



Sí, hoy
también
comemos **2**

“SÍ, hoy también
comemos dos”

(Recetas de cocina)

EL MEJOR REGALO PARA ESOS HIJOS QUE MARCHAN DE CASA y... también para todos aquellos que sientan ganas irresistibles de cocinar al calor de los fogones.

AUTOR: SANTIAGO IGLESIAS DE PAUL

Ilustración portada: Dolores Iglesias Fernández

RECETAS DE COCINA ESPAÑOLA PARA UN@ Y DOS

“SÍ, HOY TAMBIEN COMEMOS DOS” ACTUALIZADO EN EL BLOG...
www.santidepaul.wixsite.com/santidepaul

(última actualización diciembre 2017 – revisable cada seis meses)

Tengo miedo a morir, sin haber amado bastante

GLORIA FUERTES

ESTIMADOS LECTORES:

Este sencillo manual, que puede servir a cualquiera que se adentre en el mundo de la cocina, sea experto o no, tiene como objetivo fundamental que los cocineros noveles y los que no lo son tanto, no se alimenten exclusivamente de latas de mejillones/sardinias varias, con/sin pan de molde (con/sin moho), pizzas de diferentes tamaños y gustos, y sin olvidarnos de esos sabrosos yogures caducados que completan la dieta diaria de cualquier cocinero inexperto y sin embargo necesitado.

Aunque todos sabemos que existen magníficos manuales gastronómicos en el mercado que ya se encargan de la educación culinaria, sin embargo, al igual que me parece innecesario acudir a una enciclopedia de electricidad para cambiar una bombilla, espero que sea de utilidad este sencillo manual de 17 primeros platos y otros 17 segundos, que nos solucionarán el eterno problema de la subsistencia, y de forma práctica. Si quieres más recetas, no lo dudes: el 1080, el Arguiñano y unos cuantos más, son así como más extensos y más profesionales que este manual. Aquí encontraremos las recetas básicas, las de toda la vida, las de las abuelas y demás seres queridos. Por eso son 17 su número, porque mi madre nació un día 17, del mes de mayo concretamente. Es un pequeño homenaje póstumo a ella que me inició en la cocina. Gracias Angely. Agradecido tu hijo santidepaul@yahoo.es

Siempre me llamó la atención, que en la mayoría de los libros de recetas, hagan la referencia “para ocho personas”, “para seis personas”, o bien para similar número elevado de comensales. Para tamañas multitudes, sin lugar a duda, lo mejor es acudir a un buen restaurante, donde atienden los profesionales de la materia y se ensucia bastante menos que en casa. Por lo dicho, las recetas que se darán a continuación son únicamente para dos personas, porque considero que este es el número más frecuente que se ha de presentar en la mayoría de las mesas de cocineros inexpertos y sin embargo necesitados. Si sobra, porque sólo hay un comensal...congela por favor.

Se exceptúa de la anterior “norma del dos”, el gazpacho, los purés y demás caldos, cuyas recetas serán dadas para cuatro personas, ya que salen tan ricos que te los beberás a tragos uno o dos días después de la elaboración.

Para terminar, palabras como “Balsámico de Módena” y mucho menos “albardar” y “cincelar”, y otras similares, no se usarán aquí. Seguramente estos ingredientes y acciones darán un magnífico sabor a nuestros guisos, pero quedan excluidos de participar en esta pequeña aventura gastronómica, y así, en lugar de buscar palabras de uso poco común, en diccionarios varios o revistas especializadas, podrán dedicarse los cocineros a cosas más interesantes, como por ejemplo: poner un mensajito al autor de este manual con la crítica adecuada sobre alguna receta, porque me agradan y mucho dichos mensajitos. Y como dar de comer al hambriento es algo que me gusta, no cobro cantidad alguna porque uses y disfrutes este pequeño manual culinario. Tan sólo me contento con poder alimentarte a ti o a vuestros hijos que se alejaron. Va por ellos y por vosotros también. Buen provecho

