# Ana María Herrera

# MANUAL DE COCINA RECETARIO

# INTRODUCCIÓN

La primera edición de este libro se publicó en el año 1950 con el patrocinio de la Sección Femenina, institución para la que trabajaba su autora, Ana María Herrera (1892-1969). Simultaneaba esta actividad con la de profesora de cocina en la Escuela de Hogar del Instituto Lope de Vega de Madrid y en otros centros docentes. «Distinguida y entusiasta gastrónoma», como



la llamó José Sarrau, director de la Academia de Gastrónomos de Madrid, estuvo estudiando y perfeccionando su técnica culinaria con el citado durante los años inmediatamente posteriores a la Guerra Civil.

Su gran afición por la gastronomía y la docencia le inspiró la idea de escribir un libro que, a diferencia de los existentes hasta entonces, recogiese las recetas de las comidas que se hacían habitualmente en las casas, exponiéndolas para su ejecución de la forma más sencilla y didáctica posible, así como preocupándose de que los ingredientes fuesen asequibles y que, al mismo tiempo, sirviese para adquirir una mayor destreza en el ejercicio de las técnicas culinarias.

Al carecer de medios propios para acometer este proyecto, la autora se lo propuso a la Sección Femenina, y sus responsables lo aceptaron de forma entusiasta aunque sin ofrecerle por su trabajo ningún tipo de compensación económica, sino tan solo el reconocimiento moral de su autoría, que posteriormente se limitó a las diez primeras ediciones de la obra.

El *Manual de cocina*. *Recetario* incluía una explicación pormenorizada de productos, utensilios y técnicas culinarias en general, reforzando la idea de «manual de cocina» por un lado y, por otro, el «recetario», que se distribuía en las minutas para cada día y que se agrupaban por estaciones del año.

Desde su primera edición, alcanzó un rotundo éxito y no solo se convirtió en el regalo obligado que recibían de sus madres, cuando se casaban, las generaciones sucesivas de futuras «amas de casa», sino que se convirtió en libro de referencia de la cocina española, que fue y sigue siendo utilizado y ensalzado por muchos de los grandes maestros y especialistas de nuestra gastronomía.

A principios de los años cincuenta, Ana M.ª Herrera, estimulada por el éxito que el *Manual* estaba obteniendo, escribió otros dos libros que también fueron publicados por la Sección Femenina: *Cocina regional* (1953) y *Recetario de olla a presión* y *batidora* (1958).

Es muy interesante el prólogo del primero de ellos, que hace un breve recorrido por la historia para justificar la identidad de la cocina española a pesar de las diferencias existentes entre las diferentes regiones. Resulta curiosa la anécdota que relata que la tortilla erróneamente llamada «francesa» ya se encontraba formulada con sus mismos ingredientes por el cocinero de Felipe II, que la denominaba «tortilla de la cartuja».

A partir de la undécima edición del *Manual* en el año 1961, las responsables de la Sección Femenina decidieron suprimir incluso el derecho moral básico de autoría, eliminando el nombre de la autora en todas las ediciones posteriores, y fue sustituido por un indeterminado «Colectivo». Cuando en 1977 la Sección Femenina se extinguió, el *Manual* pasó a formar parte del fondo editorial del Ministerio de Cultura y se siguió editando como anónimo, quedando su legítima autora relegada al olvido durante casi cuarenta años.

En 1989 los herederos de Ana M.ª Herrera empezamos a realizar gestiones para que se reconociese su autoría sobre las obras que había

escrito, consiguiendo por fin en 1995 que el Manual de cocina y el Recetario de olla a presión y batidora se inscribiesen a su nombre en el Registro de la Propiedad Intelectual, con la renuncia consiguiente del Ministerio de Cultura a los derechos que hasta entonces había ostentado formalmente.

En el año 1998, la editorial el País Aguilar editó el Manual de cocina volviendo a poner el nombre de su autora en el lugar que legítimamente le correspondía. En este sentido, agradecemos la contribución de Emilio Gil a aquella publicación que modificó el formato inicial del libro.

Este Manual se estuvo editando con este nuevo formato durante quince ediciones hasta el año 2008, en que se volvió al original en la edición realizada por Edimat, que ya había publicado el libro cuando pertenecía al Ministerio de Cultura, y en el que se ha mantenido hasta la actualidad.

Por último, consideramos que es digna de resaltar la finalidad didáctica de este libro, que realiza una exposición sistemática, clara y precisa del conjunto de técnicas culinarias que permiten conocer y ejecutar la inolvidable cocina de nuestras abuelas, y que, a nuestro juicio, constituye el motivo fundamental del prestigio que ha alcanzado esta obra, que en la actualidad sigue manteniendo plena vigencia a pesar del tiempo transcurrido desde que se escribió.

Precisamente por ello, estamos convencidos de que la presente edición del Manual de cocina que publica La Esfera de los Libros, y que incorpora ciertas modificaciones encaminadas a facilitar su utilización, va a reproducir e incrementar el éxito de difusión alcanzado en anteriores ediciones por este clásico de la cocina española.

Eduardo, Ángel y Ana M.ª Fernández Díaz

# PRIMERA PARTE

# NOCIONES GENERALES

# LAS CARNES

#### **VACA O BUEY**

Es la carne de mayor consumo.

La de primera calidad se caracteriza por su color rojo vivo, y la capa que recubre es de grasa firme y color blanco; las piezas se dividen en trozos, y éstos, a su vez, en calidades.

*Primera calidad*. Solomillo, lomo bajo, alto, o chuletas, cadera, babilla, tapa y contratapa.

Segunda calidad. Espaldilla, aguja, morcillo y tapa de chuletas.

Tercera calidad. Falda, pecho, pescuezo y rabo.

# **DIVISIONES DE LA VACA**

El solomillo: sirve para hacer asados y emparrillados; es una pieza muscular que está situada entre las costillas y es la parte más apreciada de la vaca o buey.

El *lomo de vaca*: se compone de dos partes: lomo alto y lomo bajo. El lomo alto es la parte más ancha; se emplea para rosbif y entrecote.

El lomo bajo es la parte más estrecha; se utiliza para asados y bistecs.

De la *cadera*, es la parte más escogida, se hacen buenos asados, filetes y braseados.

De la *tapa* se sacan unos filetes excelentes.

La *contratapa* es buena para guisados, pues, aunque es carne muy magra, resulta algo seca.

La *espaldilla* es el cuarto delantero de la res; se emplea para braseados y guisados en trozos.

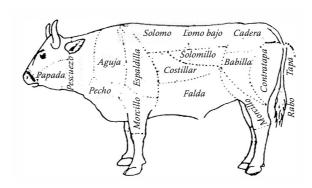
La *aguja* y *tapa* de chuletas es carne muy sabrosa y tierna, aunque de poca presentación; se utiliza para guisado con patatas, ragús, estofados, etc.

El *morcillo*, que es músculo de la pantorrilla, es carne gelatinosa, muy a propósito para el cocido.

El *pecho* es la parte interna entre el cuello y las patas delanteras.

La *aleta* es la parte delantera del pecho que no tiene hueso y únicamente va envuelta en la piel. Sirve para guisados y ragús, y es muy buena para el cocido. La parte magra del pecho sirve muy bien para estofados y para hacer caldos.

El pescuezo y el rabo sólo sirven para caldos y sopas.



#### **DIVISIONES DE LA TERNERA**

La ternera de primera calidad es carne de un blanco sonrosado bastante firme y abundante en grasa.

La ternera de segunda calidad tiene la carne algo rojiza, un poco parecida a la de cerdo; es fina y su grasa sonrosada. Hay muchas personas que la prefieren, pues les parece más hecha y de mayor sabor que la primera.

La parte mejor de la ternera es la pierna. En ella se encuentra la *tapa* (rabadilla), que es exquisita, lo mismo asada que emparrillada, en filetes, etcétera. De la *contra*, son muy buenos los filetes, aunque menos jugosos.

Para asados es preferible la *riñonada*, que comprende el solomillo y el lomo, o sea la parte de chuletas deshuesadas.

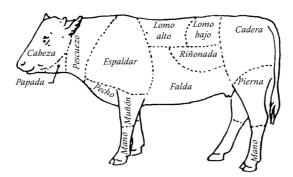
Las chuletas se sacan del lomo sin deshuesar, quitando el solomillo y cortando al través; si se deja el solomillo, salen las chuletas de riñonada.

El lomo bajo, tapa de chuletas, aguja y falda son preferibles para asados, ragús y blanquettes.

La aleta de ternera se emplea para rellenar.

La cabeza de ternera es un manjar delicado. Tiene que estar muy fresca.

La mano de ternera sirve para confeccionar gelatinas, aunque también se guisa.



# DIVISIÓN DEL CORDERO

Su carne se presta a diferentes preparados culinarios.

Cuando el animal es de primera calidad, tiene una grasa blanca y abundante. La carne es muy densa, de grano fino y color rojo pardo.

La parte mejor del cordero es la pierna; ha de ser corta y gruesa y debe estar cubierta de una espesa capa de grasa. Resulta excelente asada.

Otras de las partes más sabrosas son las primeras chuletas y las chuletas sin hueso.

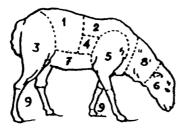
La *espaldilla* deshuesada se sirve asada y rellena. También sirve para ragús y caldereta.

El *riñón* de cordero, también excelente, debe estar envuelto en una espesa capa de grasa.

El cordero recién muerto resulta duro, por eso es conveniente tenerlo colgado al fresco durante un par de días.

El cordero *lechal* es, como la ternera, una carne muy fina, pero menos nutritiva. Se conserva muy poco; por tanto, hay que comprarlo recién sacrificado. Su mejor guiso es asado; de esta forma resulta un plato suculento.

El *cabritillo* es menos fino que el cordero, pero, en cambio, su precio es más económico. La pierna de cabrito asada es muy buena. El resto se emplea para ragús o guisado.



- 1. Lomo.
- 2. Espaldar.
- 3. Pierna.
- 4. Costillas.
- 5. Espaldilla.
- Cabeza.
- 7. Faldilla.
- 8. Cuello.
- 9. Patas.

#### **EL CERDO**

Es una de las carnes más nutritivas, pero tiene el inconveniente de ser demasiado grasa y, por tanto, de difícil digestión. La carne de cerdo debe consumirse en invierno, pues con el calor puede resultar nociva. El cerdo de primera calidad tiene la carne toda rodeada de grasa y el tocino abundante, blanco y ligeramente rosado.

