos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Desgranar las judías y eliminar las vainas. Poner a cocer los granos en abundante agua fría con sal. Mientras se cuecen, hacer un sofrito con el tomate troceado, los ajos laminados y el jamón partido a cuadraditos. Cuando estén casi cocidas se retiran o se añade un poco del agua si hiciera falta, se incorpora el sofrito y se deja que hierva todo junto, a fuego suave, hasta que se terminen de cocer.

Se llaman judías bachocas a las judías blancas de la temporada, antes de que se dejen secar para el invierno. Si se hiciera esta receta con judías secas, habría que ponerlas a remojo la noche anterior.

44 Judías bachocas con calabaza roja

Ingredientes

- *1 y ½ kg de judías blancas tiernas,*
- *¼ kg de calabaza roja,*
- *2 ajos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Se preparan las judías como para la receta de las judías bachocas. Al final de la cocción se añade la calabaza sin piel y partida a tacos y un sofrito de aceite y ajos y se deja hervir, a fuego suave, hasta que la calabaza esté deshecha e incorporada en la salsa.

45 Judías blancas con cardo o borraja

Ingredientes

- *400 gr de judías blancas secas,*
- *1/2 kg de cardo o borraja,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Poner las judías a remojo, en agua fría, la noche anterior.

Escurrir y poner a cocer en una sopera con abundante agua. Cortar la cocción varias veces con un chorrito de agua fría, para que queden tiernas. Cuando ya estén casi hechas se añade la verdura elegida y cocida aparte, la sal y un chorrito de aceite de oliva. Dejar que se acabe de cocinar todo junto durante 5 minutos.

46 Judías blancas con chorizo

Ingredientes

- *400 gr de judías blancas secas,*
- *150 gr de chorizo,*
- *4 ajos, aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Cocinar las judías como en la receta de judías blancas con borrajas, pero en vez de añadir verduras se incorpora un sofrito de ajos y chorizo troceado.

47 Judías blancas con pata y tocino

Ingredientes

- *400 gr de judías blancas secas,*
- *2 patas de cerdo,*
- *100 gr de tocino,*
- *100 gr de chorizo,*
- *laurel, pimentón,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Poner a remojo las judías en agua fría la noche anterior.

Cocer las judías en abundante agua fría, con las patas de cerdo y el tocino. A media cocción (sobre ¾ de hora) añadir aceite crudo, los ajos, el chorizo, una cucharadita de pimentón y una hoja de laurel. Cuando esté todo casi cocinado, corregir de sal y dejar hasta que esté todo tierno.

48 Judías de la manteca

Ingredientes

- *400 gr de judías de la manteca*
- *½ cebolla,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Cocinar las judías como en la receta de las judías blancas con chorizo, pero esta vez el sofrito será de cebolla muy picada.

Las judías de la manteca son una variedad con forma arriñonada y pintas de color marrón anaranjado.

Judías verdes

49

Ingredientes

- *600 gr de judías verdes,*
- *2 patatas medianas,*
- *2 ajos, aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Lavar y cortar las judías en trozos de 2-3 cm y las patatas en tacos y dejar todo a remojo. Poner como 1 litro de agua a calentar con una punta de cuchara de sal y, cuando hierva, añadir las judías y, ¼ de hora más tarde, las patatas. Cocinar hasta que esté todo tierno, sin llegar a deshacerse. Escurrir el agua y apañar con aceite de oliva crudo y ajo picado.

Judías verdes con tomate

50

Ingredientes

- *800 gr de judías verdes,*
- *1 tomate rallado,*
- *100 gr de jamón serrano o panceta,*
- *½ cebolla,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Lavar y cortar las judías en trozos de 2-3 cm y dejarlas a remojo. Poner como 1 litro de agua a calentar con una punta de cuchara de sal y, cuando hierva, añadir las judías. Dejar cocinar 35-40 minutos, hasta que estén tiernas y sin llegar a deshacerse.

Por otro lado, hacer un sofrito de cebolla picada, el jamón o panceta y el tomate rallado. Escurrir la verdura e incorporarla a la sartén con el sofrito, dejándolo un par de minutos a fuego suave.

Lentejas

51

Ingredientes

- *400 gr de lentejas,*
- *1 zanahoria,*
- *100 gr de longaniza o jamón,*
- *½ cebolla,*
- *1 pimiento verde,*
- *1 hoja de laurel,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Poner a remojo las lentejas la noche anterior, cambiando el agua si se considera necesario.

En una sopera amplia freír la cebolla y el pimiento, todo picado, e incorporarle la longaniza o el jamón un poco más tarde. Agregar las lentejas, la zanahoria pelada y a rodajas, el laurel y cubrir de agua. Dejar cocer 1 hora aproximadamente, hasta que las lentejas estén tiernas.

Se puede añadir un poco de arroz a mitad de cocción.

52 Macarrones

Ingredientes

- *250 gr de macarrones,*
- *100 gr de chorizo o bonito en aceite,*
- *tomate frito,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Poner a calentar agua con una cucharada de sal. Cuando comience a hervir, echar los macarrones y un chorrito de aceite, para que no se peguen. Dejar cocer unos minutos, según indicación de la pasta que se haya elegido, escurrir y refrescar en agua fría.

Mientras están cociendo se prepara el sofrito. Se pueden hacer con los ingredientes más diversos, pero los más comunes son el de tomate frito con chorizo o con bonito en aceite. Cuando lo tengamos hecho, lo añadimos a los macarrones y mezclamos durante unos minutos a fuego lento.

Quizá no se pueda considerar una comida tradicional, pero desde hace 50 años es una de las comidas que no falta en ninguna mesa, sobre todo si hay niños.

53 Menestra

Ingredientes

- *100 gr de judías verdes,*
- *4 alcachofas,*
- *100 gr de guisantes,*
- *2 zanahorias,*
- *100 gr de espárragos*
- *2 patatas,*
- *media cebolla*
- *1 cucharilla de pimentón*
- *100 gr de champiñones,*
- *1 huevo duro,*
- *100 gr de jamón,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Cocer las verduras por separado y reservar. Pelar, lavar y cortar las patatas a cuadraditos y freírlas en abundante aceite. Dejar en la sartén un fondo de ese aceite y freír los champiñones troceados y la cebolla. A la mitad de freir, añadir el jamón a taquitos y, de forma opcional, el pimentón. Juntar todos los ingredientes, cuidando de no darle muchas vueltas para que no se deshagan las verduras, pero manteniéndolo en la sartén un par de minutos y servir. Ya en el plato, adornarlo con el huevo duro picado o a rodajas.

En esta receta también se puede añadir magro de cerdo o cordero. Para ello hay que sofreir la carne troceada y guisarla con un poco del caldo de cocer las verduras. Se incorpora junto con las verduras, en el último momento.

Migas

54

Ingredientes

- *1 pan de 3 días, cortado muy fino como en láminas pequeñas,*
- *1 patata,*
- *½ cebolla,*
- *1 pimiento verde (opcional),*
- *agua para remojar el pan (aprox. 1 vaso para ¼ kg de migas),*
- *100 gr de sebo (parte grasa que envuelve al riñón del cordero),*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

En una sartén amplia poner aceite a calentar y el sebo hasta que se derrita en parte. Incorporar la patata cortada fina y en trozos pequeños, después el pimiento y por último la cebolla muy picada. Lo rehogamos bien. Añadimos las migas remojadas (o las podemos remojar en ese mismo momento en la sartén) y refreímos todo junto. Damos vueltas y picamos todo con la rasera, hasta que estén un poco doradas y sueltas, sin que queden aceitosas, ni crujientes. Cuando ya están rehogadas, podemos añadir unos ajos muy picados.

Es el típico plato aragonés, por lo que en cada casa hay una forma de hacerlas. El toque de cada una está en la calidad del pan, en cortarlo fino, en el remojado y en los ingredientes con los que se pueden enriquecer.

Las auténticas migas de pastor únicamente llevaban como ingredientes migas de pan finamente troceadas, sebo, sal y agua. Además, se hacen sobre el fuego de una hoguera y en sartén de hierro. Si las queremos con chorizo, en el refrito de la patata y la cebolla podemos añadir unos trozos y, después, se añade el pan.

A la hora de comerlas se pueden acompañar, según los gustos, con uva o melón o cebolla cortada como para ensalada. Otra forma de comerlas es acompañadas de huevo frito.

Patatas a la importancia

55

Ingredientes

- *1 kg de patatas,*
- *3 huevos,*
- *1 cebolla pequeña,*
- *25 gr de almendra o avellana molida,*
- *1 litro de caldo de carne o de verduras,*
- *perejil picado,*
- *azafrán,*
- *3 cucharadas de harina,*
- *2 ajos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Pelar las patatas y cortarlas a rodajas de unos 4 mm, pasarlas por harina y huevo batido y freírlas en abundante aceite por los 2 lados un par de minutos. Ir dejándolas en una cazuela, preferentemente de barro. En un mortero majar los ajos, el azafrán, la almendra o avellana molida y una cucharada de agua o caldo.

En ese mismo aceite donde hemos frito las patatas, freír la cebolla picada y, cuando comiencen a tomar un poco de color, añadir una cucharada escasa de harina y el majado. A continuación añadimos el caldo (o en su defecto agua con una pastilla de concentrado) y ligamos la salsa. Entonces incorporar las patatas. Dejamos cocer a fuego lento hasta que estén tiernas (una media hora, mínimo) y, al momento de servir, espolvorear con perejil picado.

56 Patatas a lo pobre

Ingredientes

- *1 kg de patatas,*
- *100 gr de tocino,*
- *½ litro de caldo de carne o de verduras o agua,*
- *perejil picado,*
- *2 ajos y sal.*

Elaboración

Pelar, lavar y cortar las patatas a trozos, como para rancho, y refreírlas en una sartén amplia con un fondo de aceite. Después de darles unas vueltas, añadir el tocino picado, los ajos y el perejil, hasta que todo coja un poco de color. Incorporar el caldo, sazonar y dejar cocer hasta que las patatas estén tiernas.

57 Patatas como migas

Ingredientes

- *1 kg de patatas,*
- *1 cebolla,*
- *2 ajos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Cocer las patatas enteras con piel. Cuando hayan perdido un poco de calor, pelarlas y machacarlas con un tenedor.

Preparar un sofrito al gusto, pero el más común es con cebolla picada y ajos. Incorporar la patata al sofrito e ir dándole vueltas hasta que se dore.

Patatas con abadejo

58

Ingredientes

- *1 kg de patatas,*
- *¼ kg de abadejo (no importa que sean los trozos más feos, pero sin espinas),*
- *½ cebolla,*
- *1 pimiento verde,*
- *3 cucharadas de tomate triturado,*
- *pimentón dulce (opcional),*
- *2 ajos y laurel*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Lavamos el abadejo para quitarle la sal y lo ponemos a remojo la víspera.

Se sofríen los vegetales troceados en primer lugar. A este sofrito añadiremos, cuando casi esté hecho, los ajos, el tomate, el laurel y el pimentón. Después echamos el bacalao y finalmente las patatas a trozos. Le añadimos agua y cocemos unos 20 minutos hasta que la patata esté tierna.

No echaremos sal y corregiremos si hiciese falta.

Patatas con caracoles

59

Ingredientes

- *1 kg de patatas,*
- *¼ de caracoles "engañados" y cocidos,*
- *1 pimiento verde,*
- *½ cebolla pequeña,*
- *1 tomate,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Pelar, lavar y trocear las patatas. Ponerlas a cocer en agua, que las cubra, con 1 cucharilla de sal. Preparar un sofrito de cebolla, pimiento y tomate, todo ello muy picado. Añadir los caracoles y el sofrito a las patatas y dejar que se termine de hacer.

También se puede agregar al sofrito unos trozos de longaniza o chorizo.

60

Patatas con costilla de cerdo

Ingredientes

- *1 kg de patatas,*
- *½ kg de costilla de cerdo,*
- *2 ajos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Sofreír la costilla con los ajos en una sartén con un fondo de aceite. Cuando empiece a dorarse añadir las patatas peladas y troceadas, agua hasta cubrir y sal. Dejar cocer hasta que estén tiernas.

61

Patatas tres veces hechas

Ingredientes

- *¾ de kg de patatas,*
- *harina,*
- *2 ajos,*
- *50 gr de avellana molida,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Cocer las patatas con piel en abundante agua con una cucharita de sal y dejar enfriar. Pelar y cortar a rodajas de 1 cm de grosor. Envolver en harina cada rodaja y freír en abundante aceite, durante un par de minutos y por los 2 lados, y reservar. Retirar casi todo el aceite y, en la misma sartén y a fuego suave, freír los ajos laminados, 1 cucharada de harina y la avellana molida, dejando que se tueste ligeramente. Poner un poco de agua y las patatas reservadas, dejando al fuego unos minutos hasta que ligue la salsa.

62 Patatas huecas

Ingredientes

- *1/2 de kg de patatas,*
- *4 huevos,*
- *leche,*
- *100 gr de harina,*
- *levadura o 1 gaseosa de papel (estos ingredientes son opcionales),*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Cocer las patatas con la piel en abundante agua con un poco de sal. Escurrir y dejar que pierdan un poco de calor. Pelar y machacar con un tenedor o con el chino y reservar. Por otro lado, hacemos una masa con los huevos batidos (la clara se puede hacer a punto de nieve), la harina, un chorrito de leche y la levadura o gaseosa (opcional) hasta dejarla como una natilla consistente. Luego se junta con la patata triturada y se trabaja todo junto hasta dejarla uniforme. Podemos añadir un poco de canela, que le da un toque especial

Preparamos una sartén con abundante aceite y, cuando esté caliente, echamos la masa a cucharadas para freír. Se van reservando en una fuente y sobre papel absorbente.

63 Patatas y cebollas asadas a la brasa

Ingredientes

- *3/4 kg de patatas,*
- *2 cebollas,*
- *2 ajos,*
- *vinagre, aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Aprovechando un día que hayamos hecho un buen fuego, se pueden asar patatas y cebollas enterradas en las brasas. Se ponen enteras y sin pelar.

Tienen que estar una hora aproximadamente, dependiendo de su tamaño. Las sacamos, pelamos, limpiamos y aliñamos con sal, aceite, ajos y, de forma opcional, vinagre.

64 "Piña" (coliflor) con longaniza

Ingredientes

- *1 coliflor,*
- *¼ de longaniza,*
- *2 ajos,*
- *harina,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Poner a calentar aceite en una sopera y freír unos trozos de longaniza partida a rodajas. Bajar a fuego suave y añadir una cucharada de harina y unos ajos laminados. Incorporar la "piña" troceada, salar, cubrir de agua y dejar cocer unos 15 minutos. Eliminar el agua sobrante y servir.

65

Presa

Ingredientes

- *½ kg de jarretes de ternasco o cordero,*
- *1 yema de huevo duro,*
- *sal.*

Elaboración

Ponemos a cocer unos jarretes con agua, que los cubra, y sal. Dejarlo hervir unas 2 horas y colar el caldo. Diluir en él una yema de huevo duro y ya está listo para tomar. La carne la reservaremos para hacer unas croquetas u otro guiso.

Este caldo, al igual que el de pichón, se daba a las personas enfermas, débiles y a las parturientas, como un gran reconstituyente.

66

Puerros en vinagreta

Ingredientes

- *1 kg de puerros,*
- *sal, aceite de oliva y vinagre.*

Elaboración

Limpiar los puerros de las raíces y de las hojas exteriores y se lavan muy bien, insistiendo entre las hojas. Ponerlos en una sopera con agua, sin que llegue a cubrirlos y un poco de sal. Cuando están tiernos, se escurre el agua y se dejan enfriar.

Aliñarlos con una vinagreta de aceite de oliva y vinagre y, de forma opcional, unos ajos muy picados.

Rancho

67

Ingredientes

- *1/2 kg de carne: costilla de cerdo y/o conejo,*
- *100 gr de chorizo,*
- *100 gr de longaniza,*
- *1/4 kg de verduras: acelga, espinacas, coliflor…*
- *½ kg de patatas,*
- *4 ajos,*
- *2 pimientos verdes,*
- *8 espárragos blancos o verdes,*
- *100 gr de caracoles limpios y "engañados",*
- *4 huevos,*
- *sal, aceite de oliva y vinagre.*

Elaboración

Poner aceite a calentar en una sartén amplia y, primero, sofreír todos los productos cárnicos durante 15-20 minutos y después ir incorporando las patatas (partidas en trozos rasgados o a repizcones), los ajos y los pimientos troceados. Cuando esté sofrito todo, añadir agua, que justo lo cubra, los caracoles y las verduras troceadas (lo último que se echa son los espárragos). Dejar cocer 30 minutos a fuego lento. Al finalizar, se echan unos huevos abiertos por encima y se dejan 5 minutos más, hasta que queden cuajados.

Este es un plato muy típico en toda esta zona, por eso existen múltiples variantes según los pueblos. En cada casa se hace diferente, adaptándolo a los gustos de los comensales y a las verduras de temporada.

Es muy importante que todos los ingredientes (excepto las carnes que tengan hueso) estén a trozos pequeños, de forma que quepan con facilidad en una cuchara, puesto que cuando se come en el campo se hace directamente de la sartén, sin utilizar plato. Las carnes con hueso se comen con las manos, sujetándolas por el hueso.

68

Rollo de patata

Ingredientes

- *1 kg de patatas,*
- *1 huevo duro,*
- *1 tomate maduro,*
- *1/2 cebolla,*
- *pimiento rojo a tiras,*
- *200 gr de bonito o atún en aceite,*
- *lechuga,*
- *olivas,*
- *pepinillo en vinagre,*
- *mahonesa,*
- *sal, aceite de oliva y vinagre.*

Elaboración

Lavar muy bien las patatas y ponerlas a cocer, sin pelar, en abundante agua con una cucharilla de sal. Cuando estén cocidas, sacarlas del agua y dejar que pierdan un poco el calor. Pelar y triturar con un pasapurés o con un tenedor. Extender el puré sobre un paño limpio, dejando una lámina uniforme y rectangular de un par de centímetros de grosor.

Mientras se cuecen las patatas habremos preparado un sofrito con el tomate, la cebolla, el pimiento y, al final, se añade el bonito desmenuzado. Se escurre bien y se extiende sobre la lámina de puré, que enrollaremos, ayudándonos del paño, dejándolo como un brazo de gitano. Se cubre con mayonesa y se decora con tiras de pimiento rojo, olivas, pepinillo y huevo duro picado. En una bandeja de servir colocaremos el rollo en el centro y alrededor la lechuga picada y aliñada con aceite y vinagre.

69

Sopa de almendra

Ingredientes

- *1 y ½ litros de caldo de carne o verduras,*
- *100 gr de jamón serrano,*
- *150 gr de almendras crudas,*
- *2 huevos duros,*
- *1 ajo, perejil,*
- *pimienta blanca,*
- *pan frito y sal.*

Elaboración

Cortar el jamón a tacos pequeños y ponerlo a cocer en el caldo de carne o verduras. Mientras hierve, picamos en el mortero 50 gr de almendras, las yemas, el ajo y un poco de perejil. Cuando esté muy picado, ponemos un poco del caldo en el mortero para recoger todo bien y lo incorporamos en el caldo que está cociendo.

Fileteamos el resto de las almendras y añadimos a la sopa, junto con las claras de huevo a trozos (no picadas) y un poco de pimienta blanca. Rectificamos de sal y dejamos cocer 5 minutos a fuego lento.

Se sirve caliente y acompañada de trozos de pan frito.

Sopa de bisaltos

70

Ingredientes

- *½ kg de bisaltos,*
- *100 gr de sémola o fideos finos,*
- *pan frito,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Poner a cocer los bisaltos con agua, que los cubra y una cucharita de sal. Cuando estén cocidos, se cuela el caldo y se pone a cocer con sémola o fideos finos. Se apaña con un poco de aceite crudo y unos tostones de pan fritos.

Los bisaltos se pueden comer apañados con un poco de aceite crudo.

Sopa de cocido

71

Ingredientes

- *½ kg de carne de cordero,*
- *½ kg de otras carnes como gallina, ternera…*
- *100 gr de garbanzos (puestos a remojo la noche anterior),*
- *1 zanahoria,*
- *2 puerros,*
- *2 ramas de apio,*
- *1 trozo de jamón o de hueso,*
- *100 gr de fideos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Pelar y lavar las verduras y reservar. Poner a cocer en una olla grande las carnes. En una olla grande poner a cocer las carnes con agua abundante y dejarla que hierva unos minutos. Con una rasera quitar la espuma que queda flotando en el caldo y, cuando quede lo más limpio posible, incorporar el resto de los ingredientes y un poco de sal. Dejar cocer unas 2 horas. Colar el caldo. En una sopera poner el caldo a calentar, rectificar de sal y añadir un chorrito de aceite de oliva y los fideos, o la pasta que elijamos, y dejamos cocer unos 5-6 minutos. Los garbanzos los comeremos, según gustos, con el caldo o por separado.

Sopa de almendras

72 Sopa de pescado

Ingredientes

- *½ kg de espinas y cabezas de pescado blanco,*
- *1 zanahoria,*
- *1 puerros,*
- *1/4 de pimiento verde y rojo*
- *perejil,*
- *100 gr de pasta fina,*
- *½ cebolla,*
- *50 gr de gambas peladas,*
- *1 huevo duro,*
- *aceite de oliva*
- *1/2 cucharilla de pimentón.*

Elaboración

Ponemos a cocer, en abundante agua con sal y durante unos 20 minutos las hortalizas, unas cabezas de pescado, espinas y algún filete de merluza, congrio u otro pescado. Colamos el caldo y lo ponemos a cocer con pasta fina y un sofrito de cebolla, pimiento verde y rojo, cortado todo muy menudo, y gambas con el pimentón dulce. Al momento de servir se puede añadir un huevo duro triturado con el tenedor.

73 Sopada taustana

(receta muy antigua)

Ingredientes

- *1 ½ litros de agua,*
- *150 gr de garbanzos cocidos y pelados,*
- *300 gr de avellana molida*
- *¼ barra de pan, partido como para sopas de ajo,*
- *canela en polvo,*
- *azúcar,*
- *2 huevos por capa,*
- *aceite de oliva.*

Elaboración

Cocer los garbanzos, pelarlos uno a uno y picar en el mortero. En un recipiente se pone el agua a hervir, se añade la mitad de los garbanzos triturados junto con la canela, el azúcar y la avellana molida. Después, se fríe el pan en abundante aceite. En una sopera se coloca una capa de pan frito, se espolvorea con un poco de picada de garbanzos que habíamos hervido con la avellana, después otra capa de garbanzos picados solos y se finaliza con dos huevos batidos. Así sucesivamente haremos capas hasta llenar la sopera. La última será la de los huevos.

Para terminar, se echa por encima el caldo que habíamos puesto a hervir anteriormente. Se mete al horno hasta que se dore la parte superior.

Era tradicional comerla el día 24 de diciembre, como primer plato de la comida.

Sopas de ajo

74

Ingredientes

- *1 y ½ litros de caldo de verduras o agua,*
- *¼ barra de pan,*
- *1 huevo batido,*
- *2 ajos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Poner el agua o el caldo de verduras a hervir, con los ajos pelados y una cucharita de sal. Mientras, se fríe el pan, que tendremos cortado a sopas finas. Cuando haya hervido unos 10 minutos añadiremos el pan frito y el huevo, que previamente habremos batido un poco en un plato. Le damos vueltas lentamente para que el huevo quede repartido. Se retira del fuego y se sirve rápido.

Sopada taustana

75 Sopas de ajo de lujo o de rico

Ingredientes

- *1 y ½ litros de caldo de verduras o agua,*
- *¼ barra de pan,*
- *100 gr de jamón serrano o panceta,*
- *100 gr de chorizo picado*
- *4 huevos,*
- *2 ajos,*
- *pimentón,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

En una cazuela de barro se pone un fondo de aceite y se deja calentar a fuego medio. Se añaden los dientes de ajo a los que habremos practicado un corte por la mitad. Cuando comiencen a dorarse, se agrega el chorizo y el jamón o panceta cortada en trozos pequeños y se sofríen un poco junto con el pan cortado en trozos finos. Por último, añadimos al refrito un poco de pimentón y, rápidamente, se vierte el agua (para evitar que se queme el pimentón) y el pan. Sazonamos, escalfamos los huevos y dejamos hervir unos 5 minutos.

Servimos muy caliente, en la misma cazuela o en cuencos individuales.

76 Tortilla de ajos tiernos

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *ajos tiernos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Limpiar los ajos, quitando las partes duras, troceamos y ponemos a freír, a fuego suave, hasta que se doren ligeramente. Batimos los huevos, salamos y los añadimos al sofrito de ajos, hasta cuajar la tortilla a nuestro gusto.

77 Tortilla de bonito en aceite

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *1 lata de bonito o atún en aceite,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Ponemos aceite en una sartén y, cuando esté caliente, añadimos los huevos batidos mezclados con el bonito bien escurrido. Dejar que cuaje por ambos lados.

Tortilla de calabacín

78

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *1 calabacín,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Troceamos el calabacín en rodajas finas, lo sazonamos y freímos en abundante aceite. Batimos los huevos y vertemos el calabacín frito para que coja bien el huevo. Echamos en una sartén un poco del aceite del que nos ha sobrado de freír el calabacín y dejamos cuajar por ambos lados.

Tortilla de cebolla y pimiento

79

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *½ cebolla,*
- *1 pimiento verde o rojo,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Se hace como la anterior receta, pero sustituimos la calabaza por la cebolla y el pimiento muy troceado. También se puede hacer la tortilla de uno de estos ingredientes, bien de cebolla o bien de pimiento.

Tortilla de "espinai" (espinacas)

80

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *250 gr de "espinai" cocido,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Se hace como la receta de tortilla de bonito, pero sustituimos el bonito por las espinacas.

81 Tortilla de garbanzos

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *250 gr de garbanzos cocidos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Esta receta es ideal para aprovechar las sobras de cuando hemos hecho garbanzos de ayuno o cocido de garbanzos y nos sobran. Los ponemos en una fuente y los trituramos con un tenedor. La pasta resultante se añade a los huevos batidos y la dejamos cuajar en una sartén con un fondo de aceite.

82 Tortilla de jueves lardero

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *150 gr de chorizo o longaniza,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Calentar una sartén con un fondo de aceite y freír el chorizo en rodajas finas. Añadimos el huevo batido y le damos forma a la tortilla mientras cuaja el huevo.

Es la típica merienda, generalmente en el campo, del jueves anterior al miércoles de ceniza, es decir, antes de la cuaresma.

83 Tortilla de patata, cebolla y calabacín

Ingredientes

- *¾ kg de patatas,*
- *1 calabacín,*
- *1 cebolla pequeña,*
- *6 huevos,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Pelar y cortar las patatas en láminas pequeñas y finas y las ponemos a freír en abundante aceite. Mientras, cortamos la calabaza en trozos finos y pequeños y los incorporamos a la sartén de las patatas. Seguidamente cortamos la cebolla y, cuando está terminando de freír la patata y la calabaza, añadimos la cebolla hasta que se ponga tierna, y sazonamos todo junto. Retirar las hortalizas del aceite y se incorporan en el cuenco que previamente habremos batido los huevos con un poco de sal. En una sartén amplia ponemos un poco de aceite y vertemos la mezcla con el huevo. Dejamos cuajar dando un par de vueltas a la tortilla, según lo cuajada que nos guste.

Venaos

84

Ingredientes

- *½ kg de masa de pan,*
- *chorizo,*
- *aceite de oliva.*

Elaboración

Se utiliza la masa de pan recién amasada, sin dejar que "suba" por la levadura.

Se extiende la masa sobre una mesa, se añade aceite en la mitad de la masa y se coloca un trozo de chorizo. Cubrir con la otra mitad de la masa (como si fuera una empanadilla) dándole una forma un poco curvada, incluso se le pueden hacer unos cortes en el borde. Se cuece en el horno hasta que esté dorado.

El venao con chorizo era típico comerlo el día de jueves lardero (jueves anterior al miércoles de ceniza).

Notas

Conejo escabechado

85 Albóndigas de carne

Ingredientes

- *700 gr de carne de pierna de cordero,*
- *300 gr aproximadamente de panceta de cerdo,*
- *3 o 4 dientes de ajos picados,*
- *la miga de media barra de pan (según gustos),*
- *un poco de leche, 3 huevos y sal.*

Elaboración

Remojar en leche la miga de pan y escurrirla bien, eliminando de esta forma todo el exceso de leche. Añadir la miga y los ajos triturados a la carne picada y mezclar bien. Después agregaremos los huevos enteros sin batir y amasaremos hasta que la masa tome consistencia. Sazonar al gusto.

Por último hacer bolas con la pasta resultante y freír en aceite.

Podemos añadir salsa de tomate frito o salsa de avellanas y dejamos cocer un rato albóndigas y salsa, para que tomen sabor una de otra.

86 Cabeza de ternasco asada

Ingredientes

- *1 cabeza de ternasco partida por la mitad,*
- *1 cabeza de ajos,*
- *patatas (suficiente para cubrir la bandeja de horno y para que todos los comensales puedan comer),*
- *½ o 1 vaso de arroz,*
- *½ vaso escaso de aceite de oliva,*
- *1 vaso de agua y sal.*

Elaboración

Limpiar bien la cabeza, sazonar y añadir ajos troceados y machacados en el mortero con un buen chorro de aceite de oliva. También se pueden poner, en el fondo de la bandeja hasta cubrirla y con suficiente grosor, patatas troceadas tipo panadera (a rodajas). Añadir el arroz (para que se cueza habrá que echar el doble de agua que de arroz) cuando quede poco para terminar de hacerse la cabeza ya que si no se deshará el arroz .

Introducir en el horno a 200º hasta que veamos dorada la cabeza.

87 Cabrito asado con patatas

Ingredientes

- *½ cabrito troceado, en trozos de ración,*
- *3 kg de patatas aproximadamente,*
- *½ vaso de aceite de oliva,*
- *½ vaso de agua,*
- *sal,*
- *6-8 dientes de ajo.*

Elaboración

Poner en una bandeja de horno unas patatas cortadas en rodajas de 0.5 cm y encima, colocar los trozos de cabrito. Sazonar todo y echar un poco de aceite de oliva además de medio vaso de agua (será preciso echar más agua si vemos el asado un poco seco).

Introducir en el horno a 180º durante 45 minutos o 1 hora. De vez en cuando rociar los trozos con el caldo de la bandeja para que el asado no se seque. Si es necesario, añadir un poco más de agua. Cuando se esté acabando de hacer el asado, subir la temperatura para dorarlo por fuera, sin perderlo de vista para que no se queme. Cuando vayamos a apagar el horno, echar unos ajos troceados, con cuidado para que no se quemen.

88 Caracoles

Ingredientes

- *1 kg de caracoles engañados y poco cocidos,*
- *una cebolla,*
- *1 kg tomate,*
- *100 gr jamón y/o chorizo,*
- *1 guindilla (opcional) y sal.*

Elaboración

El primer paso de este plato es engañar los caracoles. Para ello, los lavamos bien, cambiando el agua varias veces, después los colocamos en una sopera con agua fría y la ponemos al fuego con el borde de la sopera untado en sal (para que no salgan fuera los caracoles), hasta comprobar que han salido fuera de la cáscara.

Freímos la cebolla, añadimos el jamón y/o chorizo troceado y el tomate triturado (si está frito, se echa un poco antes que los caracoles). Después de unos minutos, se añaden los caracoles previamente engañados y dejamos hervir un buen rato, ya que así salen más sabrosos.

Se puede añadir una guindilla si los queremos picantes. Rectificar de sal si fuera necesario.

