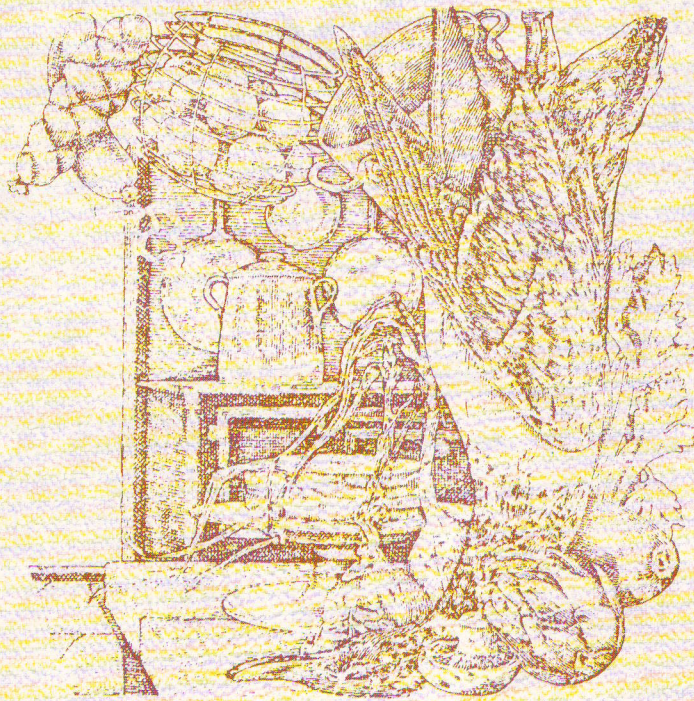


Cocina Tradicional de la Abuela



Coliflor al ajo arriero • Patatas a lo pobre • Escudella i carn d'olla • Zachas con trepezones
Garbanzos con bacalao • Huevos al plato • Habas enteras • Tortilla española
Espinacas al estilo cordobés • Croquetas de ave • Pisto asturiano • Conejo con pimientos rojos
Pollo asado clásico • Liebre con nisealos • Chuletas de ternera a la casera
Lenguados a la sidra • Chirlas a la cazuela • Merluza en salsa verde • Bacalao a la billuina
Mejillones a la vasea • Gallo en filetes • Bizcocho de claras • Hojuelas
Pastelitos de frutos secos • Dulce de membrillo • Flan de calabaza • Brazo de gitano

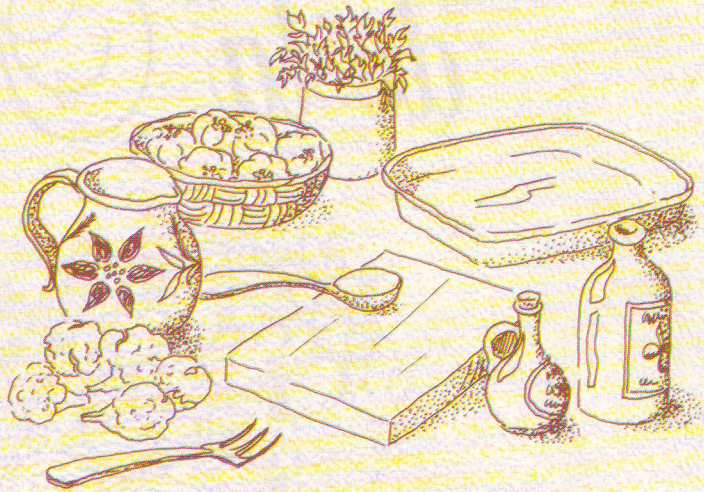
Coliflor al ajo arriero

1 coliflor
4 dientes de ajo
perejil, pimentón
aceite, vinagre y sal.

Después de separar los ramitos, los sumergimos en una cacerola con agua salada, hirviendo a borbotones. Los cocemos hasta que estén tiernos y los colocamos en una fuente una vez escurridos.

Majamos un ajo, con una ramita de perejil, y lo diluimos en unas gotas de agua de la cocción y un chorrillo de vinagre. Doramos en aceite los demás ajos picados,

espolvoreamos una cucharadita de pimentón y vertemos la majada. Damos una vuelta y distribuimos el ajo arriero sobre la coliflor.



Patatas a lo pobre

4 patatas medianas
1 cebolla
1 copa de vino blanco
2 cucharadas de vinagre
2 dientes de ajo
aceite, sal y perejil.

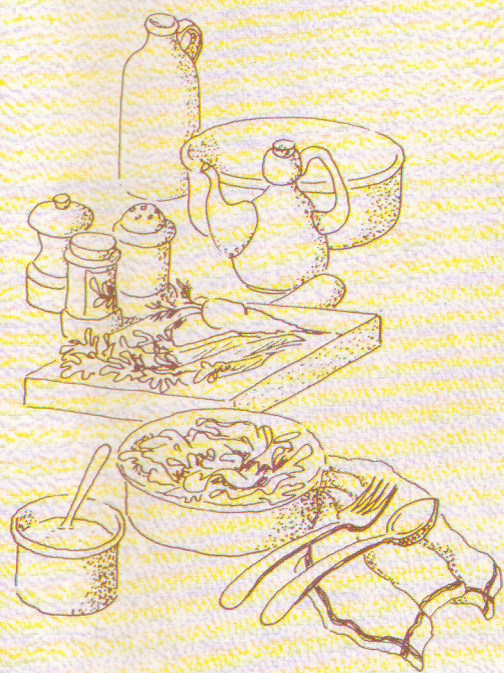


Pelamos y cortamos las patatas en rodajas y las sumergimos en agua. En el mortero machacamos los ajos y el perejil, diluimos esta picada con el vino y el vinagre y reservamos. Comenzamos a freír las patatas, escurridas, a fuego vivo y en abundante aceite. Incorporamos la cebolla picada y terminamos de freír. Retiramos casi todo el aceite y vertemos el contenido del mortero. Salamos y, removiendo, continuamos freír hasta que el líquido se evapore completamente.