Del cerdo se aprovecha todo. Se divide del modo siguiente: *lomo*, que generalmente se prepara asado en un solo trozo, aunque también se hace en chuletas. *Solomillo*, se utiliza, sobre todo, para asados. *Pierna*, una vez curada, es el jamón. *Brazuelo*, *codillo* o *lacón*, es jamón de inferior calidad. *Cabeza*, para confeccionar queso de cerdo. *Pescuezo*, se emplea para embutidos. *Tocino*, fresco, salado o entreverado. *Manteca de cerdo*, *riñones*, *hígado*, *telilla*, *sesos*, *oreja* y *lengua*, todo ello muy bueno y sabroso y con diferentes aplicaciones en la cocina.

La parte más apreciada del cerdo es el jamón.

Los productos elaborados con la carne del cerdo pertenecen al grupo de chacinería, y son:

Salchichón. Lomo embuchado.

Chorizo. Jamón. Longaniza. Sobrasada. Salchicha. Mortadela.

Butifarra.

# CÁLCULO DE LAS RACIONES

Todas las carnes pierden al cocer del 20 al 35 por cien de su peso inicial, lo cual habrá de tenerse en cuenta cuando haya que calcular la comida para un determinado número de personas.

Corrientemente se calcula a 150 gramos de carne por persona, pero esto depende, naturalmente, de la importancia de la comida. Si se toman varios platos, la cantidad de carne podrá ser menos, y, en cambio, habrá que aumentar la proporción si la comida se compone de dos platos, como es hoy día corriente.

Las carnes de vaca, ternera y cordero tienen una merma análoga al asarlas o emparrillarlas. Un trozo de dos kilos queda reducido a kilo y medio.

Cuando se guisa la carne, la merma es mucho mayor. La carne de cerdo pierde la tercera parte de su peso inicial; por tanto, un trozo de kilo y medio quedará reducido, después de hecho, a un kilo de carne.

# TIEMPO QUE TARDAN ALGUNOS PREPARADOS DE CARNE EN HACERSE

#### CARNE DE VACA:

- Solomillo asado al horno. Treinta minutos un kilo de carne; un cuarto de hora cada medio kilo más de carne.
- Bistecs salteados a la parrilla. Cuatro minutos el primer lado, cuatro minutos el segundo lado.
- Bistecs salteados. Cuatro minutos el primer lado, tres minutos el segundo lado.
- Estofados y guisados. Dos horas y media dos kilos y medio de carne a fuego lento. Cada medio kilo más, un cuarto de hora.
- Cocido de huesos, carne y legumbres. De cuatro a cinco horas de hervor lento.

#### TERNERA:

- Ternera asada. Cincuenta minutos un kilo.
- Estofada, guisada o rellena en un trozo. Dos kilos, dos horas de fuego lento.
- Hígado guisado en un trozo. Una hora.
- Cortado en trozos. Un cuarto de hora.
- Chuletas a la parrilla. Cinco minutos por cada lado.
- Chuletas salteadas. Cuatro minutos por cada lado.
- Guisados. Media hora rehogando la carne, una hora para cocción.
- Riñones a la «broche». Veinte minutos.
- Riñones salteados. Quince minutos.

#### CORDERO LECHAL Y CABRITILLO:

- Asado, Una hora un kilo.
- Chuletas a la parrilla. Cinco minutos.

#### CERDO:

- Asado al horno. Una hora y media por kilo.
- Chuletas salteadas. Quince minutos.

# MODO DE FREÍR, EMPARRILLAR Y BRASEAR LAS CARNES

Una de las maneras más corrientes de hacer los filetes es friéndolos en una sartén; pero hacen falta varios requisitos para que la carne salga en su punto. Se corta la carne de la parte del lomo de la vaca (que es lo que se llama «entrecote»), de solomillo o de la cadera: los filetes se limpian de nervios y de gordo y se cortan del grueso de dos centímetros.

Se cubre de grasa el fondo de una sartén pequeña y fuerte, se arrima al fuego bien prendido, y cuando está la grasa bien caliente, se echa la carne. Se deja cocer por un lado de cuatro a cinco minutos y sin pincharla se vuelve del otro, dejándola otros tres o cuatro minutos, según guste más o menos hecha. No se debe echar la grasa sobrante sobre ella. Al retirar la carne de la sartén se le pone la sal.

Se llama carne emparrillada a la que se asa sobre una parrilla puesta sobre el fuego. La emparrillada debe tener los barrotes gruesos y redondos, y la mejor lumbre para ello son las brasas de leña o carbón vegetal. Se coloca la parrilla sobre las brasas bien prendidas y se deja que se caliente antes de poner la carne para evitar que ésta se pegue a los barrotes.

No se debe dar varias vueltas a la carne, sino una sola vez; cuando está asada de un lado se la pasa del otro. Si están bien prendidas las brasas, bastará de cada lado cinco minutos. Se da vuelta a la carne con dos cucharas de madera para no pincharla. Antes de quitar la carne de la parrilla se sazona con sal y un poco de pimienta.

*Brasear* es someter la carne a una cocción lenta y prolongada en una cacerola herméticamente cerrada, para que se haga por concentración. Se puede hacer de dos maneras: poniendo a cocer todos los avíos

con la carne en crudo (estofado) o rehogándola previamente a lumbre viva, para que se forme una corteza exteriormente que impida salir el jugo. Para los braseados se emplea carne de vaca, ternera de la parte de la cadera, babilla o tapa cortada en un solo trozo, de forma que luego, después de hecha, se pueda cortar en lonchas a través de la hebra. Una vez limpia la carne de gordo y nervios, se ata con varias vueltas de bramante al través de la hebra y se pone en una cacerola proporcionada al tamaño del trozo que quepa justamente, ya que al mermar por la cocción quedará holgada. Se añaden los avíos que integren la receta y se deja cocer tapada herméticamente durante dos horas y media a fuego lento.

# **DESPOJOS**

#### MANERA DE LIMPIAR LA LENGUA DE VACA Y TERNERA

Se lava perfectamente la lengua y se despoja de la parte de arriba. Se pone a la lumbre una olla con abundante agua y, cuando rompe el hervor, se sumerge la lengua y se deja hervir cinco minutos. Pasado este tiempo se pone sobre una tabla y, con un cuchillo, se la raspa hasta quitarle la piel durísima que la cubre.

Una vez limpia, se guisa según la receta.

#### CALLOS

## MANERA DE LIMPIAR Y COCER LOS CALLOS DE VACA O TERNERA

Requiere una limpieza esmerada, se remojan en agua fresca durante cuatro o cinco horas, cambiándoles a menudo el agua; después se frotan con un cepillo, antes se les tiene un rato en vinagre, luego se les lava varias veces hasta que no quede nada de suciedad en ellos.

Se cortan en trocitos y se ponen en una cacerola cubiertos de agua fría y se someten a ebullición durante seis minutos, se sacan con la espumadera y, bien escurridos, se ponen en una cacerola cubiertos de agua fría; se añade una cebolla, ajo, pimienta en grano y se dejan cocer hasta que estén muy tiernos (de cuatro a cinco horas); entonces se aderezan según el guiso.

# MANOS O PATAS DE VACA, TERNERA Y CERDO

#### MANERA DE LIMPIARLAS Y COCERLAS

Se lavan perfectamente, quitándoles bien los pelos; se raspan y se ponen a remojar en agua fresca durante un buen rato.

Se parten a la larga con la cuchilla, se atan con varias vueltas de bramante y se someten a una ebullición fuerte durante cinco minutos, se escurren y se zambullen en agua fría para dejarlas perfectamente limpias.

Para cocerlas se ponen en una cacerola, se cubren de agua fría y se sala ésta en proporción de 10 gramos de sal por litro de agua. Se ponen a cocer a fuego moderado. Cuando rompe el hervor se espuman perfectamente, se tapan y se dejan cocer (unas tres horas) hasta que estén muy tiernas y puedan deshuesarse fácilmente.

Cuando estén cocidas, se les quita el bramante, se deshuesan y se guisan según la receta.

# HÍGADO

#### CÓMO SE LIMPIA

Siempre se ha de dar preferencia al hígado de ternera o cerdo, por resultar más fino. El hígado, al revés de otras carnes, no ha de reposar, sino que se debe elegir lo más fresco posible.

Para que el hígado resulte tierno se ha de freír de prisa a fuego vivo y con poca grasa. Si se sirve con una salsa, no debe hervir con ella, pues se endurece. Cuando el hígado se pone guisado, se debe hervir una hora hasta que se ablande.

#### RIÑONES

#### CÓMO SE LIMPIAN

Los riñones tienen que ser muy frescos; los mejores son los de ternera y cerdo. Necesitan una previa limpieza, para evitar que tengan sabor desagradable; una vez desprovistos de pellejo, gordo y sebo, se abren dando un corte horizontal, se cortan en pedazos y se ponen en un colador de agujeros grandes. En una cacerola con agua hirviendo se sumerge el colador con los riñones, dejándolos escaldar medio minuto, se sacan del agua y se sacuden para escurrirlos, se secan con un paño y se guisan según la receta.

#### **SESOS**

#### CÓMO SE LIMPIAN

Los sesos necesitan una limpieza y cocción previa, cualquiera que sea el guiso. Se ponen a desangrar en agua fresca, cambiándoles varias veces el agua. Cuando sale el agua limpia, se sumergen en agua templada y se dejan durante diez minutos; se les quita entonces la telilla que los envuelve y se lavan.

Se ponen en una cacerolita cubiertos de agua fría, se añade un poco de cebolla y zanahoria picada y un poco de vino blanco, perejil y unos granos de pimienta; se pone en el fuego y, cuando rompe a hervir, se dejan cocer a un lado, despacio, durante un cuarto de hora. Se escurre el agua y se conservan tapados para que no se oscurezcan.

#### MOLLEJAS

#### CÓMO SE LIMPIAN

Las mollejas se ponen en remojo, en agua fresca, para dejarlas limpias de sangre. Después conviene escaldarlas, para lo cual se ponen en una cacerola al fuego con agua fría y, cuando rompe el hervor se espuman, y se dejan hervir durante dos minutos. Se escurren, se lavan en agua fría y se les quita el pellejo, nervio y sebo que tengan. Después se ponen sobre una servilleta, se tapan con otra y se pone encima una tabla con mucho peso para que tomen buena forma. Después se guisan como indique la receta.