Santiago Iglesias de Paúl

Medidas más usadas y otros consejos

Al objeto de hacer sencillo este manual, y no caer en la tentación de redefinir el decilitro, el centímetro cúbico y cosas similares, he aquí las medidas que emplearemos y su significado:

- Cucharada - cuchara sopera
- Cucharadita - cuchara de postre
- Vaso - vaso de agua
- Vasito - vaso de vino

- Ante la duda sobre la cantidad de aceite a emplear para freír, un consejo sabio: usar menos aceite es mejor. Escapemos de comidas grasientas, y no hace falta decir que puestos a elegir, el aceite de oliva es el mejor, que me perdone el girasol y su mundo, y en concreto el AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra) es muy recomendable.

- Sobre sofreír conjuntamente, y a la vez, ajo y cebollas o no hacerlo, hay múltiples teorías. Ambas son ciertas y aquí las he usado por igual. El caso es hacer un buen sofrito.

- Por otra parte, se ha comprobado que la música en la cocina aviva el ingenio y la destreza del cocinero, incluso del más exigente. Agradecerás mucho escuchar alguna melodía mientras elaboras los guisos.

Y ya para finalizar, muchos más consejos, e incluso más prácticos, te los pueden dar tus padres.

AGRADECIMIENTOS:

Me ayudaron y mucho, en algunos platos, los siguientes: Peregrinos: Belén, Juan y Salva/ Marinos: Leandro, Fifo, Antón y Rafa/ Familia: Lourdes, Ana, Fina, Pizca y Chico/ CHA: Concha, Alfonso y Arturo/ Otros amigos: katuka, Berta, María José, Brendan, Carlos y Rosa Mary y Charly (me ayudó en el blog). Miles de gracias por vuestra colaboración que ha sido de gran ayuda.

Y en especial gracias a Ana, que me apoyó siempre probando mis guisos, criticando y animando. Viva el “ajopollo”.

PRIMEROS PLATOS

1 GAZPACHO	12
2 ARROZ CON COSAS	13
3 FABADA	15
4 PISTO	17
5 AGUACATE CON GAMBONES	18
6 ENSALADA CAMPERA	19
7 MEJILLONES A LA MARINERA	20
8 ARROZ NEGRO	21
9 MENESTRA	23
10 LENTEJAS	24
11 PURÉ DE CALABACÍN	26
12 MACARRONES	27
13 ESPAGUETI CON VERDURAS	28
14 PATATAS A LA MARINERA	29
15 SOPA DE MARISCO	30
16 FIDEUÁ	32
17 SOPA DE CEBOLLA	34

SEGUNDOS PLATOS

1 PECHUGA DE POLLO A LA NATA	37
2 POLLO AL HORNO	38
3 ROLLITOS DE POLLO	39
4 PESCADO AL HORNO	40
5 ALBONDIGAS	42
6 PASTEL DE CANGREJO Y ESPÁRRAGOS	43
7 HUEVOS AL NIDO	45
8 RAGUT DE TERNERA	46
9 FILETES RUSOS	47
10 GUISO DE CARNE BRENDAN	48
11 SOLOMILLO DE CERDO	50
12 CANELONES	51
13 CORDERO ASADO	53
14 BACALAO AL HORNO	54
15 CAZÓN CON TOMATE	55
16 REDONDO DE TERNERA	56
17 LECHAZO	57

Nota: Sí, efectivamente faltan las croquetas. Las dejo para la segunda edición

PRIMEROS PLATOS

1 GAZPACHO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- **1 KG DE TOMATES ROJOS MADUROS**
- **TRES REBANADAS DE PAN**
- **DOS VASOS DE AGUA FRIA**
- **DOS CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA**
- **UN CHORREÓN DE VINAGRE**
- **UN PELLIZCO AMPLIO DE SAL**
- **UN PIMIENTO VERDE**
- **MEDIA CEBOLLA PEQUEÑA**
- **UN DIENTE DE AJO**
- **(OPCIONAL) MEDIO PEPINO SI ES PEQUEÑO. CUARTO SI ES GRANDE**