Caracoles asados

89

Ingredientes

- *1 kg de caracoles,*
- *sal,*
- *un majado de ajos con ½ vaso de aceite de oliva.*

Elaboración

Son exquisitos, sobre todo para una comida en el campo, si contamos con una buena brasa.

Limpiar los caracoles con un paño, para quitarles los restos de tierra y hierbas que puedan tener.

Colocar directamente sobre la brasa o mejor, si disponemos de una plancha metálica, la colocamos sobre las brasas y ponemos los caracoles encima.

Cuando se retiran del fuego, salar y poner un poco del majado de ajos dentro de cada caracol.

Carne a la pastora

90

Ingredientes

- *1 kg de jarretes de cordero,*
- *200 gr espárragos,*
- *200 gr alcachofas,*
- *50 gr harina,*
- *6 dientes de ajo,*
- *½ vaso de aceite de oliva,*
- *2 vasos de agua,*
- *sal.*

Elaboración

Se pone a freír en el aceite los jarretes de cordero (mejor pasarlos por un poco de harina). Cuando se han dorado un poco, se echan los ajos fileteados, los espárragos y unas alcachofas, así como un par de vasos de agua y sal. Lo dejamos cocer, a fuego lento, hasta que los ingredientes estén guisados.

Otra opción más antigua es freír la carne a fuego muy lento, añadir abundantes ajos troceados o enteros, según su tamaño, y dejar cocer con un vaso de agua hasta que quede tierna y haya reducido la salsa.

91 Carne a la pastora de otra forma

Ingredientes

- *1kg y ½ de ternasco,*
- *1 dl de aceite de oliva,*
- *½ kg de yemas de espárragos,*
- *1 kg de alcachofas naturales,*
- *800 gr de patatas,*
- *2 cucharadas de vinagre,*
- *1 cucharada de harina,*
- *¼ l de leche,*
- *½ dl de vino blanco,*
- *tomillo, romero,1 hoja de laurel, perejil, 1 hoja de menta, 4 granos de pimienta, 1 clavillo, 1 diente de ajo y sal.*

Elaboración

Se trocea la carne en piezas no demasiado grandes, se espolvorean con sal y se salpican con un majado de pimienta, clavillo y ajo desleídos en vino blanco. Este adobo se mantiene con la carne durante una noche.

Se pone al fuego una cazuela, preferentemente de barro, con aceite. Cuando esté caliente se echa el ternasco y se rehoga a fuego lento y con la cazuela tapada para que la carne no coja color, luego añadimos al guiso las hierbas. Cuando la carne ya este blanda, se espolvorean los trozos con harina y rehogamos de nuevo durante un minuto, añadimos las alcachofas, las patatas y al final las yemas de espárrago para que no se rompan; dejamos cocer a fuego lento. Puesto que la salsa se irá consumiendo, añadiremos la leche cuando sea necesario (incluso un poco de agua). Movemos la cazuela para que todo se mezcle bien, rectificamos de sal si hiciese falta y se espolvorea con perejil al tiempo de servir.

Serviremos en la misma cazuela.

92 Carne empanada

Ingredientes

- *1 kg de chuletas de pierna y costillas de cordero o lomo de cerdo,*
- *100 gr de pan rallado,*
- *2 huevos, aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Pasamos las chuletas de carne sazonadas por huevo batido y después por pan rallado. Freímos en aceite abundante.

Esta carne es muy apropiada para comer en el campo, en frío.

93 Carne estofada con vino tinto entre dos fuegos

Ingredientes

- *1 Kg carne de cordero troceada,*
- *1 taza de aceite de oliva,*
- *1 o 2 cebollas,*
- *1 zanahoria,*
- *1 hoja de laurel, sal y un vaso de vino tinto.*

Elaboración

Ponemos el aceite en una tartera de barro y sofreímos la carne. Seguidamente echamos la cebolla picada, la zanahoria en rodajas finas y el laurel y freímos brevemente todo junto. Después, echamos el vaso de vino y sazonamos.

Antiguamente se cocinaba en el fuego del hogar y se echaban brasas en la tapa de la cazuela, que generalmente era de hierro, para que se hiciese más rápido y mejor. Actualmente no se puede hacer a dos fuegos ya que no se cocina con leña en el hogar.

94 Carne rebozada

Ingredientes

- *1 kg de carne de cordero, cerdo o pollo fileteada,*
- *100 gr aproximadamente de harina,*
- *2 huevos,*
- *1 vaso de aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Se sazona la carne elegida, se enharina y se pasa por huevo batido. Freír en abundante aceite y dejar sobre papel de cocina para que absorba algo de aceite.

Al igual que la carne empanada, se puede comer en frío.

95 Cocido de garbanzos

Ingredientes

- *1 kg garbanzos,*
- *½ morcilla,*
- *50 gr tocino fresco,*
- *1 palmo de chorizo,*
- *300 gr carne de cordero, gallina,...*
- *1 cebolla pequeña,*
- *300 gr fideos finos, agua y sal.*

Elaboración

Se ponen los garbanzos a remojo, de víspera, con un poco de bicarbonato. Se cuecen todos los ingredientes, excepto los fideos, durante hora y media si es en sopera o 1/2 hora en olla a presión. Cuando termine de cocer, se escudilla el caldo en una sopera. Se añaden los fideos al caldo y se deja cocer un par de minutos.

Como primer plato se toma la sopa y, como segundo, se sirven los garbanzos con la carne, la morcilla, el chorizo y el tocino.

Cocido de judías

96

Ingredientes

- *1 kg judías blancas,*
- *400 gr de "esquinazo" (espinazo),*
- *1 oreja y 1 pata de cerdo,*
- *½ bolo,*
- *½ morcilla,*
- *50 gr de tocino fresco,*
- *1 palmo de chorizo,*
- *300 gr carne de cordero o gallina,*
- *agua y sal.*

Elaboración

Ponemos a remojo las judías, en agua fría, la noche anterior. Cocemos con agua, todos los ingredientes a fuego lento, durante 1 hora y media aproximadamente si lo hacemos en sopera o puchero (si es necesario, se añade agua fría). Si lo hacemos en olla es suficiente con 30 minutos. Un rato antes de retirarlo del fuego se sala al gusto.

Codornices enceboladas

97

Ingredientes

- *4 codornices,*
- *2 o 3 cebollas medianas,*
- *1-2 dientes de ajo,*
- *unos 100 ml de vino blanco o coñac o vinagre,*
- *50 ml de agua, sal.*

Elaboración

Freímos un poco la cebolla troceada y, a continuación, freímos a la vez las codornices sazonadas. Después echamos el ajo troceado y el condimento líquido según gustos. Dejamos cocer media hora aproximadamente.

98 Colas de ternasco

Ingredientes

- *1 kg colas de ternasco,*
- *2 o 3 dientes de ajo,*
- *una cebolla pequeña,*
- *2 vasos de tomate frito y sal.*

Elaboración

Es necesario quitarles bien la lana con una tijera, luego se afeitan con una cuchilla, se queman los restos de lana en una llama de fuego y luego se limpian con un paño todo lo socarrado. Las lavamos minuciosamente y ya están listas para cocinarlas.

Freímos cebolla picada y ajos, añadimos las colas troceadas y el tomate frito casero y dejamos cocer.

Es un plato típico en la época en que se cortan las colas a los corderos pequeños, y su preparación es bastante laboriosa por el trabajo que supone limpiarlas bien.

99 Conejo asado

Ingredientes

- *1 conejo,*
- *1 cabeza de ajos,*
- *1 vaso de aceite de oliva,*
- *perejil, hierbas aromáticas (romero, tomillo, laurel) y sal.*

Elaboración

Colocamos el conejo entero en una bandeja de horno y lo sazonamos. Preparamos un ajolio (ajo picado en el mortero con aceite de oliva y perejil) y se lo echamos por encima en cantidad generosa. También podemos echarle alguna hierba aromática, como tomillo y romero. Además, se añade un poco de agua para que no se reseque.

Se introduce en el horno y, de vez en cuando, se riega con el caldo por encima. Se tiene a horno medio durante 45 minutos y poco antes de acabar, se pone horno fuerte para que se dore por fuera.

Conejo con fritada y caracoles

100

Ingredientes

- *1 conejo,*
- *250 gr de pimientos verdes,*
- *250 gr de cebolla,*
- *250 gr de caracoles,*
- *1 kg de tomate,*
- *1 dl de aceite de oliva*
- *sal.*

Elaboración

Se limpia y trocea el conejo y se fríe en abundante aceite hasta que está bien dorado, reservándolo caliente y escurrido en una tartera de barro. En el mismo aceite se sofríe la cebolla picada y el pimiento verde troceado fino y, cuando ya estén hechos, se agregan los caracoles, engañados y cocidos y el tomate troceado o triturado, dejando que se rehogue todo unos minutos mientras se remueve.

Después, se vierte la fritada sobre el conejo y se deja hervir 5 minutos a fuego lento todo junto.

Una variante de este guiso es hacerlo todo a la vez, el conejo y la fritada de verduras a la vez.

Conejo de monte en salsa

101

Ingredientes

- *1 conejo de monte,*
- *una cebolla, y dos dientes de ajo,*
- *2 cucharadas de tomate frito,*
- *1 cucharada de harina,*
- *1 dl vino blanco,*
- *2 hojas de laurel, una ramita de perejil y 1 cucharada de vinagre,*
- *10 almendras,*
- *aceite y sal.*

Elaboración

Freímos el conejo troceado y, en el aceite sobrante, freímos el hígado del conejo. Una vez frito, majamos el hígado en el mortero, añadiendo una cucharada del aceite de freír. También en el aceite sobrante freímos la harina, un poco de cebolla picada, los ajos troceados y, por último, el tomate. A todo esto le incorporamos el vino, el vinagre, laurel, perejil, el hígado machacado y las almendras picadas.

Juntamos todos los ingredientes y los ponemos a cocer, añadiendo un poco de agua y sal, hasta que esté tierno.

102 Conejo escabechado

Ingredientes

- *1 conejo troceado,*
- *aceite de oliva hasta cubrirlo y la mitad de vinagre,*
- *1 ramita de romero y/o tomillo,*
- *una cucharilla de pimienta negra en grano,*
- *una hoja de laurel y 1 cabeza de ajos.*

Elaboración

Metemos al horno los trozos de conejo sazonados durante unos minutos con el fin de que suelten el caldo y la grasa, que retiraremos al sacarlo del horno.

El conejo lo colocamos en la sopera con el aceite, casi cubierto en su totalidad, y lo freímos ligeramente. A continuación echamos los ajos (unos troceados y otros enteros) e incorporamos vinagre (la mitad que de aceite), además del resto de los ingredientes. Dejamos cocer a fuego lento, hasta que quede tierno y, si ha menguado el caldo, se echa aceite hasta cubrir.

Se puede servir caliente o frío.

Normalmente este guiso se prepara unos días antes de que vaya a ser consumido, para que pueda impregnarse bien de los aromas de los ingredientes que acompañan al conejo.

103 Costilla de cerdo con patatas

Ingredientes

- *1 kg de costilla de cerdo,*
- *4 patatas y 4 o 5 dientes de ajo,*
- *1/2 vaso de aceite de oliva,*
- *1 vaso de agua y sal.*

Elaboración

Ponemos las patatas troceadas y la costilla de cerdo, también troceada, en una tartera de barro o bandeja de horno. Sazonamos todo y le echamos un poco de aceite y un poco de agua en el fondo.

Metemos en el horno a temperatura media y, cuando está prácticamente asada, le damos un golpe de calor y le echamos un majado de ajos con aceite. Mantenemos un minuto y ya está lista para comer.

También es muy sabrosa hacerla estofada en el horno, para lo cual añadiremos más agua, un chorrito de vino y un poco de cebolla.

Costillas de cordero a la brasa

104

Ingredientes

- *1 kg costillas de cordero y sal.*

Elaboración

En las brasas de un buen fuego colocamos una parrilla con las costillas previamente sazonadas. Vigilamos para que no prendan fuego y volvemos la parrilla para que se hagan por los dos lados. Retiramos cuando estén a nuestro gusto.

Criadillas de cordero

105

Ingredientes

- *4 criadillas,*
- *25 ml de aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Las criadillas son los testículos del cordero.

Se cortan por la mitad, se salan y se fríen con poco aceite.

Croquetas de gallina

106

Ingredientes

- *Pechugas de una gallina,*
- *½ vaso de aceite,*
- *3 o 4 cucharadas de harina,*
- *1-2 vaso de leche,*
- *1 cebolla (opcional),*
- *sal, huevo y pan rallado.*

Elaboración

Picamos las pechugas, previamente cocidas con sal y media cebolla, y freímos en un poco de aceite. En el caso de que se prefieran con mayor sabor a cebolla, la picamos y sofreímos en un primer paso, añadiéndole las pechugas cuando casi está blanda. Reservamos.

Hacemos una bechamel dura, incorporamos el sofrito anterior, uniendo todo bien, y dejamos que se enfríe.

Formamos las croquetas y pasamos por huevo batido y pan rallado. Ya están listas para freír en abundante aceite.

Cuando la gallina es vieja, su carne es dura y cuesta mucho cocinarla. Haciendo croquetas con las pechugas se puede conseguir un plato muy sabroso.

107 Hígado y asadura de cerdo encebollado

Ingredientes

- *1 kg de hígado y asadura de cordero,*
- *2 cebollas,*
- *sal y ½ ó 1 vaso de aceite de oliva.*

Elaboración

Troceamos la cebolla y la ponemos a freír. Mientras, cortamos en trozos más bien pequeños el hígado y la asadura y lo incorporamos a la sartén. Sazonamos a gusto y dejamos freír a fuego medio durante unos minutos.

108 Jarretes de ternasco guisados

Ingredientes

- *4 jarretes de ternasco,*
- *½ vaso de aceite de oliva,*
- *1 diente de ajo, 1 cebolla,*
- *1 zanahoria, 1 vaso de tomate triturado,*
- *8 alcachofas cocidas,*
- *1 patata grande frita a cuadraditos.*
- *1 vasito de vino de jerez,*
- *perejil, ½ hoja de laurel y sal.*

Elaboración

Se lavan los jarretes, se escurren, se secan, se sazonan y se colocan en la cazuela de barro con el aceite, dejándolos rehogar un par de minutos. Seguidamente añadiremos la zanahoria y la cebolla picadas, posteriormente echamos el resto de ingredientes (excepto las alcachofas y patatas), tapamos la cazuela y dejaremos cocer a fuego lento durante 15 minutos. Es ahora cuando agregaremos las alcachofas y los cuadraditos de patata. Volvemos a tapar y dejamos que se termine de hacer.

109 Liebre guisada

Ingredientes

- *Una liebre,*
- *2 cebollas medianas,*
- *2 dientes de ajo,*
- *1 ramita de perejil,*
- *150 ml de vino, 50 ml agua, aceite y sal.*

Elaboración

Se ponen los trozos de la liebre en una cazuela de barro, echamos un poco de aceite, la cebolla troceada, los ajos, el perejil, rehogamos durante un minuto y añadimos un poco de vino y un poco de agua.

Dejamos cocer hasta que esté tierna.

110 Lomo de cerdo a la piña tropical

Ingredientes

- *1 trozo de lomo de 1 kilo*
- *200 gr. de tocino ahumado, panceta o beicon*
- *1 lata de 1 kilo piña natural*
- *1 cucharada colmada de harina*
- *½ hoja de laurel*
- *2 clavos de especia*
- *1 ramita de tomillo, aceite de oliva, sal y pimienta*
- *Opcional ½ pastilla de caldo (potencia el sabor)*

Elaboración

Esta receta no es demasiado antigua, ni tradicional pero la he elegido por su versatilidad y además he pensado en darla a conocer, porque procede de uno de los primeros cursos de cocina de la Casa de Cultura impartido por Ana Mari Larragay, en los años 85-90, del que guarda mí madre, como si fuesen un tesoro recetas de gran calidad.

Sirva esta exposición como un reconocimiento a todas las personas que han pasado por la Casa de Cultura, dedicadas a la cocina y por extensión a todas las mujeres que en el hogar familiar han sabido transmitir conocimientos y pasión por la cocina.

Salpimentar y enharinar el trozo de lomo y atarlo con una cuerda, para que quede jugoso. Trocear el tocino a dados y colocarlos en una cazuela con aceite a fuego lento. Colocar el lomo encima y dejar que dore por todos los lados. Añadir la pastilla de caldo desmenuzada por encima del lomo, así como el laurel, tomillo, clavos y harina.

Reserva unas rodajas de piña para la decoración de los platos y el resto se agrega a la cazuela. A continuación echar el jugo de la piña y tapar la cazuela dejando cocer a fuego suave durante unos 30 minutos o hasta que el lomo esté tierno. Si es necesario se puede echar un poco de agua para que la salsa no se pegue a la cazuela.

Sacar la carne de la cazuela y retirar el laurel, tomillo y los clavos. Triturar todo lo que ha quedado según gustos.

Se quita la cuerda del lomo y se corta en rodajas. Decorar con un trozo de piña y bañar por encima con la salsa.

Esta salsa también se puede utilizar para otras carnes.

111 Lomo de cerdo con espárragos

Ingredientes

- *1 kg de lomo de cerdo,*
- *150 gr espárragos frescos,*
- *un plato con harina,*
- *3-4 dientes de ajo,*
- *10 ml de aceite, ½ vaso de agua y sal.*

Elaboración

Pasamos por harina los trozos de lomo sazonados, sacudiéndolos para que desprendan el exceso, y ponemos a freír. Cuando ya están ligeramente fritos, agregamos los espárragos, los ajos y el agua, dejando cocer hasta que los espárragos estén blandos. Si se utilizan espárragos en conserva, se añaden casi al final.

Madejas

112

Ingredientes

- *Intestinos de cordero,*
- *Agua hasta cubrir, sal, aceite, 2-3 dientes de ajo y perejil.*

Elaboración

Limpiamos y lavamos bien los intestinos y hacemos madejas con ellos, sin que queden demasiado apretadas. Las ponemos a hervir con sal, en la olla o en sopera. Cuando estén cocidas las escurrimos, las cortamos en rodajas y freímos en aceite abundante hasta que queden doradas. Para servir, añadimos ajo y perejil picado.

Magras con tomate

113

Ingredientes

- *1 kg de jamón de cerdo a filetes cortados gruesos,*
- *1 vaso de tomate frito,*
- *1 cebolla, 1 pimiento rojo y 1 verde*
- *huevos (1 por persona),*
- *aceite y 3-4 dientes de ajo.*

Elaboración

Se fríen los ajos, se añade el tomate y se deja cocer unos minutos. Opcionalmente podemos añadir la cebolla y los pimientos todo sofrito. A continuación, se añade el jamón y un huevo abierto por persona, dejándolo cocinar hasta que el huevo haya cuajado a nuestro gusto.

Es una buena solución para consumir el jamón que ha salido salado. Si es así, es ideal dejarlo a remojo en leche un par de horas antes de guisarlo.

114 Obispo (receta centenaria)

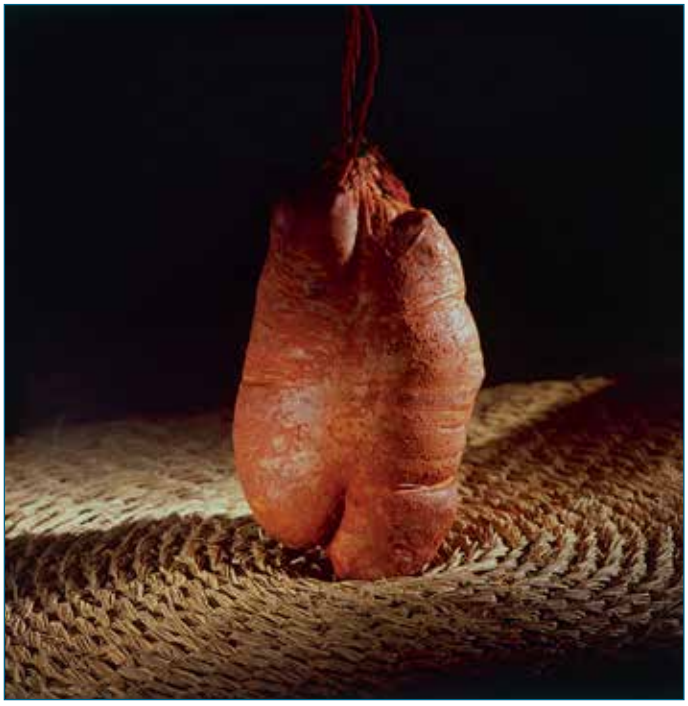
Ingredientes

- *Una cabeza de ternasco,*
- *un menudo,*
- *la asadura sin el hígado,*
- *los pies y la tripa de un ternasco,*
- *ajos, perejil, aceite y sal.*

Elaboración

Se cuecen los pies en agua y sal, se escurren y se cortan en trozos no muy grandes. Se trocea la asadura en dados. A la cabeza se le corta un poco el morro, para que los dientes no rompan la tripa. Se mete todo en la tripa junto con los ajos, perejil, un chorro de aceite y sal. Por fuera, se unta la tripa en aceite y se lleva al horno de la panadería para que lo asen.

Antiguamente, en las casas donde se había matado un cordero para las fiestas, el día de la víspera (20 de abril) después de comer las mujeres preparaban el obispo y lo llevaban al horno. Así, después de cantar la Salve a la Virgen ya tenían el menú para la cena.



115 Pastelillos o empanadillas de carne o pescado

Ingredientes

Para la pasta

- *1 taza escasa de aceite,*
- *2 tazas de agua y la harina que admita (unos 500 gr).*

Para el relleno

- *2 cucharadas de harina,*
- *leche, carne de cocido o escabeche o pescado,*
- *cebolla, tomate, pimiento verde y rojo.*

Elaboración

Elaboración de la pasta

Se pone a hervir el aceite y el agua y cuando comience la ebullición, echamos la harina de golpe, sin parar de dar vueltas con la cuchara de madera. Cuando esté suficientemente consistente, se pone sobre la mesa y con un rodillo o botella se estira la masa para que quede fina.

Cortamos la masa utilizando como molde la boca de un vaso y rellenamos los círculos con la masa-relleno que habremos cocinado antes. Cerramos los círculos con el tenedor y freímos en aceite abundante.

Elaboración del relleno

Sofreímos la cebolla picada e incorporamos la carne o el pescado o el escabeche muy picado, con un par de cucharadas de harina. A continuación echamos un poco de tomate y pimiento picado (si es de pescado o escabeche) y un poco de leche. Si no, echamos tomate para que se forme una masa consistente.

116 Pichón guisado

Ingredientes

- *1 pichón,*
- *½ cebolla, 1 diente de ajo,*
- *1 cucharilla de pimienta negra en grano,*
- *½ hoja de laurel,*
- *½ vaso de aceite, ¼ vaso de vinagre y sal.*

Elaboración

Dependiendo si los pichones son más o menos tiernos los haremos en olla o en sopera.

Ponemos en crudo, junto con el aceite, la cebolla picada, los ajos fileteados, las especias y los pichones partidos por la mitad y salados. Cuando esté terminando de cocer se añade el vinagre.

Si vemos que nos quedamos sin caldo, agregamos un poco de agua y lo guisaremos a fuego lento hasta que esté tierno.

117 Pimientos de piquillo rellenos

Ingredientes

- *1 plato de puerro fileteado en juliana*
- *1 kg. de filetes congelados de merluza*
- *200 gr. de gamba pelada*
- *1 l. de caldo de pescado*
- *Mantequilla y aceite de oliva para cubrir una sartén*
- *Harina*
- *½ vaso de vino blanco*
- *200 ml. de nata líquida*
- *Huevos*
- *Sal, pimienta negra y pan rallado*

Elaboración

Poner en una sartén mantequilla y aceite de oliva a partes iguales y dorar el puerro.

Cocer los filetes de merluza y cuando enfríen desmenuzarlos. Reservar el caldo de cocer el pescado. Mezclar los filetes con el puerro, añadir las gambas (si son muy grandes trocearlas) y sofreír. Finalmente agregar pimienta negra molida al gusto, el vino y la sal.

Hacer una bechamel manejable con el caldo de pescado y la nata líquida. Mezclar con la masa, con cuidado de no dejarla blanda. Dejar enfriar

Rellenar los pimientos y rebozar en harina, huevo y pan rallado. Facilita mucho el trabajo del rebozado tener los pimientos con el relleno congelados, así se controla mejor que no salga el relleno.

118 Pollo a la cerveza

Ingredientes

- *1 pollo troceado,*
- *½ vaso de aceite de oliva,*
- *sal,*
- *250 ml de cerveza.*

Elaboración

Se fríe el pollo sazonado. Cuando tengamos todos los trozos fritos, incorporamos la cerveza a la cazuela junto con el aceite de freír, y dejamos cocer hasta que esté tierno.

119 Pollo con champiñón

Ingredientes

- *1 pollo troceado,*
- *150 gr champiñón,*
- *2 dientes de ajo,*
- *1 copa de coñac o vino blanco y sal.*

Elaboración

Se fríe el pollo sazonado, se reserva. En el mismo aceite freímos el champiñón fileteado. Posteriormente se junta todo y se añade el ajo troceado y el coñac o el vino blanco (según gustos). Guisamos 5-10 minutos y rectificamos con agua si nos quedamos sin caldo.

120 Pollo en pepitoria

Ingredientes

- *1 pollo troceado,*
- *½ cebolla muy picada,*
- *2 dientes de ajo,*
- *aceite,*
- *2 cucharadas de almendra cruda picada,*
- *1 huevo duro,*
- *½ vaso de vino blanco y sal.*

Elaboración

Freímos sucesivamente los trozos de pollo, la cebolla y, al final, los ajos.

En el mortero machacamos la almendra con la yema del huevo duro y un poco de vino. Cuando lo tengamos bien majado lo incorporamos a la cazuela con el resto de los ingredientes y dejamos cocer unos minutos.

En el momento de servir, echamos por encima la clara de huevo picada a dados.

121 Pollos tomateros

Ingredientes

- *2 pollos pequeños (medio por persona),*
- *2 dientes de ajos,*
- *1 cebolla,*
- *2 vasos de tomate triturado,*
- *1 o 2 pimientos rojo o verde,*
- *150 ml aceite de oliva,*
- *1 vaso de vinagre y sal.*

Elaboración

Se fríen los pollos en aceite abundante. En ese mismo aceite se fríe la cebolla troceada, los pimientos troceados, los ajos y el tomate. Unimos todos los ingredientes y guisamos en una sopera a fuego lento hasta que esté hecho.

122 Sesos rebozados

Ingredientes

- *½ kg de sesos de cordero o de cerdo,*
- *harina para rebozar,*
- *1 huevo, 1 hoja de laurel (opcional),*
- *150-200 ml de aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Se quita la telilla que recubre los sesos, con mucho cuidado para que no se deshagan. Cocer en agua que les cubra con una hoja de laurel durante tres o cuatro minutos. Escurrir, trocear, sazonar y pasar por harina y huevo. Freímos en abundante aceite.

123 Ternasco asado con patatas

Ingredientes

- *1 paletilla de ternasco troceado para asar,*
- *1 kg de patatas, aceite de oliva (medio vaso),*
- *5 dientes de ajo,*
- *sal,*
- *1/2 vaso de agua aproximadamente.*

Elaboración

En una bandeja de horno colocamos las patatas cortadas en rodajas de unos 3 mm y encima ponemos los trozos de ternasco con sal. Echamos un poco de aceite por encima y uel medio vaso de agua en la bandeja.

Asamos a fuego medio y cuando falte poco para terminar ponemos el horno fuerte para que se dore por fuera. Para finalizar, echamos los ajos fileteados y apagamos el horno para que no se quemen.

124 Tordos guisados

Ingredientes

- *Tordos (1 o 2 por persona),*
- *2 cebollas,*
- *5 dientes de ajo,*
- *2 pimientos,*
- *1 kg tomate triturado y sal.*

Elaboración

Se ponen todos los ingredientes en crudo en una sopera y se deja cocer a fuego lento un buen rato, ya que los tordos suelen ser duros.

También se pueden guisar sustituyendo la cebolla, el pimiento y el tomate por agua y arroz.

Notas

Mondongo

Adobo de lomo, costillas y "esquinazo" (espinazo)

125

Ingredientes

- *Lomo de cerdo, costilla de cerdo o "esquinazo",*
- *aceite de oliva para cubrir y sal.*
- *manteca de cerdo*

Elaboración

Se hace con los ingredientes troceados: el lomo en lonchas de unos 2 cm, la costilla de una en una o en trozos y el "esquinazo" en trozos.

Se pueden adobar después de haber salado la pieza o se puede adobar sin necesidad de salar.

Se echa sal por los dos lados y se deja que escurran todo el líquido durante 2 días, en una terriza de barro con un plato boca abajo en el fondo. Pasado este tiempo, se limpian todos los trozos con un paño limpio y seco, se sefríen un poco (no totalmente) en abundante aceite y se van colocando en una terriza o cazuela, que cubriremos con el aceite de freír y, si no lo cubre, le añadimos más aceite de oliva y otra parte de manteca de cerdo derretida.

Cada parte del cerdo se hace por separado y se conserva en cazuelas separadas.

Después de 2 o 3 días comprobamos que están totalmente cubiertos de aceite y si no, se agrega un poco más.

Puesto que antiguamente no existían los congeladores y el cerdo debía durar todo el año, se conservaba en adobo y se iba consumiendo poco a poco.

Cuando se habían consumido todos los productos en adobo, el aceite que quedaba y el tocino no consumido se usaban para hacer jabón.

126 Butifarra

Ingredientes

- *1 Cabeza de cerdo,*
- *lengua, corazón, intestino grueso limpio,*
- *1 gr por Kg de nuez moscada,*
- *16 g por Kg de sal,*
- *1 g por Kg de pimienta negra.*

Elaboración

Se pone a cocer la cabeza del cerdo entera, se deshuesa, añadimos aquellas partes que no se utiliza para nada más y se pasa la carne por la capoladora. Agregamos la nuez moscada, sal y pimienta al gusto. Se embute en la tripa aún caliente y se ata. Se escaldan en agua hirviendo unos 10 minutos y, cuando el agua esté fría, se sacan, ya que si se hace antes se rompen.

127 Cabeza de cerdo asada

Ingredientes

- *1 cabeza de cerdo,*
- *2 k g de patatas,*
- *½ vaso de arroz,*
- *1 cabeza de ajos,*
- *½ vaso de aceite de oliva ,*
- *1 vaso de agua,*
- *nuez moscada (opcional), canela en polvo (opcional), y sal.*

Elaboración

Limpiar la cabeza bien, eliminando con una cuchilla los pelos, cortando las orejas, quitándole los ojos, etc. Después de este laborioso trabajo, poner patatas a rodajas en el fondo de la bandeja. Disponer la cabeza encima, sazonarla, espolvorear un poco de nuez moscada en polvo y preparar, en un mortero, ajos machacados con aceite, que echaremos por encima de la cabeza y las patatas. Agregar agua para que se hagan las patatas.

Introducir en el horno (preferentemente de leña, en la panadería) a unos 180º. Cuando esté a medio hacer, esto es durante 1 hora y media, retiramos la cabeza, añadimos el arroz, colocamos otra vez la cabeza por el otro lado y echaremos más agua si hiciese falta. Asar durante una hora más para que se haga bien por dentro, luego subir la temperatura y colocar la cabeza para que se dore por fuera y la piel quede crujiente.