# **AVES Y CAZA**

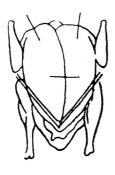
- El Pollo. Un pollo joven y de buena clase debe tener la piel blanca y fina, el cuello y las patas gruesos.
  - El extremo de la ternilla del pecho debe ceder a la presión de los dedos si el ave es tierna.
- La pularda. Es una polla cebada exclusivamente con alimentos de primera calidad y condenada a una inmovilidad absoluta en sitio oscuro. Su carne es más exquisita que la del pollo y si es joven tiene todas las características de aquél.
- El CAPÓN. Como el pollo, debe estar bien cebado.
- El PAVO. Se debe observar, más que su tamaño, el que esté bien cebado y sea joven; las patas muy rojas y escamosas indican que el pavo es viejo.
- El pato. Para ser bueno no debe tener más de seis meses, con el pico flexible y la grasa gris perla. La piel, suave, y los tendones, duros.
- El pichón. Tiene el color de la espalda y del vientre de un color rosado; el cuello y las patas gruesos. Es muy bueno y tierno para asar.
- La caza. Tiene su época de veda durante varios meses al año, desde el 15 de febrero al 1 de septiembre, menos para las codornices, que termina el 1 de agosto, y las aves acuáticas, el 31 de mayo.
- El conejo. Debe tener el cuello corto.
- LA LIEBRE. Las rodillas abultadas y carne firme y cebada. La liebre suele guisarse con su sangre y también se hace con ella un exquisito pastel.
- El FAISÁN. El buen faisán debe ser elegido como el pollo. Cuando tiene las patas ásperas indica que es viejo.
  - Para que adquiera sabor y esté tierno hay que dejarlo descansar varios días después de sacrificarlo. La palabra *faisandé* indica cuándo una carne ha llegado al límite de su frescura.

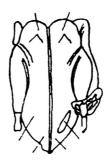
- La perdiz y el perdigón no conviene comerlos recién matados, aunque no es preciso dejarlos tanto tiempo como el faisán. La perdiz hembra es más tierna y jugosa que el macho; se la reconoce por no tener espolón. El perdigón es gordo y redondo, de carne tierna al tacto, pico flexible y patas amarillas.
- La BECADA. Necesita, como el faisán, varios días de reposo después de muerta para que adquiera sabor y esté tierna. Recién muertas no se las puede comer.

# TIEMPO QUE SE TARDA EN ASAR ALGUNAS AVES Y PIEZAS DE CAZA

	Minutos por kilo		Minutos por kilo
Pollo	30	Pichón	20
Pavo	35	Perdigones	15
Pato joven	35	Becadas	15
Ganso	40	Codorniz	20
Faisán	30	Liebre y conejo	25

Las aves rellenas y asadas se pesan después de rellenarlas.





#### MANERA DE PREPARAR LAS AVES

Después de muertas y bien desangradas, se zambullen durante medio minuto en agua hirviendo, sujetándolas por las patas, de modo que queden bien cubiertas de agua. Se sacan y se despluman con gran facilidad.

No debe usarse este procedimiento cuando las aves han de ser trufadas. Una vez desplumada el ave, se cortan las patas y se le quita la piel. En vez de quemarlas, que se estropean, se sumergen medio minuto en agua hirviendo y con la mano envuelta en un trapo se tira del pellejo, el cual se saca como un guante. Para flamear las aves se pone un poco de alcohol en el recipiente, se le prende fuego y se pasa por la llama varias veces para quitar los residuos de las plumas.

Para armar las aves para asarlas, se procede del modo siguiente: Después de vaciada, quitados los cañones y flameada con la llama de alcohol, se limpia con una servilleta, se cortan las puntas de las alas y las patas. El pescuezo se corta, tirando hacia abajo del pellejo por delante del buche y por la base de la cabeza, se corta ésta, echando luego la piel hacia la espalda, se doblan las alas hacia atrás sujetando el pellejo del pescuezo, sobre el que quedan colocadas con un hilo que se introduce con una aguja especial.

Para rellenar un ave. Es imprescindible conservar entera la piel del pescuezo para que cubra luego el relleno, que se sujetará dando unas puntadas por la espalda. No conviene poner la piel muy tirante, porque al cocer puede romperse y escaparse el relleno.

Una vez preparada el ave, se puede asar de dos maneras: al horno o en una cazuela.

Para asarlas al horno, se pueden envolver en lonchas de tocino o untarlas en manteca de cerdo, introduciéndoles una cucharada de ello y un poco de sal. Una vez preparado, se coloca sobre una parrilla y ésta sobre un recipiente en el que se ponen unas cucharadas de caldo, y se introduce en el horno bien caliente. Se rocía de cuando en cuando con su grasa y se le da vuelta para que se dore bien; a los quince minutos de estar so-

bre un lado se le pone del otro y, por último, se le pone con la pechuga hacia arriba.

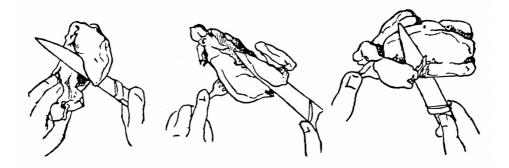
Para conocer cuándo está en su punto, se introduce un tenedor en la juntura del muslo y la pechuga; si entra fácilmente, se puede retirar ya del horno.

También se conoce pinchando en el muslo; si la gota que brota es rosada, es que no está bien cocido.

El segundo sistema es el de asar en cazuela. Se introduce en el ave una cucharada de manteca y un poco de sal, se pone en una cazuela honda con manteca de cerdo, se acerca al fuego y se dora el ave. Cuando se ha dorado, se le añade una copa de coñac o de jerez, se tapa con otra cazuela para que conserve el vaho y se deja cocer a fuego lento para que se haga con calma y se haga por dentro. Siempre que se destape para mirarlo se escurre el vaho de la tapadera sobre el ave. Si el ave que se asa es grande, se ponen en el fondo dos cucharas de madera atravesadas para que no se agarre.

Una vez asadas por cualquiera de los procedimientos, se dejan reposar cinco o seis minutos, se quitan los hilos y se trinchan.

La salsa o jugo se desgrasa, se le añaden unas cucharadas de caldo y se conservan al calor; el ave se sirve trinchada en una fuente previamente calentada, y se adorna con berros, lechuga o patatas asadas. Aparte se sirve la salsa en una salsera.



#### MODO DE TRINCHAR UN AVE

Se coloca en una tabla con la pechuga hacia arriba, se aparta con un tenedor el muslo, sin pincharlo, introduciendo al mismo tiempo el cuchillo, que, cortando con cuidado, irá buscando la coyuntura del hueso al final del muslo, conseguido lo cual, de un golpe se separa fácilmente; el muslo se parte en dos, buscando la coyuntura de la pata. Una vez quitados los muslos, se procede a trinchar las alas, procurando sacarlas con la pechuga.

Para ello se hinca el tenedor horizontalmente debajo de su arranque, se busca la articulación y se corta tirando hacia adelante; así se arranca el alón con media pechuga. Pegados al caparazón quedan dos filetes de carne muy fina, que se desprenden con la punta del cuchillo. Si el ave es grande, con los muslos y la pechuga se pueden hacer varias partes. Cuando el ave está rellena, se le saca éste, se corta en lonchas y se coloca en el centro de la fuente. Alrededor se ponen los trozos de pechuga y muslos, alternando.

# PREPARACIÓN DE PESCADOS Y MARISCOS

El estado de frescura de los pescados se comprueba fácilmente por su olor; el pescado fresco da un olor marino no penetrante, que indica su procedencia; también se conoce por la tersura de la carne y en la firmeza y brillantez de las escamas. En los pescados blancos el color de su carne es sonrosado, y en los peces azules el lomo tiene un color plateado.

Los pescados se preparan principalmente: cocidos, asados, emparrillados y al horno.

#### **PESCADOS COCIDOS**

Para cocer el pescado se emplea el *caldo corto*. Éste se puede hacer con leche o vino blanco, según el pescado que se vaya a cocer. Para el coci-

miento del pescado blanco, como el rodaballo, lenguado, platija, etc., se pone por cada litro de agua un cuarto de litro de leche, sal y medio limón hecho rodajas y quitada la piel amarilla.

Para el salmón, merluza, rape, truchas, etc., se pone en el agua por cada litro medio decilitro de vino blanco, una zanahoria y una cebolla cortada en lonchas muy finas, media hoja de laurel, un ramo de perejil y unos granos de pimienta negra. Según la clase y tamaño del pescado, se seguirán diferentes normas para su cocción. Para cocer el pescado se emplean las besugueras con rejilla y el pescado se coloca sobre ella. Se echa sobre ella el líquido frío hasta que cubre el pescado, se tapa y se deja cocer.

Los rodaballos, lenguados y demás pescados planos, cuando el agua rompe a hervir, hay que parar el hervor, echando un vaso de agua fría, pues el pescado está ya cocido. Se retiran del fuego y se dejan en un sitio a buen temple.

Los pescados de bulto, como la merluza, el salmón, la lubina, etc., necesitan más cocción. Cuando el pescado pesa menos de dos kilos, se cuece lo mismo, y al romper el hervor se dejan a un lado en el caldo caliente, sin que hierva apenas. Cuando el pescado es mayor de dos kilos, se dejará hervir despacio durante un cuarto de hora.

Quince minutos antes de servir el pescado se le saca del caldo con la rejilla y se le deja escurrir, tapándolo con un paño para que no se reseque.

El pescado debe hervir despacio y ponerlo siempre en agua fría para evitar que la piel se rompa, cosa que no sucede si el agua se va calentando poco a poco.

Los pescados cocidos se presentan generalmente enteros sobre una fuente, adornándolos con perejil, lechuga, patatas o verduras cocidas, como remolacha, zanahoria, etc. Y la salsa aparte. Sólo se cubren con la salsa los pescados a los que se les haya quitado la piel y los que se presenten en filetes.

#### PESCADOS EMPARRILLADOS

Los pescados para emparrillados se untan de aceite y se ponen sobre la parrilla en lumbre de carbón vegetal cuando los barrotes estén bien calientes. Si éstos están fríos, el pescado se agarra y al retirarlo se estropea.

El pescado emparrillado se sirve con mantequilla derretida o aceite, vinagre y limón.