Escudella i carn d'olla

200 grs de carne picada - de ternera
y cerdo -
300 grs de carne de cordero
" " de morrillo de ternera
100 grs de butifarra blanca
" " de butifarra negra
100 grs de panceta
4 trozos de gallina
400 grs de patatas
200 grs de garbanzos
1 col, 4 puerros, 1 zanahoria
3 ramos de apio, perejil
1 hueso de jamón
" " de rodilla de ternera
200 grs de pasta de sopa
piñones, azafrán y sal
pan rallado

Con la carne picada, 50 grs de pan rallado, 1 huevo, 2 cucharadas de piñones, perejil y sal se prepara una bola compacta y se pasa por harina. La reservamos. Ponemos una olla grande al fuego con agua y sal y, cuando hierve, echamos todas las carnes, los huesos y los garbanzos

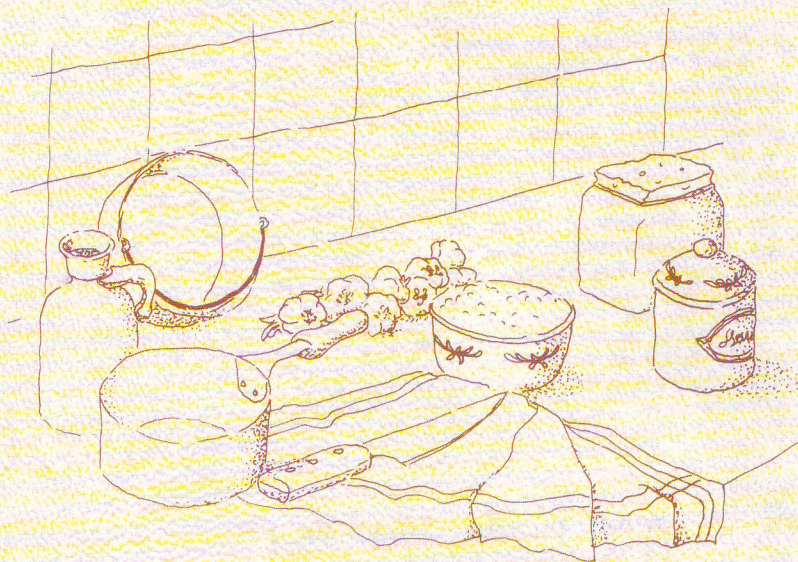


remojaos. Cocemos, a fuego vivo primero y suave después, durante una hora y media, espumando repetidas veces. Pasado ese tiempo incorporamos la bola, las hortalizas cortadas en trozos medianos, el tocino en dados, las butifarras y unas hebras de azafrán. Cocemos durante una media hora más. Colocamos las verduras en una fuente, las carnes en otra y, en el caldo, cocemos la pasta. Se sirve primero la sopa y, después, las fuentes de carnes y verduras que habremos mantenido calientes.

Gachas con tropezones

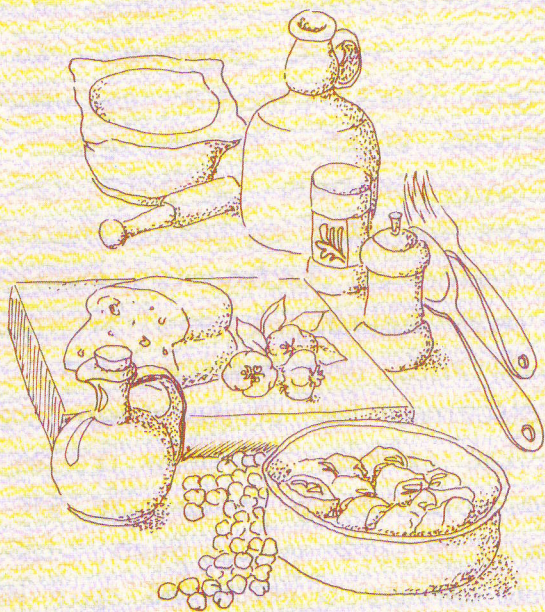
150 grs. de jamón
" de papada
8 cucharadas de harina
de maíz
3 dientes de ajo
pimentón, sal y pan.

Ponemos a calentar un litro de agua con sal. Entretanto freímos los ajos y los reservamos; hacemos lo mismo con el tocino y el pan, ambos cortados en dados. Finalmente sofreímos el jamón, le incorporamos los ajos fritos y machacados, una pizca de pimentón y la harina. Cuando esté dorada vertemos, poco a poco, el agua caliente y, sin dejar de remover, iremos formando las gachas. Incorporamos el pan y el tocino. Servimos muy caliente.



Garbanzos con bacalao

400 grs de garbanzos
200 grs de bacalao
1 huevo duro picado
1 tostado
1 diente de ajo
azafrán, pimienta,
aceite, vinagre.