Chorizo

128

Ingredientes

- *3 kilos de carne magra de cerdo,*
- *1 kilo de tocino,*
- *70 gr de sal,*
- *110 gr de pimentón,*
- *2 cabezas de ajos machacados,*
- *una cucharada de vinagre o de vino viejo,*
- *intestino estrecho de cerdo.*

Elaboración

Se capola la carne y el tocino, se pone en una terriza con la sal y el resto de los ingredientes y amasamos todo. Por último, agregamos el pimentón diluido en el vinagre y batido con los ajos. Se deja todo un par de días en maceración. Pasado este tiempo se embuten en intestinos estrechos del cerdo, que tienen que medir 3 m más que kilos de carne tenemos, es decir si tenemos 5 Kg de carne hay que preparar 8 m de estrechos.

Por último los ataremos y pincharemos para que salga el aire.

Hay que colgarlos para secar, a poder ser con un fuego encendido cerca.

129 Chorizos traperos

Ingredientes

- *Asaduras,*
- *corazón,*
- *riñones, tripas (todo lo malo del cerdo),*
- *algo de magro y tocino,*
- *las mismas especias que para los chorizos.*

Elaboración

El proceso es el mismo que para los chorizos pero, ya que la calidad de los ingredientes es inferior, se debe consumir pronto; no se puede guardar demasiado tiempo.

130 Costillas y "esquinazo" (espinazo)

Elaboración

Una vez troceadas, antiguamente se guardaban en adobo. Actualmente existe la posibilidad de guardarla en el congelador para ir consumiendo poco a poco.

Cuando se iba a consumir, si estaba en adobo, se terminaba de freír y el aceite se podía usar en la cocina para otros guisos.

También lo podemos consumir con tomate y cebolla, asada con patatas y ajos, cocido con patatas o en el cocido de judías.

Curación de perniles y jamones

131

Elaboración

Después de la matacía dejamos escurrir los jamones unos días para que eliminen la sangre.

Salamos, incidiendo bien por todos los "entres" del jamón, por las dos partes y los rebozamos con un paño de hilo o algodón.

Los colocamos sobre unas tablas y les ponemos mucho peso encima (unos 150 kg). Pasadas dos semanas se vuelven a salar y colocamos del otro lado. Al cabo de otras 2 semanas se lavan los jamones y se untan con contrasaltón (especias preparadas de venta en carnicerías, que evitan que les entre la "marifila") por la parte de la carne, y los dejamos 4 días. Por último hacemos una mezcla con vinagre, pimentón y ajos y se la untamos al jamón.

Los colgamos en un lugar seco y con corriente de aire frío.

Lomo embuchado

132

Ingredientes

- *Un lomo de cerdo entero,*
- *Ruca (marca de una mezcla de especias),*
- *intestino grueso de cerdo (ancho),*
- *pimentón picante y ajos para untar,*
- *cuerda para atar.*

Elaboración

Se pone el lomo entero con sal y Ruca. Se frota bastante con las dos cosas y se deja unos 10 días envuelto en un paño de algodón.

Se limpia un poco de las especias y se unta con pimentón picante y ajos (opcional). Se mete en un ancho (intestino del cerdo) especial para ello, se ata con cuerdas cruzadas de arriba abajo y se cuelga.

La Ruca y el ancho se compran en la carnicería.

133 Lomo embuchado estilo antiguo

Elaboración

Se puede hacer de dos formas:

Forma 1:

Ponemos el lomo a llorar en salmuera (untado de la mezcla de 8 litros de agua con 1 kg de sal, aunque también se puede hacer poniendo agua en un recipiente y un huevo y se echa sal hasta que el huevo flote) durante 24 horas, luego se realiza un cocimiento con ajos, vinagre y pimentón picante. Con esto hacemos una papilla con la que se unta el lomo una vez quitada la sal. Con esta papilla lo tenemos un par de días en adobo, después se mete en un ancho de ternera y se cuelga atado en un ir y venir de cuerdas para que salga redondo.

Forma 2:

Se tiene 3 o 4 días con sal, se le quita la sal con vinagre. Por la cara de la carne se le unta con nuez moscada, pimienta y pimentón y por la parte grasa solo con pimienta. Después se mete en el ancho de ternera y se ata.

Longaniza

134

Ingredientes

- *5 kilos de carne magra,*
- *1 kg y medio de tocino,*
- *18 gr de pimienta blanca en polvo y en grano al gusto,*
- *120 gr de sal,*
- *3 cabezas de ajo,*
- *3 cucharadas de anís seco,*
- *medio vaso de coñac*

Para el cocimiento o adobo:

- *2 litros de agua,*
- *1 manzana, una naranja,*
- *3 hojas de laurel,*
- *hinojo, tomillo, una cabeza de ajo y canela en rama.*

Elaboración

Ponemos la carne capolada y el tocino con la sal, la pimienta, los ajos machacados y el licor.

Por otro lado, hacemos el cocimiento en una sopera hasta que hierva y presionando para que salga el zumo de la naranja. Lo retiramos del fuego y lo colamos, volviendo a presionar para no perder ningún sabor, lo dejamos enfriar y lo añadimos a la masa anterior. Comprobamos que está bien de sabor y, si le falta algún ingrediente, rectificamos.

Amasamos todo bien y embutimos en los estrechos, pinchamos y colgamos para dejar secar.

Manitas de cerdo rellenas

135

Ingredientes

- *4 manitas de cerdo,*
- *½ Kg carne picada (amasada con los mismos ingredientes que nos gusten para las albóndigas),*
- *1 trufa y telilla del cerdo.*

Elaboración

Se cuecen las manitas, se deshuesan y se ponen extendidas en una bandeja de horno. Encima se pone una capa con carne picada, apañada como para albóndigas y en crudo. Se le añade una trufa troceada. Se pone otra capa de manitas y se envuelve todo en una telilla fina del cerdo (que parece una manteca fina).

Se hornea hasta que se dore la telilla.

136 Manteca

Elaboración

La manteca sobrante del mondongo se derrite, se cuela y se mete, todavía caliente, en botes de conserva para utilizar durante todo el año.

137 Morcillas y bolos

Ingredientes

- *3 Kg de arroz (sólo para las morcillas) con 4litros y ½ de agua para cocer,*
- *3 Kg de pan cortado como migas,*
- *2 o 3 Kg de manteca aproximadamente,*
- *la sangre de un cerdo y un poco más (aproximadamente cinco litros),*
- *intestino grueso de cerdo.*

Especias:

- *250 gr canela,*
- *40 gr pimienta*
- *blanca,*
- *300 gr anís en grano,*
- *40 gr clavillo,*
- *500 gr avellana,*
- *100 gr piñones,*
- *una pizca de azúcar,*
- *sal al gusto.*

Elaboración

Morcillas

Se cuece el arroz con dos cucharadas de sal y se derrite la manteca. En una terriza de barro se echa un puñado de migas y se añade el arroz cocido, la sangre que admita, la manteca, las especias (al gusto), un poco de azúcar para neutralizar el sabor de la sangre y sal.

Se amasa todo bien hasta que quede una textura sólida pero un poco fluida, que baile en el balde cuando se mueve. Se envasa en los "anchos" (intestino grueso) y después se ata. Así están listos para cocer en un caldero. Cuando suben se pinchan y el tiempo de cocción es aproximadamente entre 20 y 30 minutos.

Bolos

Se pone en la terriza la miga del pan, cortada como para migas, las especias, la sangre y la manteca y se amasa fuerte. Se coge un poco de esta pasta y se dan forma a los bolos, metiendo en cada uno un trocito de manteca entera. Se cuecen como las morcillas.

Oreja de cerdo rebozada

138

Ingredientes

- *Orejas de cerdo,*
- *½ l de agua por oreja,*
- *huevos y harina para rebozar, sal,*
- *1 hoja de laurel,*
- *1 cebolla y otras hortalizas (opcional).*

Elaboración

Lavar muy bien las orejas y limpiarlas eliminando todos lo pelos con cuchilla. Poner a cocer con agua, sal, laurel y podemos añadir a la cocción, de forma opcional, cebolla y alguna otra hortaliza que tengamos. Cocer durante 1 hora aproximadamente en sopera o unos 20 minutos en olla.

Se cortan a trozos no muy grandes, se pasan por harina y huevo batido y los ponemos a freír en abundante aceite.

Papada y panceta

139

Ingredientes

- *Papada y panceta de cerdo,*
- *sal, pimentón dulce o picante, vinagre y ajos.*

Elaboración

Después de la matacía, se dejan unos días escurriendo la sangre.

1 forma:

Se salan las piezas enteras de papada y/o panceta abundantemente por todos los lados y se dejan encima de una mesa para que cojan bien la sal.

A los ocho días se les da la vuelta y volvemos a dejarlas otros diez días. Pasado este tiempo se retira toda la sal, lavándolas con agua y, secándolas bien, dejamos las piezas colgadas al oreo dos días más. Por último, hacemos una mezcla de pimentón con un poco de vinagre y ajos y las untamos con la ayuda de una brocha. Colgamos y dejamos secar.

2 forma:

Se deja la pieza durante diez días en una terriza con dos partes de agua, una de vinagre, otra de sal, ajos abundantes, laurel, pimienta en grano, pimentón dulce y orégano. Sacamos del adobo, lo limpiamos con un paño, lo untamos con pimentón picante y colgamos para dejarlo secar.

140 Pies y tripas

Ingredientes

- *Patas y estómago de cordero,*
- *aceite,*
- *1 cebolla,*
- *1 vaso de tomate triturado,*
- *chorizo,*
- *laurel, guindilla picante (opcional) y sal.*

Elaboración

Ponemos las patas y el estómago en abundante agua fría y sal y dejamos cocer hasta que esté todo tierno. El agua de cocción se puede cambiar, puesto que suele coger mucho sabor.

En una sartén hacemos la salsa friendo un poco de cebolla picada y unos trozos de chorizo, luego añadimos el tomate triturado. Cuando esté hecho, se une a las patas y tripas, se añade el laurel, media guindilla y se deja cocer unos minutos más.

141 Salchichas

Ingredientes

- *Carne magra y tocino,*
- *ajo machacado,*
- *sal, pimienta, canela, aguardiente y agua para que suelte la masa.*

Elaboración

Capolamos la carne y el tocino y mezclamos con el resto de los ingredientes. Embutimos en los intestinos y dejamos que suelte todo el líquido durante un par de días.

Tortas de chicharro

142

Ingredientes

- *1 kilo de masa madre,*
- *½ litro de manteca (incluidos los chicharros muy troceados),*
- *¼ Kg de azúcar,*
- *¾ Kg aproximadamente de harina,*
- *¼ l de anís,*
- *avellana picada (opcional) y huevo.*

Elaboración

Masa madre:

En 300 ml de agua templada se diluyen 40 gr de levadura fresca, un pellizco de sal y harina la que admita, dejar que suba la masa.

Tortas:

Derretir la manteca troceada en una sartén al fuego. Por encima quedará como una piel o corteza, esto son los chicharros, que tendremos que capolar o picar.

Incorporamos todos los ingredientes a la masa madre, excepto la harina y el huevo, y mezclamos. Después añadimos la harina y trabajamos la masa resultante. Dejamos subir.

Se dan forma a las tortas, se untan con un pincel con huevo batido y se espolvorea azúcar por encima de cada una. Metemos al horno precalentado unos 30 minutos a 180º (depende del horno).

143 Salón o cecina

Elaboración

El salón es una cecina, generalmente de carne ovina, al menos la que más se hace en Tauste. Era la manera de aprovechar la carne de los animales viejos o que se desgraciaban, por cojera, por un mal parto o cualquier otro motivo. Si no se sacrificaban estos animales, normalmente morían, al contraer alguna infección, y quedaban inservibles para el consumo. También de esa forma se evitaba el sufrimiento del animal.

Una vez muerto el animal, por ejemplo una oveja, se retira la piel y se deja limpia de vísceras y sebo, dejándola una noche al raso para su oreo.

Una vez esta la carne oreada y fría, se procede a quitar minuciosamente todos los huesos, con paciencia de cirujano. A la vez las partes más gruesas, como las paletillas y piernas, se abren de forma homogénea, con un grosos de un par de dedos. La oveja debe quedar de una sola pieza, como se tratara de una piel, extendida sobre una mesa. Aunque me cuenta Mariano Betoré García, pastor y un experto en preparar el salón, que él deja la parte inferior de los huesos de las patas traseras, para poder colgar la pieza de los tendones.

Se prepara un majado en el mortero con abundantes ajos, unas 5 cabezas, opcionalmente se añade unos 50 gr. de pimentón dulce, 2 ó 3 cucharadas de pimienta negra molida. Esto se añade a una mezcla de un par de vasos de vinagre de vino formando con todo una mezcla (también se puede añadir un vaso de aceite de oliva).

Se sazona la carne con ½ kg de sal (esta cantidad depende del tamaño de animal), incidiendo en las posibles grietas que se hayan originado durante el deshuesado. Después se procede a untar y frotar con el adobo toda la pieza, sin dejar ningún rincón.

Mariano Betoré no utiliza un majado como tal, sino que aplica los ingredientes de forma independiente. Así tras dar el ½ kg de sal, reparte los ajos que ha aplastado con el escacha ajos y echa un poco de vinagre por encima. Él generalmente no utiliza pimentón, ni pimienta, pero me comenta que algún pastor utilizaba la pimienta como forma de ahuyentar a la mosca cuando se acercaba el buen tiempo.

Posteriormente se forma un rulo bien apretado (enrollando la carne con un saco nuevo de papel), atado con

una cuerda, para que se integre la sal y el adobo en la carne, y se deja reposar 24 ó 48 horas. Pasado este tiempo se vuelve a extender la carne sobre una mesa y mediante cañas cruzadas, como si la "envarillaramos" (siempre por la parte de la piel, no por la parte interior de la carne), la estiramos lo máximo posible. Colgar la pieza con las cañas o palos en lugar muy ventilado para que la carne se seque. Mariano coloca una tela de mosquitera para tapar la carne y que no se pose ningún insecto.

A la semana de hacer el salón, si ha habido buena ventilación (cierzo y sol), el salón ya se puede consumir.

Es aconsejable comer primero las partes más delgadas, asadas o fritas, con o sin tomate.

Pasado tiempo la carne esta demasiado seca y no se puede consumir por su dureza, es aconsejable ponerla a remojo en agua y hacer un guiso con patatas y verduras o hacer el salón frito con cebolla, pimiento, calabacín y tomate.

Mariano me dice que antes, en las casetas del monte, era normal tener un salón colgado, y que en cuanto se secaba, como más gustaba a todos era coger las partes delgadas o más secas y hacerlas a la brasa, así son un bocado exquisito.

Las partes gruesas, que son más tiernas se comen crudas, sin guisar, puesto que ya está curada la carne.

Además Mariano en alguna ocasión también ha hecho salón con carne de jabalí, de cabra y de ciervo. Con esta última carne hay que tener cuidado en no curarla en exceso, ya que tiene menos infiltración de grasa y se seca con más rapidez que la carne de oveja.

144 Elaboración de jabón casero

Ingredientes

- *Sebo,*
- *aceites usados,*
- *grasas animales,*
- *sosa cáustica,*
- *resina,*
- *esencia de romero.*

Proporciones para una arroba:

12 litros de agua, 6 litros de aceite, 6 kilos de grasa, 3 kilos de sosa cáustica, resina y esencia de romero.

Utensilios:

Estruedes, lata (un bidón cortado por la mitad) agujereada o sartén agujereada para escudillar el jabón, un puchero, un cajón de madera, alambre de acero (o una cuerda rota de guitarra), papel de periódico, sacos y leña para el fuego.

El proceso se hacía en un lugar al aire libre o en el corral, durante aproximadamente 2 horas y media.

Elaboración:

1º paso: matar el jabón. 24 horas antes de su elaboración se pone el agua, la grasa y la sosa en la lata, se revuelve y se deja tapado.

2º paso: se pone al fuego y después de hervir media hora, se echa la resina y la esencia. Terminado de cocer se escudilla con la sartén en la caja de madera. Se deja secar y cuando endurece se corta con un alambre en "tajos".

Hasta la aparición de los jabones industriales el jabón de sosa, se hacía de forma generalizada pasada la matacía, con el fin de aprovechar las grasas del cerdo, aceites y grasas usados durante todo el año. Este jabón se usaba prácticamente para todo: para fregar los suelos de casa, para la vajilla, la ropa y el aseo personal

La realización del jabón no es tarea sencilla pues se necesita habilidad para lograr que el jabón "ate" bien los ingredientes y a veces no se consigue a la primera. Por este motivo se ponía un puchero al lado de la lata en la que hervía el jabón, para que si el jabón no ligaba, se intentaba componer en el puchero añadiendo más sosa y más grasa al jabón que este contenía.

La "lejía" que sobraba se utilizaba para limpiar sartenes y, como tal, para desinfectar. Si se vierte en las aguas residuales es un producto muy concentrado y, por tanto, muy agresivo y contaminante. Es conveniente utilizar la cantidad de sosa y de agua exacta para que no haya sobras.

Elaboración de jabón casero en frío

145

Elaboración

Se mezcla todo en una lata con un palo, sin parar de dar vueltas, siempre en la misma dirección, hasta que se forma una pasta (alrededor de 2 horas).

Mientras damos vueltas podemos añadir harina para darle consistencia y blanquear. Además se puede agregar hierbas aromáticas o gotas de esencia, para perfumar el jabón.

Una vez obtenida la pasta se vierte en un molde de madera. Actualmente se puede cortar envases de tetra brick dejándolos a unos 6 cm de altura y echar la pasta. Dejarlo reposar unos días para que endurezca y pierda humedad. Después de 3 días ya se puede trocear o sacar de los envases. No podrá usarse este jabón antes de un mes, para que muera la sosa.

Este producto totalmente artesano es el mejor remedio para quitar las manchas difíciles de la ropa y también se puede usar para la higiene personal, ya que en el proceso se obtiene, como subproducto de la reacción, glicerina.

Ingredientes

- *6 l de aceite usado (preferentemente de oliva).*
- *6 l de agua.*
- *1 kg de sosa cáustica.*
- *1/4 kg de harina (opcional).*

Notas

Pescados

Bonito con fritada

Abadejo ajoarriero

146

Elaboración

De víspera, ponemos a desalar el abadejo, cambiando el agua una vez. Al día siguiente lo desmenuzamos y reservamos. Ponemos a freír cebolla y podemos añadir una patata pequeña troceada muy menuda. Incorporamos los pimientos a tiras y por último los ajos troceados. Cuando ya tenemos el sofrito añadimos el abadejo, que refreiremos un poco. Para finalizar echamos el tomate y, según gustos, un par de huevos batidos (sin que cuajen demasiado).

Ingredientes

- *½ kg abadejo, 300 ml tomate triturado o frito,*
- *1 ó 2 cebollas, ajo,*
- *8-10 pimientos del piquillo,*
- *1 patata y 2 huevos (opcionales).*

Abadejo con maseta

147

Elaboración

Ponemos el bacalao a desalar dos días antes. Previamente lo habremos cortado a trozos no muy gruesos. Hacemos una maseta con agua, a la que añadiremos poco a poco la harina y la gaseosa de papel.

Una vez escurrido el bacalao lo pasamos por la maseta y lo echamos a la sartén con abundante aceite caliente, hasta que esté frito.

Ingredientes

- *¾ kg de bacalao desalado,*
- *una gaseosa de papel,*
- *¼ litro de agua,*
- *200 gr de harina y sal.*

148 Albóndigas de abadejo

Ingredientes

- *Un pan de hogaza de 3 o 4 días,*
- *¾ o 1 kg de abadejo,*
- *1 cebolla mediana,*
- *6 o 8 dientes de ajo,*
- *100 ml aproximadamente de aceite de oliva,*
- *5 o 6 huevos.*

Elaboración

Desalamos el bacalao uno o dos días antes y, cuando ya está desalado, lo escurrimos muy bien y lo desmenuzamos mucho o picamos con la picadora.

Sacamos la miga del pan y la desmigamos muy menuda y reservamos.

Picamos la cebolla muy pequeña (con la picadora mejor) y la ponemos a freír sin que llegue a dorarse e incorporamos los ajos también muy picados, friendo todo unos instantes.

Ponemos en un cuenco el bacalao picado y escurrido y le incorporamos el sofrito de cebolla y ajos junto con el aceite de freír. Mezclamos y añadimos un huevo sin batir, volvemos a mezclar. Incorporamos la miga de pan poco a poco y sin parar de mezclar con la masa. Según veamos la firmeza de la masa, añadiremos más huevos sin batir y más miga de pan. La masa nos debe quedar consistente pero no dura.

Por último hacemos las bolas y las freímos en abundante aceite. Las vamos dejando en una sopera con salsa de tomate frito y lo cocemos todo un par de minutos.

Se le puede poner otra salsa, según gustos, como la salsa de almendras, de harina, etc.

Es muy típico comerlas en la cena de Nochebuena, después de un plato de cardo en salsa.

149 Ancas de rana

Ingredientes

- *1 kilo de ancas de rana,*
- *2 vasos de tomate triturado o agua,*
- *4 dientes de ajo,*
- *perejil,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

Se pasan por harina y se refríen un poco, después se añaden abundantes ajos laminados y perejil. Finalmente echamos agua o tomate triturado y dejamos cocer unos minutos. Se puede añadir unos huevos abiertos.

Anchoas escabechadas

150

Ingredientes

- *1 kilo de anchoas,*
- *1 cabeza de ajos,*
- *aceite, vinagre blanco hasta cubrir,*
- *sal y perejil.*

Elaboración

Limpiamos las anchoas quitando la raspa del centro y la cabeza. Las sazonamos y añadimos el vinagre, los ajos y el perejil picados, y las dejamos un día entero. Cuando las vayamos a servir echamos aceite de oliva, nunca antes pues se ponen muy blandas.

Anchoas escabechadas guisadas

151

Ingredientes

- *1 kilo de anchoas,*
- *harina para rebozar,*
- *3 dientes de ajos,*
- *1 vaso de aceite de oliva,*
- *½ vaso de vinagre blanco,*
- *sal y una o dos cucharadas de pimentón dulce.*

Elaboración

Limpiamos las anchoas quitando la espina del centro y la cabeza. Las sazonamos y pasamos por harina. En una sartén grande, con aceite abundante, las freímos y al final echamos los ajos picados y el pimentón. Retiramos la sartén del fuego para que el pimentón no se queme y seguidamente añadimos el vinagre (si vemos que esta muy espeso echamos un poco de agua). Volvemos a poner la sartén en el fuego durante un par de minutos para cocer todo. Echamos en una tartera de barro y rectificamos hasta cubrir las anchoas con aceite si hiciese falta.

Se pueden tomar en frío y esta mucho mejor al día siguiente.

Anguilas con tomate

152

Ingredientes

- *1 kilo de anguilas,*
- *harina para rebozar,*
- *3 ajos,*
- *100 mlde aceite,*
- *1 hoja laurel,*
- *½ vaso tomate triturado y sal.*

Elaboración

Limpiamos las anguilas y las troceamos, sazonamos y pasamos por harina. Ponemos aceite a calentar y freímos los trozos enharinados. Añadimos los ajos laminados y, sin dejar que se quemen, echamos el tomate triturado y laurel al gusto. Dejamos cocer todo unos minutos y si vemos que espesa demasiado echamos un poco de agua.

153 Bacalao con pimiento y tomate

Ingredientes

- *1 kilo de bacalao fresco,*
- *harina, aceite de oliva,*
- *½ pimiento rojo,*
- *½ pimiento verde,*
- *1 cebolla,*
- *2 tomates,*
- *2 ajos y sal.*

Elaboración

Sazonar los trozos de bacalao y pasar por harina. Ponemos aceite en una sartén y cuando esté caliente freímos un poco los trozos de bacalao enharinados. En ese mismo aceite freímos la cebolla y el pimiento cortado en trozos que no sean muy pequeños. Por último, cuando ya casi esta hecho, echamos el tomate triturado y los ajos, incorporamos los trozos de bacalao y dejamos que se haga unos minutos.

Si vemos que espesa mucho, añadimos un poco de agua.

154 Barbos y madrillas

Elaboración

Era un pescado muy común en el río Arba y la mejor forma de cocinarlo es enharinarlo y freír con abundantes ajos, aunque también se puede hacer con salsa de tomate.

155 Besugo negro (palometa) en salsa

Ingredientes

- *1 besugo negro limpio y troceado,*
- *2 cucharadas de avellana o almendra molida,*
- *3 ajos, aceite de oliva,*
- *harina,*
- *perejil picado y sal.*

Elaboración

Enharinamos y sazonamos los trozos, los freímos y en el mismo aceite echamos avellana o almendra molida y dejamos que se fría un poco. Al final incorporamos ajos en láminas y una cucharada de harina. A continuación, para que no se quemen, añadimos ½ vaso de agua o caldo de pescado. Podemos adornar con perejil picado.

Bolas de bacalao

156

Ingredientes

- *350 gr de bacalao desmigado y desalado,*
- *250 gr de puré de patata,*
- *2 huevos, 1 diente de ajo,*
- *1 cucharada de perejil picado,*
- *1 vaso de tomate triturado,*
- *aceite de oliva,*
- *pimienta blanca molida y sal.*

Elaboración

Calentar 1 dl de aceite en una sartén y rehogar el bacalao durante unos minutos, aplastándolo con un tenedor para formar una pasta. Fuera del fuego, lo mezclamos con el puré de patata espeso, el diente de ajo picado, el perejil picado, 2 yemas de huevo, pimienta y sal.

Mezclar hasta homogeneizar la masa. Formar las bolas con las manos. Batir las claras a punto de nieve y pasar las bolas. Después freírlas en abundante aceite y servirlas con salsa de tomate.

Bonito con fritada

157

Ingredientes

- *1 kg de bonito cortado a tacos,*
- *2 cebollas,*
- *2 pimientos (rojo y verde),*
- *dos vasos de tomate triturado o frito,*
- *ajos,*
- *sal y laurel (opcional).*

Elaboración

Freímos primero el pimiento troceado. Antes de que termine de freír, echamos las cebollas troceadas y al final ajos en láminas y tomate. A continuación añadimos los trozos de bonito y dejamos que todo se refría durante unos minutos.

158 Bonito con pimentón

Ingredientes

- *½ kg de bonito cortado en tacos,*
- *1 cebolla,*
- *medio vaso de tomate frito,*
- *harina para rebozar,*
- *aceite, sal y pimentón.*

Elaboración

Enharinamos y sazonamos los trozos de bonito. Los ponemos a freír en una sartén un poco y los reservamos. En ese mismo aceite freímos a fuego lento la cebolla cortada en juliana, sin dejar que se dore. Incorporamos un poco de pimentón y seguidamente, para que no se queme, vertemos el tomate frito. Colocamos los trozos de bonito y dejamos a fuego lento cinco minutos aproximadamente, vigilando que no se quede sin caldo, en ese caso añadiríamos un poco de agua.

159 Buñuelos de bacalao

Ingredientes

- *3½ kg de bacalao desalado y desmigado,*
- *½ barra de miga de pan, 2 o 3 dientes de ajos,*
- *perejil,*
- *2 o 3 huevos,*
- *leche,*
- *un poco menos de un sobre de levadura.*

Elaboración

Picamos el bacalao y lo escurrimos bien, remojamos la miga de pan con un poco de leche y escurrimos eliminando el exceso. Mezclamos el bacalao, el pan y la levadura. Incorporamos los ajos y el perejil muy picados, las yemas de huevo y las claras montadas a punto de nieve las incorporamos con movimientos envolventes. Dejamos reposar la masa unos 45 minutos.

Ponemos a calentar aceite abundante en una sartén y vamos echando la pasta con una cuchara. Una vez fritos, se dejan sobre un papel absorbente unos segundos y se sirven calientes.

160 Calamares rellenos en su tinta

Ingredientes

- *½ kg calamares,*
- *100 ml aceite,*
- *1 cebolla,*
- *1 cucharada de harina,*
- *1 huevo duro,*
- *3 o 4 cucharadas de tomate frito y tinta de calamar.*

Elaboración

Limpiamos los calamares dejándolos sin tentáculos. Picamos estos al igual que el huevo y la cebolla, todo de forma separada. En una sartén refreímos un poco de cebolla, y las patas. Añadimos una cucharada de harina y agregamos el huevo y el tomate frito haciendo una masa, que nos sirve para rellenar los calamares. Después de rellenarlos, los cerramos con un palillo y los refreímos con el resto de la cebolla, finalmente incorporamos la tinta y si hiciera falta echamos un poco de caldo de pescado o de agua. Dejamos cocer y sazonamos al gusto.

161 Cangrejos de río

Ingredientes

- *½ kg de cangrejos de río,*
- *2 cebollas, 3-4 ajos,*
- *2 vasos de tomate triturado,*
- *sal, ½ guindilla y aceite de oliva.*

Elaboración

Los lavamos bien y salamos. Preparamos cebolla picada y la freímos en una sartén, echamos los cangrejos y les damos unas vueltas. Seguidamente echamos ajos troceados y tomate triturado y dejamos cocinar un cuarto de hora. Podemos añadir un poco de guindilla.

Actualmente, el cangrejo que encontramos en nuestro entorno fluvial es el cangrejo rojo americano. Este cangrejo fue introducido hace más de 20 años y, con él, trajo la peste del cangrejo. Esta enfermedad produjo la desaparición del cangrejo común o de patas blancas, que era muy abundante y muy apreciado en la cocina.

El cangrejo rojo tiene el cuerpo muy pequeño con respecto al tamaño de su cabeza, por lo que la cantidad de carne que se aprovecha para comer es muy poca.

En algunas zonas de Aragón se está llevando a cabo un plan de recuperación del cangrejo común. Ojalá algún día volvamos a verlos en nuestros ríos.

162

Chicharro asado al horno

Ingredientes

- *4 chicharros medianos (uno por persona),*
- *1 kilo patata,*
- *2 cebollas,*
- *½ vaso aceite de oliva,*
- *2 vaso agua y sal.*

Elaboración

En una bandeja de horno ponemos una base de patatas sazonadas a rodajas y de cebolla, con un chorrito de aceite y agua. Mantendremos en el horno hasta que estén a medio hacer. Sobre esta base colocamos el chicharro, añadimos agua y un buen chorro de aceite de oliva.

Metemos en el horno a temperatura media hasta que este hecho el chicharro.

163

Croquetas de bacalao

Ingredientes

- *300 gr de bacalao desalado y desmigado,*
- *1 cebolla no muy grande,*
- *2 dientes de ajo,*
- *¾ l de leche,*
- *100 gr de harina,*
- *aceite,*
- *3 huevos y pan rallado para rebozar.*

Elaboración

Picamos la cebolla y ponemos a freír. Sin que llegue a dorarse, añadimos el bacalao escurrido y desmigado. Rehogamos un poco, echamos los ajos picados y reservamos. En una sartén hacemos una bechamel con aceite, harina y leche. Si vemos que queda demasiado espesa podemos echar más leche o un poco de caldo de pescado y sazonamos.

Unimos todos los ingredientes en la sartén. Cuando estén bien mezclados lo retiramos del fuego y dejamos enfriar.

Damos forma a las croquetas, las pasamos por huevo batido y pan rallado y freímos en abundante aceite.

164 Croquetas de pescado

Elaboración

La forma de hacerlas es igual que las croquetas de bacalao pero sustituimos este pescado por filete de merluza congelado y además podemos añadir algún otro pescado que nos guste y gambas troceadas, que refreiremos con la cebolla antes de unir con la bechamel.

Damos forma a las croquetas, las pasamos por huevo batido y pan rallado. A continuación freímos.

165 Merluza en salsa verde

Elaboración

Pasamos por harina las rodajas de merluza y freímos un poco por los dos lados.