#### **PESCADOS FRITOS**

La fritura de los pescados requiere aceite abundante y buen punto de calor. Si no se pone aceite suficiente, se quema y amarga; si está poco caliente, el pescado se ablanda y se deshace, y si está demasiado caliente, se quema por fuera y sale crudo por dentro. El buen punto es cuando el aceite echa humo. El pescado se prepara para freírlo de varias formas:

- Envuelto en harina.
- Remojado en leche y envuelto en harina.
- Envuelto en harina y rebozado en huevo.
- Remojado en huevo batido y envuelto en pan rallado.
- Preparando una masa clarita con harina y agua y envolviendo el pescado en ella.

El pescado hay que servirlo enseguida de frito.

#### PESCADOS AL HORNO

El pescado al horno se pone generalmente sin líquido; únicamente grasa, mantequilla o aceite y los avíos o condimentos que lleve la receta.

Si el pescado es en rodajas o filetes, se hace en diez minutos; si es una pieza grande, se le da unos cortes en el lomo, dejándolo hacer de quince a veinte minutos, según su peso.

Conviene regarlo a menudo con su jugo. El modo de preparar el pescado depende del tamaño y de la especie.

El pescado pequeño se pone frito. Todos los pescados menos grandes se prestan a la fritura, haciendo de los de tamaño grande rodajas y filetes y rebozándolos de una de las maneras anteriormente dichas.

Los pescados grasos se deben poner cocidos, pues resultan menos indigestos.

# CRUSTÁCEOS Y MOLUSCOS

El mejor caldo corto para cocer los mariscos es el del agua del mar, a la que se agrega perejil, laurel y tomillo; pero no disponiendo de ella, se prepara según la clase y tamaño.

#### LANGOSTA

Para una langosta de un kilo, 4 litros de agua, medio decilitro de buen vinagre, 30 gramos de sal, 10 gramos de pimienta negra, perejil, laurel y tomillo.

La langosta se ha de cocer viva, para lo cual se dobla la cola y se ata, dándole varias vueltas de bramante. Cuando rompe a hervir el agua se zambulle rápidamente la langosta y se tapa para que hierva de nuevo enseguida. Cuando rompe de nuevo el hervor se deja durante veinte minutos si su peso es de un kilo, y media hora si es de dos.

Transcurrido este tiempo, se separa del fuego y se deja enfriar en su propio caldo.

La langosta cocida se sirve con cualquier salsa fría, vinagreta o mayonesa.

Para partirla, se separa la cabeza del caparazón, se hace un corte en la parte de abajo de éste a todo lo largo y se saca la cola entera, que se sirve en rodajas delgadas, conservándolas en el mismo orden en que se han cortado. En una fuente ovalada se colocan la cabeza y el caparazón, de manera que parezca entera la langosta; encima del caparazón se coloca la cola, y las partes sacadas de las patas y pinzas se ponen alrededor de la fuente; luego se adorna a gusto con limón, remolacha, huevos cocidos, etc., y se sirve aparte una salsa fría.

#### LANGOSTINOS

Para cocer los langostinos se emplea un caldo corto parecido al de la langosta, menos el vinagre.

Se lavan en agua fría, se arquean un poco y se ponen en una cacerola con una cebolla cortada, dos ramas de perejil, 10 gramos de sal, varios granos de pimienta y un litro de agua fría.

Se acerca al fuego, y cuando rompe a hervir se dejan unos minutos, enseguida se retiran y se dejan enfriar en el caldo del cocimiento.

#### **PERCEBES**

Se lavan primero en agua fría; en una cacerola grande se pone agua y sal en proporción de 10 gramos por litro. Cuando el agua rompe a hervir, se echan los percebes, que deben quedar bien cubiertos por el agua, dejándolos hervir cinco minutos, contados desde que empieza de nuevo el hervor.

#### **ALMEJAS**

Las almejas no se deben poner en agua, pues corren el riesgo de que se abran y pierdan el jugo que tienen, quedando secas.

Cuando se van a limpiar se ponen en agua y se las envuelve con la mano para que al chocar unas con otras no se abran.

Cuando la almeja esté viva y entreabra la concha, al tocarla se cierra rápidamente, permaneciendo abierta solo las que están muertas.

Esto mismo puede decirse de los mejillones.

#### ÉPOCAS DE VEDA DE ALGUNOS MARISCOS

Los mariscos tienen una época en que no se deben comer:

Bogavante, cebrajo, cigalas. 1 de agosto hasta el 15 de octubre.

Centollos. 1 de julio hasta noviembre.

Cigalas del Mediterráneo. 1 de marzo a 1 de agosto.

Langosta. 10 de agosto a 15 de octubre.

Langostinos. I de julio a I de octubre.

Mejillones. 1 de febrero a 1 de octubre.

Percebes, almejas. I de mayo a I de septiembre.

#### CARACOLES

#### MANERA DE LIMPIAR Y PREPARAR LOS CARACOLES

Los mejores caracoles son los de viña, y su mejor época el otoño.

Para limpiarlos hay que hacerlos ayunar durante diez días.

La baba, al endurecerse, forma un tabique, quedando dentro los caracoles.

Con la punta de un cuchillo se perfora el tabique y se lavan en un barreño de agua tibia, frotándoles para que se les quite la tierra; se aclaran en varias aguas y se tiran en un barreño. Echando sobre ellos dos o tres puñados de sal y un vaso de vinagre y agua tibia. Se dejan por espacio de dos horas, removiéndolos de cuando en cuando para que suelten bien la baba. Al cabo de las dos horas se añade más agua para que se limpien bien, restregándolos y cambiándolos el agua hasta que queden limpios por completo.

Luego se ponen en una cacerola con abundante agua fría y se dejan un rato para que saquen el cuerpo fuera. Enseguida se ponen a fuego vivo para que hiervan pronto, y se dejan cocer ocho minutos.

Se escurren y se guisan del modo siguiente:

Se pone una cacerola al fuego con bastante aceite y se echa una cebolla, ajo y perejil picado; se rehoga bien el conjunto, se añade jamón en cuadritos y un poco de salsa de tomate; se adereza con laurel, tomillo, pimienta y clavo, y se sazona con sal. Se añade el agua necesaria y se deja hervir durante tres horas.

Se sirven en cazuela de barro.

# ÉPOCAS DEL AÑO EN QUE ABUNDAN ALGUNOS PESCADOS

Salmonetes, salmón, palometa, besugo. Noviembre a febrero.

Verdel, chicharro. Octubre a febrero.

Atún, bonito, sardinas. Julio a octubre.

Japuta. Noviembre a febrero.

Gallos, merluza, lenguados, pescadilla. Todo el año.

#### LOS HUEVOS

#### MODO DE COMPROBAR SU FRESCURA

El huevo fresco tiene el cascarón diáfano y sonrosado por transparencia.

Los huevos frescos, al partirlos en un plato, presentan la yema, una masa compacta y firme, en medio de la clara.

Para conocer su frescura antes de partirlos, se sumergen en una vasija llena de agua fría, uno a uno, con cuidado; los que estén frescos quedan en el fondo, los que son menos suben a la mitad y los que flotan deben rechazarse por viejos.

Los huevos deben tener un peso de 50 a 55 gramos.

Los huevos pasados por agua se hacen poniendo en un cacillo agua a hervir y, cuando rompe el hervor, se echa el huevo con cuidado, dejándolo hervir tres minutos; cuando pasa este tiempo se saca y se envuelve en una servilleta.

Para hacerlos duros se les debe dejar hervir durante diez minutos, contándolos desde que empieza el agua a hervir. Si son grandes se dejan quince minutos.

Los huevos «mollets» o al cristal no deben cocer más de cinco minutos y medio, o seis si son muy gordos, refrescándolos inmediatamen-

te. Al ponerlos a cocer es conveniente echarles media cucharadita de sal por litro de agua. Los huevos al plato hay que hacerlos la mitad del tiempo encima de la placa y la otra mitad al horno; la yema debe quedar blanda.

Los huevos en *cocotte* se ponen en una placa al baño de María y se meten en el horno. También puede hacerse metiendo las *cocottes* en una cacerola al baño de María y se meten en el horno, dejándolos cocer, tapados, lentamente.

Los huevos moldeados se cuecen lo mismo que los huevos en *cocotte*.

## **VEGETALES**

#### MODO DE PREPARAR LAS VERDURAS Y LEGUMBRES

La regla general para preparar las verduras es ponerlas a cocer en agua hirviendo con sal; en algunas, como las judías verdes y espinacas, se debe añadir al agua un poco de bicarbonato de sosa, esto las deja más verdes. Hay que cuidar que las verduras, una vez puestas en el agua, no dejen de hervir a borbotones para que no se oscurezcan, sacándolas enseguida del agua, cuando están, refrescándolas con agua fría y poniéndolas a escurrir. Algunas verduras, como el cardo y las alcachofas, tienen tendencia a ponerse negras; para evitarlo, al limpiarlas se frotan con limón, y para cocerlas se añade una cucharada de harina y otra de vinagre por litro de agua, y cuando ésta hierve, se echan las verduras, dejándolas cocer destapadas. Después de cocidas se refrescan como las otras verduras y se ponen en un escurridor para que apuren bien el agua.

Para pelar los tomates se escaldan durante dos minutos en agua hirviendo, se refrescan y se quita la piel sin ninguna dificultad; para quitarles la simiente se cortan por la mitad y se estrujan, quedando el tomate limpio; se puede cortar en cuadritos y freírlo a lumbre lenta durante ocho minutos.

Para hacer una salsa, se lavan sin pelar y se cortan en trozos; con muy poco aceite se ponen a estofar a fuego lento durante diez minutos y cuando han consumido todo el líquido que tienen se les pasa por el chino para que resulte una salsa espesa; en esta salsa se pueden poner otros ingredientes, según la receta.

Las patatas deben ponerse a cocer con el agua fría y dejar que ésta se caliente gradualmente hasta hervir; de este modo se cuecen sin temor a que se abran.

Para pelar patatas, zanahorias y nabos debe emplearse un cuchillo especial que tiene dos cortes. Este procedimiento supone una economía, puesto que se les quita solamente la piel.

Las cebollas se escaldan en agua hirviendo durante dos minutos, se refrescan y se les quita la piel muy fácilmente.

Las legumbres secas conviene ponerlas en remojo para reblandecerlas de la piel que las cubre.

Todas las legumbres, menos los garbanzos, se deben poner a cocer en agua fría, añadiendo, siempre que les haga falta, más agua fría.

Los garbanzos se pondrán a cocer con el agua hirviendo, añadiéndoles siempre agua caliente.