PREPARACIÓN - TIEMPO - 30 MINUTOS

Se pelan cebolla y ajo; se parten todos los ingredientes sólidos en trozos más o menos pequeños, y se mezclan todos los ingredientes, sólidos y líquidos (ver puntos 1) y 2)), en una olla alta para que no salpique al batirlos. Se bate a continuación esta mezcla, hasta que no quede trozo sólido alguno. Tampoco te hernies batiendo, que luego habrá una segunda batida. Una pequeña puntualización pero importante: para que ligue mejor el aceite o tengas menos sabor a vinagre, podrás hacer una de estas dos cosas: 1) Para que el aceite quede más cremoso, puedes añadirlo como si estuvieses haciendo una mayonesa, es decir, poco a poco y con la batidora en funcionamiento 2) otra forma de introducir aceite y vinagre, es hacer una mayonesa con aceite de girasol y añadir dos cucharadas de dicha mayonesa al gazpacho y batirlas. La receta de la mayonesa (pero con aceite de oliva) la encontrarás en la receta 6 de segundos platos “Pastel de cangrejo y espárragos” de la página www.santidepaul.wixsite.com/santidepaul

Una vez finalizado de batir, se pone el filtro/chino/colador sobre el recipiente donde se va a servir el gazpacho, y poco a poco se va echando a este filtro lo que ya se batió inicialmente, para ser así ahora nuevamente batido y filtrado, y de esta manera iremos consiguiendo que el rico gazpacho vaya llenando poco a poco el recipiente gazpachero.

Hay que tomarlo frío, es fundamental. Haremos lo conveniente para ello, pues al igual que tomar una sopa fría no es apetecible, tomar un gazpacho templado nunca gustará. Venga... a la nevera a que se enfríe.

2 ARROZ CON COSAS

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **CIENTO CINCUENTA GRAMOS DE POLLO TROCEADO**
- **CIEN GRAMOS DE MAGRO DE CERDO TROCEADO**
- **UN CHORIZO DE GUIJAR PEQUEÑO**
- **(OPCIONAL PERO RECOMENDABLE) UNA MORCILLA**
- **MEDIA CEBOLLA**
- **DOS DIENTES DE AJO**
- **PEREJIL**
- **UN PELLIZCO DE COLORANTE**
- **UN VASO DE ARROZ**
- **CUATRO VASOS DE AGUA**
- **DOS PASTILLAS DE CALDO DE CARNE**
- **MEDIO PIMIENTO ROJO**
- **MEDIO PIMIENTO VERDE**
- **TOMATE TRITURADO NATURAL 4 CUCHARADAS**
- **MEDIA LATITA DE GUIJANTES**
- **SAL/UN PELLIZCO DE AZUCAR**
- **TRES CUCHARADAS DE ACEITE**
- **(OPCIONAL) UNA ÑORA**
- **(OPCIONAL) GAMBAS Y MEJILLONES**

PREPARACIÓN – TIEMPO - UNA HORA

Pon a hervir cuatro vasos de agua con las dos pastillas de caldo de carne. Sí, nos va a sobrar caldo, pero conviene. También podremos hacer nosotros el caldo, con carnes varias, sería más rico pero nos llevaría más tiempo. A continuación cogeremos una paellera, olla o sartén y vertimos el aceite y se fríen a fuego lento la cebolla, el ajo y los pimientos finamente partidos. Cuando esté la cebolla medio doradita, se añadirá la carne y el pollo, continuándose con el fuego lento y revolviendo de vez en cuando. Antes de que esté hecho el pollo, se añadirá el chorizo partido y el perejil picado. Si has decidido echarle morcilla, también se añadirá ahora. Por supuesto: quítales el pellejo a morcilla y chorizo.