Hacemos un majado de ajo y perejil y lo echamos al aceite con la merluza y añadimos un poco de caldo de pescado. Dejamos que cueza unos 10 minutos a fuego lento.

Ingredientes

- *1 kilo de merluza,*
- *harina,*
- *aceite,*
- *½ vaso de caldo de pescado,*
- *ajo, perejil y sal.*

166 Merluza rebozada

Elaboración

Troceada a rodajas la merluza, la sazonamos y pasamos primero por harina y luego por huevo batido. Freímos las rodajas en aceite de oliva y ya está lista para comer.

Ingredientes

- *1 kilo de merluza,*
- *harina para rebozar,*
- *½ vaso aceite,*
- *2 huevos y sal.*

167

Pastelillos o empanadillas de escabeche

Ingredientes

Para la masa:
- *1 taza de aceite,*
- *2 tazas de agua,*
- *harina que admita y sal.*

Para el relleno:
- *1 cebolla picada,*
- *un poco de pimiento rojo,*
- *200 gr de escabeche,*
- *1 huevo duro y dos o tres cucharadas de tomate frito.*

Elaboración

Para la masa, se pone en una sopera el agua con el aceite y cuando comience a hervir se va echando la harina, sin parar de dar vueltas. Cuando la masa esté dura (fuera de la sopera se puede seguir echando harina hasta que coja consistencia) se pone sobre la mesa espolvoreándola con harina y se estira hasta dejarla fina ayudándonos de un rodillo o botella. Vamos cortando círculos con el borde de un tazón hacia abajo. Los rellenamos con la pasta hecha y los cerramos con un tenedor, dándoles forma de semicírculo. Se fríen en abundante aceite caliente.

La pasta para el relleno se hace friendo la cebolla y el pimiento picados. Incorporamos o bien bechamel o bien huevo duro picado, un poco de tomate frito y el escabeche.

También se puede sustituir el huevo duro por bechamel.

168

Sardinas a la brasa

Ingredientes

- *Sardinas grandes y sal gorda.*

Elaboración

Limpiar las sardinas y salar. Poner en la parrilla y a la brasa, prestándoles atención para que no se quemen, pues se hacen muy pronto.

169

Sardinas de pico con tomate

Ingredientes

- *½ kilo sardinas de pico,*
- *ajos,*
- *1 vaso de tomate triturado y sal gorda.*

Elaboración

Limpiar las sardinas quitando las tripas. Sazonar, freír un poco y añadir unos ajos troceados y tomate triturado. Dejamos cocer un minuto.

Sardinas rebozadas

170

Ingredientes

- *½ kilo sardinas,*
- *harina para rebozar,*
- *2 huevos,*
- *aceite de oliva y sal gorda.*

Elaboración

Limpiaremos las sardinas quitándoles la espina central, les echamos sal y, abiertas, las pasamos por harina y después por huevo batido. Seguidamente las podemos freír en aceite de oliva.

Truchas

171

Ingredientes

- *4 truchas (1 por persona),*
- *1 cebolla,*
- *harina para rebozar,*
- *4 filetes de jamón serrano o panceta,*
- *½ vaso de caldo de pescado o vino blanco,*
- *limón y sal.*

Elaboración

Freír cebolla un poco troceada. Añadir las truchas pasadas por harina, friendo todo hasta que esté dorada la trucha. Podemos rellenar la trucha con una loncha de jamón serrano o añadir trozos de panceta o jamón en el sofrito. Agregar a la sartén un poco de caldo de pescado o un poco de vino blanco y, al finalizar, colocar unas rodajas finas de limón, como decoración.

Notas

Postres

Almendras fritas

172

Ingredientes

- *1 kg de almendras sin cáscara,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

En una sopera, poner abundante agua a calentar y, cuando comience la ebullición, echar las almendras y dejar hasta que comience a hervir otra vez. Escurrir e, inmediatamente, comenzar a quitar la piel fina ("peladizo") con los dedos, sino se volverá a pegar. Dejarlas extendidas para que se sequen. En una sartén poner un fondo de aceite de oliva y calentar a fuego suave. Ir friendo las almendras en tandas, con cuidado de que no se quemen y dejándolas en una fuente amplia. Cuando estén todas fritas se salan en la misma fuente.

Almendras garrapiñadas

173

Ingredientes

- *2 tazas de almendras con piel,*
- *1 taza de agua y 3 tazas escasas de azúcar.*

Elaboración

Poner todos los ingredientes en una sartén amplia y poner a fuego fuerte. Dejar cocer hasta que desaparezca el líquido, sin dejar de remover con una cuchara de madera hasta que el azúcar cristalice y comiencen a ponerse blanquecinas las almendras. Es entonces cuando bajaremos el fuego y seguiremos removiendo hasta que tomen un color dorado. Es importante sacarlas del fuego antes de que el azúcar comience a caramelizar y volverse líquido.

Dejar extendidas para que se enfríen.

174 Almendras tostadas

Ingredientes

- *1 kg de almendras con piel y sal.*

Elaboración

Extender las almendras en una bandeja de horno, mojarlas ligeramente y salarlas. A continuación las metemos al horno, a temperatura media, hasta que queden tostadas, vigilando no se quemen y moviéndolas al menos una vez.

Si las hacemos sin piel, se les quita escaldándolas (según explicación de almendras fritas), se salan y se hornean igual que con la piel

175 Arras (receta muy antigua)

Ingredientes

- *1 kg de azúcar blanco,*
- *600 gr de almendra "marcona" (es la que más aceite tiene y le da más calidad)*
- *glasa.*

Elaboración

En una sopera poner el azúcar con 50 c.c. de agua y ponerlo a calentar a fuego lento. Con una espátula de madera, o un batidor, se va moviendo para ir disolviéndola poco a poco y sin que se agarre.

Por otro lado, moler la almendra con un moledor específico que permite graduar el grosor de la misma. Si no contamos con dicho moledor, "picarla" en un almirez. Los trozos de almendra deberían de tener el grosor de lo que denominamos "crocanti" (que adorna muchas tartas), de un tamaño parejo a granos de trigo.

Una vez este molida, tostar ligeramente las almendras picadas en el horno y a baja temperatura (unos 150 ºC) hasta que tengan un poco de "tono". Este tostado va muy rápido, por lo que debe hacerse con cuidado. Cuando las almendras estén listas, se añade, todavía caliente, al azúcar líquido. Remover con suavidad y constancia para hacer una mezcla homogénea.

Cuando esta pasta esté lista, que prácticamente será de inmediato, se hecha sobre una superficie llana y trabajable, a la que se ha untado ligeramente con aceite de oliva para que no se pegue. Como superficies pueden ser acero, aluminio, formica o, lo ideal y tradicional es una piedra grande de Calatorao (este tipo de piedra tiene unas

cualidades únicas para trabajar el guirlache y productos similares, pues es capaz de mantener la temperatura del preparado más tiempo que cualquier otra superficie y por lo tanto da tiempo a trabajar sin que se enfríe).

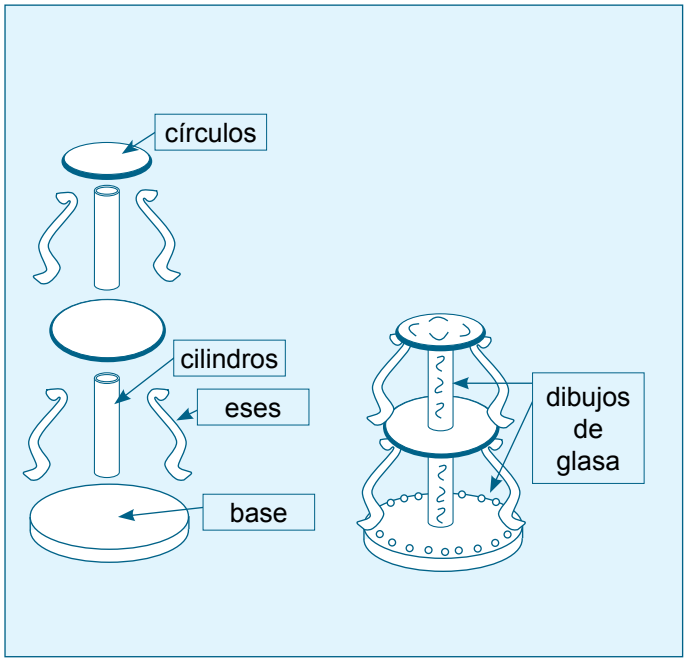
Una vez en la superficie de trabajo, se pasa un rodillo de madera para que quede un grosor que ronde el medio centímetro. Para conseguir este grosor se hace correr el rodillo entre dos varillas de madera, hierro o acero, de esa altura. Ir dando forma a las pieza según el dibujo que se acompaña. Una vez estén toda trabajadas, se van montando y uniendo con azúcar liquido, que tendremos preparado en un bol. Al enfriarse, se soldaran fuertemente. Actualmente se puede usar un soplete de cocina de los que se usan para flamear, aplicando la llama a la zona de la pieza que vamos a pegar hasta que empiece a derretirse y, llegados a este punto, unimos las piezas.

Una vez construidas las arras hay que adornarlas con "glasa".

Para la glasa: Consiste en una mezcla de 600 gramos de azúcar glass y 125 cc. de agua.

En un recipiente se vierte el azúcar glass y se va incorporando poco a poco el agua. Se bate con un batidor hasta que, al sacarlo, no gotee.

Con una parte de la glasa, y ayudándonos de una brocha, se pinta todo el conjunto, y la otra parte se mete en un cucurucho de papel vegetal, que haremos previamente, a



modo de manga pastelera, y se van haciendo los dibujos, grecas y motivos que nos gusten. La glasa secara y todo formara un conjunto muy homogéneo.

Por último se procede al montaje final. Para ello se necesitan bizcochos de tarta adornados con mantequilla, puesto que la nata se estropea enseguida (la cantidad depende de la altura de las arras). Un modelo puede ser el que se muestra en la foto que se acompaña.

El remate superior, a modo de capilla, está hecho con glasa plástica, que se elaboraba con azúcar lustre, agua y glucosa (la hace moldeable).

El motivo por el que se hace referencia a una piedra de Calatorao es porque es una caliza de color negro, que se supone que se ponía a calentar al sol y permitía trabajar sobre ella sin que perdiera calor rápidamente.

Arroz con leche

176

Ingredientes

- *1 litro de leche (de vaca o de cabra)*
- *100 gr de azúcar,*
- *½ vaso, de los de agua, de arroz,*
- *1 rama de canela,*
- *canela en polvo y corteza de limón.*

Elaboración

Poner la leche a calentar en un cazo con el azúcar, la canela en rama y la corteza de limón. Cuando comience a hervir se añade el arroz y, a fuego lento, se deja cocer dándole vueltas de vez en cuando hasta que el arroz esté cocido. La cantidad de leche puede variar un poco dependiendo de si nos gusta más cremoso o más espeso.

Dejar que pierda el calor, retirar la corteza de limón y la rama de canela y guardar en un recipiente tapado en la nevera. Para servir se pone en cuencos individuales y espolvoreamos de canela molida.

Barbos o pastelillos (receta muy antigua)

177

Ingredientes

Para la masa del pastelillo hay dos formas:

- *1ª forma: 2 vasos de agua, 1 vaso escaso de aceite de girasol y ¾ kg de harina fuerte (de panadería).*
- *2ª forma: 1 vaso de aceite, 1 vaso de vino moscatel, 5 vasos de harina y 1 vaso de leche.*

Para el relleno:

- *¾ kg de patatas cocidas con piel, ¼ kg de avellana molida, azúcar y canela al gusto.*

Elaboración

Poner a calentar en una sopera con los ingredientes líquidos. Cuando comience a hervir, añadir de golpe ¼ kg de harina, dándole vueltas rápidas y enérgicas hasta dejar una masa ligera. Espolvorear la mesa con harina y volcar encima la masa. Ir añadiendo más harina al mismo tiempo que se amasa con las manos de forma envolvente, hasta que quede consistente (mejor ir haciéndolo en pequeñas porciones) pero sin que se quede dura y sin que se pegue al rodillo.

Se extiende la masa con el rodillo y se cortan los pastelillos con el borde de un tazón, se rellenan y se cierran con un tenedor, como se hace con las empanadillas. Se fríen en abundante aceite y se pasan por azúcar.

Para hacer el relleno, se cuecen las patatas con piel, se pelan y se machacan con un tenedor, añadiendo la avellana, el azúcar y la canela, hasta que quede una pasta homogénea.

También se pueden rellenar con cabello de ángel, carne de membrillo, natilla…, pero lo más tradicional era el relleno de pasta de patata dulce, que también puede ser sustituida por garbanzos cocidos, triturados y endulzados.

178 Bizcocho borracho

Ingredientes

Para el bizcocho:
- *3 huevos,*
- *3 cucharadas soperas de azúcar,*
- *una cucharilla de levadura,*
- *50 gr de mantequilla,*
- *6 cucharadas soperas de harina,*
- *un pellizco de sal.*

Para la salsa:
- *1 vaso de agua,*
- *150 gr de azúcar,*
- *1 vaso de aguardiente o*
- *unas gotas de anís.*

Elaboración

En un bol amplio, batir las claras a punto de nieve con un poco de sal y, cuando estén consistentes, ir añadiendo las yemas, el azúcar, 3 cucharadas de harina y la levadura. Todos los ingredientes se añaden de cucharada en cucharada, mientras se remueve muy bien. Se unta el molde, preferentemente redondo, con la mantequilla, verter la masa y meter al horno durante 45 minutos a 180 ºC.

Mientras se hace el bizcocho, poner a hervir agua con azúcar y el aguardiente o, en su defecto, un poco de anís. Esta mezcla se vierte sobre el bizcocho en el momento de servir, y se acompaña de frutas confitadas.

179 Bizcochos (receta muy antigua)

Ingredientes

- *10 huevos,*
- *2 yemas de huevo,*
- *1 libra de azúcar,*
- *1 libra de harina.*

Elaboración

En un recipiente amplio, batir los huevos y las yemas con el azúcar, hasta conseguir una crema espumosa. Añadir la harina poco a poco y sin dejar de batir. Poner la mezcla a fuego muy suave hasta templarla. Escudillar e ir poniendo en la bandeja del horno, dándole forma de bizcochos. Hornear a fuego medio.

Bizcocho de nueces y miel

180

Ingredientes

- *4 huevos*
- *2 vasos de azúcar*
- *2 y ½ vasos de harina*
- *1 vaso colmado de leche*
- *1 vaso escaso (menos un dedo) de aceite de girasol.*
- *1 sobre de levadura*
- *Nueces, manzana y miel*

Elaboración

Mezclamos los ingredientes hasta integrarlos completamente. Echamos la mezcla en una bandeja o tartera de horno a la que habremos colocado papel de horno.

Cortamos una manzana o pera como si fuera para tortilla de patata y lo echamos en la mezcla, después disponemos por encima ligeramente introducidas unas cuantas nueces (mejor de forma ordenada).

Precalentamos el horno a 250º y metemos la bandeja, durante 5-10 minutos a 180º con la placa de arriba y de abajo, después durante 15-20 minutos sólo con la placa inferior del horno, y comprobamos con una aguja si está hecho.

Apagamos el horno, vertemos un poco de miel por encima del bizcocho y lo volvemos a meter en el horno con el calor residual. Para que sea más fácil echar la miel, se puede meter un poco en el microondas para que se ponga líquida.

El proceso de horneado hay que ir viendo, según sea el horno de cada casa. Este bizcocho es un básico y se pueden modificar los ingredientes como las nueces, manzana y miel que es algo opcional.

Bizcocho de yogur

181

Ingredientes

- *3 huevos*
  200 gr. de azúcar
- *1 yogur (natural o con algún sabor como el de limón)*
- *100 ml aceite de girasol*
- *170 gr. de harina (mejor especial para bizcochos)*
- *1 sobre de levadura*
- *1 pizca de sal*
- *Mantequilla y harina para engrasar el molde o usar papel de horno*

Elaboración

Mezclamos los ingredientes hasta integrarlos completamente. Echamos la mezcla en un molde para horno tipo bandeja o tipo roscón, untado previamente con mantequilla y espolvoreado con harina o utilizando papel de horno.

Precalentamos el horno a 200º durante la preparación y metemos el molde, durante 5-10 minutos a 180º con la placa de arriba y de abajo, después durante 15-20 minutos sólo con la placa inferior del horno, y comprobamos con una aguja si está hecho.

Existe una segunda forma de elaborarlo: un yogur a gusto, 1 medida (con el vasito de yogur) de aceite de girasol, 2 medidas (con el vasito de yogur) de azúcar, 3 medidas (con el vasito de yogur) de harina, 3 huevos, 1 sobrecito (16g) de levadura en polvo o polvo de hornear, mantequilla y harina para engrasar el molde.

Opcional añadir manzana o pera cortadas finas, ralladura de naranja o de limón, frutos secos troceados, pasas, etc.

182 Blanco y amarillo

Ingredientes

- *6 huevos,*
- *250 gr de bizcochos o "cajicas",*
- *3 vasos, de los de vino, de leche y 3 cucharadas de azúcar.*

Elaboración

Batir las clara a punto de nieve con 6 cucharadas de azúcar. En una sopera, poner a calentar 2 vasos de leche y, cuando esté a punto de hervir, echar las claras, sin parar de dar vueltas, hasta que no se vea leche. Por otro lado, mezclar las yemas con el resto de la leche y poner a hervir a fuego medio y sin parar de dar vueltas, hasta que se haga una crema.

En una bandeja se ponen los bizcochos o las "cajicas" partidas por la mitad y se mojan en leche o en vino moscatel. Sobre esta base se echa el merengue y, por último, la crema de las yemas. Se espolvorea con chocolate rallado, cacao o café soluble con azúcar.

183 Bocaditos de nata

Ingredientes

Para los pasteles:

- *1 litro de agua,*
- *½ litro de aceite de girasol o de oliva,*
- *600 o 700 gr de harina y*
- *1 docena de huevos.*

Para el relleno de nata:

- *1 kg de nata líquida,*
- *1 vaina de vainilla y*
- *azúcar glass.*

Elaboración

Poner a cocer el agua y el aceite. Cuando comienza a hervir se retira del fuego y se añade la harina de golpe, dándole vueltas de forma enérgica hasta conseguir una pasta homogénea.

A continuación se van añadiendo los huevos, uno a uno, y se continúa mezclando. Meter la masa resultante en una manga pastelera e ir poniendo, sobre una bandeja de horno, montoncitos redondos. Precalentar el horno y hornear a 220 ºC durante unos 20 minutos.

Cuando estén fríos, abrirlos por un lateral y rellenar.

Para el relleno de nata: Hervir 2-3 minutos 1 kg de nata líquida con 1 vaina de vainilla. Dejar templar, sacar la vainilla y enfriar en la nevera. Cuando esté muy fría, montamos la nata y endulzamos con azúcar glass.

Rellenar los pasteles y espolvorear con azúcar glass.

La vaina de vainilla es cara, pero se puede lavar y dejar secar para volver a utilizarla una segunda vez. Es mejor abrirla un poco por la mitad cuando se vaya a echar en la nata, para que suelte los aceites que la aromatizan (también suelta alguna semilla).

184

Bolas de yema (receta centenaria)

Ingredientes

- *¼ kg de patatas,*
- *¼ kg de azúcar,*
- *¼ kg de almendra molida,*
- *3 yemas de huevo.*

Elaboración

Batir las yemas con el azúcar y reservar. Ponemos a cocer las patatas con piel en abundante agua. Cuando estén cocidas, escurrir y dejar enfriar. Pelar y triturar hasta conseguir una pasta fina, que mezclaremos con la almendra y las yemas. Trabajar bien la masa hasta que quede uniforme. Hacer bolas con las manos y envolverlas en azúcar. Las colocaremos en gorretes de papel.

185

Bollos

Ingredientes

- *1 litro de leche,*
- *50 gr de viena o levadura de panadero,*
- *350 gr de azúcar,*
- *un tazón de aceite (200 ml),*
- *huevo batido,*
- *harina, la que admita, y un poco de anís.*

Elaboración

Diluir la levadura en la leche un poco templada y, añadir el azúcar, un chorrito de anís, el aceite e ir incorporando la harina al mismo tiempo que se trabaja la masa, primero con batidor y cuando coja consistencia, con las manos. La dejamos reposar hasta que fermente la levadura y "suba" la masa. Sobre una bandeja de horno, se forman los bollos y se les da un corte a lo largo. Untar con huevo batido, espolvorear azúcar y hornear, en el horno precalentado, a fuego medio y hasta que se doren.

186 Brazo de galletas Maricarmen

Ingredientes

- *250 gr. mantequilla o margarina*
- *1 huevo*
- *1 taza (o vaso de vino) de aceite*
- *1 taza (o vaso de vino) de azúcar*
- *Galletas María redondas*
- *Vino moscatel*
- *Chocolate negro en porciones*

Elaboración

En un recipiente mezclar a mano mantequilla (punto pomada), huevo, azúcar y aceite hasta que quede como una crema pero que no caiga del tenedor.

Mojar la galleta en moscatel por una cara y en la otra cara poner la crema de mantequilla. Se van uniendo las galletas a modo de tronco, mientas haya galletas y crema. Hay que tener en cuenta que el tronco se tapa con crema y luego se ralla chocolate negro hasta cubrirlo en su totalidad.

Meter al frigorífico y está más rico de víspera. Para servir se corta al bies, es decir en sentido diagonal.

Brazo gitano

187

Ingredientes

- *6 huevos,*
- *6 cucharadas de azúcar,*
- *4 cucharadas de harina,*
- *dos gaseosas de papel (opcional).*

Elaboración

Se baten las claras a punto de nieve y, cuando están bien firmes, incorporar las yemas sin dejar de batir y, por último, añadir el azúcar. Volvemos a batir, siempre con movimientos envolventes mientras se va añadiendo la harina.

Precalentar el horno y, sobre una bandeja con papel de barba o papel de horno, vertemos la mezcla y dejamos cocer en el horno a unos 180º durante 8-10 minutos.

Cuando esté frío, rellenar de natilla, crema pastelera o de crema de mantequilla (con mantequilla, un poco de café soluble, avellana molida y un poco de la masa sin cocer del bizcocho, que habremos retirado con este fin).

Formamos el brazo enrollándolo. Para terminar, espolvoreamos con azúcar.

Esta masa nos puede servir como bizcocho para hacer tartas.

Brevas

188

Ingredientes

- *1 tazón de leche,*
- *2 huevos batidos,*
- *1/2 tazón de aceite,*
- *80 gr de viena o levadura fresca,*
- *750 gr de harina (aprox.),*
- *azúcar glass.*

Elaboración

Diluir la levadura en la leche templada, añadir los huevos y el aceite e ir incorporando la harina, al mismo tiempo que se trabaja la masa, primero con batidor y, cuando coja consistencia, con las manos. Se amasa hasta que no se pegue en las manos y que no quede demasiado dura. Se deja reposar 2 horas, se da forma a las brevas y se vuelven a dejar reposar media hora más.

Freír en abundante aceite y espolvorear con azúcar glass. Por último se abren y se rellenan de crema pastelera.

Buñuelos de anís

189

Ingredientes

- *1 copa de anís,*
- *1 vaso pequeño de agua,*
- *1 vaso de harina,*
- *azúcar y 4 huevos y 2 claras.*

Elaboración

La forma de elaborar los buñuelos es igual que para los buñuelos de viento, pero sustituyendo parte del agua por anís.

190

Buñuelos de galletas

Ingredientes

- *Galletas redondas (tipo María),*
- *natilla espesa,*
- *1 vaso de agua,*
- *1 vaso de leche,*
- *3 sobres de gaseosa de papel y la harina que admita.*

Elaboración

Poner en un cuenco el agua y la leche e ir incorporando la harina poco a poco hasta hacer una masa consistente, dejarla reposar 15 minutos y añadir la gaseosa, mezclando bien.

Formar un bocadillo con las galletas y la natilla, rebozarlo en la masa. Freír en abundante aceite y, al sacarlos, echar azúcar con canela por encima.

191

Buñuelos de viento

Ingredientes

- *1 vaso de agua,*
- *1 vaso de harina,*
- *azúcar,*
- *sal y 4 huevos y 2 claras.*

Elaboración

Poner agua a calentar con un poco de sal. Cuando hierva, retirar y añadir la harina, sin dejar de darle vueltas.

Dejamos enfriar un poco y añadimos los 4 huevos. 2 claras las haremos a punto de nieve y las añadiremos también. Amasaremos con la mano y de forma envolvente. Se va cogiendo la masa con una cuchara y se fríe en abundante aceite, procurando que no se pegue uno con otro. Al sacarlos del aceite, dejarlos sobre papel absorbente y envolverlos en azúcar antes de que se enfríen del todo.

Otra forma de hacerlos: añadir 50 gr de mantequilla al agua que ponemos a hervir, además de una cucharada de azúcar y tres huevos.

Cabello de ángel

192

Ingredientes

- *1 calabaza o "melona",*
- *¾ kg de azúcar,*
- *1 rama de canela y corteza de limón.*

Elaboración

Partir la calabaza, con su corteza, a trozos grandes y cocer con un poco de agua u hornear a fuego medio, hasta que la corteza esté blanda. Dejar enfriar y sacar todas las hebras poco a poco, ayudándonos con un tenedor, como si la peináramos, y desechando las pepitas. Dejar escurrir esta pulpa durante un día. En una sopera amplia, hacer un almíbar con el azúcar y un vaso de agua (además se puede añadir una ramita de canela y un trozo de limón) y, cuando coge color dorado, se añade la pulpa y dejamos que hierva, con cuidado de que no se queme durante una hora.

Si queremos conservarlo podemos llenar unos botes de conserva y cocer al baño María unos 30 minutos.

Las calabazas que se utilizan para esta receta son conocidas como "melonas". Son grandes y redondas, de carne blanca y muy fibrosa y con la corteza exterior de distintos tonos de verde, como a manchas.

"Melona" y cabello de ángel

193 Cajicas

Ingredientes

Método 1:

- *12 huevos,*
- *½ kg de azúcar,*
- *½ kg de harina,*
- *½ litro de aceite de oliva,*
- *2 gaseosas de papel*

Método 2 (pesadas):

- *½ kg de huevos,*
- *½ kg de azúcar,*
- *½ kg de harina,*
- *½ kg de aceite de oliva y*
- *1 gaseosa de papel.*

Elaboración

En un bol amplio batir los huevos e ir añadiendo, y sin dejar de batir, el azúcar, la harina, el aceite y por último las gaseosas de papel.

Tendremos preparadas las cajicas de papel que nos servirán de molde. Las llenamos y las introducimos en el horno precalentado durante unos 20 minutos a 180º aproximadamente.

Para darles un toque especial se les puede echar 1 o 2 cucharadas soperas de azúcar vainillada.

Se puede echar azúcar por encima de las cajicas antes de meter al horno y formará como una costra.

Es uno de los dulces típicos de Tauste, junto con los mantecados y roscones. En las fiestas patronales no pueden faltar en ninguna casa.

Cañas

194

Ingredientes

- *1 vaso de aceite,*
- *1 vaso de vino dulce,*
- *harina la que admita,*
- *azúcar,*
- *canela molida y cañas naturales de unos 5-6 cm de largo.*

Elaboración

En un recipiente amplio, mezclar el aceite y el vino. Poco a poco ir incorporando la harina y amasar hasta que no se pegue en las manos. Estirar la masa con un rodillo y partir a tiras, que cada una se enrollará en una caña. Seguidamente se fríen en abundante aceite (mientras se fríen, se sueltan de las cañas. Para cogerlas, nos podemos ayudar con un tenedor y un paño, dando un ligero giro a la caña para no romperla). Dejar sobre papel absorbente y, antes de que se enfríen, envolver en una mezcla de azúcar y canela molida.

Se pueden rellenar con crema pastelera.

Carne de membrillo

195

Ingredientes

- *1 kg de membrillos,*
- *1 kg de azúcar y agua (1/2 vaso aproximadamente).*

Elaboración

Lavar muy bien los membrillos para quitarles la pelusa y cortar a trozos, quitándoles el corazón. No hace falta pelarlos.

En una sopera, poner a cocer los membrillos troceados con el azúcar y el agua. De vez en cuando les damos vuelta para que no se peguen y cuando caramelicen, consiguiendo un color dorado, lo retiramos del fuego. Dejamos enfriar un poco y lo trituramos con la batidora. Volvemos a poner al fuego sin dejar de dar vueltas con la cuchara de madera para que no salpique. Lo tendremos hasta que comience a tomar consistencia y color dorado. De esta forma pierde la humedad, se conservará más tiempo y será más espeso.

Si queremos que no quede duro y sea cremoso, como mermelada, echaremos unos 600 gr de azúcar, siendo igual el resto del proceso.

Cuando lo tengamos hecho, lo echaremos en botes de cristal (sobre todo si es mermelada) o moldes, bien de cristal o plástico. Dejamos enfriar y no taparemos en un par de días para que evapore todo el líquido. Después lo tapamos y se conservará incluso sin meter en la nevera ni congelar.

Hay que tener en cuenta que si es mermelada se conserva peor y habrá que cocer los botes al baño María.

196 Chantilli (receta centenaria)

Ingredientes

- *Las claras de 6 huevos,*
- *200 gr de azúcar*
- *½ cuartillo de nata.*

Elaboración

Batir las claras a punto de nieve y añadirles todo el azúcar. En otro recipiente, batir la nata hasta montarla fuerte. Se juntan los ingredientes, batiendo poco a poco con movimientos envolventes, para evitar que se corte.

197 Chocolateros o engañaforasteros

Ingredientes

- *1 litro de agua,*
- *½ litro de aceite de girasol o de oliva,*
- *600 o 700 gr de harina,*
- *1 docena de huevos,*
- *600 gr de chocolate para fundir y 100 gr de mantequilla.*

Elaboración

En una sopera amplia, poner a calentar el agua y el aceite. Cuando comience a hervir, retirar y añadir la harina poco a poco, sin dejar de dar vueltas con una cuchara de madera o un batidor manual. Cuando se ha enfriado la masa, se van añadiendo los huevos uno a uno y se sigue moviendo enérgicamente, hasta que queda una masa homogénea. Se rellena una manga pastelera y se van dejando montones alargados de masa sobre una bandeja de horno. Una vez precalentado el horno, hornear a 220º durante unos 20 minutos. Sacar del horno y dejar enfriar. Abrir cada pastel por un lateral y rellenar de crema pastelera o de natilla. Para el baño de chocolate, poner el chocolate en un cazo con la mantequilla y dejar a fuego muy suave y sin parar de dar vueltas, hasta que quede líquido. Untar los pasteles por encima con este chocolate, ayudándonos de una brocha o introduciendo la superficie superior del pastel en el chocolate.

198 Churros

Ingredientes

- *1 taza de agua,*
- *1 taza de harina,*
- *azúcar y una pizca de sal.*

Elaboración

Poner a hervir el agua con la sal, retirar del fuego y añadir la harina de golpe, dándole vueltas con energía. Si fuera necesario, fuera del fuego se puede incorporar un poco más de harina hasta que no se pegue, pero sin que esté demasiado dura.

Meter la masa en la churrera y freír, a tandas, en aceite muy caliente. Endulzar al gusto.

199 Cocos

Ingredientes

- *1 kg de coco rallado,*
- *12 huevos,*
- *1 kg de azúcar.*

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes hasta conseguir una pasta homogénea. Hacer bolas de unos 2 cm de diámetro y dejar sobre una bandeja de horno, de forma que no están muy próximos unos de otros. Hornear a fuego medio hasta que estén dorados.