Unas y otras deben hervir muy despacio para evitar que se deshagan.

# **EL ARROZ**

El arroz tiene su guiso peculiar y típico, que es la paella, pero tiene otros muchos platos que son dignos de tener en cuenta.

Sirve, además, de guarnición de carnes y pescados; el arroz admite doble cantidad de agua que de grano, y algunas clases (Calasparra) admiten un poco más. De esta manera el arroz queda cocido y el grano suelto.

El dar el punto al arroz depende mucho de la calidad del arroz y del agua (unas ablandan más que otras). La manera clásica de hacer la paella es la empleada en Valencia. Se utiliza una sartén especial de bordes bajos y dos asas, sobre un fuego de leña, disminuyendo la lumbre a me-

dida que el arroz va cociendo; el tiempo de cocción suele ser de veinte minutos.

En otras regiones emplean las cazuelas de barro, en las que resulta bien, aunque es menos clásico.

Corrientemente se hace en sartén de hierro, sobre el fuego, y se sirve en una fuente, adornándolo con algún ingrediente. De un modo u otro, lo esencial es que el arroz sea bueno y tenga agua y grasa necesaria, ateniéndose en todo lo demás a la receta.

# TÉRMINOS QUE SE EMPLEAN PARA DESIGNAR ALGUNAS OPERACIONES

Aderezar. Disponer un manjar para que tenga buena presentación.

Adobar. Preparar en crudo carnes o pescados con un aliño, para asar o freir después.

Blanco. Un blanco se llama a un líquido formado por agua, un poco de harina y limón o vinagre, con el que se cuecen algunas verduras, como el cardo y las alcachofas, para que no se oscurezcan. También se sumergen en un blanco las manitas de cordero y la cabeza de ternera.

Blanquear. Hervir durante un tiempo determinado las carnes, verduras o pescados, cuyas partes colorantes se extraen de ese modo (algunas veces se sumergen en agua fría enseguida).

Brasear. Cocer a fuego lento y cerrado herméticamente un manjar.

CALDO CORTO. Caldo que se prepara para cocer pescado o mariscos, compuesto de agua con algunas verduras y vino, vinagre o leche, según la clase de pescado.

Cocer. Someter al fuego un alimento hirviéndolo en agua, caldo, al vapor, al baño de María o al horno, hasta que esté tierno.

COLOREAR. Dar color a un caldo o salsa con caramelo quemado.

Concasé. Vocablo francés adaptado al español que quiere decir picar un poco grueso perejil, tomate, perifollo, etc.

Cuajar. Dejar espesar o solidificarse un manjar.

CHAMUSCAR. Es pasar las aves por una llama de alcohol.

DECANTAR. Cambiar un líquido de vasija sin que se mezclen los posos.

Deshuesar. Dejar limpia de huesos una carne o ave.

DORAR. Freir un alimento hasta dejarlo de un bonito color.

COLOR DORADO. Dorar al horno, barnizando con un poco de huevo o mantequilla.

EMPANAR. Envolver en huevo y pan rallado una carne o pescado antes de freír.

Enharinar. Envolver en harina para freír o rehogar.

Entrada. El primer plato que se sirve después de la sopa.

ESCALDAR. Someter los alimentos a una breve cocción para ablandarlos o mondarlos.

Escalfar. Cuajar un manjar en agua hirviendo.

ESCALOPES. Filetes de ternera cortados al través. Los verdaderos escalopes se sacan de las chuletas deshuesadas.

ESPUMAR. Retirar cuidadosamente con una cuchara o espumadera la espuma e impureza de un caldo o salsa hasta dejarlo completamente limpio.

Estofar. Guisado en el que todos los componentes se ponen crudos y a la vez. Hacer cocer las carnes o verduras en un recipiente bien cerrado para evitar la evaporación.

Farsa. Es el picadillo formando masas de carnes, pescados o verduras, que sirve para rellenar.

FLAMEAR. Lo mismo que chamuscar.

FILETE. Es la parte más carnosa que tienen las reses debajo de las costillas. También se llaman filetes las tiras que se sacan de las pechugas de las aves o de los pescados.

Freír. Poner un alimento en grasa hirviendo.

Fumer. Extracto de pescado o ave.

GLASEAR. Meter un alimento al horno para abrillantarlo.

Gratinar. Guiso con queso o pan rallado que se mete al horno para que se forme una corteza dorada.

Grumos. Bolas que se forman en las sopas, papillas y salsas que no han sido revueltas convenientemente.

Guarnición. Todo lo que sirve para adornar un plato, ya sean hortalizas, trufas, setas, etc.

Iuliana. Verduras cortadas en tiritas finas.

Lamas. Trufas cortadas en rodajas finas.

LARDEAR. Envolver en lonchas de tocino un ave o carne para asar.

MACEAR. Dar golpes a una carne con una maza para ablandarla, rompiendo sus fibras.

MACERAR. Poner en un líquido en frío algunas sustancias cuyos principios se quieren extraer.

MECHAR. Traspasar la carne con un agujón especial para meter en los cortes jamón o tocino.

MACEDONIA. Conjunto de varias clases de hortalizas y frutas.

Moldear. Tomar un molde para dar forma a algún alimento.

Montar una pieza. Platos montados sobre zócalos y muy adornados.

Reducir. Es continuar cociendo un líquido, salsa o caldo, para que vaya perdiendo volumen por ebullición y se concentre.

Rehogar con grasa. Dar vuelta sobre el fuego vivo en una sartén o cacerola a los alimentos, para que tomen color antes de añadirles salsa o caldo.

Salpicón. Picadillo de carne, jamón o ave, que se emplea para relleno de croquetas, empanadillas u hojaldre.

Salsear. Echar encima de un pescado o carne hecho la salsa que le corresponde.

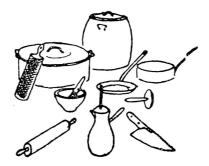
Saltear. Freír vivamente, dando saltos por medio de golpes dados al mango de la sartén, algún alimento, sin que se pegue o se tueste.

SAZONAR. Condimentar cualquier alimento con sal y especias.

TORNEAR. Dar con el cuchillo diferentes formas a las hortalizas que han de servir de guarnición a un plato.

TRABAR. Ligar o engordar una salsa.

TRINCHAR. Cortar las aves por la coyuntura y dividirlas en trozos. Cortar la carne en rodajas iguales.



# UTENSILIOS DE COCINA IMPRESCINDIBLES EN UNA CASA (PARA SEIS PERSONAS)

3 cacerolas (14, 19, 24 centímetros).

3 ollas (2, 3, 5 litros).

2 cazos o perolitos.

1 besuguera (40 centímetros).

1 hervidor de leche (3 litros).

2 sartenes.

I sartén pequeñita.

1 paellera.

2 parrillas.

1 colador de tela metálica.

ı chino.

ı tamiz.

1 escurreverduras.

т rallador.

2 cacillos.

2 espumaderas.

1 cazuela de barro.

I fuente refractaria (40 centímetros).

I mortero.

т seta.

2 cucharas de madera.

2 tenedores de madera.

ı chocolatera y molinillo.

1 molinillo de café.

I máquina de picar universal.

1 machete.

ı tabla.

ı mazo.

2 graseras con tapa.

I manga para café.

1 manga pastelera.

2 boquillas rizadas.

1 molde bizcocho (18 centímetros).

I molde de flan.

6 moldes individuales de flan.

I placa para horno.

I juego de cortapastas.

1 rodillo de empanadas.

I tenedor para fritos.

I cuchillo grande.

I cuchillo para mondar patatas y

tomates.

т abrelatas.

I sacacorchos.

#### EQUIVALENCIA DE PESOS Y MEDIDAS

En los recetarios de cocina es muy corriente indicar las cantidades en gramos unas veces y, otras, en cucharadas, tazas o decilitros.

La equivalencia de estas medidas es la siguiente:

- Una cucharada de las de sopa es equivalente a 20 gramos.
- Una cucharada colmada equivale a 25 gramos de harina.
- Una cucharada de café molido equivale a 20 gramos.
- Una cucharadita de sal equivale a 10 gramos.
- Siete cucharadas de sopa hacen un decilitro de líquido.
- Una cucharada colmada de mantequilla hace 30 gramos.
- Un vaso de los de vino hace un decilitro.
- Un vaso de los de agua o una taza de desayuno equivale a un cuarto de litro.
- Un pellizco de sal equivale a 3 gramos.
- Un polvillo de sal equivale a 1 gramo.

Todos los recipientes que se usen para medir deben llenarse al ras, igualando lo que exceda con el filo de un cuchillo, a menos que la receta indique las cantidades colmadas, en cuyo caso se hacen de la forma indicada.

# CONSEJOS PARA EL EMPLEO DE ALGUNOS **ALIMENTOS**

#### PAN RALLADO

Para rehogar los empanados (carne, pescados, croquetas) no se debe emplear el pan tostado en el horno, que no empapa el huevo y se oscurece demasiado al freírlo.

El pan rallado indicado en estos usos es el atrasado de varios días. Se le quita la corteza y la miga se envuelve en un paño limpio. La miga deshecha se pasa por un tamiz y se utiliza. Este pan puede conservarse en un cacharro de loza.

# MODO CASERO DE HACER MANTEQUILLA

Es preciso una leche muy buena para que forme una nata espesa. Una vez cocida y enfriada la leche (de un día para otro mejor), se recoge la nata formada con una espumadera y se echa en un tazón de loza. Se puede guardar la nata varios días, teniéndola en un sitio fresco. Una vez reunida la cantidad de nata suficiente, se bate con un tenedor de madera hasta que se disgregan los componentes y se va uniendo la mantequilla. Cuando está hecha una bola se pone bajo el chorro del agua, triturándola con la mano hasta que el agua sale limpia.

Se conserva en sitio fresco.

# MODO DE UTILIZAR LA MANTEQUILLA EN LOS GUISOS

Hay que saber emplear la mantequilla en la cocina, que no debe ser tratada como el aceite; éste ha de freírse y soportar mucho calor, y en cambio la mantequilla si se calienta mucho se quema y adquiere mal sabor. Si necesariamente ha de freírse, se le agregan unas cucharadas de aceite fino para que no se queme la leche que siempre contiene la mantequilla.

# MANTEQUILLA CLARIFICADA

Se pone la mantequilla en una cacerola y se deja derretir a fuego muy lento hasta que se haga aceite, cuidando de que no fría. La leche queda en el fondo, y entonces se coge con cuidado la parte clara y se tira el poso blanco.