Continúa dando vueltas a todo este guiso, esperando freír morcilla, chorizo y pollo, y cuando estén casi hechos añade el tomate triturado, junto con el azúcar y mezcla todo bien. A continuación se le añaden los guisantes e inmediatamente a continuación el vaso de arroz y el colorante, que se mezclarán bien con el guiso. Mientras, el caldo que hierva en el cazo. Añade entonces, VASO Y MEDIO del caldo preparado hirviendo sobre el arroz, y reserva el resto del caldo restante por si faltase. Puedes ahora añadir un pellizco muy pequeño de sal, muy poca, puesto que ya la incluye las pastillas de caldo de carne. Nota: los sagrados textos hablan del doble de caldo que de arroz,

pero siempre es mejor añadir, que quitar.

El fuego deberá estar fuerte durante los primeros cinco minutos (nota: “fuego fuerte” no significa nivel 12 de los 12 posibles de una vitro. Quemarás el arroz. Pon nivel 7 por ejemplo) y has de vigilar que todo el guiso lo reciba por igual. A continuación se baja su intensidad a fuego lento (nivel 4 de 12) durante otros 10 minutos, vigilando que nunca quede el arroz seco por completo, y si sucediese así se añadirá un poquito de caldo, de tal manera, que al finalizar estos quince minutos existan solamente unas pocas burbujas entre el rico arroz preparado. Si fuera mixto el arroz, con gambas y mejillones, se añadirán éstos ya cocidos cuando falten apenas 5 minutos de fuego. Finalmente se apaga el fuego y se deja reposar otros cinco minutos. Sí, efectivamente: algunos le añaden ñoras. Si te decides a usarlas, que no es obligado, te recomiendo comprar un botecito, con su carne ya lista y preparada, que se compran en los supermercados. Mucho más ágil y rápido este procedimiento que extraer su carne de las ñoras secas o frescas.

3 FABADA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **UN VASO LLENO DE ALUBIAS DE BUENA CALIDAD, ES DECIR, CUATRO PUÑADOS. LO PUEDES INTENTAR TAMBIÉN CON JUDIONES DE LA GRANJA.**
- **1 CHORIZO ¡PEQUEÑO! EL ASTURIANO PUEDE SER EL MÁS ADECUADO**
- **2 MORCILLAS (LO MISMO DIGO).**
- **150 GRAMOS DE PANCETA CURADA**
- **2 CUCHARADAS DE ACEITE**
- **TRES DIENTES DE AJO**
- **UNA CEBOLLA PEQUEÑA**
- **UNA HOJA DE LAUREL**
- **UN POCO DE PEREJIL**
- **UN PELLIZCO DE SAL**
- **TRES BOLITAS DE PIMIENTA NEGRA EN GRANO**
- **SIETE VASOS DE AGUA FRÍA. Lo importante es que el guiso esté siempre cubierto**

PREPARACIÓN – TIEMPO – 2,5 HORAS + 12 HORAS ALUBIAS EN REMOJO

Es fundamental que las alubias sean de buena calidad, al igual que chorizo y morcillas. Para hacer fabada, la tarde anterior, se ponen en abundante agua fría las alubias y al acostarnos les cambiamos de agua... Hablamos de mojarlas unas 12 horas en total. No te quedes corto con el agua, que aumentan mucho de tamaño. Se escurren entonces las alubias y se echan en la olla que vamos a usar, y les añadimos cuatro vasos de agua fría, que las cubran. Vamos ahora a “asustarlas”:

No te asustes, el procedimiento es bien sencillo. Las pongo a cocer. Cuando lleven hirviendo un par de minutos, tenemos que cortar la ebullición bruscamente. Para ello echaremos un vaso de agua fría, muy fría, sobre las alubias. Continuamos entonces con la ebullición, a fuego lento, y cuando vuelva a hervir volvemos a echar otro vaso de agua fría, y esta operación la volvemos a repetir una vez más, de tal manera que el guiso habrá sido asustado 3 veces y tendrá en total siete vasos de agua fría. Una cosa antes de comenzar con el guiso: puedes comprar el “compango” que es un paquete donde ya vienen los tres elementos: una morcilla, un chorizo y la panceta. Descarta un chorizo grande. Te contaminará de chorizo toda la fabada para dos. Mucho mejor un chorizo pequeño o incluso la mitad de uno grande.