200 Copa con suspiros

Ingredientes

Para el azúcar quemada:

- *una taza de agua y*
- *2 tazas de azúcar.*

Para la crema:

- *1 litro de leche,*
- *canela en rama,*
- *4 o 5 cucharadas de azúcar,*
- *2 huevos,*
- *1 cucharada de harina,*
- *1 cucharada de harina de maíz.*

Elaboración

Para el azúcar quemada utilizar una sartén preferentemente de hierro. Primero echar una cucharada de agua y después las 2 tazas de azúcar, hasta conseguir que se caramelice y con cuidado de que no se queme. Cuando esté todo dorado, añadir 1 taza de agua, para que el caramelo quede fluido.

En otro recipiente, poner a hervir unos 3 vasos de leche con una rama de canela.

Mezclar en un bol los ingredientes para la crema, disolviendo bien para que no queden grumos.

Cuando la leche que hemos puesto al fuego comience a hervir, se añade esta mezcla sin parar de remover y se deja cocer hasta que espese.

En el fondo de una copa se pone un poco del caramelo y encima se echa la crema caliente.

Se bate la clara a punto de nieve con un poco de azúcar y, cuando la crema ha hecho nata arriba se le pone un montoncito de este merengue, a lo que se le llama suspiros. Se puede adornan con chocolate rallado o azúcar quemada.

201 Crema de chocolate

(receta muy antigua)

Ingredientes

Las proporciones para 1 onza de chocolate son:

- *1 huevo,*
- *1 cucharadita de azúcar,*
- *un gramo (una pizca) de sal,*
- *1 cucharada sopera de nata fresca o 1 tacita de leche.*

Para desleír una libra de chocolate se necesita un vaso escaso de agua.

Elaboración

Desleír el chocolate en agua, añadiendo el azúcar, las yemas con la sal y la nata o leche. Ponemos la mezcla al baño María hasta espesar, pero sin que hierva. Al final añadimos la clara a punto de nieve. Dejamos en sitio fresco unas 6 horas.

202 Crema pastelera

Ingredientes

- *1/2 litro de leche,*
- *3 yemas de huevo,*
- *5 cucharadas de azúcar,*
- *2 cucharadas de harina de maíz y una cucharada de harina de trigo.*

Elaboración

En un vaso batidor poner medio vaso de leche fría y el resto de los ingredientes y batir hasta homogeneizar la mezcla. El resto de la leche la ponemos a cocer con una ramita de canela o con cáscara de naranja o limón (sin lo blanco de la cáscara) y, cuando haya hervido un poco, retiramos la cáscara o la rama de canela y vertemos el contenido de la mezcla fría, sin dejar de dar vueltas hasta que espese.

Culecas

203

Ingredientes

Ingredientes para la masa madre:

- *1 vaso de agua,*
- *75 gr de levadura fresca y la harina que admita.*

Ingredientes para 3 culecas:

- *5 huevos,*
- *500 gramos de azúcar,*
- *¼ litro de aceite de oliva,*
- *1 vaso de agua,*
- *100 gramos levadura fresca y*
- *1 y 1/4 kg de harina fuerte.*

Baño para las culecas:

- *150 gr azúcar glass,*
- *1 clara de huevo,*
- *1 cucharilla zumo de limón,*
- *1 cucharilla anís,*
- *1 cucharilla agua y carajea (confites de caramelo de colores).*

Elaboración

Masa madre: Echar un vaso de agua templada en un cuenco y añadir 75 gr de levadura y la disolvemos. Después añadiremos harina e iremos amasando hasta desatascar las manos (la masa que queda es del tamaño de una barra de pan). Ponemos la masa en una sopera con unas gotas de aceite, la tapamos y dejamos unas 2 horas, dependiendo de la temperatura de la habitación. Pasado este tiempo la masa habrá subido, esto es, "la masa ha venido".

Masa final: En un recipiente se echan los 4 huevos batidos, un vaso de agua templada, un vaso de aceite templado, 50 gramos de levadura y disolvemos todo. Después añadimos 400 gr de azúcar hasta que se disuelva. Esta mezcla la echamos sobre la masa madre y, por último, añadimos 1kilo y cuarto aproximadamente de harina, cuidando no quede demasiado dura. Es preciso trabajarla bien para mezclar todos los ingredientes.

Poner la masa en un bol amplio untado con aceite de oliva y se deja reposar cerca de una fuente de calor unas 5 horas, hasta que suba. Cuando se pone como si hiciera bombas es el momento de dar forma a las culecas. Se coge una porción de masa, del tamaño deseado en función de cómo queramos la culeca, se le da forma redonda y se deja sobre una bandeja de horno. En la parte superior de la culeca se hacen tantos huecos como huevos duros se van a poner. En general, se pone un huevo por cada cuarto kilo de masa. Con un poco de masa se hacen como dos churros que se colocarán, a modo de cruz, tapando cada huevo.

Cuando las tenemos hechas y antes de meter al horno, las dejamos reposar para que vuelvan a subir. Al sacarlas del horno, dejamos enfriar y es entonces cuando se les da un baño de glasa.

Modo de hacer la glasa: echar el zumo de limón al azúcar glass y batir con un tenedor. Añadir el anís y el agua sin dejar de batir. Por otro lado, montar la clara de huevo a punto de nieve y, cuando esté montada, incorporarle el batido anterior. Untar por encima de las culecas, espolvorear de carajea y hornear unos minutos.

204 Culeca de novia

Elaboración

La culeca de novia es el regalo que hacían los novios a las novias el día de San José. La diferencia entre una y otra es que se hacía muy grande (el tamaño que permitía la bandeja del horno) y se adornaba. Los adornos más frecuentes que se utilizaban eran frutas escarchadas y bombones, que se colocaban después de que se enfriara la culeca, para que no se derritan. Los ingredientes y la elaboración es la misma.

205 Españoletas

Ingredientes

- *6 huevos,*
- *1 vaso de azúcar,*
- *1 vaso de harina y 2 gaseosas de papel,*
- *ralladura de dos naranjas.*

Elaboración

En un bol, batir los huevos con el azúcar hasta que la mezcla quede esponjosa. Añadir la ralladura de naranjas y poco a poco incorporar las gaseosas con la harina, haciendo movimientos envolventes, de tal forma que no pierda volumen, hasta que la harina se incorpore bien. En una bandeja de horno poner pequeños montones de masa, dejando espacio entre uno y otro, ya que se extienden un poco y, al hornear, crecen. Echar una cucharilla de azúcar por encima y cocer a horno medio unos 15-18 minutos.

Esponjaos (receta centenaria)

206

Ingredientes

Ingredientes para el jarabe:

- *1 kg de azúcar,*
- *1 vaso de agua,*
- *1,5 gr de Cremor Tártaro o Ácido Tartárico (se comercializa en tiendas suministradoras de material para pastelería y en algunas farmacias, y por internet). Se puede sustituir por zumo de limón.*

Ingredientes para la glasa:

- *2 claras de huevo,*
- *450 gr de azúcar lustre y*
- *½ gr de ácido tartárico o de zumo de limón.*

Elaboración

En un cazo (antiguamente se usaba de cobre), poner a calentar 1 kilo de azúcar y 200 centímetros cúbicos de agua. Sin parar de remover, dejar hasta que hierva y se disuelva todo el azúcar. En ese momento, se "espuma", es decir, con una rasera limpia se pasa por la superficie y se quitan las impurezas que pueda tener la mezcla. Con ello, se evita que se "empane" el caramelo y que no se pueda trabajar.

A continuación se añade 1 gramo de ácido tartárico o de zumo de limón. Esta preparación se va manteniendo en ebullición hasta que llegue a punto de caramelo flojo o punto de hebra.

Este punto se puede comprobar de dos formas. Una de ellas sería comprobar, con un termómetro de cocina, que se han alcanzado 135 ºC. Otro sistema consiste en tomar una gota de muestra y cuando se enfríe un poco, colocarla entre las yemas de los dedos índice y pulgar, apretar un poco dicha gota y abrir despacio los 2 dedos hasta su máxima separación. Si la gota forma una hebra que nos aguanta sin romperse de dedo a dedo, ya tenemos el punto. Si no hace nada de hebra, hay que hervirlo más y si la hebra es más dura y no aguanta la separación, es que se ha pasado el punto. En este caso se añade un poco de agua y se sigue hirviendo y repitiendo el procedimiento hasta lograrlo.

Alcanzado el punto de hebra, retirar el cazo del fuego y a continuación echamos sobre él 2 cucharadas soperas de glasa para esponjaos (esta fórmula se describe al final), revolviendo enérgicamente con una espátula de madera, en sentido circular y siguiendo los bordes del cazo. Primero se verá subir el azúcar como esponjado y bajará seguidamente, disminuyendo el volumen. Cuando, sin dejar de mover, vemos que sube nuevamente el azúcar, se vuelca sobre moldes de formas distintas, o sobre una fuente amplia y poco profunda.

Hecho esto, el esponjado se secará rápidamente, sin dar opción a moldearlo de otra forma. Después, cuando este sólido completamente, cortar a tiras con un cuchillo de sierra, y se guarda a salvo de la humedad.

A la hora de consumirlos, cada porción se disolvía en agua fría y se tomaba como un refresco.

Glasa para los esponjados: En un tazón se baten con un batidor 2 claras de huevo con unos 450 gramos de azúcar lustre y se le añade ½ gramo (aprox.1 cucharilla de postre) de ácido tartárico de zumo de limón. Se bate hasta conseguir una glasa esponjada y firme, que no montada como si fuera merengue.

Este es un preparado para disolver en agua fría y obtener un refresco en los días festivos y calurosos. En Tauste era muy típico consumirlo en Agosto el día de la Asunción o día de la "Virgen de la Cama". Antiguamente se daba en casa del Esclavo a sus invitados, en el refresco de la Víspera, antes de la Salve.

207 Falsos huevos fritos

Ingredientes

- *½ kg. bizcochos de soletilla*
- *4 pastillas de chocolate puro*
- *2 cucharadas de azúcar*
- *1 cucharada de harina de maíz (maicena)*
- *½ l. de leche*
- *¼ de nata montada*
- *½ kg. de melocotón en almíbar*

Elaboración

Forra el fondo de una bandeja con los bizcochos, bañados con un poco de almíbar del melocotón.

Para hacer el chocolate: derretir el chocolate en un cazo a fuego lento. Diluir la maicena y el azúcar en la leche fría y después incorporar al chocolate hasta que espese.

Cuando haya enfriado o templado echarlo encima de los bizcochos y cuando esté muy fría esta capa de chocolate cubrir con la nata montada. Finalmente colocar encima los melocotones como si fuera la yema de los huevos fritos.

Reservar en la nevera hasta el momento de servir.

208 Flan de coco

Ingredientes

- *8 huevos,*
- *150 gr de coco rallado.*
- *1 lata grande de leche condensada y la misma cantidad de leche de vaca.*

Elaboración

Batir todos los ingredientes y verterlo en un molde, donde habremos cubierto el fondo con un poco de azúcar quemado. Poner a cocer al "baño María", en el horno, durante una hora y media aproximadamente.

También se puede hacer en la olla rápida, metiendo dentro la flanera tapada, y poniendo agua hasta la mitad del recipiente. Una vez que comience a salir vapor, bajar el fuego y tenerlo 10 minutos.

Flan de huevo

209

Ingredientes

- *6 huevos,*
- *6 tazas de leche y*
- *4 cucharadas grandes de azúcar.*

Elaboración

Batir todos los ingredientes y proceder como en la receta del flan de coco.

Flores

210

Ingredientes

- *6 huevos,*
- *½ litro de agua hervida con anisetes o corteza de limón,*
- *¼ kg de harina y*
- *2 o 3 vasos de aceite para freír (de girasol u oliva, según gustos).*

Elaboración

Batir todos los ingredientes hasta conseguir una pasta ligera. En una sartén honda, poner abundante aceite. Cuando esté caliente, se introduce el molde de flor para calentarlo. Sacar el molde y, seguidamente, meter en la pasta hasta 2 mm por debajo del borde del molde. Sacarlo e introducir en el aceite caliente, manteniéndolo hasta que suelte la flor. Cuando esté dorada, se sacan de la sartén y se colocan sobre un papel absorbente. Para finalizar, los pasamos por azúcar.

211 Fullatres

Ingredientes

Ingredientes para la masa madre:

- *1 vaso de agua,*
- *25 gr de levadura de panadero y*
- *harina, la que admita (unos 300 gr).*
- *una pizca de sal*

Ingredientes para 3 fullatres:

- *5 huevos,*
- *500/600 gr de azúcar,*
- *¼ litro de aceite de oliva,*
- *1 vaso de agua,*
- *75 gr levadura fresca,*
- *1 kg de harina de fuerza.*

Elaboración

Masa madre: Echamos 1 vaso de agua templada en un cuenco, añadimos 25 gr de levadura y la disolvemos, después añadiremos una pizca de sal y harina hasta desatascar la manos (la masa que queda es del tamaño de una barra de pan). Ponemos la masa en una sopera con unas gotas de aceite y la tapamos durante unas 6 horas, dependiendo de la temperatura de la habitación. Pasado este tiempo la masa habrá subido, esto es, "la masa ha venido".

En un recipiente se echan los 4 huevos batidos, un vaso de agua templada, un vaso de aceite templado, 75 gramos de levadura y disolvemos todo. Después añadimos 400 gr de azúcar hasta que se disuelva. Esta mezcla la echamos sobre la masa madre y por último añadimos, amasando poco a poco, 1 kilo aproximadamente de harina, cuidando no quede demasiado dura (que se pegue ligeramente a las manos). Es preciso trabajarla bien para mezclar todos los ingredientes.

Se unta un recipiente con aceite de oliva y se deja reposar la masa cerca de una fuente de calor durante unas 5 horas, hasta que suba. Cuando se pone como si hiciera bombas, hay que dar forma al fullatre.

Se divide la masa en tres partes, cada parte se divide en dos iguales o en 1/3 para la base (unos 175 gr) y 2/3 para hacer las bolas.

De los 2/3, dividir en trozos pequeños haciendo bolas y envolver en aceite sin estrujar mucho, sólo darles un poco de forma.

Del 1/3 que hemos separado, se extiende y se hace una base redonda. Las bolas mojadas en aceite se colocan, una al lado de otra, sobre la base hasta que ésta quede totalmente cubierta. En el borde del fullatre se puede hacer como una especie de cordón con la masa para rematarlo. Lo dejamos reposar media hora y se unta con huevo batido y azúcar por encima.

Se mete al horno previamente calentado a 250º y se baja la temperatura a 170º-180º durante unos 25-30 minutos, según sea el horno.

Es el típico dulce, junto con las culecas, para tomar el día de San José (19 de marzo) después de oír misa en la ermita del santo.

Fullatres de masa de bollo

212

Elaboración

Diluir la levadura en medio vaso de agua templada y el preparado de natillas en un poco de la leche fría. Calentar el resto de la leche, donde se irán incorporando todos los ingredientes, dejando la harina para el final. Debe quedar una masa homogénea y jugosa. Deja reposar hasta que suba la masa (duplica o triplica su volumen). Dividir la masa en dos y se elabora un fullatre (según se indica en la receta "fullatres"). Deja reposar para que suba y, cuando se va a meter al horno, untar con huevo batido y espolvorear con azúcar.

Dejar unos 20 minutos a 170º, aunque depende del horno.

Este fullatre sube más rápido, pero no es el tradicional de Tauste.

Esta masa también la podemos usar para hacer bollos.

Ingredientes

Ingredientes para 2 fullatres:

- *350 ml de leche,*
- *2 huevos, 50 gr de levadura de panadero,*
- *200 gr de azúcar,*
- *200 ml de aceite de oliva,*
- *1 kg escaso de harina,*
- *1 cucharilla de azúcar vainillada (opcional),*
- *2 cucharillas de preparado en polvo para natillas.*

213 Galletas

Ingredientes

- *4 huevos,*
- *400 gr de azúcar,*
- *16 cucharadas de leche,*
- *16 cucharadas de aceite,*
- *15 gr de carbonato de amonio,*
- *2 sobres de preparado en polvo para natillas,*
- *1 limón y la harina que admita.*

Elaboración

Batir los huevos con el azúcar, la leche, el aceite, el preparado para natillas, el zumo de limón y un poco de ralladura de su piel Por último incorporamos poco a poco la harina y el carbonato, dejando una masa jugosa. Cogemos la masa con cuchara y la ponemos a montoncitos en la bandeja de horno. Metemos al horno a unos 180º (dependiendo del horno) hasta que queden doradas.

214 Galletas de capoladora y sin aceite

Ingredientes

- *6 huevos,*
- *200 gr de mantequilla,*
- *60 gr de bicarbonato de amonio,*
- *10 gr de esencia de limón o de coco,*
- *1 kg de azúcar,*
- *1/2 litro de leche,*
- *2/5 kg de harina,*
- *1 o 2 huevos para untar.*

Elaboración

Batir todos los huevos con 750 gr de azúcar. Después incorporamos la mantequilla, que la tendremos ligeramente derretida para que sea más fácil su disolución. Seguidamente añadimos la leche, la esencia y el bicarbonato. Por último, incorporamos poco a poco la harina hasta que la masa quede manejable.

Se mete la masa en la capoladora con el molde elegido y las hacemos de forma alargada; también puede estirarse la masa con rodillo y cortar círculos con el borde de un vaso como molde.

Una vez colocadas las galletas en la bandeja de horno, se untan con huevo batido (con una cucharadita de agua, para que esté más líquido) y se les echa por encima el azúcar que hemos reservado.

Metemos al horno a unos 180º-200º hasta que queden doradas.

Galletas de mazapán

215

Ingredientes

- *½ Kg. de almendra molida*
- *400-500 gr de azúcar molida o glas*
- *2 ó 3 huevos enteros (según tamaño)*

Elaboración

Mezclar la almendra con el azúcar, añadir un huevo batido cada vez y poco a poco, para que no quede la masa demasiado blanda.

Con la ayuda de una cucharilla hacer montoncitos en una bandeja cubierta con papel de horno, adornar cada pasta con una guinda de colores o con una almendra.

Precalentar el horno a 200º y meter la bandeja en mitad del horno, unos minutos de gril. No deben cocer por dentro, sólo hasta que adquieran un poco de color dorado por fuera.

Galletas de nata

216

Ingredientes

Forma 1:

- *2 tazones de nata (antiguamente era la nata que se conseguía al cocer la leche, y que se guardaba durante varios días),*
- *2 tazones de azúcar,*
- *3 sobres de vainilla,*
- *4 huevos,*
- *250 gr de mantequilla o margarina,*
- *30 gr de bicarbonato y*
- *1 ½ Kg de harina.*

Forma 2:

- *12 huevos,*
- *½ kg de nata,*
- *½ litro de leche,*
- *1 kg de azúcar,*
- *400 gr de mantequilla o margarina,*
- *15 gr de bicarbonato,*
- *2 kg de harina.*

Elaboración

Mezclar los ingredientes con la batidora, para que salgan más huecas. El ingrediente último debe ser la harina, echándola poco a poco.

Cogemos la masa con cuchara y la ponemos a montoncitos en la bandeja de horno. Untar con huevo batido y espolvorear azúcar por encima.

Meter al horno, precalentado, y dejarlas a unos 180º hasta que queden con un poco de color.

Antiguamente se compraba la leche de vaca directamente a los ganaderos. Esta leche no llevaba ningún tratamiento, por lo que, para esterilizarla, había que hervirla en casa antes de consumirla. Al dejarla reposar, la nata quedaba flotando en la leche y formaba como una película de varios centímetros de espesor. Esta nata era la que se utilizaba para elaborar dulces como el de esta receta o bien se comía directamente sobre una rebanada de pan con un poco de azúcar por encima.

217 Galletas fritas

Ingredientes

- *Galletas tipo María,*
- *natilla espesa,*
- *leche,*
- *azúcar y aceite,*
- *harina,*
- *huevos.*

Elaboración

Hacer unos bocadillos con las galletas y la natilla, que debe estar bastante espesa. Las mojamos un poco en leche, sin que se pongan demasiado blandas. Luego, las pasamos por harina y huevo batido. Seguidamente las freímos en abundante aceite, dejamos escurrir y las pasamos por azúcar.

218 "Gorretes" de leche

Ingredientes

- *1 kg de azúcar,*
- *1 litro de leche,*
- *12 huevos,*
- *1 y ½ kg de harina,*
- *1 litro de aceite,*
- *10 gaseosas de papel.*

Elaboración

Batir todos los ingredientes en el orden siguiente: primero los huevos con la azúcar, después la leche y la harina. Por último se agrega el aceite y las gaseosas. Seguir batiendo hasta conseguir una pasta homogénea. Extender los "gorretes" de papel, o moldes de magdalenas e ir llenándolos de esta pasta, pero sin llegar al borde, puesto que al hornear subirá. Hornear durante unos 20 minutos a 180º-200º hasta que queden doradas.

219 Guirlache

Ingredientes

- *½ kg de almendra sin piel,*
- *½ kg de azúcar,*
- *el zumo de medio limón,*
- *3 cucharadas de agua.*

Elaboración

En una cacerola, poner el azúcar, el zumo de limón y el agua. Calentar sin dejar de remover continuamente, hasta que comienza a cambiar de color. Añadimos las almendras troceadas, abiertas en dos mitades o enteras (a gusto), y se sigue removiendo hasta que oscurezca. De vez en cuando se retira del fuego para que no se queme excesivamente el azúcar.

Volcar la mezcla en una superficie de piedra untada con aceite o mantequilla, se extiende en una plancha de 1-1,5 cm de grosor y se corta a tiras antes de que se enfríe.

Helado de azúcar quemado

220

Ingredientes

- *1 vaso de azúcar,*
- *agua,*
- *1 litro de leche,*
- *2 cucharadas de harina de maíz,*
- *2 yemas de huevo.*

Elaboración

En una sopera se pone un vaso de azúcar con 2 cucharadas de agua. Dejamos que caramelice pero sin quemarse, pues amargaría demasiado. Después añadimos un litro de leche y no dejamos de remover. Antes de añadir la leche, se puede agregar a ésta la harina de maíz y las yemas de huevo para que quede más cremoso.

Es importante, mientras está en el fuego, no dejar de dar vueltas. Metemos al congelador y, de vez en cuando, sacamos y batimos.

Helado de limón

221

Ingredientes

- *1 litro de agua,*
- *¾ kg de azúcar,*
- *6 limones en zumo,*
- *2 o 3 claras a punto de nieve.*

Elaboración

Hacemos un almíbar con el agua caliente y el azúcar. Añadir el zumo de limón, homogeneizando la mezcla y congelar. Cada hora lo sacamos y batimos y cuando esté cuajado lo sacamos, batimos y le agregamos las claras a punto de nieve. Volvemos a congelar y, un poco antes de servir, lo batimos.

El secreto de todos los helados está en batirlo muchas veces para que no cristalice.

Guirlache

222 Helado de mantecado

Ingredientes

- *1 litro de leche,*
- *8 cucharadas de azúcar,*
- *6 yemas de huevo,*
- *4 cucharadas de harina de maíz,*
- *almendra o avellana molida,*
- *4 claras de huevo.*

Elaboración

Se hace una crema mezclando la leche fría, el azúcar, las yemas de huevo y la harina de maíz (estos dos últimos ingredientes los podemos sustituir por un sobre de preparado en polvo para natillas). Ponemos la mezcla en el fuego y dejamos cocer un poco, sin parar de dar vueltas. Podemos echar almendra o avellana molida mientras hierve.

Dejamos enfriar y metemos al congelador, batiendo cada hora para que no quede cristalizado. Montamos las claras de huevo a punto de nieve y las mezclaremos con el helado cuando comience a congelarse.

223 Leche condensada cocida

Ingredientes

- *1 bote de leche condensada.*

Elaboración

Es la forma más sencilla y rápida de hacer dulce de leche.

Poner la lata de leche condensada, cerrada, en un cazo con abundante agua, aunque no llegue a cubrirlo. Dejar cocer durante 2 horas, añadiendo agua según vaya reduciendo. Si lo hacemos en la olla exprés, con media hora de cocción es suficiente. Retirar el bote del agua, abrir y dejar enfriar. La leche que obtenemos tiene un color dorado, muy apetecible para tomar en la merienda o como postre.

Leche frita

224

Ingredientes

- *1 litro de leche,*
- *8 cucharadas de harina de maíz,*
- *8 cucharadas de azúcar,*
- *corteza de limón,*
- *canela en polvo y en rama,*
- *azúcar, para envolver,*
- *harina de trigo o pan rallado (para rebozar),*
- *4 huevos y aceite.*

Elaboración

Disolver la harina de maíz en leche fría y poner al fuego, junto con la corteza de limón, el azúcar y una ramita de canela. Cuando comience a hervir, bajar la intensidad del calor y mantener hirviendo, sin dejar de remover, hasta que espese. Retirar del fuego y quitar la corteza de limón y la rama de canela. Se extiende sobre una bandeja del tamaño adecuado para que quede con un grosor de 1-2 cm y, una vez fría, se corta en cuadros que rebozaremos en harina y huevo o también se pueden rebozarse con huevo y pan rallado, según gustos. Los freímos en abundante aceite y se van dejando sobre papel absorbente. Envolver cada trozo en azúcar sola o mezclada con canela en polvo y colocar sobre una bandeja para servir.

225 Leche helada

Ingredientes

- *1litro de leche,*
- *azúcar y canela en rama.*

Elaboración

Poner a cocer la leche, endulzada según nuestro gusto, y una rama de canela. Dejar hervir unos minutos, a fuego suave, para que coja los aromas de la canela. Retirar la canela, dejar enfriar y congelar.

226 Leche merengada

Ingredientes

- *1 litro de leche,*
- *150 gr de azúcar,*
- *corteza de limón,*
- *2 claras de huevo y canela en rama y en polvo.*

Elaboración

Poner a cocer la leche, endulzada según nuestro gusto, con una rama de canela y la corteza de limón. Dejar hervir unos minutos, a fuego suave, para que coja los aromas de la canela y el limón. Dejar enfriar y quitar la canela y la corteza de limón y congelar. Mientras, montamos un par de claras a punto de nieve con un poco de azúcar. Cuando comience a congelarse la leche, añadimos con movimientos envolventes las claras a punto de nieve. Volvemos a meter al congelador y, a la hora, lo sacamos y damos unas vueltas, así quedará más cremoso. Volver a congelar. Al servir espolvorearemos por encima con un poco de canela en polvo.

227 Magdalenas de manteca

Ingredientes

- *1 kg de manteca,*
- *1 kg de azúcar,*
- *1 kg de huevos (pesarlos con cáscara)*
- *4 gaseosas de papel y harina, la que admita.*

Elaboración

Derretir la manteca y mezclar con los huevos, batiendo suavemente. A continuación, añadir el azúcar, las gaseosas de papel y la harina, muy poco a poco, hasta obtener una pasta que gotee ligeramente cuando levantamos el batidor. Verter sobre los moldes, que pueden ser de metal o de papel y se hornean a fuego medio durante 15-20 minutos, según sea el horno.

228 Mantecadas

Ingredientes

- *1 kg de masa de pan,*
- *1 kg de manteca de cerdo,*
- *harina de trigo y azúcar.*

Elaboración

Derretir la manteca y mezclarla con la masa de pan. Se trabaja a mano, mientras se va añadiendo un poco más de harina, hasta que no se pegue en las manos. Dejamos reposar para que suba (por la levadura que contiene la masa de pan). Extendemos la masa, con un grosor de 1 cm y con la boca de un vaso pequeño, como molde, cortamos trozos redondos y los vamos poniendo en la bandeja de horno, untado el fondo con aceite para que no se peguen. Metemos al horno precalentado y horneamos hasta que queden un poco dorados. Al sacarlos, los rebozamos en azúcar.

229 Mantecados

Ingredientes

- *½ litro de aceite de oliva,*
- *½ kg de manteca,*
- *½ kg de azúcar,*
- *2 kg escasos de harina,*
- *¼ kg de avellanas o almendras molidas,*
- *1 tazón de leche,*
- *1 cucharilla de bicarbonato,*
- *2 huevos.*

Elaboración

Derretir la manteca y mezclarla con el aceite, el azúcar y, por último, ir incorporando la harina sin dejar de amasar. Trabajamos la masa y añadimos el bicarbonato disuelto en la leche (así conseguiremos que queden más huecos). Volvemos a mezclar e incorporamos los frutos secos molidos.

Extendemos la masa sobre una superficie, hasta conseguir el grosor que le queremos dar a los mantecados. Cortamos la masa con los moldes metálicos (cuadrado, corazón, estrella, rombo, media luna…) y, antes de meter al horno, los untamos, ayudándonos de un pincel, con huevo batido mezclado con un chorrito de agua y espolvoreamos azúcar por encima. Cocemos a horno medio hasta conseguir un color ligeramente tostado.

Es otra de las pastas que no puede faltar para las fiestas en ninguna casa.

Esta es la receta que actualmente se utiliza.

230 Mantecados (receta muy antigua)

Ingredientes

- *1 libra de manteca,*
- *1 kg de azúcar,*
- *2 cáscaras de naranja o limón ralladas,*
- *1 vaso de vino dulce rancio y harina, la que admita (1 ½, aproximadamente).*

Elaboración

Derretir la manteca e incorporar el azúcar con la ralladura del limón o naranja, mezclándolo bien. Agregar el vino y por último la harina, poco a poco.

Trabajar la masa hasta homogeneizar y la extendemos sobre la mesa. Cortar los mantecados con los moldes de formas diversas. Metemos al horno y cuando están casi cocidos (a punto de sacarlos), se les echa azúcar por encima.

231 Mantequilla dulce

Ingredientes

- *290 gr de manteca de cerdo,*
- *150 gr de azúcar,*
- *2 huevos.*

Elaboración

Eliminar todas las impurezas que pueda tener la manteca, capolar, derretir y colar, para que tengamos exclusivamente la grasa del cerdo, sin ninguna parte magra. Batir los huevos con el azúcar y templar la manteca. Juntar todos los ingredientes y batir hasta que se enfríe la mezcla.

Manzanas asadas

232

Ingredientes

- *Manzanas*
- *azúcar.*

Elaboración

Lavar y quitar el corazón a las manzanas por la parte del rabo y sin llegar al otro extremo, dejándolas sin pelar. En el hueco que queda, se rellena de azúcar. Hornear, a fuego medio, hasta que estén doradas

Mazapán

233

Ingredientes

- *1 kg de almendras crudas y molidas,*
- *1 kg de azúcar glass,*
- *½ kg de patata deshidratada (sobre para hacer puré) o puré de patata natural,*
- *10 huevos.*

Elaboración

Mezclar las almendras molidas con el azúcar muy bien, pero sin apretar demasiado. Después se añaden los copos de patata deshidratada directamente (no se hace el puré) o, si lo hacemos con puré natural lo habremos hecho el día anterior para que esté más seco. Por último, se añaden los 10 huevos enteros y se mezclan todos los ingredientes con las manos. Después de amasar, partimos la masa en pequeñas porciones con distintas formas: cuadradas, redondas etc. Meter al horno 3-5 minutos, hasta que queden dorados.

Mazapán tipo "del soto"

234

Ingredientes

- *1 kg de almendras crudas y molidas,*
- *600 gr de azúcar molida,*
- *400 gr puré de patata natural, pasado por el pasapuré,*
- *ralladura de un limón,*
- *2 yemas de huevo y obleas.*

Elaboración

Preparamos un puré de patata de víspera, para que se seque. Al día siguiente se mezcla con el resto de los ingredientes, sin amasar mucho para que no salga el aceite de las almendras. Cuando tengamos una pasta uniforme, se forman bolas y se colocan sobre las obleas troceadas. Se dejan reposar hasta el día siguiente. Pintar las bolas con yema de huevo y hornear 10-15 minutos, hasta que se doren por encima.