#### MODO DE PREPARAR EL ACEITE PARA FRITOS

Conviene freír una cantidad de una vez y guardarla en una botella.

Se pone el aceite en una sartén con una corteza de limón o una miga de pan empapada en vinagre y se fríen hasta que la corteza o el pan estén muy negros. Se separa entonces la sartén del fuego y se agrega un trozo de patata mondada al aceite para que no se ponga negro. Cuando está tibio se echa en botellas.

# MODO DE DESLEÍR LAS YEMAS SIN QUE SE CORTEN

Si a una yema de huevo se le añade de pronto algún líquido caliente, se corta, formándose unos granitos duros; para evitar esto se calienta poco a poco.

Se echan las yemas en una taza, se mueven con una cuchara y se templa, añadiendo con cuidado una cucharada de salsa, caldo o agua caliente, según la receta.

Ya templada, se añaden las demás con menos cuidado, y una vez desleídas se emplean.

Para que no se corten las yemas al cocer se les pone un poco de harina. Cuando en una salsa se pone harina y yemas de huevo, conviene cocerla para que no tenga sabor a harina y huevos crudos.

#### DIFERENTES TIPOS DE HARINA DE TRIGO

La harina es el producto de la molturación del trigo puro. Industrialmente los fabricantes la clasifican en harina fuerte y harina floja o corriente. Es harina fuerte la llamada «de flor», y se nota que es recia al tacto. Para bollos, hojaldres, etc., es preciso emplear esta harina. En cambio, la harina corriente es suave al tacto y es la que generalmente se emplea en cocina para espesar salsas, cocer cremas, etc. En cambio, la harina fuerte no sirve para estos usos, porque en cuanto empieza a hervir se aclaran las salsas y se tornan líquidas. Hay otras clases de harinas, especial para el pescado, que se emplea mucho en Andalucía, que es muy gruesa al tacto y de un color blanco amarillento. Esta harina da mejor resultado en las frituras de pescado que la más fina.

#### MODO DE LIGAR LAS SALSAS

Se llama ligar las salsas cuando, después de hecha, se la completa con yemas o mantequilla y harina, revolviéndola al mismo tiempo con un batidor o cuchara hasta dejarla fina y mezclada.

Cuando se añade harina y mantequilla, se amasan ambas cosas primero, se añaden unas cucharadas de salsa, caldo o agua y se agrega al conjunto.

Las salsas resultan más finas pasadas por un colador de agujeros muy finos y juntos, llamado chino.

Además se emplean la estameña y la muselina, resultando de este modo unas salsas muy finas.

#### MODO DE SUSTITUIR LA NATA EN LOS PLATOS

A muchos preparados de cocina y repostería hay que ponerles nata, que es la crema de la leche cruda. No es fácil obtener este producto siempre que se quiere, y para sustituirlo se puede utilizar la crema de la leche. Se deja reducir por evaporación la leche a la tercera parte de su volumen, agregándole una parte de mantequilla.

En algunos preparados de repostería se puede sustituir la nata por claras de huevo batidas a punto de nieve en la proporción de dos claras por cuarto de litro de leche o de nata.

#### **CLARAS DE HUEVO**

Las claras de huevo sobrantes deben guardarse en sitio fresco y tapadas para que no se sequen. Se conservan buenas por espacio de varios días. Para montarlas (batidas) han de estar perfectamente desprovistas de yemas, y se baten adicionándoles antes de empezar a batir dos o tres gotas de limón o vinagre por clara.

#### COLA DE PESCADO O GELATINA

La cola de pescado se utiliza para dar consistencia a la gelatina y también en otros preparados de repostería, pero unos y otros siempre se consumen fríos.

La cola de pescado viene en hojas transparentes como agua. En estas hojas se indica en gramos la cantidad necesaria en cada receta. Para emplearlas hay que ponerlas a remojar en agua fría durante una o dos horas; han de estar muy remojadas, sobre todo el borde de las hojas, para que se disuelvan instantáneamente en el líquido caliente. De otro modo enturbiaría la gelatina.

### MODO DE RECALENTAR EL PESCADO FRÍO

Se toma una hoja de papel de barba, se unta en aceite frío y se coloca el pescado sobre ella; se dobla la hoja y se envuelven los bordes para que cierren herméticamente. Se coloca sobre una parrilla y ésta sobre fuego suave; se deja unos minutos, se da la vuelta y se sirve.

De esta forma no tiene gusto a recalentado.

#### CONDIMENTOS

La pimienta blanca inglesa es la que debe emplearse para sazonar toda clase de guisos, porque no aparece luego en forma de puntitos negros, como sucede al usar la pimienta negra molida. Esta se utiliza principalmente para las carnes y los adobos, pero, no indicando la receta pimienta negra en grano o molida, se debe utilizar siempre la pimienta blanca.

La pimienta se evapora mucho, perdiendo fuerza; por tanto, se debe conservar en un tarro de cristal con la tapa hermética, o en el molinillo moliendo una porción en el momento de utilizarla para obtener todo su aroma y buen gusto.

Hay unas especies llamadas francesas, que no son otra cosa que la mezcla de varias de ellas molidas.

## La más corriente es la siguiente:

- Pimienta blanca, una parte.
- Clavo molido, media parte.
- Canela molida, media parte.
- Nuez moscada rallada, cuarta parte.

Se mezclan todas, se pasan por un tamiz fino y se guardan en un frasco de cristal. Hay otra mezcla menos corriente para los guisos, y que se utiliza más para embutidos y adobos.

Esta mezcla es de especias y hierbas aromáticas pulverizadas. Proporciones a partes iguales:

- Laurel.
- Tomillo.
- Canela.
- · Clavillos.
- · Nuez moscada.
- · Hinojo.
- Azafrán.
- Hierbabuena.

Las hierbas aromáticas se secan al aire y a la sombra, se machacan en el mortero con las especias y, cuando están pulverizadas, se pasan por el tamiz y se guardan en un frasco con tapón de cristal.

También se prepara en la cocina la sal especiada, que se utiliza principalmente para fiambres, y se prepara del modo siguiente:

- Sal fina, 100 gramos.
- Pimienta blanca molida, 20 gramos.
- Especias compuestas, 20 gramos.

Se mezclan estos ingredientes en un papel blanco y se conservan en una caja o bote que cierre bien y en sitio seco. El pimentón es otro condimento empleado en algunos platos de la cocina española y que, además, se utiliza para algunos embutidos. Lo hay dulce y picante.

CANTIDADES DE ALGUNOS ALIMENTOS QUE DEBEN CALCULARSE POR PERSONA			
	Gramos por persona		
Arroz en paella	IOO		
Legumbres, judías, garbanzos, etc.	100		
Carne para bistec	125		
Ternera para asar	150		
Vaca para asar o brasear	175		
Pescado cocido o frito	200		
Verdura de hojas, repollo, lombarda, etc.	350		
Judías verdes, coliflor, acelgas, etc.	250		
Guisantes frescos	400		
Habas frescas	500		
Hígado	150		
Macarrones	85		
Patatas para cocidas o fritas	300		
Pastas para sopa, fideos, letras, etc.	12		
Caldo para sopa	250		

# PREPARACIÓN Y CONSERVACION DE ALGUNOS ALIMENTOS

#### MANTECA DE CERDO

Es muy conveniente derretir la manteca de cerdo en casa. Esta operación debe hacerse aprovechando la época más cruda del invierno, las heladas y mayores fríos de los tres primeros meses, para que su conservación sea más perfecta. Se efectuará del modo siguiente:

Se cortan las pellas en pedazos pequeños y se dejan en agua fría durante dos horas.

Se pone un caldero al fuego, se escurren las pellas y se echan unas pocas, removiendo sin parar para que se vaya derritiendo y hagan líquido. Después se va agregando el resto poco a poco, según se van ablandando, hasta que toda esté derretida y hierva; entonces se retira a un lado y se deja cocer suavemente, revolviendo de cuando en cuando. Cuando se hace mucha cantidad, tardará un par de horas en hacerse; pero derritiendo sólo tres o cuatro litros, se deja una hora. Los chicharros deben quedar un poco dorados y su olor debe ser agradable.

Se cuela por un tamiz fino y se guarda en vasijas de barro. Se ponen éstas al fresco durante quince días, y mejor aún si es durante las heladas.

Para que la manteca resulte blanca y espumosa, después de pasarla por el tamiz se bate con las varillas mientras esté caliente y hasta que se enfríe.

Los recipientes de barro o cristal deben estar escrupulosamente limpios. Para prepararlos, se lavan con agua de sosa y jabón, y muy aclarados en varias aguas se ponen a escurrir boca abajo hasta que estén perfectamente secos.

#### MODO DE PREPARAR EL SEBO

Poco empleado en España, el sebo procede de la riñonada de ternera, y su preparación es la siguiente:

Una vez quitado el riñón, se lava, se corta en trozos pequeños, se pone en una cacerola, se cubre de agua, se acerca al fuego y se pone a derretir. Una vez evaporada el agua y que sólo quede el sebo líquido se pasa por un paño y se guarda en una orza.

#### ACEITE PARA FRITURAS

Para freír bien es preciso poner la grasa abundante. Esta grasa, que puede ser aceite o aceite con manteca, puede servir repetidas veces si se tiene el cuidado de filtrarla cada vez a través de un tamiz muy espeso.

Se debe pasar en caliente, y con este cuidado se podrá economizar mucha grasa, pues esta operación la limpia de los residuos de pan rallado, harina tostada, etc., que van quedando depositados en el fondo de la sartén al hacer los fritos.

Conviene advertir que la grasa procedente de pescados debe conservarse en recipiente aparte y usarse sólo para freír éstos.

#### ADOBO EN CRUDO PARA LENGUA O CUALQUIER CARNE

Se puede conservar de doce a treinta y seis horas cualquier alimento puesto en él.

En una vasija de barro o loza donde quepa bien la carne se prepara un litro de vino, medio de vinagre, cinco cucharadas de aceite, sal, cinco gramos de pimienta negra, un clavillo, tomillo, tres ramas de perejil, varios dientes de ajo, una cebolla, tres o cuatro zanahorias y un poco de apio.

Todos estos ingredientes se ponen muy picados y en ellos se introduce la carne, procurando que quede bien tapada por el adobo. Se le da vueltas de cuando en cuando con dos cucharas de madera.