Ahora añadido al guiso la pimienta, el laurel, el tocino, el chorizo, la morcilla, enteros, sin cortar, ni siquiera agujerearlos. Todavía no le echamos la sal. El tiempo de cocción total ha de ser dos horas y media. Naturalmente en olla a presión disminuye este tiempo y pueden ser 90 minutos o menos. Durante la elaboración del guiso, y siempre que salga espuma durante la cocción, se retirará con la espumadera. Recuerda que NUNCA habrás de remover las alubias, para que no

Sí, hoy también comemos 2

se rompan. Y siempre vigilarás que no falte líquido, si faltase, se le añade agua fría poco a poco, pero con el agua citada de los siete vasos debe de quedar bien la receta.

Mientras, hemos cortado en trocitos pequeños la cebolla y los ajos y los freímos en el aceite pochando la cebolla, junto con el perejil. A este sofrito se le añade un cazo del líquido del guiso y se bate. Lo batido, se añade entonces al guiso, al cabo de una hora y media de cocción y se echa ahora la sal cociéndolo la hora que falta.

A la hora de comer se parten en fuente aparte la morcilla, chorizo y tocino, y se los añadirá cada comensal a su gusto. La recomendación de hacerlo con dos morcillas, puede parecer exagerada, pero en la práctica le da buen sabor. Y no te quepa la menor duda: este guiso, al día siguiente está así como más rico, si cabe.

4 PISTO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- UNA BERENJENA
- UN CALABACIN
- UN PIMIENTO VERDE
- UN DIENTE DE AJO.
- MEDIA CEBOLLA
- TRES CUCHARADAS DE ACEITE
- SEIS TOMATES O BIEN, EN SU DEFECTO, UNA LATA DE TOMATE TRITURADO NATURAL
- UN PELLIZCO DE SAL
- (OPCIONAL) UNA PIZCA DE PIMIENTA.
- MEDIA CUCHARADITA DE AZUCAR.
- UNA CUCHARADITA DE PAN RALLADO
- (OPCIONAL) PATATAS/PAN DE MOLDE/HUEVOS

PREPARACIÓN - TIEMPO - UNA HORA QUINCE MINUTOS

Se pelan berenjena, ajo, calabacín, pimiento (sin pepitas, por favor, sin pepitas), cebolla y tomates y se cortan en trocitos. En una olla se sofríe la cebolla, el ajo y el pimiento a fuego lento durante diez minutos. A continuación se añade la berenjena, el calabacín, el tomate y el azúcar. Al fuego lento durante cuarenta minutos más y removiendo de vez en cuando. Al finalizar este tiempo, se añade el pan rallado, la pimienta (si te apetece) y la sal. Se mezcla bien y se calentará al fuego otros veinte minutos más removiendo.

Para acompañarlo se le pueden freír patatas en cuadraditos, o rebanadas (sin corteza) de pan de molde, o por supuesto un par de huevos duros o fritos con jamón. El pisto siempre será un gran acompañante o primer plato.

5 AGUACATE CON GAMBONES

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **1 AGUACATE**
- **12 GAMBONES/LANGOSTINOS**
- **¼ CEBOLLA GRANDE**
- **ZUMO DE MEDIO LIMÓN**
- **UN CHORREON DE WHISKY**
- **MAYONESA (explicada en receta de Segundos platos - 6 pastel de cangrejo y espárragos)**
- **KETCHUP**

PREPARACIÓN - TIEMPO - 30 MINUTOS

Se cuecen los gambones/langostinos con sal durante 3 minutos desde que comienzan a hervir. Se pelan. Se parten entonces en trocitos todos excepto dos y se reservan.