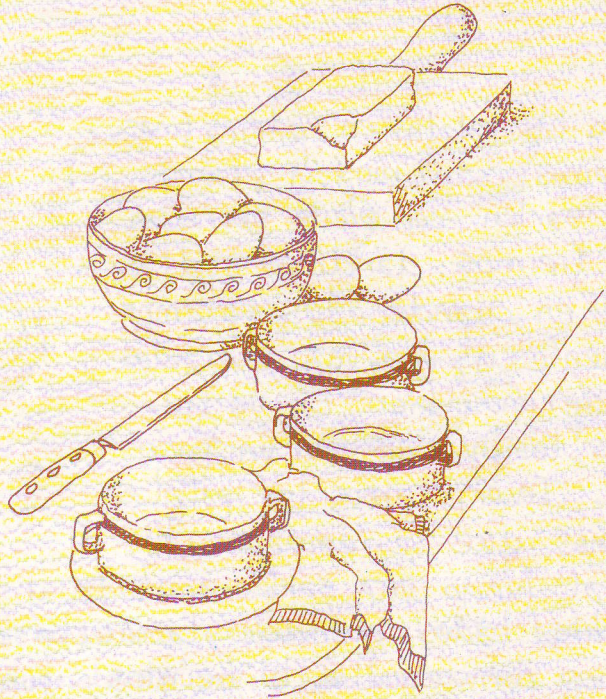


Cocemos los garbanzos en agua con un chorro de aceite. Desmenuzamos el bacalao remojado y lo freímos en aceite de oliva. En el mortero preparamos una molida con la tostada, el ajo, unas hebras de azafrán y unos granos de pimienta y la diluimos en una cucharada de vinagre. Disponemos en la cazuela los garbanzos, junto con el bacalao, vertemos la picada y cocemos durante unos 10 minutos. Adornamos con el huevo picado.

Huevos al plato

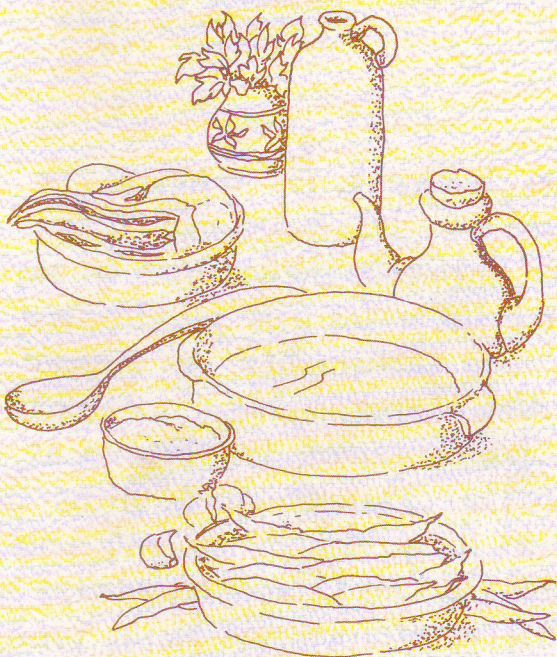
8 huevos
mantequilla y sal

Usaremos unos platos de barro o cristal resistente al fuego y con asas. Ponemos en cada uno de ellos una pizca de mantequilla y los metemos al horno caliente y, cuando esté derretida, vamos colocando dos huevos en cada plato y salamos la clara con sal fina. Los volvemos a meter al horno. Estarán en su punto cuando la clara termine de cuajar.



Habas enteras

1Kg de habas tiernas
50 grs de tocino
" " de chorizo
1 copa de jerez
aceite y sal.



Cortamos las habas, que han de ser muy tiernas, con su vaina, en trozos pequeños. Las cocemos lentamente en agua hirviendo a borbotones. Mientras tanto freímos el tocino y el chorizo en una cazuela y, sobre ello, vertemos las habas y agua de la cocción hasta cubrirlo todo. Dejamos cocer. A media cocción añadimos el vino y dejamos, a fuego lento, hasta que estén tiernas.

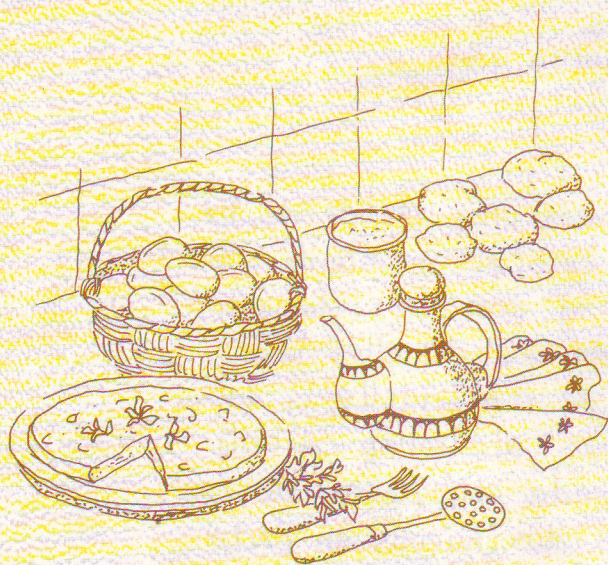
Tortilla española

4 patatas medianas
4 huevos
1 cebolla - opcional -
aceite y sal

Cortamos las patatas en rodajas finas, las lavamos, escurrimos y secamos.