### SALMUERA PARA CONSERVAR CARNE, LENGUA, ETC.

2 litros de agua, 1 kilo de sal, 100 gramos de sal de nitro, 175 gramos de azúcar morena, 5 gramos de pimienta en grano, tomillo y laurel.

En una vasija de barro se pone la lengua o carne, y cuando la salmuera esté fría se vierte sobre ella, poniendo encima una tabla con peso para que no flote. Todos los días se da vuelta a la carne con dos cucharas de madera, no empleando nunca las manos.

En esta salmuera se pueden conservar hasta doce días si es invierno. Después se prepara para consumirla según la receta.

#### ESCABECHE PARA PESCADOS FRITOS

Para toda clase de pescado, si es de tamaño grande, se corta en rodajas, y si es pequeño, se fríe entero. Cuando es atún o bonito, conviene desangrarlo, dejándolo en agua durante una hora.

Una vez limpio el pescado, se deja que escurra bien el agua, se sazona de sal, se enharina ligeramente y se fríe en abundante aceite, dejándolo dorado por igual. Se va colocando en una vasija de barro o loza.

En el aceite sobrante, pasado por un tamiz para quitarle residuos, se fríen varios dientes de ajo, laurel, tomillo, orégano y varios granos de pimienta. Cuando están fritos estos ingredientes se añade una cucharada de pimentón, y enseguida se agrega vinagre y vino, en proporción de cada medio litro de aceite tres cuartos de vino blanco e igual cantidad de vinagre; se sazona de sal y se deja cocer unos tres minutos, echando entonces el caldo sobre el pescado, que debe quedar cubierto por él. Se tapa y, cuando está frío, puede consumirse.

Todas estas conservas son para consumirlas en días sucesivos, pues si se quiere conservar para guardar hay que emplear procedimientos de esterilización, que no son oportunos de este lugar.

PURÉ DE CARNE PARA TOSTADAS, EMPAREDADOS, MEDIA-NOCHES, ETC.

Estos purés, de procedencia inglesa, se han generalizado mucho, pues resultan prácticos y relativamente económicos al prepararlos en casa, sobre todo si se aprovecha para ello restos de carne, ave o caza.

Lo característico de estos purés es que la carne esté cocida y sea muy grasosa.

En invierno se conservan por espacio de varios días; en verano, en cambio, hay que meterlos en la nevera para que no fermenten.

Es conveniente envasarlos en frascos de cristal o loza.

Para medio kilo de carne cocida, dos cucharadas de salsa española, 100 gramos de mantequilla, una cucharada de vino, sal, pimienta negra molida. Se hace la salsa española aprovechando huesos, recortes de carne, cortezas de tocino y, en general, todo el sobrante que haya.

Se pone todo en una cacerola y se agrega una cebolla picada fina, un par de zanahorias y la manteca, se rehoga todo y se agrega una cucharada de harina, dejándola dorar. Se añade entonces un litro de agua hirviendo o caldo, perejil, un diente de ajo, dos o tres gramos de pimienta y un poco de sal. Se deja hervir durante una hora muy despacio, se pasa la salsa por un chino sin apretar mucho y se vuelve a poner al fuego, se deja cocer otra vez (espumándola perfectamente) como una media hora, quedando hecha la salsa.

Se toma la carne, se corta en trocitos, se pica en la máquina y se machaca en el mortero, añadiéndole la mantequilla. Cuando todo está hecho una papilla fina y bien mezclada, se añaden dos cucharadas de salsa española bien fría, adicionada previamente con una cucharada de jerez. Bien mezclado todo y se remueve con una cuchara de madera.

Se tienen preparados unos frascos de boca ancha, se llenan con el puré, apisonándole bien para que no queden resquicios; se cubre con un disco de papel cortado a la medida de la boca del frasco y colocado directamente sobre el puré, y luego otro papel de barba mayor, que se sujeta al frasco con unas vueltas de hilo. Se colocan los frascos en lugar seco.

#### PURÉ DE JAMÓN O LENGUA

250 gramos de jamón cocido, 100 gramos de mantequilla, 50 gramos de tocino de jamón, una cucharada de salsa española muy concentrada, pimienta y sal al paladar.

Para el puré de lengua es la misma proporción y se procede en todo igual que para hacer el puré de carne.

#### **TERRINAS**

La terrina es el nombre que se da a los recipientes de gres o loza y a los alimentos que en ellas se conservan.

Hay gran variedad de terrinas, pues se hacen de hígado (foiegras), muy a propósito para viajes y comidas de campo.

#### TERRINAS DE HÍGADO DE TERNERA

400 gramos de hígado de ternera, 75 gramos de tocino, 30 gramos de miga de pan, 75 gramos de tocino cortado en lonchas muy finas, tres

cucharadas de vino blanco, una cucharadita de coñac, una yema de huevo, una clara, media cebolla, una rama de perejil, sal, pimienta blanca molida, una pizca de canela y nuez moscada.

Se pica muy finamente en la máquina el hígado, tocino, cebolla, perejil y miga de pan, pasándolo dos veces por la máquina de picar.

Se pone el conjunto en un plato, se agrega la yema, el vino, coñac, sal y especias; se añade la clara a punto de nieve y se mezcla todo.

Se prepara la terrina, se pone en ella el picadillo, cubriendo todo con lonchas de tocino; se cubre con la tapadera y se pone a cocer al baño de María en agua fría, primero en el fuego y, cuando rompa a hervir, en el horno con calor moderado durante una hora; entonces se destapa y se prueba si está cocido. Ha de ofrecer resistencia, y si al comprimirlo sale blanco el jugo, está en su punto; si sale rosado, hay que cocerlo más.

Se deja enfriar durante doce horas, se vierte entonces manteca de cerdo derretida hasta cubrir la superficie y se tapa herméticamente. Se guarda en sitio fresco.

### PASTA DE HÍGADO DE CERDO

250 gramos de hígado de cerdo, 250 gramos de tocino fresco, sal, pimienta y nuez moscada.

En la máquina se pica el tocino y el hígado, pasándolo dos veces; se pone el picadillo en un plato y se añade sal, pimienta y la ralladura de media nuez moscada.

En una terrina se echa el picadillo, se tapa y se procede como en la receta anterior.

## **SEGUNDA PARTE**

## MINUTAS DIARIAS DE COMIDA Y CENA PROPIAS DE CADA ESTACIÓN

TODAS LAS RECETAS DE ESTE LIBRO ESTÁN CALCULADAS PARA SEIS PERSONAS

## **PRIMAVERA**



## Los productos propios de la primavera son los siguientes:

- CARNE. En esta estación la carne es abundante. Hay cerdo fresco, vaca, ternera, cordero lechal y cordero pascual; éste comienza a estar en su punto.
- AVES. Abundan las gallinas, pollos, pavos, capones, pulardas y pichones.
- CAZA. En el mes de marzo tenemos patos salvajes, becadas y cercetas. PESCADOS. El mar ofrece todavía buenos besugos, rodaballos, salmón, lubina, lenguados, salmonetes, pescadillas, merluza, caballa, dorada y mero.
- CRUSTÁCEOS. Langosta, cangrejos de mar y cangrejos de río, langostinos. Al principio de la estación hay ostras, mejillones y almejas.
- LA HUERTA. Acelgas, guisantes, alcachofas, coles de Bruselas, coliflor y zanahorias. En abril empiezan las cebolletas, habas, rábanos, acederas, espárragos y nabos, escarolas, lechugas y berros.
- FRUTA. Hay una gran variedad: manzanas, peras, naranjas, mandarinas, plátanos, fresas, cerezas, albaricoques, nísperos y fresones.

## MINUTA PRIMERA

#### COMIDA

ACELGAS EN MENESTRA MANCHEGA
PECHO DE TERNERA A LA PROVENZAL

#### **ACELGAS EN MENESTRA MANCHEGA**

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

Acelgas2 kilosAjos2 dientesPatatas1 kiloAceite5 cucharadas

Huevos 2 piezas Pimienta y sal

#### MODO DE HACERLO

Se toman las acelgas y una a una se les quitan todas las hojas verdes, dejando la penca limpia; se quitan las hebras y se lavan. Se cortan en tiras y después en trocitos pequeños como dados y se ponen a cocer en abundante agua hirviendo con sal. Ya cocidas, se sacan del agua y se echan en un colador para que escurran.

Se mondan las patatas y se cortan en la misma forma que las acelgas. En una sartén se echa el aceite, se acerca al fuego, y cuando está caliente se fríen las patatas muy doraditas, se sacan y, en el mismo aceite se echan los ajos y se dejan freír hasta tostarse. Se sacan entonces y se echan las acelgas, se rehogan, se agregan las patatas y se mezcla todo.

Se baten los huevos, se echan en la sartén sobre el conjunto y, revolviendo bien, se deja cuajar el huevo unos minutos. Se sirve enseguida.

#### TERNERA A LA PROVENZAL

Se emplea la carne de guisado, pecho, tapa de chuletas, morcillo, costillas, etc.

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

Ternera	1 kilo	Cebollas	1/4 kilo
Aceite	4 cucharadas	Caldo	2 cubitos
Ajo	2 dientes	Laurel	1/2 hoja
Pereiil picado	2 cucharadas	Tomillo, sal v r	oimienta

#### MODO DE HACERLO

Se corta la ternera en trozos regulares y las cebollas si son grandes. Se pican los ajos.

Se pone el aceite en una cacerola, se acerca al fuego y cuando está caliente se echa la ternera, las cebollas, el ajo, laurel y tomillo.

Se deslíen los cubitos de caldo en medio litro de agua y se echa la mitad sobre la ternera. Se acerca ésta al fuego y cuando rompe a hervir se tapa la cacerola y se mete en el horno (que debe estar bien caliente), para que cueza por espacio de dos horas, removiendo de cuando en cuando para que no se agarre.

Cuando está cocido se agrega el resto del caldo, sal, pimienta y perejil picado, se deja cocer cinco minutos y se sirve.

(No se pasa la salsa.)

## MINUTA SEGUNDA

### CENA

PURÉ DE PATATAS AL QUESO TIMBAL DE MERLUZA

## **PURÉ DE PATATAS AL QUESO**

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

Patatas 1 kilo Queso rallado 50 gramos

Mantequilla 40 gramos Yema de huevo 1

Caldo 3 cubitos Agua 1 1/2 litros

#### MODO DE HACERLO

Se cuecen las patatas con piel y, una vez cocidas, se pelan y se pasan por el tamiz.