Se parte el aguacate con un cuchillo por la mitad, con la intención de abrirlo y quitarle el hueso. Una vez abierto, se quita la carne del aguacate y partiéndola en trocitos, se mezcla con los trocitos de gambones, así como con los trocitos de cebolla que habremos partido.

Ahora haremos con la batidora la salsa rosa. La haremos con mayonesa, (explicada en la receta de segundos platos – la número 6 “pastel de cangrejo y espárragos”), ketchup (echaremos lo suficiente hasta que le damos el color rosa), el zumo de medio limón y un chorreoncito de algún licor como whisky o similar. Vale, puedes incluso darte un traguillo.

Se añade la salsa rosa a la mezcla gambón/aguacate/cebolla, reservándose cierta cantidad, y mezclándolo todo bien con una cucharilla. Con dicho compuesto formado, se van rellenando las dos cáscaras del aguacate. Sí, efectivamente, puedes comprobarlo tú mismo: no te entra todo. No importa, sin miedo, cubre bien las 2 cáscaras. Una vez relleno, se finaliza la receta untando el aguacate relleno con la salsa rosa reservada y se pone en cada una de las partes, encima, el gambón/langostino entero que nos quedaba. Verás que rico está.

6 ENSALADA CAMPERA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- UNA PATATA GRANDE
- 1 TOMATE DE ENSALADA
- 1 LATA DE ATUN EN ACEITE de calidad. O tal vez MELVA
- 1 PIMIENTO VERDE pequeño
- MEDIA CEBOLLA
- 2 HUEVOS
- 1 PEPINO pequeño
- 1 latita pequeña de PIMIENTO MORRÓN
- 1 LATA PEQUEÑA DE ACEITUNAS RELLENAS y aprovecharemos su caldo.
- ½ VASITO DE ACEITE
- 1 CHORREÓN DE VINAGRE
- UN PELLIZCO DE SAL
- UNA RAMITA DE PEREJIL

PREPARACIÓN – TIEMPO – 40 MINUTOS

Sencillísima esta ensalada:

Se cuece con piel la patata durante aproximadamente 30 minutos, que serán 40 si la patata es bien grande. No nos importe pasarnos, que quede más que hecha.

Se cuecen los huevos durante 12 minutos, contados a partir de que empiecen a hervir.

Se pelan patatas y huevos, se cortan en pedacitos, y se ponen en una fuente. Mientras tanto, se corta el pimiento verde y la cebolla en trozos muy pequeñitos, así como el pepino, el tomate y el pimiento morrón y se añaden a la fuente junto a las aceitunas y la lata de atún, cuyo aceite también se aprovechará para el aliño.

Ahora se mezcla el aceite, el vinagre, la sal y el perejil y se añadirá además a este aliño un poquito, no todo el líquido, del líquido de las aceitunas. Se vierte sobre el plato y quedará listo.

7 MEJILLONES A LA MARINERA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **250 GRAMOS DE MEJILLONES CONGELADOS.**
- **UNA CEBOLLA PEQUEÑA**
- **DOS DIENTES DE AJO**
- **UN PIMIENTO VERDE PEQUEÑO**
- **UN PELLIZCO AMPLIO DE SAL**
- **MEDIA LATA PEQUEÑA DE TOMATE TRITURADO NATURAL.**
- **UNA CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE**
- **UNA GUINDILLA (CAYENA)**
- **UN VASO DE VINO BLANCO**
- **TRES CUCHARADAS DE ACEITE**
- **UNA CUCHARADA DE PAN RALLADO**

PREPARACIÓN – TIEMPO - VEINTE MINUTOS

Naturalmente se puede hacer con mejillones frescos, pero con los congelados nos evitamos su proceso de hervirlos y extraerlos, y el plato también sale estupendo.