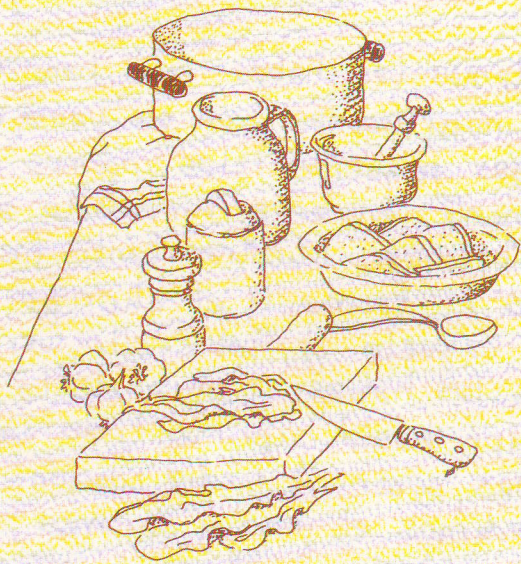
En una sartén, con aceite abundante, las freímos, dándoles vueltas de vez en cuando. Las salamos ligeramente y, una vez doradas, las escurrimos bien. En un bol batimos los huevos con un poco de sal. Incorporamos las patatas y dejamos que se empapen.

Podemos al fuego una sartén aceitada y vertemos la tortilla. La cuajamos por ambos lados, dándole la vuelta con ayuda de un plato plano. Si la queremos con cebolla la freímos, junto con las patatas, cortada en rodajas.



Espinacas al estilo cordobés

1 Kg. de espinacas
1 cebolla
2 dientes de ajo
pimentón dulce, canela,
aceite, vinagre y sal

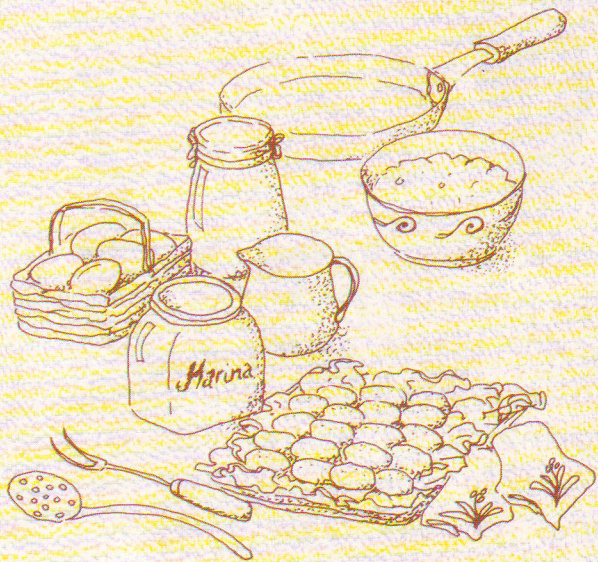


Cocemos levemente las espinacas en agua con sal, las escurrimos y trinchamos finamente. Rehogamos en aceite la cebolla y los ajos picados, añadimos una cucharadita de vinagre y condimentamos con sal y canela fina. Incorporamos las espinacas, tapamos la cazuela y dejamos cocer, a fuego lento, durante unos minutos. Cortamos unas rebanadas de pan y las freímos en aceite para acompañar a las espinacas. Se sirven bien calientes.

Croquetas de ave

300 grs. de pechuga cocida
100 grs. de champiñones
1 taza de caldo de ave
4 huevos
harina, pan rallado,
mantequilla, aceite y sal.

Cortamos en daditos muy pequeños la pechuga de ave cocida y en láminas los champiñones. Salteamos los champiñones en mantequilla, vertemos la taza de caldo y reducimos a la mitad. Incorporamos la carne de ave y cocemos unos minutos más. Apartamos del fuego, añadimos 3 yemas de huevo y mezclamos bien. Dejamos reposar hasta que esté frío. Formamos las croquetas y las rebozamos en harina, huevo batido y pan rallado, por este orden. Ponemos abundante aceite en una sartén y, una vez bien caliente pero sin humear, las freímos por tandas.



Pisto asturiano

1 Kg. de tomates
100 grs. de jamón
2 cebollas, 1 pimiento asado
2 huevos duros
1 huevo fresco
perejil, aceite y sal

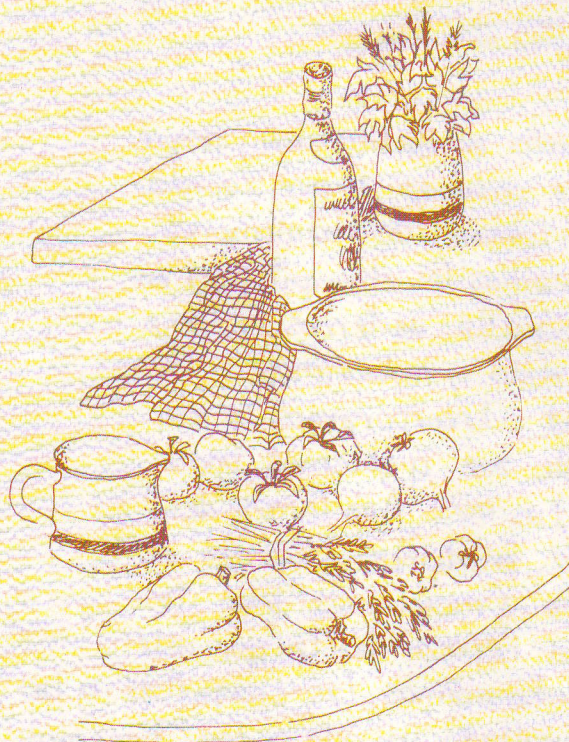


En una sartén amplia freímos la cebolla y, cuando esté dorada, añadimos el jamón. Cortamos en tiras el pimiento asado y lo incorporamos. Pelamos los tomates y los cortamos en dados, los añadimos a la sartén y, cuando esté frito vertemos el huevo batido y dejamos que cuaje, removiendo todo, ya fuera del fuego. Antes de servir adornamos con rodajas de huevo duro.