El puré que se obtiene se pone en una cacerola, añadiéndole litro y medio de agua hirviendo y los cubitos de caldo disueltos en ésta. Se deja hervir cinco minutos, moviendo sin parar; se separa del fuego y se adiciona la mantequilla. En una sopera se ponen la yema de huevo y el queso rallado, se deslíe con un poco de agua y, batiendo para que ligue, se va añadiendo el puré poco a poco.

#### TIMBAL DE MERLUZA

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

Merluza	1 kilo	Harina	3 cucharadas
Espinacas	1 kilo	Mantequilla	50 gramos
Leche	3/4 litro	Aceite	2 cucharadas

Laurel, ajo, cebolla y sal

#### MODO DE HACERLO

Se preparan las espinacas quitando los tallos, lavándolas en varias aguas y se cuecen durante diez minutos en agua hirviendo con sal. Pasado este tiempo se lavan en agua fría y se dejan en un colador para que escurran, estrujándolas con la mano para que suelten toda el agua.

En una sartén se pone el aceite, se calienta y se fríe un diente de ajo, se deja tostar y se saca. Se echan las espinacas y se rehogan; una vez rehogadas, se cubre con ellas el fondo de una fuente de horno.

Se parte la merluza en filetes, se coloca en una besuguera, se cubre de agua, se añaden unas rajitas finas de cebolla, media hoja de laurel y sal. Se acerca al fuego y cuando rompe a hervir se deja cocer un minuto.

Se sacan los filetes con una espumadera y se van colocando sobre las espinacas uno al lado de otro.

Con la leche, la harina y la mantequilla se hace una bechamel en la forma acostumbrada; se cubre la merluza y se mete en el horno (que debe estar caliente) durante diez minutos. Se sirve en la misma fuente.

## MINUTA TERCERA

#### COMIDA

POTAJE DE GARBANZOS FILETES SOBRE CANAPÉS

#### POTAJE DE GARBANZOS

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

Garbanzos	500 gramos	Huevo	1 (duro)
Espinacas	250 gramos	Pan	1 rebanada
Patatas	250 gramos	Aceite	3 cucharadas
1 1 11		. ,	

Laurel, perejil, ajo y una corteza de jamón

#### MODO DE HACERLO

Se ponen a remojar los garbanzos el día antes. Se preparan las espinacas quitándoles el tallo y lavándolas bien, se escaldan en agua hirviendo durante cinco minutos, se lavan después y se escurren bien para que apuren el agua.

En una olla proporcionada se pone agua a calentar con la corteza de jamón bien raspada y lavada; cuando rompe a hervir se echan los garbanzos, media hoja de laurel y se deja cocer suavemente durante dos horas. Cuando están a media cocción se echan las espinacas y las patatas

partidas en cuadritos y se dejan cocer con los garbanzos. En una sartén pequeña se pone el aceite, se calienta al fuego y se fríe un diente de ajo, una rama de perejil y la rebanada de pan muy doradita. Se machaca todo en el mortero y se vierte sobre los garbanzos, añadiéndoles la clara de huevo picada y la yema desleída en un poco de caldo del potaje, y se deja cocer todo junto suavemente hasta que esté en su punto.

### FILETES SOBRE CANAPÉS

#### **INGREDIENTES Y CANTIDADES**

Carne	600 gramos	Manteca de cerdo	3 cucharadas
Caldo	1 cubito	Tocino fresco	50 gramos
Vino blanco	1/2 vaso	Pan	6 rebanadas
Cebolla picada	2 cucharadas	Mantequilla para untar	1 cucharada

#### MODO DE HACERLO

Se cortan seis filetes de 100 gramos de lomo de vaca.

Se limpian los filetes de gordo y pellejos y se dejan del mismo tamaño.

Se ponen los recortes en una cacerola con una cucharada de manteca y la cebolla muy picada, se rehoga todo y se añade el vino y el cubito de caldo desleído en una taza de agua hirviendo. Se deja cocer a fuego lento una hora, añadiendo el agua de a poco hasta que la cebolla esté blanda para poderla pasar y hacer una salsita. Entonces se pasa por el chino y se reserva.

Se untan las rebanadas de pan con un poco de mantequilla y se ponen en una placa de horno para que se doren. Cuando están muy doraditas se ponen en una fuente calentada.

Se cortan seis trocitos de tocino iguales y se fríen ligeramente en las dos cucharadas de manteca, se reservan en un plato, y en la grasa que se obtiene se fríen los filetes uno a uno y a lumbre viva. Se colocan sobre las rebanadas de pan y encima de cada uno un trocito de tocino.

Se acerca la salsa al fuego y, cuando esté bien caliente, se vierte sobre los filetes y se sirve enseguida.

## MINUTA CUARTA

#### CENA

VERDURAS ESTOFADAS
PASTELILLOS DE BACALAO

#### **VERDURAS ESTOFADAS**

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

Judías verdes	1/2 kilo	Habas	1/2 kilo
Guisantes	1 kilo	Lechuga	1 pieza
Tomates	1/4 kilo	Patatas	1/2 kilo
Cebollas	1/4 kilo	Aceite	4 cucharadas
Ajo, perejil, laure	l, sal y pimienta	Limón	1 rodaja

#### MODO DE HACERLO

En una cacerolita con agua hirviendo con sal se echan las habas desgranadas y, si son pequeñas y tiernas, se echa también la cáscara cortada en tiritas pequeñas y finas, agregando al mismo tiempo una rodaja de limón. Cuando han cocido cinco minutos se sacan. Se refrescan con agua fría y se reservan.

En otra cacerola se pone el aceite, se calienta y se añade la cebolla cortada en tiras finas, las judías partidas a lo largo, los guisantes desgranados y la lechuga cortada en trozos. Se tapa y se deja rehogar.

Se escaldan los tomates en agua hirviendo durante dos minutos y se les quita la piel. Se parten en pedacitos y se añaden a la cacerola, y a continuación las habas ya escurridas. Se agrega un ajo picado, una rama de perejil y una puntita de laurel. Se sazona de sal, se tapa bien y se retira a una esquina del fuego para que hiervan sin parar, pero suavemente hasta que estén tiernas. A media cocción se agregan las patatas mondadas y cortadas en cuadritos, se añade un poco de pimienta y pimentón, y se deja cocer hasta que estén tiernas todas las verduras, pero enteras.

#### **PASTELILLOS DE BACALAO**

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

Bacalao 1/2 kilo **Patatas** 1 kilo Huevos 2 piezas Mantequilla 30 gramos Perejil, pimienta, nuez moscada, ajo, harina, pan rallado y 1/2 cebolla

#### MODO DE HACERLO

Se pone en remojo el bacalao durante veinticuatro horas, cambiando el agua varias veces. Se ponen a cocer las patatas sin piel, pero enteras; a media cocción se añade el bacalao cortado en trozos y se deja cocer hasta estar en su punto las patatas, cuidando que no se deshagan. Se saca el bacalao y se le quitan las espinas y la piel. Se desmenuza y pasa por una máquina o, en su defecto, se machaca en un mortero de piedra junto con las patatas. Hecha una pasta, se pone en una fuente y se agrega un poco de ajo picado, pimienta, ralladura de nuez moscada, perejil y cebolla picados y la mantequilla derretida. Se prueba de sal y se echan los huevos batidos, reservando un poco de huevo.

Se moldean unas bolas, se aplastan ligeramente y se van colocando en una placa de horno bien enharinada. Se untan con el huevo batido reservado antes, se espolvorean con pan rallado y se cuecen a horno fuerte para que se doren y no se sequen. Se sirve sobre una fuente con servilleta

## MINUTA QUINTA

#### COMIDA

BUDÍN DE COLIFLOR HÍGADO DE TERNERA A LA FRANCESA

### **BUDÍN DE COLIFLOR**

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

Una coliflor	1 kg (aprox.)	Harina	75 gramos
Leche	1 litro	Perejil	1 rama
Cebolla picada	1 cucharada	Huevos	3
Nuez moscada, sal	pimienta blanca	Mantequilla	60 gramos

#### MODO DE HACERLO

Se pone a cocer la coliflor en agua hirviendo con sal. En una sartén o cacerola se pone la mantequilla, se calienta y se añade la cebolla picada. Se tapa y se deja estofar suavemente hasta que se enternezca. Entonces se añade la harina, se rehoga, se agrega la leche poco a poco sin dejar de mover y se deja cocer durante diez o doce minutos hasta que engorda.

Se escurre la coliflor ya cocida y se pasa por un tamiz. Esta pasta se mezcla con la mitad de la bechamel, se agregan las yemas, sal, pimienta blanca, ralladura de nuez moscada y un poco de perejil picado y, por último, las claras a punto de nieve. Bien mezclado todo se echa en un molde untado de mantequilla y se pone a cocer al baño de María en el horno con calor moderado unos tres cuartos de hora.

Durante este tiempo se pasa la mitad de la bechamel reservada por el chino, se agrega poco a poco el resto de leche caliente hasta dejarla en buen punto y se reserva al calor.

Cuando está cuajado el budín se vuelca en una fuente redonda, calentada, levantando poco a poco el molde para que no se deshaga el budín y se vierte por encima la salsa bechamel.

### HÍGADO DE TERNERA A LA FRANCESA

#### INGREDIENTES Y CANTIDADES

Hígado	600 gramos	Caldo	1 cubito
Aceite	3 cucharadas	Agua	5 cucharadas
Vino blanco	4 cucharadas	Perejil picado	1 cucharada
Mantequilla	25 gramos	Limón (zumo)	1/2 cucharada
Harina	1 cucharada		

Sal, pimienta y ajo

#### MODO DE HACERLO

Se corta el hígado en seis filetes alargados de un centímetro de grueso, se ponen en un plato y se salpimentan.

Se echa el aceite en una sartén de mango largo, se calienta y se añaden los filetes, salteándolos a lumbre viva por espacio de cinco minutos. Se separan del fuego, se pasan a un plato hondo, dejándolos tapados y al calor.

En la misma sartén se echa la mantequilla, se calienta y se fríe la harina, que se deslíe añadiéndole el cubito de caldo disuelto de antemano en cinco cucharadas de agua hirviendo; se agrega el vino, perejil, ajo picado y se deja cocer tres minutos, removiendo con una cuchara.

Se retira del fuego y se agrega el jugo que haya soltado el hígado y unas gotas de limón y se vierte muy caliente sobre el hígado colocado en una fuente. Se puede adornar con puré de patatas.