235 Melocotón al vino

Ingredientes

- *melocotones en almíbar,*
- *azúcar,*
- *canela,*
- *vino tinto*

Elaboración

Melocotones en almíbar enteros

Ponemos en un recipiente que quepa en la nevera los melocotones y un poco jugo de almíbar, azúcar y ramas de canela. Lo dejamos reposar 6 horas y de vez en cuando le damos unas vueltas.

Cubrir con vino tinto y dejarlo en la nevera durante cuatro días, ir dando vuelta todos los días.

En temporada de melocotón realizar con melocotones naturales, la cantidad de azúcar será mayor.

236 Melocotón con vino

Ingredientes

- *Melocotones,*
- *azúcar,*
- *vino tinto.*

Elaboración

En un recipiente hondo poner los melocotones pelados y troceados, azúcar abundante y cubrir con vino tinto. Remover la mezcla hasta que se disuelva bien el azúcar y lo dejamos reposar hasta el día siguiente, ya que cuanto más tiempo pase más habrá pasado el vino a la fruta y más blando estará el melocotón.

237 Membrillos asados

Ingredientes

- *Membrillos,*
- *azúcar.*

Elaboración

Pelar y cortar los membrillos en trozos, quitándoles el corazón. Colocar en la bandeja de horno y espolvorear azúcar por encima, para que pierda la acidez. Tener en el horno hasta que comiencen a tomar un poco de color.

238 Merengues

Ingredientes

- *6 claras de huevo,*
- *400 gr de azúcar glass,*
- *ralladura de limón (opcional).*

Elaboración

Batir las claras a punto de nieve y cuando haya adquirido la consistencia de merengue, se van mezclando poco a poco con el azúcar y con la ralladura de limón (esto es opcional) hasta dejarlas duras. Con la manga pastelera, se rellenan moldes de magdalena y se meten a horno suave unos minutos para dorarlos un poco por encima.

Muchos son los recuerdos que nos trae a la memoria este dulce, cuando los domingos salíamos para comprarnos un merengue en la pastelería de D. Pedro Latorre. Tenían un algo tan especial que creo no se nos olvidará nunca.

239 Monte nevado o beso de cardenal

(receta centenaria)

Ingredientes

Modo 1:

- *Vino dulce o moscatel,*
- *6 huevos,*
- *1 tazón escaso de azúcar,*
- *2 tazones de agua,*
- *375 gr de bizcochos.*

Modo 2:

- *6 huevos,*
- *1 tazón escaso de azúcar,*
- *2 tazones de leche,*
- *azúcar quemada,*
- *375 gr de bizcochos*

Elaboración

Modo 1

Se pone a hervir el agua y el azúcar, pero separado en dos recipientes, a partes iguales, para hacer un almíbar en cada uno. Cuando comience a hervir el contenido de uno de los recipientes, se van añadiendo a cucharadas las claras montadas a punto de nieve (sin azúcar), para que se vayan cociendo. En el almíbar del otro recipiente, y manteniéndolo en el fuego, se van echan las yemas, para formar una crema ligera (se puede añadir un sobre de preparado para natillas).

Se colocan los bizcochos en una fuente honda y se remojan ligeramente en el vino moscatel. Cubrir con las claras cocidas y encima de todo, la crema de yemas.

Modo 2

En un recipiente para el fuego, calentar la leche con el azúcar. Cuando va a comenzar a hervir, se añaden las yemas muy batidas (quedarán triadas). Verter sobre los bizcochos, que previamente se habrán colocado sobre una bandeja.

Montar las claras a punto de nieve y endulzar con el azúcar quemada, mezclando muy bien, y cubrir con ellas la crema de yemas.

240 Natillas

Ingredientes

- *1 y ½ litro de leche,*
- *ralladura de limón,*
- *4 cucharadas de harina de trigo,*
- *2 cucharadas de harina de maíz,*
- *8 cucharadas de azúcar,*
- *3 huevos*

Elaboración

Poner a calentar litro de leche con la ralladura de 1 limón. Por otro lado, mezclamos en un bol el resto de la leche, las harinas, el huevo y el azúcar. Incorporar ésta mezcla a la leche caliente y comenzar a dar vueltas para que se disuelva bien y no se pegue en el fondo. Dejar que hierva y retirar del calor cuando espese.

241 Natillas de rico

Ingredientes

- *1 litro de leche,*
- *5 huevos,*
- *8 cucharadas de azúcar,*
- *3 cucharadas de harina de maíz,*
- *2 cucharadas de harina de trigo y cajicas troceadas para adornar.*

Elaboración

Se baten las yemas con el azúcar, la harina de trigo y la harina de maíz diluida en un poco de leche fría. Si es necesario, batimos con la batidora para eliminar los grumos. Calentamos el resto de la leche e incorporamos la mezcla anterior, dándole vueltas sin parar hasta que estén cuajadas las natillas.

Retiramos del fuego y las echamos en recipientes individuales.

Montamos las claras a punto de nieve y las colocamos encima de las natillas una vez se hayan enfriado. También podemos poner unos trozos de cajicas por encima

242 Naranjas con chocolate

Ingredientes

- *4 naranjas,*
- *100 ml de agua,*
- *200 gr de azúcar,*
- *licor,*
- *chocolate para fundir,*
- *margarina o mantequilla.*

Elaboración

Se cortan las naranjas en rodajas y se colocan en los platos donde se servirán. En un recipiente se pone el agua a calentar con el azúcar. También se puede añadir un chorrito del licor que nos guste. Se mantiene al fuego hasta que el azúcar se disuelva del todo y tengamos un almíbar ligero. Verter éste jarabe por encima de las naranjas. En otro recipiente, se funde el chocolate al baño María con un poco de margarina o mantequilla y, también se vierte encima de las naranjas. Meter los platos a la nevera, para que se solidifique el chocolate.

243 Pan con aceite y azúcar

Ingredientes

- *Pan en rebanadas,*
- *azúcar,*
- *aceite de oliva.*

Elaboración

Cortar el pan a rebanadas y poner, en cada una, un chorrito de aceite de oliva y espolvorear azúcar por encima.

Esta receta y la siguiente eran la merienda de muchos niños durante la posguerra. Puesto que Tauste era zona de olivos y de viñas en muchas casas estos productos no faltaban, aunque si otros de primera necesidad.

244 Pan con vino y azúcar

Ingredientes

- *Pan en rebanadas,*
- *azúcar,*
- *vino.*

Elaboración

Cortar el pan a rebanadas y poner, en cada una, un chorrito de vino y espolvorear azúcar por encima.

245 Papeletas

Ingredientes

- *1 taza de manteca de cerdo,*
- *1 taza de leche,*
- *2 yemas de huevo,*
- *400 gr de harina,*
- *un pellizco de sal.*

Elaboración

Se vierte en un cazo la manteca derretida, la leche fría, una yema y el pellizco de sal. Damos vueltas a la mezcla e incorporamos poco a poco la harina sin dejar de dar vueltascon las manos hasta que consigamos una masa consistente.

Se extiende la masa sobre la mesa con un rodillo, se corta a cuadros y se enrolla en moldes con forma de cucurucho. Ponemos aceite en una sartén y, cuando esté caliente, se fríen y se quitan de los moldes.

Los podemos rellenar con crema y, en la terminación, poner un poco de nata montada y una cereza en almíbar.

246 Pasta de sequillos (receta centenaria)

Ingredientes

- *1 docenas de huevos,*
- *24 yemas de huevo,*
- *3 libras de aceite,*
- *azúcar al gusto,*
- *harina la que admita.*

Elaboración

Mezclar los huevos enteros y las yemas con el aceite muy poco a poco y, cuando la mezcla esté homogénea, se añade el azúcar y se sigue moviendo. Echamos la harina, también poco a poco y batimos bien la mezcla, cuidando que no quede dura. Amasamos y moldeamos con forma de rosquilla. Untamos la bandeja con aceite y metemos al horno.

247 Pasteles de un huevo

Ingredientes

- *1 huevo,*
- *1 taza de azúcar,*
- *3 tazas de harina,*
- *1 taza de leche,*
- *2 cucharadas de aceite*
- *3 gaseosas de papel.*

Elaboración

Separar la yema de la clara y montar, ésta, a punto de nieve. La yema se mezcla con el azúcar y después se junta con la clara a punto de nieve. Por último, se agregan el resto de ingredientes, dejando la harina para el final

En una bandeja de horno, cubrimos el fondo con papel vegetal y vertemos la pasta. Introducimos en el horno precalentado y mantenemos a fuego medio durante 20 minutos. Una vez que el bizcocho se haya enfriado, lo cortamos a cuadrados. Cada trozo se parte por la mitad y se rellena de crema pastelera.

Para la parte superior podemos hacer una crema a punto de pomada, con mantequilla, azúcar y café soluble. Los adornos pueden ser unas guindas y clara a punto de nieve.

248 Polvorones con almendra

Ingredientes

- *½ kg de harina,*
- *1 tazón de almendra tostada molida,*
- *1 huevo,*
- *100 gr de azúcar glass,*
- *250 gr de manteca de cerdo*
- *una cucharada de canela molida.*

Elaboración

Tostamos la harina en el horno o en una sartén. Al sacarla, se le añade la almendra molida y 5 cucharadas de azúcar molida. Posteriormente mezclamos con la manteca derretida, el huevo batido y la canela. Se amasa bien la mezcla y la extendemos sobre el mármol, apretándola. La dejamos a un grosor de 1 cm y la cortamos con un molde. Metemos al horno unos 20- 25 minutos, los dejamos enfriar y los envolvemos en azúcar glass. Para conservarlos es conveniente envolverlos individualmente en papel fino.

249 Polvorones sin almendra

Ingredientes

- *½ kg de harina,*
- *100 gr de azúcar glass,*
- *175 gr de manteca de cerdo*
- *una cucharilla de canela.*

Elaboración

Tostamos la harina en el horno o en una sartén. Cuando aún está caliente, mezclamos con la manteca y el azúcar. Todavía caliente, extendemos la masa sobre el mármol, apretándola. La dejamos a un grosor de 1 cm y la cortamos con un molde o con la boca de un vaso pequeño. Metemos al horno unos 20-25 minutos, los dejamos enfriar y los envolvemos en azúcar glass. Para conservarlos es conveniente envolverlos individualmente en papel fino.

250 Quesillos

Ingredientes

- *1 kg de azúcar,*
- *1 litro de aceite,*
- *1 litro de anís,*
- *½ litro de vino blanco,*
- *harina, la que admita.*

Elaboración

En un bol amplio mezclar el azúcar con el aceite, el anís y el vino blanco. Cuando esté bien mezclado, se añade la harina, poco a poco, y se acaba amasando a mano sobre una mesa. Se extiende sobre la mesa hasta dejarla como para hacer mantecados y, con el molde triangular de los mantecados, se corta y se coloca en la bandeja de horno, se untan con aceite y se les espolvorea un poco de azúcar por encima. Hornearlos a fuego fuerte hasta que estén cocidos (que no quedan muy dorados).

Su nombre se debe a que, por su color y forma, parecían quesos pequeños.

251 Roscón

Ingredientes

- *5 huevos,*
- *1 vaso de azúcar,*
- *1 vaso y un poco más de harina,*
- *1 sobre de levadura,*
- *la ralladura de un limón.*

Elaboración

Se baten las yemas con el azúcar y se le va añadiendo la harina mezclada con la levadura. Montar las claras a punto de nieve y se juntan con la mezcla anterior, de forma envolvente para que no se bajen las claras.

Untar con mantequilla un molde de roscón (redondo y hueco en el centro) y se echa la mezcla. Introducimos en el horno precalentado y horneamos a unos 180º durante 20 minutos. Se puede tomar así o lo podemos rellenar de crema pastelera, mermelada o nata.

252

Roscón de claras o "las barbas del rey"

Ingredientes

- *6 huevos,*
- *12 cucharadas de azúcar.*

Elaboración

Batimos las claras a punto de nieve, bien firmes y duras. Añadimos 6 cucharadas de azúcar y volvemos a batir. En una sopera ponemos a caramelizar las otras 6 cucharadas de azúcar con unas gotas de agua. Este caramelo lo añadiremos a las claras gota a gota, es decir de forma muy lenta, como un hilito y sin parar de batir a la vez. Se unta con mantequilla un molde de roscón y se echa la mezcla anterior. Metemos al horno a unos 175º durante cinco minutos. Se desmolda y en el centro añadiremos flan o natillas que habremos hecho con las yemas.

253 Roscones borrachos

Ingredientes

- *1 litro de anís,*
- *1 kg de azúcar,*
- *1 litro de aceite,*
- *2 kg de harina aproximadamente,*
- *huevos para untar,*
- *8 gotas de esencia de anís,*
- *4 cucharillas rasas de levadura en polvo.*

Elaboración

Se mezcla el azúcar con el anís y el aceite. Por último se añade la harina, poco a poco y se acaba amasando a mano sobre una mesa. Se van cogiendo trozos de la masa y se forma como un churro, se juntan los dos extremos y se colocan sobre la bandeja de horno. Batimos los huevos después de añadirles una cucharilla de agua y, con un pincel, untamos los roscones. Se meten al horno hasta que estén un poco dorados. Prestar atención para no dejarlos muy dorados pues quedarán más duros.

Al igual que las cajicas y los mantecados son el dulce típico de nuestro pueblo, sobre todo en las fiestas patronales. Es algo que no puede faltar en la puesta del pendón, en casa del Esclavo Mayor, el día de la víspera de las fiestas.

254 Roscones de anís

Ingredientes

- *2 kg de azúcar,*
- *2 litro de anís,*
- *1 litro de aceite,*
- *1 litro de manteca,*
- *6 y ½ kg de harina,*
- *150 gr de viena o levadura fresco,*
- *6 huevos para untar.*

Elaboración

Es otra variante de los roscones borrachos. La forma de hacerlos es exactamente la misma que la receta anterior.

255

Roscones de anís con termomix y al modo tradicional

Ingredientes

- *1 Vaso de anís (250 gr)*
- *2 gotas de esencia de anís*
- *1 vaso de azúcar (200 gr)*
- *1 vaso escaso de aceite de oliva (190 gr)*
- *1 huevo para la masa*
- *1 huevo para untar*
- *1 cucharilla rasa de levadura en polvo*
- *600 gr. de harina aproximadamente*

Elaboración

Termomix

Poner en el vaso de la termomix el azúcar, el anís, la esencia y el aceite durante 1 minuto, 37º a velocidad 2. Después añadir el huevo, la levadura y la harina a velocidad 6 sin temperatura.

Cuando la masa esta en bola, amasar 3 minutos a velocidad espiga.

Tradicional

Mezclar el azúcar, el anís, la esencia y el aceite hasta que queden totalmente diluidos. Añadir el huevo, la levadura y la harina y amasar enérgicamente.

Hacer los roscones y untar con huevo batido con un chorrito de agua. Meter en el horno precalentado, durante 20 ó 30 minutos a 180º, con calor arriba y abajo, según sea el horno.

256

Rosquillas blancas

Ingredientes

- *2 tazas de aceite,*
- *6 tazas de agua,*
- *6 tazas de harina,*
- *3 huevos enteros,*
- *claras de 4 huevos.*

Elaboración

Se pone a calentar el aceite y el agua. Cuando hierva, echamos la harina, retiramos del fuego y removemos bien. Cuando la masa esté bien fría se añaden los huevos batidos y amasamos. En la bandeja de horno se ponen pequeñas tortas, a las que les haremos un agujero en el centro. Hornearemos hasta que se doren. Mientras, montaremos las claras a punto de nieve y endulzaremos. Otra variante es cocer las claras a punto de nieve con una cucharada de agua hasta que queden duras. Cuando saquemos las rosquillas del horno las bañamos con las claras y las dejamos secar un día.

257 Rosquillas de Ana

(receta centenaria)

Ingredientes

- *12 huevos,*
- *12 cucharadas de azúcar,*
- *4 tazas de aceite,*
- *2 gaseosas de papel y la harina que admita.*

Elaboración

Se mezclan los huevos con el azúcar, añadimos el aceite y por último la harina mezclada con las gaseosas. Amasamos bien y hacemos las rosquillas. Se untan en aceite y azúcar. Colocar en una bandeja de horno y se hornea a fuego medio.

258 Rosquillas de anís

Ingredientes

- *3 huevos,*
- *1 taza de leche,*
- *2 tazas de azúcar,*
- *1 taza de anís,*
- *1 taza de aceite,*
- *4 gaseosas de papel,*
- *ralladura de 2 limones,*
- *1 kg de harina.*

Elaboración

En un recipiente se baten todos los ingredientes salvo la harina y las gaseosas. Después vamos añadiendo poco a poco la harina mezclada con las gaseosas, amasando con las manos en un bol, hasta que tenga una consistencia suficiente para amasar en la mesa, dejando la masa no muy dura (debe pringar las manos). Después, hacemos las rosquillas con las manos untadas de aceite y las vamos dejando sobre la mesa. Las freímos en aceite, no demasiado caliente (antes de echarlas en la sartén, estirarlas un poco, pues tienden a encogerse).

Rosquillas de masa escaldada

259

Ingredientes

- *¼ litro (escaso) de aceite,*
- *¼ litro de agua,*
- *200 gr de harina,*
- *6 huevos y azúcar.*

Elaboración

En un cazo ponemos a calentar el agua con el aceite. Cuando rompa a hervir se agrega la harina de golpe y se remueve bien para mezclar todo. Retiramos del fuego y se deja enfriar. Entonces añadiremos los huevos uno a uno, mezclándolo con la cuchara de madera.

Con la ayuda de una cuchara cogemos pequeñas porciones de pasta (como una torta) y se colocan en la placa de horno. Con el dedo untado de aceite se hace un agujero en el centro. A continuación las metemos en el horno precalentado y lo dejamos a 170º unos 20 minutos. Sacamos del horno y rebozamos en una mezcla de azúcar con un poco de agua (se puede sustituir el agua por anís), para que quede pegada a la rosquilla.

Rosquillas de naranja

260

Ingredientes

- *1 vaso de zumo de naranja natural,*
- *1 vaso de aceite,*
- *la ralladura de un limón,*
- *1 sobre de levadura,*
- *canela,*
- *4 huevos,*
- *1 kg de harina (o un poco más, dependiendo del tamaño de los huevos),*
- *6 cucharadas de azúcar glass,*
- *un tazón de anís.*

Elaboración

Mezclar el zumo de naranja, el aceite, la ralladura de limón, la levadura y las yemas. Montamos las claras a punto de nieve y, cuando estén consistentes, les añadimos 6 cucharadas de harina y se incorporan a la mezcla anterior. Por último se va añadiendo la harina y se amasa hasta hacer una masa que se pueda trabajar fácilmente para hacer bolas del tamaño de una nuez. Cogemos dos bolas, las ponemos una encima de otra y les hacemos un agujero en el centro con el dedo. Las freímos en aceite caliente y al sacarlas se pasan por anís y por azúcar con canela molida.

261 Rosquillas fritas de cáscara

Ingredientes

- *4 huevos, de estos tomaremos como medida para el resto de ingredientes media cáscara de huevo, 4 medidas de azúcar, 4 de anís, 2 de aceite de oliva y 2 de girasol,*
- *2 gaseosas de papel,*
- *¾ kg de harina fuerte (de panadería),*
- *azúcar para untar,*
- *harina para las manos para poder manejar la masa.*

Elaboración

Mezclamos los huevos con el azúcar y se bate muy bien. Añadimos el anís y unos puñados de harina y volvemos a batir. Después incorporamos el aceite, batimos y añadimos poco a poco el resto de la harina mezclada con las gaseosas.

Dejamos reposar la masa 2 horas tapada con un paño. Cuando haya pasado este tiempo se hacen bolitas y, como la mezcla es blanda, nos ayudaremos untándonos las manos en harina. Se estira cada bolita haciendo como un churro y se hacen los roscos uniendo los extremos. En una sartén poner aceite a calentar e ir friendo las rosquillas en tandas y sin que lleguen a juntarse. Ir dejándolas sobre papel absorbente y envolverlas en azúcar cuando hayan perdido un poco de calor.

262 Sopas de leche

Ingredientes

- *1 hogaza de pan,*
- *azúcar,*
- *leche,*
- *yemas de huevo (opcional).*

Elaboración

Cortamos el pan como a sopas muy finas y lo tostamos, procurando que sea un pan de buena calidad. Ponemos a cocer la leche. Cuando hierva, se endulza y se echan las sopas tostadas, dejándolo cocer unos minutos a fuego lento (cuanto más tiempo esté, mejor). Lo retiramos del fuego y es entonces cuando se le pueden añadir unas yemas de huevo.

263 Tarta de galletas

Ingredientes

Para la tarta:
- *1 paquete de galletas (las que más nos gusten),*
- *leche,*
- *azúcar,*
- *vino moscatel u otro licor.*

Para el relleno:
- *mantequilla,*
- *café soluble,*
- *mermelada,*
- *crema pastelera,*
- *guindas confitadas.*

Elaboración

Remojar las galletas en un almíbar ligero con algún licor, o en leche con azúcar y licor, y se van colocando en una bandeja, hasta completar una capa. Cubrir con el relleno elegido (crema pastelera o mermelada), otra capa de galletas, otra de relleno y así sucesivamente, hasta que la última capa sea de galleta. Por otro lado, se prepara una crema de mantequilla o margarina con azúcar y café soluble. Con ella se cubre toda la tarta y se adorna con claras a punto de nieve o nata y unas guindas en almíbar.

Lo ideal es dejarla reposar unas horas antes de comerla.

264 Tarta de manzana

Ingredientes

- *4 manzanas, preferente, reinetas*
- *8 cucharadas de azúcar,*
- *8 cucharadas de leche,*
- *8 cucharadas de harina,*
- *4 huevos,*
- *un sobre de levadura*
- *mermelada.*

Elaboración

Pelamos y cortamos la manzana como a gajos finos y reservamos los trozos que hayan quedado más bonitos. En un recipiente, batimos el azúcar, la leche, la harina, los huevos y la levadura y lo echamos en un molde untado con mantequilla. A continuación vamos colocando a capas la manzana, hasta que se llene el molde. En la última capa pondremos la manzana reservada. Metemos en el horno precalentado y la horneamos hasta que al pincharla con una aguja ésta no salga manchada. Dejamos enfriar y la cubrimos de la mermelada que más nos guste (aunque queda muy rica con la de ciruela).

265

Tarta de patata

Ingredientes

- *400 gr de patatas,*
- *4 huevos,*
- *200 gr de almendra,*
- *250 gr de azúcar,*
- *50 gr de mantequilla ,*
- *ralladura de limón.*

Elaboración

Se bate la mantequilla con el azúcar, las yemas y la ralladura de limón. Montamos las claras a punto de nieve. Cocer las patatas enteras en abundante agua y, cuando ya estén blandas, las pelamos y las pasamos por el rallador o por el pasapurés. Este puré se mezcla con las claras y la almendra molida. Juntamos las dos masas hasta que quede una pasta homogénea y vertemos en un molde untado de mantequilla. Metemos al horno hasta comprobar que, pinchando con una aguja, ésta no sale manchada.

266

Tiramisú estilo Tauste

Ingredientes

- *Galletas tipo María rectangulares*
- *6 claras de huevo montadas a punto de nieve*
- *400 gr. de queso de untar o mascarpone*
- *400 gr de nata montada*
- *1 vaso de azúcar*
- *2 vasos de café*
- *Cacao amargo en polvo y opcionalmente licor de avellana o licor Amaretto y café soluble.*

Elaboración

Ya sé que esta receta no es tradicional de Tauste y mucho menos antigua en nuestro pueblo, pero hace tantos años que la utilizamos y es tan popular para cualquier celebración por lo que gusta a todos, que ya se ha convertido en un clásico y forma parte del exitoso binomio, que aludo en el prólogo, que es aunar innovación y tradición.

Montar la nata, añadir el queso con el azúcar y mezclarlo todo. A parte montar las claras y unir a la mezcla anterior mediante movimientos envolventes para que no se baje.

Se van mojando las galletas en el café (opcional con un poco de licor) y se colocan en un molde rectangular haciendo una capa. Se echa la mezcla del queso y la nata y se espolvorea con el cacao, otra capa de galletas mojadas en café, otra de mezcla de queso con el cacao espolvoreado por encima y opcional en esta capa un poco de café soluble. Por último otra capa de galletas y la mezcla del queso con cacao espolvoreado por encima.

Torta "adormida"

267

Ingredientes

- *1 l de agua,*
- *1 kg de masa de pan,*
- *1 kg de azúcar,*
- *½ l de aceite de oliva,*
- *150 gr de viena,*
- *4 kg aproximadamente de harina.*

Elaboración

El proceso de la elaboración de la masa es el mismo que las culecas. Para el montaje de la torta se hacen unas bolas y, en el centro de la parte superior, se le hace un corte en cruz.

Las medidas de referencia son las antiguas: ahora serían 1,25 kg de masa de pan, 1,5 kg de azúcar y de 3/4 a un litro de aceite.

Tortada

268

Ingredientes

- *12 huevos,*
- *12 cucharadas de azúcar,*
- *12 cucharadas de harina y carajea (confites de caramelo de colores).*

Elaboración

Se montan las claras a punto de nieve y se endulza. Por otro lado, se baten las yemas y se incorpora a las claras junto con la harina. Se vierte a un molde forrado de papel de barba y se hornea a fuego medio una media hora. Cuando se saca, se cubre por encima con clara a punto de nieve y carajea.

Este era un dulce propio de las celebraciones importantes.

Tiramisú estilo Tauste

269 Tortas a la sartén

Ingredientes

- *1 vaso de agua templada,*
- *1 cucharada de aceite de oliva,*
- *1 gaseosa de papel o 15 gr de levadura fresca,*
- *½ kg de harina,*
- *una pizca de sal.*

Elaboración

En un cuenco se echa el agua, la sal y el aceite. La harina se mezcla con la gaseosa o levadura y se agrega poco a poco a lo anterior. Una vez hecha la masa, se hacen bolas de unos 10 cm, se estiran con la mano y se fríen en una sartén con abundante aceite caliente. En cuanto se sacan se espolvorean de azúcar.

Esta masa puede sustituirse por masa de pan, que nos pueda vender el panadero.

270 Tortas de cucharada

Ingredientes

- *12 huevos,*
- *1 kg de azúcar,*
- *2 y 1/2 kg de harina,*
- *1 litro de leche,*
- *1 litro de aceite,*
- *8 gaseosas de papel.*

Elaboración

Se baten las claras a punto de nieve y, en otro recipiente, las yemas con el azúcar. Cuando esté todo montado, se unen en un único recipiente y se van incorporando el resto de los ingredientes, dejando para lo último las gaseosas de papel.

Forramos la bandeja del horno de papel vegetal y, con una cucharada vamos dejando montoncitos de masa con unos centímetros de separación entre una torta y otra, para evitar que se peguen. Tendremos a horno medio hasta que tomen un poco de color.

Cuando se hacían las cajicas en el horno de la panadería y, ya no había más moldes, a la masa que quedaba se le ponía un poco más de harina y se hacían estas tortas.

Tortas de manteca

271

Ingredientes

- *1 kg de masa de pan,*
- *½ kg de manteca derretida,*
- *½ kg escaso de azúcar,*
- *avellana molida (opcional).*

Elaboración

Se mezclan y amasan muy bien todos los ingredientes a la vez. Se hacen las tortas, dándoles forma redonda y de unos 20 cm de diámetro. Se untan por encima con huevo batido o con aceite y se les espolvorea azúcar. Hornear a 200º hasta que estén doradas.

Tortas de nata

272

Ingredientes

- *1 tazón de nata,*
- *1 tazón de azúcar,*
- *4 huevos,*
- *200 gr de mantequilla,*
- *20 gr de bicarbonato,*
- *1 kg de harina.*

Elaboración

Mezclar muy bien todos los ingredientes, a excepción de la harina. Cuando la mezcla esté homogénea, ir añadiendo la harina y se va amasando con las manos sobre una mesa. Una vez hecha la masa, se van dando forma a las tortas y se procede igual que con las tortas de manteca.

Tostadas de huevo o torrijas

273

Ingredientes

- *Rebanadas de pan,*
- *huevos,*
- *leche,*
- *aceite,*
- *azúcar,*
- *canela en polvo.*

Elaboración

Poner leche en un plato e ir pasando las rebanadas de pan, se dejan escurrir y a continuación se pasan por huevo batido. Las ponemos a freír en aceite de oliva y, cuando se sacan, se pasan por azúcar con canela, que tendremos preparado en un plato.

Es la mejor receta para aprovechar el pan sobrante, además de un alimento muy completo.

274 Trufas

Ingredientes

- *1 Vaso de nata (antiguamente la nata que se recogía al cocer la leche)*
- *3 Cajicas o gorretes*
- *1 Tableta de chocolate puro o sin leche.*
- *3 cucharadas de azúcar y un chorro de coñac*
- *Chocolate rallado o cacao puro o fideos de chocolate*

Elaboración

Se deshacen las cajicas y se remojan con coñac. Trocear el chocolate y fundir al baño María junto con el azúcar. Mezclar con la nata y con la mezcla anterior e introducir al congelador hasta que la masa esté dura pero manejable.

Se hacen bolas que se cubren con el chocolate rallado o con el cacao o con los fideos de chocolate.

Turrón de Alicante

275

Ingredientes

- *1 kg de almendras sin piel y un poco tostadas,*
- *500 gr escasos de miel,*
- *300 gr de azúcar,*
- *1 taza de agua,*
- *4 claras de huevo.*

Elaboración

Necesitaremos un molde donde dejar el turrón. El ideal es una caja de madera o una fuente honda de cristal

Hacer un almíbar con el agua y el azúcar. Calentar la miel hasta que pierda la humedad. La mezclamos con el almíbar y, cuando se haya enfriado un poco, se añaden las claras a punto de nieve. A continuación lo mezclaremos todo con las almendras y dejamos cocer hasta que adquiera la consistencia de una masa fuerte.

Preparamos un molde forrado con obleas, echamos la pasta y cubrimos con más obleas.

Turrón de café

276

Ingredientes

- *1 kg de almendras crudas molida,*
- *1 kg de azúcar glass,*
- *1 jícara de café fuerte*
- *2 huevos enteros,*
- *1 clara (depende del tamaño de los huevos).*

Elaboración

Mezclamos todos los ingredientes (siempre los huevos sin batir) hasta conseguir una pasta homogénea. Vertemos en una caja con obleas alrededor y en la base. Tapamos con más obleas y dejamos una semana con peso encima.

Podemos variar el sabor de este turrón, sustituyendo el café por canela molida o por limón (el zumo de un limón y su ralladura).

Turrón de coco

277

Ingredientes

- *½ kg de coco rallado,*
- *½ kg de almendra cruda molida,*
- *1 kg de azúcar molida fina,*
- *las claras de huevo que admita.*

Elaboración

Se mezclan todos los ingredientes, excepto las claras, y se amasan hasta homogeneizar la mezcla. Por último se añaden las claras sin batir. Es aconsejable incorporar las claras de una en una y amasar, hasta conseguir la consistencia adecuada.

Colocamos en la caja forrada con obleas, cubrimos la superficie con un paño y ponemos peso encima durante una semana.

278 Turrón de mazapán con chocolate

Ingredientes

Para el mazapán:

- *1 kg de almendras crudas y molidas,*
- *1 kg de azúcar glass,*
- *2 huevos enteros*
- *4 claras de huevo.*

Para el relleno de chocolate:

- *3 vasos pequeños de agua,*
- *2 tabletas de chocolate sin leche,*
- *7 cucharadas de azúcar molida,*
- *7 cucharadas de harina tostada y cernida,*
- *7 cucharadas de almendra molida,*
- *3 yemas de huevo batidas.*

Elaboración

Para la masa de mazapán, se mezclan todos los ingredientes y se amasa hasta homogeneizar la mezcla.