Conejo con pimientos rojos

1 conejo
2 pimientos rojos asados
150 grs. de tocino de panceta cortado en dados
2 vasos de vino blanco
2 dientes de ajo
tomillo, pimienta,
harina, aceite y sal.

Dejamos el conejo, troceado, en adobo de sal, pimienta, ajo picado, tomillo y vino blanco durante un día. Pasado ese tiempo lo escurrimos y enharinamos y lo freímos en aceite, junto con el tocino. Lo colocamos en una cazuela y, sobre él, tiramos de pimiento asado. Colamos el caldo del adobo sobre el conjunto y dejamos que cueza, a fuego muy lento, con la cazuela bien tapada.



Pollo asado clásico

1 pollo de un kilo y medio
4 lonchas de papada ahumada
manteca, 1 limón, sal.

Después de limpiar bien el pollo lo untamos con manteca y lo frotamos con sal, por dentro y por fuera. Atamos dos lonchas de papada en las pechugas y otra en la espalda, cuidando que los mulos queden pegados. Otra loncha la ponemos en el interior del pollo. Lo asamos en el horno, durante una hora, dándole vueltas, de vez en cuando, y regándolo con su propia salsa. Una vez asado retiramos la papada. Hacemos una salsa desglasando la fuente de asar con zumo de limón y agua templada y la servimos aparte.



Liebre con niscalos

1 liebre
700 grs de niscalos
100 grs de jamon
3 vasos de vino tinto
1 copa de conac
2 dientes de ajo
2 cebollas
harina, aceite y sal

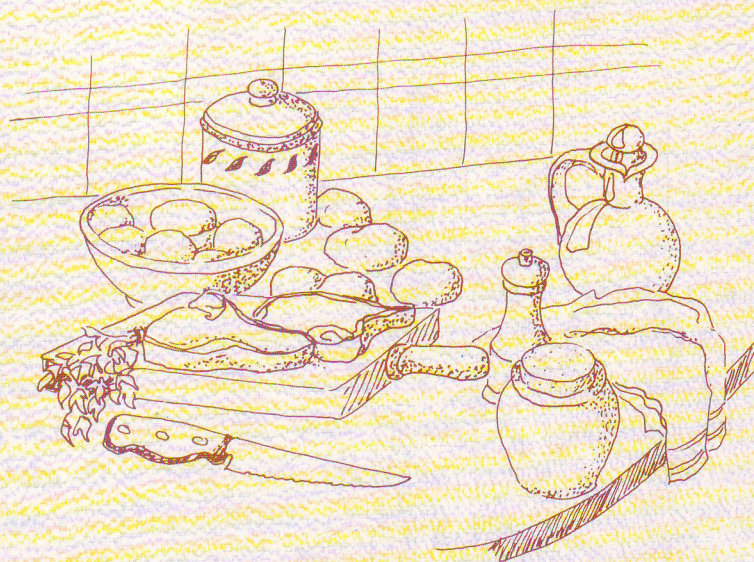
En una cazuela colocamos la liebre salpimentada y una cebolla, ambas troceadas. Regamos con el conac y, si fuera posible, con parte de la sangre de la liebre. Dejamos este adobo, en lugar fresco, durante 12 horas. Salteamos el jamon, cortado en dados, junto con la cebolla bien picada. Espolvoreamos una cucharada de harina, la doramos un poco y añadimos la liebre. Vertemos el vino y agregamos los niscalos limpios y cortados en trozos. Cocemos durante una hora. Machacamos 2 dientes de ajo junto con el higado de la liebre, vertemos el caldo de macerar, colado, removemos y lo volcamos todo sobre la liebre. Dejamos cocer unos 15 minutos más.



Chuletas de ternera a la casera

2 chuletas de unos 250 grs.
4 patatas pequeñas
4 cebollitas
aceite, perejil y sal

Deshuesamos las chuletas y las salteamos en una brasera con un poco de aceite. Cuando esté hecha por un lado, en unos 8 ó 10 minutos, le damos la vuelta y salpimentamos por el lado ya hecho. Repetimos la operación por el otro lado y agregamos las cebollas y las patatas, que estarán previamente casi cocidas. Tapamos lo más herméticamente posible la brasera y dejamos que, todo junto, termine de hacerse. En el último minuto vertemos una cucharada de agua, para desglasar los jugos, y una pizca de perejil picado.



Lenguados a la sidra

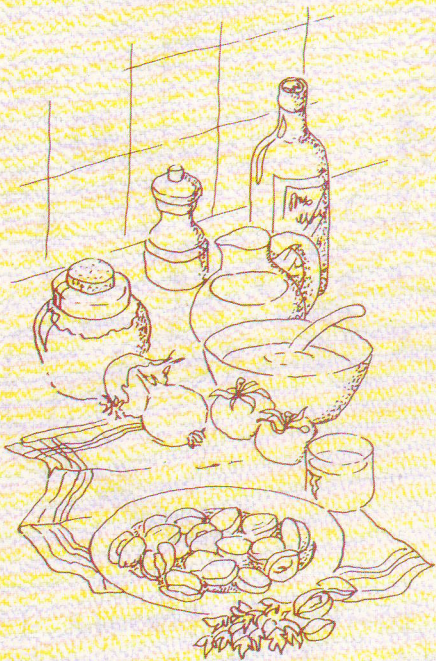
1 Kgr. de lenguados
1 vaso de sidra
Pan rallado,
perejil,
pimiento,
aceite y sal

Quitamos la piel a los lenguados y después de limpiarlos, los salpimentamos y colocamos en una fuente de horno engrasada. Rociamos levemente el pescado con aceite y espolvoreamos perejil picado. Vertemos por encima un vaso largo de sidra. Cubrimos los lenguados con una fina capa de pan rallado e introducimos al horno. Mientras se hacen regamos los pescados, varias veces, con la salsa.



Chirlas a la cazuela

1 y 1/2 Kgrs. de chirlas
2 cebollas
2 cucharadas de tomate frito
2 cucharadas de pan rallado
1 copa de jerez
aceite y sal



Limpiamos las chirlas lavándolas en agua con sal. Picamos las cebollas muy finitas y las doramos en una cazuela de barro con un poco de aceite de oliva. Una vez dorada la cebolla añadimos las chirlas, el puré de tomate frito y el pan rallado. Removemos bien y vertemos la copa de jerez. Tapamos la cazuela y dejamos que cuezan a fuego muy lento. Las servimos inmediatamente.

Merluza en salsa verde

4 rodajas de cola de merluza
1 cebolla, 1 diente de ajo
1 migón de pan
harina, perejil,
aceite, vinagre y sal.

Secamos las rodajas de merluza, las salamos y pasamos por harina. En una sartén con aceite de oliva las doramos levemente por ambos lados.

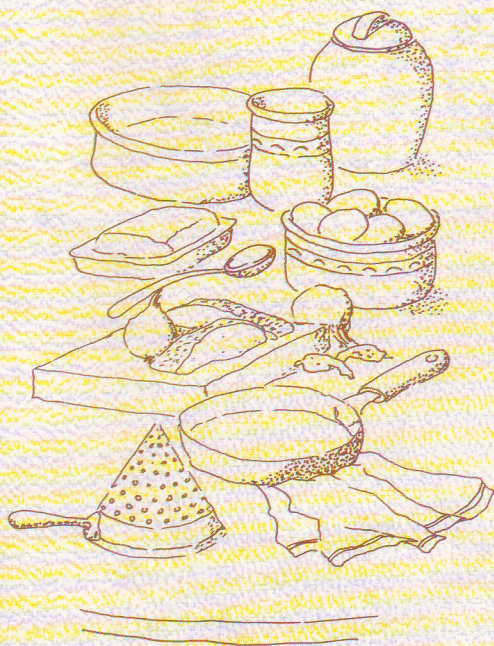
Las reservamos en una cazuela de barro. Picamos muy fina la cebolla, la freímos en el mismo aceite y la distribuimos sobre la merluza. En

el mortero machacamos el ajo y el perejil con un migón de pan impregnado en vinagre. Desleimos esta majada con agua o caldo y lo vertemos sobre la merluza. Introducimos al horno y dejamos, a fuego suave, durante unos 15 minutos.



Bacalao a la bilbaina

4 trozos de bacalao
50 grs. de jamón
2 cebollas, 1 quindilla
2 yemas de huevo duro
aceite, azúcar y sal.



Ponemos el bacalao en remojo junto con la quindilla sin semillas, cambiando varias veces el agua. Damos un hervor al bacalao con media cebolla y, después, le quitamos las espinas y lo troceamos. Hacemos un sofrito con un poco de mantequilla, las cebollas bien picadas y la quindilla; vertemos un poco de agua y dejamos cocer. Preparamos el bacalao en una cazuela, junto con el jamón cortado en dados, añadimos el sofrito pasado por el chino y las yemas deshechas; espolvoreamos un poco de azúcar y cocemos, durante unos 10 minutos, a fuego lento.

Mejillones a la vasca

2 Kg. de mejillones grandes
4 tomates
1 vaso de vino blanco
orégano, mantequilla
azúcar y sal



Preparamos una salsa de tomate poniendo a calentar la mantequilla y friendo en ella los tomates pelados. Aderezamos con una pizca de orégano, sal y azúcar. Entretanto ponemos en una cazuela los mejillones con un vaso de agua y otro de vino, los acercamos al fuego y, cuando se abran, retiramos ambas valvas. Reducimos a menos de un vaso el caldo y lo vertemos sobre la salsa de tomate. Cocemos un poco más y agregamos los mejillones. Dejamos hacerse un minuto más y servimos.

Gallo en filetes

4 gallos grandes
1/2 cebolla
1 diente de ajo
1/2 vaso de vino
pan rallado, harina,
aceite, perejil y sal

Sacamos los filetes de los gallos, los salamos y salteamos en aceite de oliva. Cocemos en dos vasos de agua las cabezas y espaldas hasta que se reduzca, el caldo, a menos de la mitad. Salamos y cocemos el caldo. Salteamos, en el mismo aceite, la cebolla y el ajo bien picados, añadimos un poco de harina, el caldo y el vino.

Reducimos hasta la mitad y vertemos sobre los filetes de gallo, que habremos colocado en una fuente de hornear. Espolvoreamos un poco de pan rallado y los introducimos, a horno medio, durante unos 10 minutos.