Para el relleno de chocolate se pone a derretir el chocolate con los 3 vasos de agua (mejor al baño maría) y, cuando esté ya fluido, y sin dejar de dar vueltas, se incorpora el azúcar, la almendra y la harina. Si es preciso añadiremos más harina tostada hasta que la masa quede espesa. Sacamos del fuego y dejamos enfriar.

Para montar el turrón se forra un molde con obleas y se van poniendo capas alternas (con pequeñas porciones como bolas de tamaño nuez, para que quede lo más apretado posible, de forma que no queden huecos) de los 2 turrones, siendo la primera y la última, de mazapán y se cubre con obleas. Tapar con un paño fino y poner peso encima durante una semana.

279 Turrón de mazapán con frutas

Ingredientes

- *1 kg de almendras crudas y molidas,*
- *1 kg de azúcar glass,*
- *2 huevos enteros,*
- *4 claras de huevo,*
- *frutas escarchadas variadas (antiguamente se utilizaba carne de membrillo).*

Elaboración

Se amasan todos los ingredientes excepto las frutas. Forramos el fondo y los laterales de un molde (puede ser una caja de madera) con obleas y vertemos una capa de masa con pequeñas porciones como bolas de tamaño nuez, para que quede lo más apretado posible, de forma que no queden huecos, y sobre ella, una capa de frutas ordenadas en filas (si son muy grandes, las partimos), otra capa de masa y así hasta agotar los ingredientes. La última capa debe ser pasta de almendra, que cubriremos con obleas.

Tapamos la superficie con un paño fino y ponemos peso encima durante una semana.

280

Turrón de nueces

Ingredientes

- *280 gr de almendras crudas y molidas,*
- *200 gr de azúcar glass,*
- *2 cucharillas de polvo de chantillí,*
- *100 gr de nueces,*
- *1 huevo entero y 1 clara de huevo (según admita),*
- *chocolate sin leche para fundir,*
- *un poco de mantequilla ,*
- *un chorrito de licor (ron).*

Elaboración

Mezclamos las almendras con el azúcar, añadimos la clara, el polvo de chantillí y las nueces enteras, reservando unas pocas para adornar. Forramos un molde con obleas, vertemos la masa con pequeñas porciones como bolas de tamaño nuez, para que quede lo más apretado posible, de forma que no queden huecos y cubrimos la superficie. Poner peso encima durante 2 días. Pasado este tiempo se desmolda y se cubre con una capa de chocolate fundido con un poco de mantequilla y licor. Antes de que se ponga duro, colocamos por encima unas nueces.

281

Turrón de yema

Ingredientes

- *1 kg y medio de almendras crudas y molidas,*
- *1 y ½ kg de azúcar glass,*
- *10 yemas de huevo.*

Elaboración

Mezclar todos los ingredientes y colocar en un molde que habremos forrado con obleas, con pequeñas porciones como bolas de tamaño nuez, para que quede lo más apretado posible, de forma que no queden huecos . Cubrir con un paño y poner peso encima durante 1 semana.

Otra posibilidad es cubrir con azúcar mezclado con unas gotas de licor (ron) y gratinar en el horno para que se caramelice.

282 Virutas de San José

Ingredientes

- *1 taza (100 ml) de vino dulce,*
- *1 taza (100 ml) de aceite,*
- *harina, la que admita (250 g aprox.),*
- *azúcar.*

Elaboración

Se amasan los ingredientes y se extienden en la mesa de trabajo con un rodillo, se cortan tiras de unos dos centímetros y se enrollan en cañas, dejando una separación al ir enrollando para dar la forma de viruta. Freímos en abundante aceite y, al sacarlas, las espolvoreamos de azúcar. Retiramos las cañas con cuidado para que no se partan las virutas.

Las cañas se cogen en las riberas de río o marguines, se limpian bien y se cortan a la medida deseada. Se cuecen en agua media hora para quitarles el sabor a caña.

Notas

Pastel de bacalao con crema de acelgas y borrajas

RECETAS DE PEPE FRESCO

Las recetas que presento a continuación pretenden ser un homenaje a una persona muy querida por mi familia y por mí, mi querido tío Pepe Fresco.

Gran amante de la buena mesa y un excepcional profesional de la cocina, que deleitó con su buen hacer a numerosos grupos, sobre todo de hombres, ansiosos por aprender algo de gastronomía.

283

Pastel de bacalao con crema de acelgas y borrajas

Ingredientes

- *300-400gr. acelgas limpias y cortadas*
- *300-400 gr. borrajas limpias y troceadas*
- *250 gr. bacalao seco o también se puede hacer con bacalao fresco (el seco es más sabroso y hay que ponerlo a desalar el día anterior)*
- *150 gr. gamba pelada.*
- *½ cebolla*
- *3 ajos*
- *150-200 ml. nata líquida de cocinar o crema de leche (opcional), también se puede sustituir por leche.*
- *3 ó 4 cucharadas de harina*
- *Aceite de oliva*
- *Sal*
- *Opcional: 4 ó 5 almejas por persona y vino blanco.*

Elaboración

Esta receta, ideada por Pepe Fresco, sirvió para que alumnos del curso de cocina, como fue el caso de Jesús Zueco, la presentaran a petición de Pepe (puesto que él como profesional de la cocina no podía presentarse) a un concurso de cocina medieval. Tal es la calidad de la receta que ganó el primer premio.

Además esta es una de sus recetas que más veces he hecho en casa, sobre todo para la cena de Noche Buena, y la presento con alguna variante que yo he ido incorporando.

Ponemos a cocer por separado las acelgas y las borrajas y lo hacemos para que queden al dente, Reservamos el caldo de cocer las verduras.

En una sartén ponemos aceite y freímos la cebolla troceada fina y los ajos. Salteamos en el mismo aceite el bacalao picado, añadimos 2 o 3 cucharadas de harina, removemos y agregamos caldo de las verduras y ½ vaso de nata liquida. A esta pasta añadimos las acelgas, removemos y vamos picando las acelgas (no triturar) hasta conseguir una pasta como un puré de patatas durito.

En otra sartén ponemos aceite y freímos las gambas y unos ajos troceados, añadimos 1 o 2 cucharadas de harina, echamos caldo de verduras y un poco de nata liquida. Esta bechamel tiene que quedar más líquida y ligera que la otra. Agregamos las borrajas.

Como toque final encima de las borrajas se puede poner unas almejas salteadas con ajo picado y chorrito de vino blanco, a modo de adorno.

284 Cocido madrileño

Ingredientes

- *Garbanzos,*
- *agua,*
- *sal,*
- *puerros,*
- *patatas,*
- *repollo (col),*
- *ajos,*
- *aceite de oliva,*
- *pimentón dulce,*
- *carne de morcillo de ternera (el jarrete de ternera),*
- *gallina,*
- *punta de jamón,*
- *huesos de ternera y de codillo,*
- *tocino (mejor ibérico) y*
- *chorizo.*

Elaboración

Esta era la RECETA, así en mayúsculas, de Pepe Fresco. No había 9 de noviembre, día de la Almudena, que Pepe no preparara su receta más emblemática. Al igual que no había curso de cocina en el que no se hiciera este guiso, que él bordaba.

Se ponen en remojo los garbanzos un día antes en agua tibia con un poco de bicarbonato. Al día siguiente, se pone a cocer en una olla con bastante agua todos los ingredientes, excepto el chorizo, el tocino y los garbanzos. Cuando comienza a hervir se baja el fuego para que cocine lentamente durante una hora. A la vez se va quitando, con la rasera, la espuma oscura que vaya saliendo.

Después se añaden los garbanzos escurridos, y se vuelve a quitar la espuma que sueltan los garbanzos. Además se echa un vaso de agua fría, durante siete veces, asustando así a los garbanzos, iremos viendo como el caldo va adquiriendo una tonalidad dorada.

Cuando ya lo tengamos a nuestro gusto, se cuela el caldo a otra olla, para hacer la sopa con fideos finos.

Se añade agua a los garbanzos y agregamos unos trozos de patata pelada, el tocino y el chorizo. Hecho esto, si están los garbanzos y la patata cocidos, se retira del fuego. La carne, el tocino y el chorizo se trocean y se colocan en una bandeja.

Durante la cocción de los garbanzos en una sopera aparte pondremos el repollo a cocer, después lo escurrimos. Se hace en aceite de oliva un sofrito con ajos, una cucharada de pimentón dulce (con cuidado no se queme) y un chorrito (a gusto) de vinagre en una sartén y se refríe con el repollo un poco, para integrar sabores.

En primer lugar se sirve la sopa, a continuación y todo por separado se sirven los garbanzos, el repollo y toda la carne troceada que tenemos (chorizo, gallina, carne de morcillo, jamón, tocino).

El auténtico cocido madrileño conlleva cierto protocolo a la hora de presentar, servir y comer los ingredientes, lo que ayuda a disfrutar de este plato estrella de la gastronomía.

RECETAS DE RESTAURANTE CALATRO

285 Espaguetis a la cazuela

Ingredientes

- *½ kg. de espaguetis*
- *150 gr. carne picada o jamón serrano y longaniza fresca picados o troceado menudo*
- *1 cebolla mediana*
- *1 vaso de tomate triturado*
- *1 litro aprox. de agua o caldo de verduras*
- *2 cucharadas de margarina o mantequilla*
- *Aceite de oliva y sal*

Elaboración

Poner al fuego una sopera con aceite y añadir la cebolla cortada fina hasta que fría un poco. A continuación agregar la carne y dejar sofreír hasta que la carne quede frita. Después añadir el tomate triturado hasta que reduzca su volumen. Finalmente incorporar el agua o caldo, calculando que sea suficiente para poder cocer los espaguetis, sal, margarina (para dar suavidad) y se echan los espaguetis, cortados o enteros (según gusto).

Dejar cocer, revolviendo de vez en cuando, unos 8-10 minutos de forma que la pasta no quede demasiado hecha. Apagar el fuego y dejar reposar unos minutos antes de servir.

286 Lenguado con setas

Ingredientes

- *1 Kg de lenguado fresco o congelado*
- *Harina para rebozar*
- *200 gr. de setas*
- *1 cebolla mediana*
- *250 ml. de leche evaporada (crema de leche) o nata para guisar*
- *Aceite de oliva y sal*

Elaboración

Pasar los filetes sazonados por harina y freír en aceite a fuego muy caliente, vuelta y vuelta. Colocarlos en una cazuela plana. Colar el aceite utilizado para freír el lenguado y pochar las setas troceadas, y una vez fritas echar por encima de los filetes. Después freír media cebolla troceada y triturar con la batidora. Incorporar a la cazuela con la crema de leche y dejar cocer de 5 a 10 minutos, moviendo la cazuela sin parar para que no se pegue. Corregir de sal si fuera necesario. Servir

287 Tarta de manzana

Ingredientes

- *1 placa de hojaldre congelado o refrigerado*
- *1 ¼ litro de leche entera*
- *9 cucharadas de azúcar*
- *1 trozo de canela en rama*
- *1 pizca de sal*
- *3 cucharadas colmadas de harina de maíz (Maizena)*
- *4 yemas de huevo*
- *4 manzanas Golden*
- *100 gr. de mantequilla*
- *Mermelada de albaricoque*

Elaboración

Se pone el hojaldre extendido en un molde desmoldable y se pincha con un tenedor. Introducir al horno (previamente precalentado) y cocer a 175ºC unos 10-15 minutos.

Crema pastelera:

Poner a cocer 1 litro de leche en una sopera con el azúcar, la canela, la sal y la mantequilla.

En un recipiente aparte se pone ¼ de leche con las yemas de huevo y la Maizena, hasta que quede mezclado.

Cuando la mezcla que esta cociendo rompe a hervir se añade la otra mezcla, con rapidez y sin dejar de remover, para que no se hagan grumos. Al espesar se retira del fuego y se deja enfriar.

Cuando se haya hecho el hojaldre, se echa encima la crema pastelera y se va colocando la manzana cortada por la mitad y troceada en medias lunas finas a modo de abanico, de tal forma que quede ordenado y procurando que estéticamente la tarta, quede bonita.

Meter al horno 1 hora a 175ºC. Cuando se haya enfriado poner por encima la mermelada de albaricoque.

288

Berenjenas rellenas de verduras con bechamel

Ingredientes

Para 6 personas

- *3 berenjenas*
- *1 cebolla mediana*
- *1 diente de ajo*
- *200 gr. champiñon*
- *2 zanahorias medianas*
- *1 calabacín*
- *½ litro de salsa bechamel*
- *Aceite de oliva*
- *Sal y pimienta*
- *Queso rallado*
- *Opcional: panceta, beicon o pollo picado*

Elaboración

Cortar las berenjenas por la mitad, a lo largo, añadir sal y asar en el horno, previamente calentado, a 180ºC durante 15 o 20 minutos. Comprobar que están asadas pero que mantienen parte de su dureza, con el fin de poder trabajarlas. Sacar del horno y dejar enfriar para poder vaciarlas.

Se hace el relleno:

Cortar la cebolla y el ajo bien picados y seguidamente poner a freír con un poco de aceite de oliva, a fuego lento.

Limpiar los champiñones y trocearlos junto con el calabacín y zanahoria, además de los ingredientes opcionales como la panceta, beicon o pollo. Rehogar todo junto con aceite para que se mezclen los sabores. Finalmente añadir la cebolla y ajo ya fritos además de la carne de la berenjena a este relleno, junto con un poco de bechamel, para que quede una pasta más compacta. Salpimentar al gusto.

Rellenar las berenjenas, poner en una bandeja de horno y tapar cada una con bechamel y queso rallado. Gratinar un poco en el horno y listo para comer.

289 Pastel de ternera relleno con salsa de Oporto

Ingredientes

- *500 gr. de carne picada de ternera*
- *½ vaso leche*
- *Miga de ½ barra pan duro (de dos o tres días antes)*
- *1 o 2 huevos (incorporar poco a poco según necesidad)*
- *Aceite de oliva*
- *Un chorro de coñac*
- *Sal y pimienta*

Ingredientes para el relleno:

- *Pimiento del piquillo a tiras*
- *Jamón serrano*
- *Huevo duro*

Ingredientes para la salsa de Oporto (las medidas son aproximadas, ya que depende de la sartén en dónde se vaya a cocinar)

- *400 ml. nata líquida de cocinar*
- *1 vaso de Oporto*
- *150 gr. de pasas de Corinto y sal*

Elaboración

Remojar la miga de pan en un poco de leche y escurrir. Añadir la carne picada, sal y pimienta al gusto y los huevos, mejor batir uno a uno, para incorporarlos según vayamos necesitando, hasta alcanzar una textura ni blanda ni dura. Se deja reposar la masa unos 20 minutos y se extiende sobre un paño húmedo.

A continuación rellenar de forma ordenada con tiras de pimiento del piquillo, huevo duro cortado en rodajas y jamón serrano cortado fino.

Con la ayuda del paño se da la vuelta a toda la preparación, a modo de brazo de gitano.

Colocar en una bandeja de horno y bañar por encima con un poco de aceite de oliva y un chorrito de coñac. Hornear a 180ºC unos 20-30 minutos

Después de dejarlo enfriar, se cortan rodajas un poco gruesas.

Mientras el pastel esta en el horno se elabora la salsa de Oporto:

Poner en una sartén honda (para que la salsa cubra a la carne) suficiente Oporto para que la cubra el fondo en su totalidad (dos dedos aproximadamente), la nata, las pasas y la sal, a fuego lento hasta que reduzca y quede un tanto cremosa. Colocar las rodajas del pastel en la sartén sobre la salsa y cocinar unos minutos para que se integren todos los sabores, seguidamente servir.

290

Judía seca de la manteca. (Boliche del Pilar)

Ingredientes

- *judías*
- *1 cebolla*
- *3 dientes de ajo*
- *3 hojas de laurel*
- *rodaja de longaniza*

Elaboración

Se ponen las judías a remojo el día anterior, al día siguiente se escurren y preparadas.

Ponemos una marmita al fuego, las judías, una cebolla partida por la mitad, los dientes de ajo, las hojas de laurel y agua en una proporción de 1 litro de agua por 100 gr de judías. Ponemos al fuego hasta que empiece la ebullición momento en el que bajaremos un poquito el fuego.

Mientras se van cociendo saldrá hacia la superficie un poquito de espuma que son las impurezas y las iremos retirando con una espumadera (rasera de toda la vida).

Aparte, cortaremos una cebolla en juliana y la sofreiremos con unas rodajas de longaniza.

Una vez que tengamos las judías en su punto, le añadiremos el sofrito de la cebolla con la longaniza y las dejaremos reposar.

Probamos, rectificamos de sal y a comer.

291 Cordero a la pastora

Ingredientes

- *paletilla de cordero,*
- *aceite,*
- *pimienta en grano,*
- *ajos,*
- *laurel*
- *harina*
- *vino blanco*
- *espárragos,*
- *alcachofas,*
- *huevos tontos y*
- *patata*

Elaboración

En una marmita incorporamos aceite, pimienta en grano, ajos, laurel y el cordero, lo salpimentamos y lo vamos salteando poco a poco.

Después echamos una cucharada de harina, le damos unas vueltas para que se tueste la harina e incorporamos un vaso de vino blanco.

Para terminar cubrimos el cordero con agua lo dejamos cocer lentamente.

Probamos, rectificamos de sal y a comer.

Se puede terminar con: espárragos, yemas de espárragos, unas alcachofas cocidas, unos huevos tontos, una patata cocida o con nada, a gusto del comensal.

292 Melocotón al vino

Ingredientes

- *melocotones en almíbar,*
- *azúcar,*
- *canela,*
- *vino tinto*

Elaboración

Melocotones en almíbar enteros

Ponemos en un recipiente que quepa en la nevera los melocotones y poco del jugo de almíbar, azúcar y ramas de canela y lo dejamos y le damos unas vueltas durante 6 horas.

Cubrir con vino tinto y dejarlo en la nevera durante cuatro días, ir dando vuelta todos los días.

En temporada de melocotón realizar con melocotones naturales, la cantidad de azúcar será mayor.

Notas

Conservas

Ante la ausencia de congeladores, la forma de conservar los excedentes de hortalizas, verduras y frutas y de tenerlos durante todo el invierno, época del año con carencia de ciertas frutas y hortalizas, era guardarlas en conserva, todavía hoy muy tradicional en muchas casas de nuestro pueblo.

Antiguamente no existían los botes de conserva actuales, por lo que se utilizaban botellas, cafeteras de porcelana etc., para guardar ciertos productos. Con el fin de procurar su conservación, en la capa superior se echaba un chorro de aceite de oliva y se cerraba la botella con unos cucuruchos de papel.

La revolución llegó con los botes de cristal, que permiten un cerrado hermético y una esterilización al baño María, para una correcta conservación, asunto éste de vital importancia.

Para que la conservación sea correcta y evitar problemas para la salud hay que tener una serie de precauciones: limpieza extrema de los botes a utilizar, cambiar los tapes de los botes todos los años, utilizar zumo de limón en la conserva de ciertas frutas y hortalizas, sobre todo en los espárragos, una correcta ebullición en el proceso de baño María con agua que cubra todos los botes, con calor a temperatura máxima y el tiempo suficiente.

Siempre, antes de sacar los botes del agua hirviendo, dejamos que enfríen dentro del agua para que no exploten al contraste de temperaturas.

Alcachofas

293

Ingredientes

- *Alcachofas,*
- *zumo de limón,*
- *sal y agua.*

Elaboración

Se lavan y eliminan las hojas y partes duras. Las vamos echando en un recipiente con agua y zumo de limón (para evitar que oscurezcan). Las escaldamos unos minutos en agua hirviendo y llenamos los botes añadiendo agua con sal. Cocemos al baño María una hora y media si los botes son de kilo.

Bonito en aceite

294

Ingredientes

- *Bonito en rodajas,*
- *½ kilo de sal,*
- *aceite de oliva,*
- *pimienta en grano,*
- *5 litros de agua.*

Elaboración

Mezclar el agua con ½ kg de sal. Poner a calentar y, cuando rompa a hervir, sumergir las rodajas de bonito y dejar cocer durante 20 minutos, apagar el fuego y dejar enfriar en el caldo. Cuando esté ligeramente tibio, escurrir el bonito y cortar a tacos. Meter en botes de cristal, cubrir de aceite de oliva, cerrar y hervir durante 2 horas.

Se pueden poner 2 bolas de pimienta negra en cada bote (a gustos).

295 Bonito frito en escabeche

Ingredientes

- *Bonito en rodajas,*
- *ajos,*
- *pimienta en grano,*
- *laurel,*
- *sal,*
- *aceite de oliva y vinagre.*

Elaboración

Sazonamos las rodajas de bonito por las dos caras, dejamos reposar un par de horas. Retiramos el exceso de sal con un paño seco y freímos las rodajas en abundante aceite hasta que se doren las dos caras. Las vamos guardando en una sopera. A continuación colamos el aceite de freír y lo echamos en la sopera con una parte de vinagre (si es puro le añadiremos una parte de agua). También podemos añadir laurel, pimienta en grano y ajos enteros pelados. Hervir todo un cuarto de hora a fuego lento. Dejamos reposar un día entero. Pasado este tiempo, troceamos las rodajas y les quitamos la piel y las espinas, metemos en los botes y rellenamos con el caldo de la maceración. Cocemos durante un par de horas al baño María.

296 Carne de manzana

Ingredientes

- *¾ kg de azúcar,*
- *una cucharada de harina de maíz (mejor diluida en un poco de agua fría) por cada kilo de manzana limpia*

Elaboración

Pelar y limpiar las manzanas, trocear y ponerlas a cocer con el azúcar. Cuando llevan un rato, añadimos la harina de maíz diluida, dejar espesar y retirar del fuego. Cuando se enfríe lo podemos triturar. Llenamos los botes y cocemos al baño María 15 minutos.

297 Cebolletas en vinagre

Ingredientes

- *Cebollas pequeñas, vinagre y agua.*

Elaboración

Elegimos las cebollas más pequeñas, los llamados sietes. Las limpiamos quitándoles las capas superficiales y lavamos con agua. Introducimos en botes de conserva u otro tipo de recipiente, preferentemente de gran tamaño y rellenamos con la misma cantidad de vinagre de vino clarete que de agua. Tapamos y guardamos en sitio fresco. En este caso no hace falta esterilizarlo o hervir los botes, puesto que el vinagre hace de conservante.

298 Cerezas, peras o melocotón en almíbar

Ingredientes

- *Cerezas, peras o melocotón fresco,*
- *agua,*
- *zumo de limón y azúcar (dos cucharadas por bote de kilo).*

Elaboración

Se lava bien la fruta, se pela y trocea eliminando el corazón (no en el caso de las cerezas que se hacen enteras). Las echamos en un recipiente con agua y zumo de limón. De ahí, se llenan los botes con la fruta e incluso ese mismo líquido, al que se le añaden una o dos cucharadas soperas de azúcar (para botes grandes).

Se hierve al baño María durante media hora.

La fruta en conserva se hacía toda igual. Estas frutas eran muy abundantes en la zona, tanto, que no se podía consumir toda la que se producía y se ponía en conserva para tener fruta durante el invierno, puesto que en esa época no había otra fruta que manzanas y frutos secos.

299 Ciruelas secas

Ingredientes

- *Ciruelas maduras,*
- *papel para envolver.*

Elaboración

Se eligen ciruelas no excesivamente grandes y se envuelven en papel (generalmente de periódico) de una en una, atándolas por la punta (como un caramelo) con una cuerda continua, formando una hilera. Se cuelgan y se dejan secar.

300 Confitado de melón y melocotón

Ingredientes

- *1 kg de melón,*
- *1 kg de melocotón,*
- *1 y ½ kilo de azúcar*

Elaboración

Pelada y troceada la fruta, ponemos a cocer con el azúcar hasta que quede espeso y coja buen color. Hay que tener cuidado de que no se pegue en el fondo, por lo que hay que dar vueltas con mucha frecuencia, sobre todo cuando comienza a espesar. Dejamos enfriar, llenamos los botes y cocemos al baño María 15 minutos.

301 Confitado de tomate

Ingredientes

- *1 kg de tomates limpios,*
- *¾ kg de azúcar.*

Elaboración

Se escaldan un poco los tomates, para facilitar la eliminación de la piel. Actualmente las capoladoras reducen mucho el trabajo, incluso no precisan del escaldado previo.

Se parten por la mitad para quitar las pepitas y se estrujan para sacar un poco del líquido. Se echan en una sopera troceados y, con el azúcar, se ponen a cocer a fuego lento para que no se agarre y dándole vueltas (hasta que al inclinar la cuchara con confitado, a la última gota le cuesta caer). Podemos dejarlo así o según gustos lo podemos triturar.

Dejamos enfriar, llenamos los botes y cocemos al baño María 15 minutos.

Espárragos

302

Ingredientes

- *Espárragos muy frescos,*
- *zumo de limón,*
- *agua.*

Elaboración

Es importante pelar bien los espárragos y quitarles toda la parte dura de la base. Conforme los pelamos los vamos echando en agua con zumo de limón abundante. Ponemos en una sopera agua y zumo de limón en la misma proporción y cuando hierva, introducimos los espárragos en manojo y de pie, de forma que el tallo hierva más tiempo y pasados 2 minutos vamos echando agua hasta cubrirlos. Se tienen al fuego unos quince minutos más. Sacamos del agua caliente y sumergimos en agua fría con limón. Por último llenamos los botes con los espárragos de pie (con las puntas hacia arriba) y con la mezcla de agua con limón hasta cubrirlos.

Cocemos al baño María 2 horas.

Fritada

303

Ingredientes

- *Pimiento verde,*
- *cebolla,*
- *tomate,*
- *aceite de oliva.*

Elaboración

Se fríe por separado y en el mismo aceite, primero el pimiento, luego la cebolla y por último el tomate, todo troceado para fritada. Al final unimos todo y lo tenemos al fuego un par de minutos. Dejamos enfriar, llenamos los botes y cocemos al baño María durante 30 minutos.

La proporción de cada hortaliza está en función de los gustos de cada uno.

304 Guindillas y pimientos verdes en vinagre

Ingredientes

- *Guindillas y/o pimientos verdes.*

Elaboración

Se eligen los pimientos verdes muy pequeños y las guindillas más sanas.

Se lavan bien. A los pimientos se les quita el tallo y las semillas y se meten enteros en los botes. Se rellenan con tres partes de vinagre y una de agua. Si queremos que duren más coceremos 20 minutos al baño María. Los 2 ingredientes se pueden hacer juntos o en botes separados.

305 Higos confitados

Ingredientes

- *1 kg de higos maduros,*
- *¾ kg de azúcar,*
- *2 vasos de agua..*

Elaboración

Escogemos los higos mejores, maduros pero con la piel sin romper. Los lavamos bien, dejamos secar y los pinchamos con un palillo. En una cazuela ponemos agua y azúcar a cocer, hasta el punto de hebra para hacer un almíbar fuerte. Añadimos los higos extendidos (no apretujados) y dejamos cocer unos minutos, cuidando que no se abran.

Dejamos enfriar y en maceración hasta el día siguiente. Meter en los botes con cierto orden, se rellenan con el almíbar y cocemos al baño María unos 20 minutos.

306 Higos secos

Ingredientes

- *Higos muy frescos,*
- *harina.*

Elaboración

Se eligen los higos más sanos y sin tener abierta la piel. Se extienden sobre una superficie enrejillada (antiguamente se usaban los cañizos), y se tapan con una tela muy fina, para protegerlos de los insectos. Durante varios días se colocan al sol (evitando que pasen la noche a la intemperie) o en un lugar seco y oscuro, hasta comprobar que al apretarlos no sueltan líquido y están totalmente secos. Para finalizar, se pasan por harina de trigo.

307 Judías verdes

Ingredientes

- *Judías verdes,*
- *sal,*
- *agua.*

Elaboración

Lavadas y troceadas las judías se escaldan en agua hirviendo durante unos minutos. Se refrescan en agua fría. Se llenan los botes con las judías y con agua con sal. Cocemos al baño María durante una hora y media, para el caso de botes grandes.

308 Mermelada de frutas

Ingredientes

- *ALBERGES. Para 3 kg de fruta (pesados con piel y cocas) 1 kg de azúcar.*
- *CIRUELAS. Para 3 kg de ciruelas se necesitan 2 kg de azúcar.*
- *MELOCOTÓN. Para 1 kg de melocotón limpio se necesita ½ kg de azúcar.*
- *PERA. Para 1 kg de pera se necesita ½ kg de azúcar.*
- *FRESAS Para 1 kg de fresas se necesita ½ kg de azúcar.*

Elaboración

Para todas las frutas la elaboración es la misma. Se pela y trocea la fruta y se pone en una sopera mojada por dentro. Se echa azúcar y se cuece a fuego lento, dándole vueltas de vez en cuando para evitar que se pegue. Dejamos enfriar un poco y trituramos, (si hay exceso de líquido se escurre) se echa en los botes y cocemos al baño María media hora.

El punto de dulzor lo dará el gusto de la cocinera, pero aquí damos cantidades de referencia, aunque hay que señalar que para su mejor conservación es preciso utilizar bastante azúcar.

309 Olivas negras

Ingredientes

- *Olivas negras,*
- *peladura de una naranja,*
- *1 cabeza de ajos,*
- *hinojo,*
- *sal y agua.*

Elaboración

Se ponen las olivas en un cuenco con agua durante una novena, cambiando el agua todos los días. Después se llena el recipiente donde las vayamos a guardar con agua y sal hasta que se diluya, para comprobar cuando es suficiente la sal lo comprobamos echando un huevo y cuando flote ya no echaremos más sal. Incorporamos las olivas, la peladura de naranja, los ajos pelados pero enteros y una rama de hinojo. Guardamos en el bote cerrado y a los 3 o 4 meses comprobamos si ya se pueden comer.

Otra forma consiste en dejarlas con sal (que las cubra) a la intemperie durante 10-12 días aproximadamente hasta que se arruguen. Después se lavan y ponen en un bote con agua y sal.

En ambos casos no podremos consumir (para que estén en su punto) hasta que hayan pasado al menos 5 meses en el primer caso y un mes en el segundo, aunque era difícil poder esperar tanto tiempo.

310 Olivas sevillanas

Ingredientes

- *Olivas verdes,*
- *sosa cáustica,*
- *hojas de laurel,*
- *ajos,*
- *limón,*
- *sal y agua..*

Elaboración

Para 5 almudes de olivas (unos 6 kilos de olivas), se cubren con 20 gramos de sosa y dejamos a remojo 20 horas. Pasado ese tiempo se escurren y se lavan y volvemos a poner a remojo, cambiando el agua todos los días hasta que el agua que eliminemos salga clara. Para finalizar el proceso se dejan con agua y sal y, de forma opcional, se puede añadir unas hojas de laurel, ajos enteros, unos trozos de limón y/o hinojo.

Como truco para que no estén fuertes de sabor se añadía una patata pelada y troceada.

311 Pepinillos en vinagre

Ingredientes

- *Pepinos pequeños,*
- *sal y agua.*

Elaboración

Lavar los pepinos y meterlos en los botes de conserva muy bien colocados. Rellenar el bote con la misma proporción de agua que de vinagre blanco y añadirle 1 cucharilla de sal (para botes grandes poner un poco más). Cerrar el bote y hervirlos durante 15 minutos.