Biscocho de claras

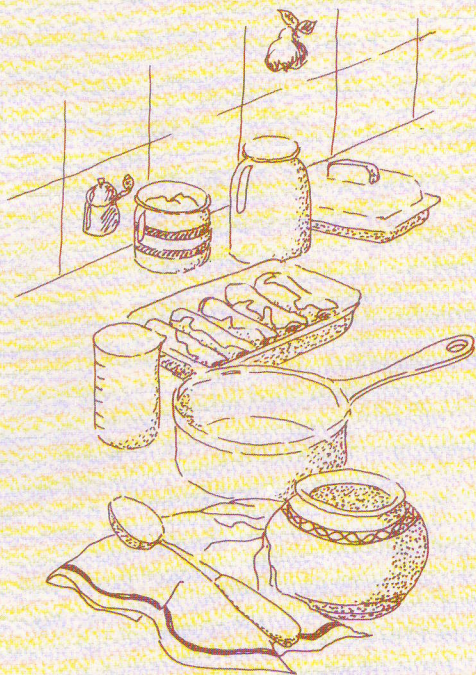
6 claras de huevo
200 grs. de azúcar
150 grs. de maizena
100 grs. de mantequilla
aceite y harina.

Comenzamos montando energicamente las claras. Es mejor hacerlo de 2 en 2 para conseguir mayor firmeza. Incorporamos harina de maiz y azúcar a cucharadas alternas. A continuación añadimos la mantequilla, previamente ablandada. Ponemos el conjunto en un molde enharinado y aceitado. Precalentamos el horno y cocemos, a fuego medio, durante casi una hora. Comprobamos el punto de cocción con una aguja y, cuando salga limpia, estará listo. Dejamos que se enfríe un poco y desmoldamos.



Hojuelas

75 grs. de harina
10 grs. de azúcar, sal,
2 huevos, 2dl. de leche
50 grs. de mantequilla



Derretimos 25 grs. de mantequilla en un cazo al fuego, lo retiramos y añadimos la harina tamizada, los huevos y una pizca de sal. Mezclamos bien a la vez que incorporamos la leche fría, poco a poco, hasta que nos quede una masa fluida. Engrasamos el fondo de una sartén pequeña con mantequilla y, cuando esté caliente, vertemos 2 cucharadas de la mezcla, haciéndola cubrir todo el fondo. Le damos la vuelta y la hacemos por el otro lado. Estas tortitas se rellenan de confitura o de crema y se enrollan formando canulillos.

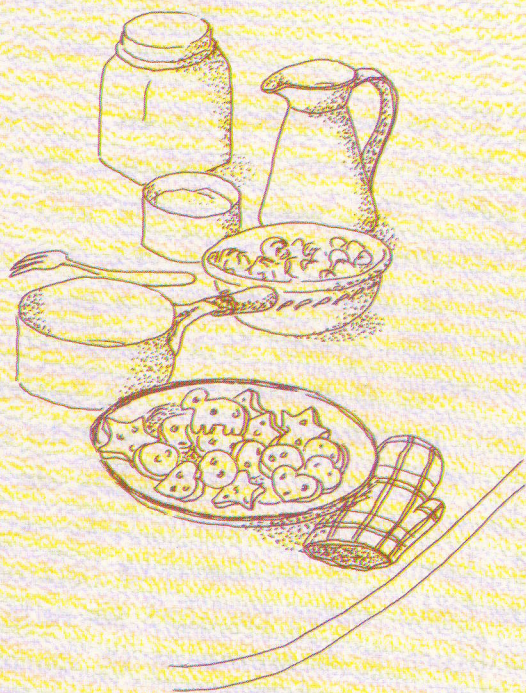
Pastelillos de frutos secos

400 grs. de harina
225 grs. de azúcar
" " de mantquilla
30 grs. de pasas
" " de avellanas
" " de piñones
" " de nueces
1 huevo
1 limón, znis.

Unas doce horas antes habre-
mos puesto a remojar las pa-
sas. En el mortero machaca-
mos las nueces, bien peladas,
y los piñones y lo dilui-
mos con una cucharada de
zumo de limón. Aparte uni-
mos en un cazo la harina ta-
mizada, el azúcar, el znis, la
mantquilla y las pasas. Tra-
bajamos bien la mezcla hasta
conseguir una masa compacta.
Añadimos la picada del mor-
tero y volvemos a trabajar



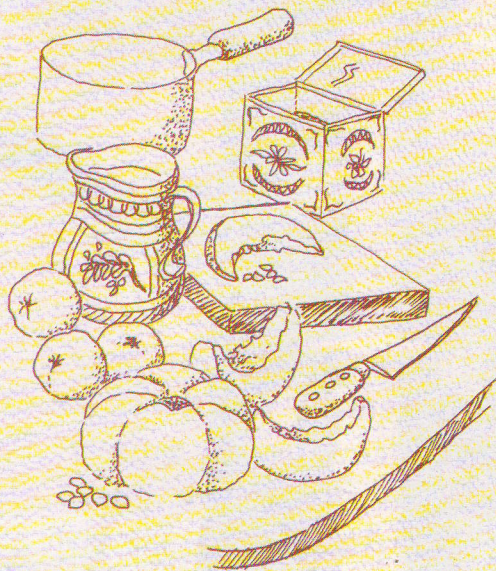
la masa. Sobre una superficie de
mármol, enharinado, extendemos
la masa hasta dejarla de un
centímetro de grosor. Cortamos
la masa dándole a los pastelitos
las formas deseadas. Los coloca-
mos sobre una bandeja de horno,
engrasada y enharinada, y los
horneamos unos minutos. Los saca-
mos del horno y los adornamos
con avellanas hundidas ligeramente
en la masa. Batimos la yema de
huevo y la diluimos con un poco de
agua, pintamos con ella y con ayu-
da de un pincel los pastelillos y
los volvemos a hornear hasta que
estén dorados.



Dulce de membrillo

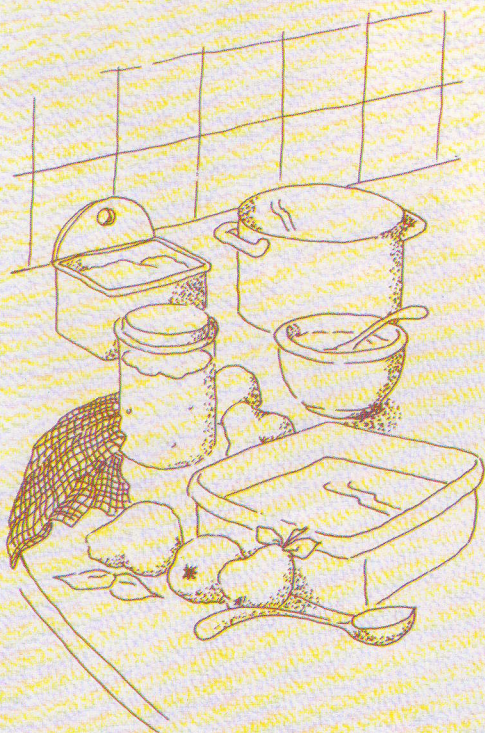
1/2 Kg de membrillos
azúcar
aceite de oliva.

Pelamos los membrillos y les quitamos las pepitas, los cortamos y los cocemos, con poca agua, en un recipiente metálico. Una vez tierno lo pesamos y le añadimos su peso en azúcar. Volvemos a ponerlo al fuego y, cuando el azúcar se disuelva, lo hacemos un puré fino. Volvemos a cocerlo removiendo de vez en cuando. Estará listo cuando tome un color rosado y traslúcido y se haya compactado, de forma que se separe de los bordes de la cazuela. Untamos un molde con aceite de oliva y lo rellenamos con el dulce de membrillo.



Flan de calabaza

400 gms de calabaza
150 gms de maizena
de azúcar
4 vasos de leche
1 vaso de zumo de naranja.

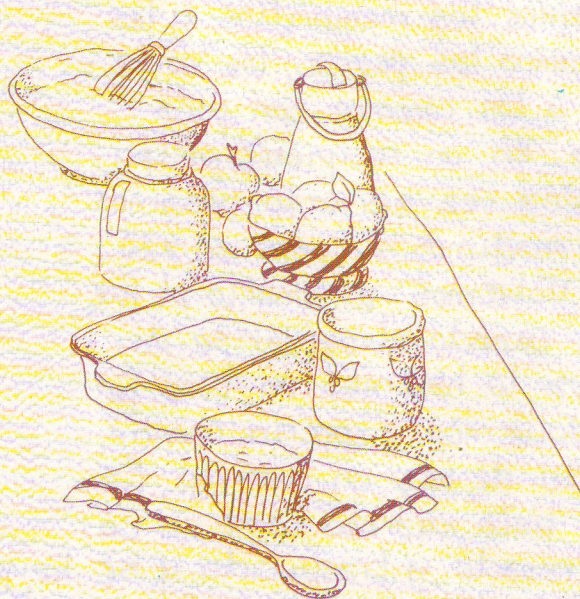


Cortamos la calabaza en trozos y la cocemos, a fuego lento, con un poco de agua. Una vez cocida retiramos la cáscara y hacemos un puré con la pulpa. Lo reservamos. Diluimos la maizena incorporándole, poco a poco, leche fría, acercamos al fuego y removemos continuamente. En cuanto empiece a espesar añadimos el azúcar, el zumo y el puré. Cocemos unos minutos removiendo. En el molde, con caramelo líquido en el fondo, vertemos el flan y lo dejamos en lugar frío, hasta el momento de servir.

Brazo de gitano

6 huevos
60 grs. de harina
2 decilitros de leche
1 limón
20 grs. de maizena
175 grs. de azúcar
30 grs. de azúcar lustre
1 cucharada de levadura
vainilla

Mezclamos tres yemas de huevo con 75 grs. de azúcar y una pizca de vainilla. Montamos 3 claras a punto de nieve y las incorporamos a las yemas. Añadimos la harina y la levadura y amasamos hasta conseguir una pasta bastante fluida. Sobre una plancha colocamos un papel de estraza y, sobre este, una capa de pasta de un centímetro de grosor que doramos al horno. Entre tanto preparamos una crema pastelera; para ello calen-



tamos la leche con la cáscara de limón y, cuando hierva, la retiramos del fuego y sacamos la cáscara. Batimos los otros tres huevos con el azúcar añadimos la maizena sin dejar de remover. Vertemos la leche, poco a poco, acercamos al fuego y calentamos, removiendo, sin dejar que llegue a hervir. Sacamos del horno la pasta ya dorada, la colocamos sobre el mármol y quitamos el papel. Cubrimos con la crema pastelera y enrollamos. Con la espátula retiramos el exceso de crema, espolvoreamos el azúcar lustre y dejamos enfriar.