Otra forma de conservarlos es echar la misma cantidad de agua y vinagre que la receta anterior, pero la cantidad de sal es mayor. Con ello se consigue no tener que hervirlos, pero tiene el inconveniente de que son más salados.

Esta receta es muy sencilla. La complicación es para el hortelano, que debe de coger los pepinos todos los días, para no darles tiempo a que crezcan demasiado.

312 Pepino en anís

Ingredientes

- *1 pepino,*
- *anís.*

Elaboración

En el campo, se metía un pepino pequeño en una botella, pero sin arrancar de la mata, hasta que crecía y maduraba dentro de la botella.

Se cortaba de la mata y se llevaba a casa, donde se rellenaba la botella de anís. Allí se tenía varios meses.

El anís resultante se utilizaba como un remedio eficaz para el mal de tripas.

313 Pimiento rojo y del piquillo

Ingredientes

- *Pimientos*

Elaboración

Elegidos los mejores pimientos y los asamos enteros, bien al horno o a la brasa. Se retira la piel y los abrimos para quitar las partes duras y las semillas. Después los lavamos un poco y dejamos escurrir un par de horas. Llenamos los botes y cocemos al baño María durante una hora.

314 Pimientos secos enrastrados

Ingredientes

- *Pimientos.*

Elaboración

Se eligen los pimientos más sanos. Se atan del tallo con una cuerda continua, dejando espacio entre uno y otro para que se sequen bien y se cuelgan en un lugar seco y ventilado.

315 Tomate (para salsas)

Ingredientes

- *Tomates de "pera" (especial para conserva),*
- *aceite,*
- *ajos,*
- *azúcar y sal.*

Elaboración

Escaldamos el tomate para facilitar su pelado, eliminamos la piel, las pepitas, partes duras y exceso de agua. Si lo hacemos en crudo (bien en trozos o triturado) iremos llenando los botes hasta su totalidad, los cerramos con fuerza y ya están listos para cocer al baño María, durante 20 minutos.

Si decidimos hacerlo triturado y frito, una vez que lo tenemos limpio pasamos por el pasapuré o la batidora y freímos. Para ello freiremos unos ajos laminados en aceite de oliva e incorporamos el tomate, sal y azúcar al gusto, para eliminar la acidez. Lo tendremos a fuego suave y dejaremos reducir. Dejamos enfriar y llenamos los botes que cocemos unos 20 minutos al baño María.

Junto con el pimiento y la cebolla es uno de los ingredientes esenciales en la cocina taustana, es la salsa que nos saca de cualquier apuro.

La abundancia del tomate durante el verano y la ausencia de él durante el resto del año obligaba a su conservación, pues es un producto muy necesario en nuestras cocinas. Se puede hacer troceado o triturado y crudo o frito. Para ambas formas el sistema es muy similar.

Como se hacen grandes cantidades, los recipientes que se utilizan suelen ser de gran capacidad.

316 Tomates secos

Ingredientes

- *Tomates.*

Elaboración

Se eligen tomates sanos, se sacan las semillas y se dejan escurrir hasta eliminar toda el agua. Después se dejan secar encima de unos cañizos, tapados con una gasa fina para evitar a los insectos, en un lugar seco y aireado. Queda un producto deshidratado que, para comer, es preciso rehidratarlo. También se pueden poner en aceite de oliva con especias, como romero o tomillo.

317 Uva enrastrada y pasas

Ingredientes

- *Uva en racimos.*
- *Uvas pasas.*

Elaboración

Se elegía la uva que no tuviera los granos demasiado juntos, para que se secara antes. Se ataban con una cuerda, sujetándolos de los rabos, y dejando suficiente separación entre un racimo y otro y se colgaban en los graneros. Se tomaba para postre y como acompañamiento de las migas.

Para las uvas pasas: se ponen los racimos a secar al sol, hasta que estén los granos suficientemente secos. Posteriormente se introducen los granos sueltos en botes de cristal para guardarlos.

Notas

Salsas y otros

Salsa de almendras

318

Ingredientes

- *Almendras,*
- *yema de huevo,*
- *ajos,*
- *perejil,*
- *vino blanco,*
- *aceite de oliva y sal.*

Elaboración

En el mortero se pican unas almendras crudas, la yema de un huevo cocido, ajos, perejil, sal y un poco de vino blanco. En una sartén ponemos aceite a calentar y echamos esta picada sin que esté demasiado caliente el aceite. Dejamos cocer un poco e incorporamos un poco de agua o vino blanco si hiciese falta.

Salsa de avellana

319

Ingredientes

- *Avellanas,*
- *harina,*
- *aceite de oliva,*
- *agua y sal.*

Elaboración

Poner en una sartén aceite a calentar. Incorporar dos cucharadas de harina y avellana molida. Refreír un poco y después echar agua. Sazonar al gusto y dejar cocer unos minutos.

320 Salsa de harina

Ingredientes

- *Aceite de oliva,*
- *ajos,*
- *harina,*
- *agua y sal.*

Elaboración

Poner a calentar aceite en una sartén y freír unos ajos laminados, después incorporar dos o tres cucharadas de harina, refreír un poco y echar agua, hasta que adquiera la textura deseada. Dejar cocer unos minutos y sazonar al gusto.

321 Salsa de tomate

Ingredientes

- *Tomates,*
- *aceite,*
- *ajos,*
- *sal y azúcar.*

Elaboración

Pelar los tomates, eliminar las pepitas y triturar. En una sartén ponemos aceite a calentar, donde freiremos unos ajos picados e incorporamos el tomate triturado, con sal y azúcar, para eliminar la acidez. Dejamos cocer unos minutos, hasta que reduzca un poco.

Salsa mahonesa

Salsa mahonesa

322

Elaboración

Comenzar batiendo el huevo, agregar un poco de zumo de limón, sal e incorporar muy poco a poco el aceite, sin dejar de batir, hasta que adquiera la textura deseada.

Ingredientes

- *1 huevo,*
- *½ limón,*
- *aceite y sal.*

Pan (un pan grande o dos barras)

323

Elaboración

Se tamiza la harina, se mezcla con la levadura (diluida en un poco de agua templada), la sal y el azúcar y se revuelve todo bien. Añadimos el agua templada y amasamos durante 15 minutos hasta lograr una bola consistente. La metemos en un bol y la tapamos con un paño hasta que aumente su tamaño, a poder ser cerca de una fuente de calor moderada.

Volvemos a amasar durante unos minutos y se deja otra vez en el bol tapada con el paño hasta que suba. Preparamos el horno al máximo para que se vaya calentando.

Formamos las dos barras y se hacen unos cortes en la parte superior, seguidamente metemos en el horno. Durante los primeros 20 minutos se mete en el horno una fuente con agua, a los 20 minutos se retira y se deja otros 20 minutos. Antes de cumplir los 20 minutos últimos, a los 10, se da la vuelta a las barras. Estos últimos 20 minutos son esenciales pues depende de los hornos para que se hagan antes, hay que vigilar que no se tuesten demasiado.

Ingredientes

- *750 gr de harina fuerte,*
- *400 ml de agua,*
- *40 gr de levadura fresca,*
- *1/2 cucharada grande de sal,*
- *1/2 cucharada de azúcar.*

324 Pan (otra forma)

Ingredientes

- *Harina fuerte,*
- *levadura fresca,*
- *agua.*

Elaboración

Se tamiza la harina, se mezcla con la levadura (diluida). Primero hay que preparar la levadura: un vaso de agua templada en la que diluimos un sobre de levadura de panadero (unos 20 gr), añadimos harina la que admita. Dejamos 2 horas que suba la masa.

Mezclamos en un recipiente 2 vasos de agua y dos sobres de levadura de panadero. Echamos la levadura hasta que se deshace y la harina que admita. La masa debe estar un poco blanda. La dejamos reposar hasta que duplica su volumen.

Luego se vuelve a amasar hasta que pierde volumen y damos forma a las barras de pan. Dejamos reposar hasta que suba 20 cm.

El horno debe estar al máximo y, cuando metemos el pan, se baja a la mitad de su potencia (180º), durante 15 minutos, luego se baja a 170º y se cuece durante 45 minutos aproximadamente.

Notas

Bebidas y licores

325 Agua de limón

Ingredientes

- *Limones,*
- *azúcar,*
- *agua fría.*

Elaboración

Se exprimen los limones y se echa el zumo en una jarra. Se agrega azúcar, suficiente para que empape casi todo el zumo. Tapamos la mezcla para que no se seque y la podemos guardar varios días. Por cada vaso de agua muy fría se mezclaba con dos o tres cucharadas de este jarabe.

Era el refresco típico para el verano, sobre todo para los hombres que venían del campo.

326 Agua de vinagre

Ingredientes

- *Limones,*
- *azúcar,*
- *vinagre,*
- *agua fría.*

Elaboración

En un recipiente echamos unos limones cortados a trozos, medio vaso de vinagre y un vaso de azúcar. Lo dejamos reposar dos días. A la hora de consumirlo se hace igual que con el agua de limón, se echa un par de cucharadas de esta mezcla en un vaso con agua fría.

327 Crema de café (receta muy antigua)

Ingredientes

- *1 cuartillo de aguardiente de Holanda,*
- *1 taza de café fuerte,*
- *una libra de almíbar fuerte.*

Elaboración

Mezclamos todos los ingredientes, colamos o filtramos y embotellamos.

328 Curaçao (receta muy antigua)

Ingredientes

- *1 cuartillo de aguardiente de Holanda,*
- *piel de 2 naranjas dulces,*
- *15 gr de canela en rama,*
- *2 clavillos de especias,*
- *½ kg de azúcar en almíbar.*

Elaboración

Mezclamos los ingredientes y dejamos 4 días en reposo, después colamos y comprobaremos que tiene un color dorado. Por último añadimos el almíbar.

Clavo

Mistela

329

Ingredientes

- *10 litros de mosto cuando salga claro,*
- *½ kg de azúcar,*
- *6 caramelos de menta gordos,*
- *4 palos de canela,*
- *¼ litro de alcohol de 90º.*

- *4 litros de mosto cuando salga claro,*
- *¼ kg de caramelos de menta,*
- *2 palos de canela en rama,*
- *1 litro de anís.*

Elaboración

1º Forma:

Se pone todo en un recipiente, tapado con un paño blanco. Como se utiliza mosto recién prensado se hace en la época de la vendimia.

Para las fiestas de abril se cuela con un colador y un paño, para eliminar los posos. Se debe hacer en luna menguante.

2º Forma:

Se pone todo en un recipiente y se mezcla. Para las fiestas de abril se cuela con un colador y un paño para eliminar el poso.

Mostillo de miel

330

Ingredientes

- *1 y ½ litros de agua,*
- *4 cucharadas colmadas de harina,*
- *un bote pequeño de miel de romero,*
- *200 gr de nueces,*
- *la cáscara de 5 o 6 naranjas (cuatro de ellas las cortaremos a trozos muy pequeños, las otras dos a trozos grandes para poderlas retirar después de la cocción).*

Elaboración

Se pone a hervir el agua con la miel y las cáscaras de naranja. Cuando comience a hervir, retiramos del fuego y añadimos la harina disuelta. Volvemos a poner la sopera en el fuego para que vuelva a hervir. Antes de servir añadimos las nueces troceadas.

331 Pacharán

Ingredientes

- *¾ de litro de anís especial para pacharán,*
- *6 granos de café,*
- *½ nuez,*
- *¼ palo de canela,*
- *arañones.*

Elaboración

Meter, en una botella de litro, 4 dedos de arañones y el resto de los ingredientes. Mezclar y dejarlo tumbado. Cada semana hay que dar ¼ de vuelta a la botella y esperar 4 meses para consumir.

Si queremos subir los grados, añadiremos azúcar.

Bebida para elaborar a finales de verano, que es cuando se recogen los arañones o endrinos o pacharanes.

332 Vino cocido

Ingredientes

- *Mosto.*

Elaboración

1º Forma:

Usaremos el mosto cuando salga claro, incluso podemos añadir azúcar, aunque aumentaremos su graduación. Lo ponemos a cocer y, cuando haya reducido a la mitad, lo dejamos enfriar. Se cuela y se embotella para guardar. Hay que tomarlo caliente.

2º Forma:

Se cuece el mosto y cuando queda reducido a la mitad, se añade la misma cantidad de mosto natural.

333 Vino de nueces

Ingredientes

- *4 litros de vino tinto*
- *1 litro de coñac*
- *1 Kg. de azúcar*
- *4 Nueces verdes cogidas la noche de San Juan*

Elaboración

Trocear las nueces en 2 ó 4 partes y echarlas con el vino en una garrafa cerrada durante 40 días. Después de la cuarentena, colar el vino y mezclarlo con el coñac y el azúcar, hasta que quede todo diluido. Embotellar y dejar en reposo hasta Navidad, momento en que ya se puede beber.

Vino dulce

334

Elaboración

Se pone al fuego el mosto de la uva hasta que reduzca a la mitad. Sacamos del fuego y añadimos la misma cantidad de mosto crudo. Lo echamos a un barral.

Se le puede añadir a la mezcla ¼ de kg de azúcar disuelta en un poco de agua, 2 ramas de canela y un poco de anís.

Ingredientes

- *Mosto.*

Notas

Anexos

Anexo 1

Tabla de equivalencias y medidas

16 litros	◆ *Cántaro*
8 cuartillos = 4 litros	◆ *Cañada*
1/2 litro	◆ *Cuartillo*
lo que cabe en un recipiente pequeño de loza con asa.	◆ *Jícara*
460 gr	◆ *Libra*
doceava parte de una libra, esto es 38 gr	◆ *Onza*

Anexo 2

Gastronomía tradicional taustana

Gastronomía festiva

SAN ANTÓN
17 de enero

- Patatas asadas en la hoguera
- Mantecados y roscones borrachos de anís

SAN BLAS
3 de febrero

- Tortas de chicharro

JUEVES LARDERO
jueves anterior al míercoles de ceniza

- Tortilla de chorrizo
- Venaos

JUEVES Y VIERNES SANTO

Semana Santa

Comida de Ayuno

- Garbanzos de ayuno.
- Abadejo: ajoarriero.
- Albóndigas: hechas con pocillo.
- Cañas dulces.

SAN JOSÉ

19 de marzo

En esta festividad tenía mucha importancia la fiesta de los quintos, se celebra con cajicas, roscones borrachos y vino del lugar.

Para tomar en la ermita:

- Culecas, fullatres, roscones y tortas adormidas.
- Culeca de novia: el novio regalaba a su prometida una culeca de una docena de huevos.

Comida fuerte

- Arroz con las menudencias del pollo.
- Pollo o capón a la chilindrón.

FIESTAS DE ABRIL

20 a 25 de abril

Día de la víspera:

- Callos con tomates, guindillas y ajos.
- Rancho o migas, sobre todo si se come en cuadrilla.
- El Obispo.

Día de la Virgen

- Caldo de gallina, carne y jamón.
- Carne a la pastora.
- Conejo.
- Pollo o capón.
- Albóndigas de carne.

Postres:

- Natillas de rico, con yemas y adornadas con suspiros y trozos de cajicas.
- Natillas de pobre, sin huevos

Horno: Se iba al horno días antes de las fiestas para preparar los dulces típicos y agasajar sobre todo a los forasteros invitados para las fiestas.

- Cajicas.
- Mantecados.
- Roscones borrachos de anís.
- Sequillo.
- Engañaforasteros.

Después de los fuegos artificiales:

- Pasteles cafeteros y variados.
- Gaseosa de pito, en bares y sociedades de la localidad.
- Los hombres quemaban una botella de ron.

Merienda durante las vacas:

- Salchichón, jamón, chorizo, melocotón en almíbar, naranjas, cajicas.
- Y la bota de vino.

SAN MIGUEL

8 de mayo

Se guarda el voto de no comer desde las 12 de la noche hasta la entrada de la procesión. A los abrios y ganado se les limpiaba el pesebre.

Menú después de entrar la procesión en la iglesia:

- Sopas de leche.

En la comida y cena, como en todas las fiestas señaladas, se hacía uso de los animales de corral.

ROMERÍA AL SANTUARIO

Primer domingo de Pentecostés

- Rancho.
- Migas.
- Carne asada y rebozada.
- Naranjas.

VIRGEN DE LA CAMA

15 de agosto

Típico es el almuerzo de los mozos

- Fritón de conejo.
- Pollo a la chilindrón.
- Melocotón con vino.
- Leche helada acompañada de pasteles.

NAVIDAD

25 de diciembre

- Ensalada de cardo rizada.
- Cardos.
- Sopada taustana.
- Caracoles.
- Abadejo (ajoarriero, con maseta o albóndigas).
- Postres:
  orejones,
  higos secos,
  ciruelas Claudias empapeladas,
  turrón,
  Beso de Cardenal,
  barbos…

Gastronomía de acontecimientos familiares

BAUTIZOS

- Chocolate con bizcochos.
- Esponjaos *(Este dulce era típico también de la celebración de la fiesta del Esclavo Mayor).*
- Tortada de sopera al horno sin relleno.
- Cucurucho de peladillas.

BODAS

- Dos arras.
- Un ramillete (un arra más pequeña y menos laboriosa) para el cura.
- Refresco: chocolate con bizcochos.
- Vaso de leche.
- Esponjaos.
- Tortada sin relleno.
- Trozo de arras.

COMUNIONES

- Desayuno con chocolate y bizcochos.
- Tortada.

Gastronomía en días laborables

ALMUERZOS

- Migas
- Judías caretas
- Huevos fritos
- Patatas de verano cocidas con cebolla, pimiento verde, tomate y aceite

COMIDAS Y CENAS

- Cocido de judías (carne, morcilla, bolo, pata, chorizo, esquinazo, tocino blanco y calabaza colorada).
- Cocido de garbanzos
- Sopas de ajo
- Alberjas
- Patatas como migas
- Habarroz
- Farinetas
- Judías verdes
- Acelgas campinas
- Col
- Guisado de carne con patatas
- Carne estofada con vino tinto entre dos fuegos
- Carne a la pastora todo en crudo
- Tordos con arroz y caracoles
- Guisotes: carne con ajos, guisada lenta en la cocinilla
- Comida de carasol: olivas con pan
- Anguila todo en crudo

MERIENDA

- Rebanada de pan con vino y azúcar, o agua y azúcar.

MERIENDA PARA LA TRILLA

- Jamón,
- Chorizo
- Ensalada de pepino, tomate y olivas negras
- Anís: antes de beber agua

REFRESCO DE VERANO

- Agua con vinagre y azúcar

RECONS-TITUYENTE

- Era costumbre preparar yemas y azúcar batidas con agua o con vino fuerte (tipo quinado)

ALMUERZOS DE ENTRADA DE LA PAJA

- Fritón
- Patatas con caracoles, abadejo y sebo

ESQUILO

- Cajicas, roscones, mantecados y anís (de temprano)
- Migas y huevos fritos, o asadura en pepitoria (almuerzo)
- Judias de la manteca o bolinchas, con cobollos y tocino blanco y carne a la pastora (comida)
- Melocotón en almibar y naranjas
- Judias verdes o sopa, y carne rebozada (cena)

Notas

Indice

Primeros Platos

1. Acelgas refritas
2. Acelgas campinas
3. Alcachofas
4. Alverjas
5. Arroz de gallina
6. Arroz de conejo
7. Arroz María
8. Borrajas
9. Calabacín frito
10. Calabacín rebozado
11. Caldo de pichón (o de gallina)
12. Cardo con salsa
13. Cobollos con carne
14. Col
15. Crema de calabacín
16. Ensalada de patata
17. Ensalada de tomate
18. Ensalada de verano
19. Ensalada ilustrada
20. Ensaladilla rusa
21. "Espinai" (espinacas)
22. Farinetas
23. Fideos gordos a la sartén (receta centenaria)
24. Fritada
25. Fritón
26. Fritón de conejo u otras carnes
27. Garbanzos de ayuno
28. Garbanzos con abadejo
29. Garbanzos con castañas
30. Guisantes con jamón
31. Habarroz
32. Habas
33. Huevos abiertos con espárragos
34. Huevos abiertos con "piña" (coliflor)
35. Huevos con longaniza

36 ◆ Huevos fritos
37 ◆ Huevos pasados por agua
38 ◆ Huevos rellenos
39 ◆ Huevos revueltos con ajos tiernos
40 ◆ Huevos revueltos con tomate y pimiento
41 ◆ Huevos tres veces hechos
42 ◆ Huevos tontos
43 ◆ Judías bachocas
44 ◆ Judías bachocas con calabaza roja
45 ◆ Judías blancas con cardo o borraja
46 ◆ Judías blancas con chorizo
47 ◆ Judías blancas con pata y tocino
48 ◆ Judías de la manteca
49 ◆ Judías verdes
50 ◆ Judías verdes con tomate
51 ◆ Lentejas
52 ◆ Macarrones
53 ◆ Menestra
54 ◆ Migas
55 ◆ Patatas a la importancia
56 ◆ Patatas a lo pobre
57 ◆ Patatas como migas
58 ◆ Patatas con abadejo
59 ◆ Patatas con caracoles
60 ◆ Patatas con costilla de cerdo
61 ◆ Patatas tres veces hechas
62 ◆ Patatas huecas
63 ◆ Patatas y cebollas asadas en la brasa
64 ◆ "Piña" (coliflor) con longaniza
65 ◆ Presa
66 ◆ Puerros en vinagreta
67 ◆ Rancho
68 ◆ Rollo de patata
69 ◆ Sopa de almendra
70 ◆ Sopa de bisaltos
71 ◆ Sopa de cocido
72 ◆ Sopa de pescado
73 ◆ Sopada taustana (receta muy antigua)
74 ◆ Sopas de ajo
75 ◆ Sopas de ajo de lujo o de rico
76 ◆ Tortilla de ajos tiernos
77 ◆ Tortilla de bonito en aceite
78 ◆ Tortilla de calabacín
79 ◆ Tortilla de cebolla y pimiento
80 ◆ Tortilla de "espinai" (espinacas)
81 ◆ Tortilla de garbanzos
82 ◆ Tortilla de jueves lardero
83 ◆ Tortilla de patata, cebolla y calabacín
84 ◆ Venaos

Carnes

85 • Albóndigas de carne
86 • Cabeza de ternasco asada
87 • Cabrito asado con patatas
88 • Caracoles
89 • Caracoles asados
90 • Carne a la pastora
91 • Carne a la pastora de otra forma
92 • Carne empanada
93 • Carne estofada con vino tinto entre dos fuegos
94 • Carne rebozada
95 • Cocido de garbanzos
96 • Cocido de judías
97 • Codornices encebolladas
98 • Colas de ternasco
99 • Conejo asado
100 • Conejo con fritada y caracoles
101 • Conejo de monte en salsa
102 • Conejo escabechado
103 • Costilla de cerdo con patatas
104 • Costillas de cordero a la brasa
105 • Criadillas de cordero
106 • Croquetas de gallina
107 • Hígado y asadura de cordero encebollado
108 • Jarretes de ternasco guisados
109 • Liebre guisada
110 • Lomo de cerdo a la piña tropical
111 • Lomo de cerdo con espárragos
112 • Madejas
113 • Magras con tomate
114 • Obispo (receta centenaria)
115 • Pastelillos o empanadillas de carne o pescado
116 • Pichón guisado
117 • Pimientos de piquillo rellenos
118 • Pollo a la cerveza
119 • Pollo con champiñón
120 • Pollo en pepitoria
121 • Pollos tomateros
122 • Sesos rebozados
123 • Ternasco asado con patatas
124 • Tordos guisados

Mondongo

125 • Adobo de lomo, costillas y "esquinazo" (espinazo)
126 • Butifarra
127 • Cabeza de cerdo asada
128 • Chorizo
129 • Chorizos traperos
130 • Costillas y "esquinazo" (espinazo)
131 • Curación de perniles y jamones

132 • Lomo embuchado
133 • Lomo embuchado estilo antiguo
134 • Longaniza
135 • Manitas de cerdo rellenas
136 • Manteca
137 • Morcillas y bolos
138 • Oreja de cerdo rebozada
139 • Papada y panceta
140 • Pies y tripas
141 • Salchichas
142 • Tortas de chicharro
143 • Salón o Cecina
144 • Elaboración de jabón casero
145 • Elaboración de jabón casero en frío

Pescados

146 • Abadejo ajoarriero
147 • Abadejo con maseta
148 • Albóndigas de abadejo
149 • Ancas de rana
150 • Anchoas escabechadas
151 • Anchoas escabechadas guisadas
152 • Anguilas con tomate
153 • Bacalao con pimiento y tomate
154 • Barbos y madrillas
155 • Besugo negro (palometa) en salsa
156 • Bolas de bacalao
157 • Bonito con fritada
158 • Bonito con pimentón
159 • Buñuelos de bacalao
160 • Calamares rellenos en su tinta
161 • Cangrejos de río
162 • Chicharro asado al horno
163 • Croquetas de bacalao
164 • Croquetas de pescado
165 • Merluza en salsa verde
166 • Merluza rebozada
167 • Pastelillos o empanadillas de escabeche
168 • Sardinas a la brasa
169 • Sardinas de pico con tomate
170 • Sardinas rebozadas
171 • Truchas

Postres

172 • Almendras fritas
173 • Almendras garrapiñadas
174 • Almendras tostadas
175 • Arras (receta muy antigua)
176 • Arroz con leche

177 ◆ Barbos o pastelillos (receta muy antigua)
178 ◆ Bizcocho borracho
179 ◆ Bizcochos (receta muy antigua)
180 ◆ Bizcocho de nueces y miel
181 ◆ Bizcocho de yogurt
182 ◆ Blanco y amarillo
183 ◆ Bocaditos de nata
184 ◆ Bolas de yema (receta centenaria)
185 ◆ Bollos
186 ◆ Brazo de galletas Maricarmen
187 ◆ Brazo de gitano
188 ◆ Brevas
189 ◆ Buñuelos de anís
190 ◆ Buñuelos de galletas
191 ◆ Buñuelos de viento
192 ◆ Cabello de ángel
193 ◆ Cajicas
194 ◆ Cañas
195 ◆ Carne de membrillo
196 ◆ Chantillí (receta centenaria)
197 ◆ Chocolateros o engañaforasteros
198 ◆ Churros
199 ◆ Cocos
200 ◆ Copa con suspiros
201 ◆ Crema de chocolate (receta muy antigua)
202 ◆ Crema pastelera
203 ◆ Culecas
204 ◆ Culeca de novia
205 ◆ Españoletas
206 ◆ Esponjaos (receta centenaria)
207 ◆ Falsos huevos fritos
208 ◆ Flan de coco
209 ◆ Flan de huevo
210 ◆ Flores
211 ◆ Fullatres
212 ◆ Fullatres de masa de bollo
213 ◆ Galletas
214 ◆ Galletas de capoladora y sin aceite
215 ◆ Galletas de mazapán
216 ◆ Galletas de nata
217 ◆ Galletas fritas
218 ◆ “Gorretes” de leche
219 ◆ Guirlache
220 ◆ Helado de azúcar quemado
221 ◆ Helado de limón
222 ◆ Helado de mantecado
223 ◆ Leche condensada cocida
224 ◆ Leche frita
225 ◆ Leche helada

226 ◆ Leche merengada
227 ◆ Magdalenas de manteca
228 ◆ Mantecadas
229 ◆ Mantecados
230 ◆ Mantecados (receta muy antigua)
231 ◆ Mantequilla dulce
232 ◆ Manzanas asadas
233 ◆ Mazapán
234 ◆ Mazapán tipo "del soto"
235 ◆ Melocotón al vino
236 ◆ Melocotón con vino
237 ◆ Membrillos asados
238 ◆ Merengues
239 ◆ Monte nevado o beso de cardenal (receta centenaria)
240 ◆ Natillas
241 ◆ Natillas de rico
242 ◆ Naranjas con chocolate
243 ◆ Pan con aceite y azúcar
244 ◆ Pan con vino y azúcar
245 ◆ Papeletas
246 ◆ Pasta de sequillos (receta centenaria)
247 ◆ Pasteles de un huevo
248 ◆ Polvorones con almendra
249 ◆ Polvorones sin almendra
250 ◆ Quesillos
251 ◆ Roscón
252 ◆ Roscón de claras o "Las barbas del rey"
253 ◆ Roscones borrachos
254 ◆ Roscones de anís
255 ◆ Roscones de anís con termomix y al modo tradicional
256 ◆ Rosquillas blancas
257 ◆ Rosquillas de Ana (receta centenaria)
258 ◆ Rosquillas de anís
259 ◆ Rosquillas de masa escaldada
260 ◆ Rosquillas de naranja
261 ◆ Rosquillas fritas de cáscara
262 ◆ Sopas de leche
263 ◆ Tarta de galletas
264 ◆ Tarta de manzana
265 ◆ Tarta de patata
266 ◆ Tiramisú estilo Tauste
267 ◆ Torta "adormida"
268 ◆ Tortada
269 ◆ Tortas a la sartén
270 ◆ Tortas de cucharada
271 ◆ Tortas de manteca
272 ◆ Tortas de nata
273 ◆ Tostadas de huevo o torrijas

274 ◆ Trufas
275 ◆ Turrón de Alicante
276 ◆ Turrón de café
277 ◆ Turrón de coco
278 ◆ Turrón de mazapán con chocolate
279 ◆ Turrón de mazapán con frutas
280 ◆ Turrón de nueces
281 ◆ Turrón de yema
282 ◆ Virutas de San José

283 ◆ Pastel de bacalao con crema de acelgas y borrajas
284 ◆ Cocido madrileño

285 ◆ Espaguetis a la cazuela
286 ◆ Lenguado con setas
287 ◆ Tarta de manzana

288 ◆ Berenjenas rellenas de verduras con bechamel
289 ◆ Pastel de ternera relleno con salsa de Oporto

290 ◆ Judía seca de la manteca (boliche del Pilar)
291 ◆ Cordero a la pastora
292 ◆ Melocotón al vino

Menús estrella

Pepe Fresco

Restaurante Calatro

Asador Candeque

Casa Pepe

Conservas

293 ◆ Alcachofas
294 ◆ Bonito en aceite
295 ◆ Bonito frito en escabeche
296 ◆ Carne de manzana
297 ◆ Cebolletas en vinagre
298 ◆ Cerezas, peras o melocotón en almíbar
299 ◆ Ciruelas secas
300 ◆ Confitado de melón y melocotón
301 ◆ Confitado de tomate
302 ◆ Espárragos
303 ◆ Fritada
304 ◆ Guindillas y pimientos verdes en vinagre
305 ◆ Higos confitados
306 ◆ Higos secos
307 ◆ Judías verdes
308 ◆ Mermelada de frutas
309 ◆ Olivas negras
310 ◆ Olivas sevillanas
311 ◆ Pepinillos en vinagre
312 ◆ Pepino en anís
313 ◆ Pimiento rojo y del piquillo
314 ◆ Pimientos secos enrastrados
315 ◆ Tomate (para salsas)

316 Tomates secos
317 Uva enrastrada y pasas

Salsas y otros

318 Salsa de almendras
319 Salsa de avellana
320 Salsa de harina
321 Salsa de tomate
322 Salsa mahonesa
323 Pan (un pan grande o 2 barras)
324 Pan (otra forma)

Bebidas y Licores

325 Agua de limón
326 Agua de vinagre
327 Crema de café (receta muy antigua)
328 Curaçao (receta muy antigua)
329 Mistela
330 Mostillo de miel
331 Pacharán
332 Vino cocido
333 Vino de nueces
334 Vino dulce

Anexo 1. Tabla de equivalencias y medidas
Anexo 2. Gastronomía tradicional taustana

EL PATIAZ

asociación cultural TAUSTE