La noche anterior se dejarán descongelar los mejillones y si es en un plato sopero mejor, para así aprovechar su líquido.

Se pone en una sartén el aceite con la cebolla y el pimiento finamente partidos a fuego lento, y antes de que dore, se agrega el ajo partido y la guindilla. Cuando esté doradito, se añade el pan rallado, el tomate y el pimentón dulce. Se sofríe un par de minutos, y a continuación se vierten los mejillones con su caldo, la sal y el vaso de vino blanco.

Una vez que rompe a hervir, esperamos 15 minutos y el plato estará listo.

8 ARROZ NEGRO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **UNA SEPIA SUCIA grande, de unos 700 gramos.**
- **300 gramos de GAMBAS**
- **UN VASO DE ARROZ, a ser posible ARROZ BOMBA.**
- **TRES VASOS DE AGUA para hacer caldo**
- **CUATRO CUCHARADAS DE ACEITE (si puede ser AOVE)**
- **UN PIMIENTO VERDE**
- **UN PIMIENTO ROJO**
- **3 DIENTES DE AJO**
- **UN TOMATE**
- **UNA PASTILLA DE CALDO DE PESCADO**
- **UN SOBRE SAZONADOR CARMENCITA**
- **(OPCIONAL) MEDIO LIMÓN**

PREPARACIÓN – TIEMPO – UNA HORA

¿Qué es una sepia sucia? Muy sencillo: es una sepia con hígado, piel y tinta. Pídesela al pescadero y que te la prepare y corte en trocitos para guiso. Naturalmente, si no la encuentras sucia, pide una sepia normal, pero “la sucia” merece la pena. Y sobre la tinta...mejor que no te den un sobrecito de colorante, sino auténtica tinta.

¿Qué es el Aceite AOVE? Pues un aceite rico. Sus siglas significan Aceite de Oliva Virgen Extra. Si no lo tienes, pues tampoco pasa nada.

El “arroz bomba” le viene muy bien a este guiso. Como todo arroz, haz primero el caldo de esta manera: hierva las gambas, con una pastilla de pescado, en tres vasos de agua. Poco tiempo, 3 minutos desde que comienzan a hervir. Pela los bichos y reservalos, pero no tires las cabezas. Los coges, los metes en el vaso de la batidora, añades un poco del caldo, y bates. A continuación cueles este líquido (con un colador de agujero muy fino) y lo mezclas con el caldo ya obtenido. Ya tienes el rico caldo. Ahora vamos con el arroz.

Pela el tomate, y lo cortas junto al ajo y los pimientos en trocitos. Los sofrías en una paellera, sartén grande o similar.

Añades entonces la sepia troceada, junto con el hígado de la sepia que es amarillento, el sobre sazonador “Carmencita”, y durante media hora la cocinarás a fuego lento. Tal vez sea demasiado tiempo, pero hay que ablandarla (otros la congelan antes de cocinarla). Echas entonces la tinta (pero ya no le echas sal, que con la pastilla de caldo, “Carmencita” y la tinta ya llega) y remueves un poco.

Sí, hoy también comemos 2

Añades ahora el arroz, y le das unas cuantas vueltas, para que se empape de todo el guiso. Lo dejamos reposar un tiempo prudencial. Añadimos entonces el caldo, dos vasos, y que esté bien caliente. Reservamos un poco por si menguase el líquido. No removerás el arroz, pero si podrás girar la paellera para despegar el arroz del fondo.

Lo cocinarás durante cinco minutos a fuego medio y diez minutos a fuego lento. Faltando cinco minutos de esos quince en total, añadimos el zumo de medio limón (opcional) y las gambas. Déjalo reposar otros cinco minutos ya sin fuego y no debe de quedar líquido alguno.

9 MENESTRA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **400 GRAMOS. DE PREPARADO CONGELADO DE MENESTRA**
- **100 GRAMOS DE JAMON EN CUADRADITOS/TROZOS PEQUEÑOS**
- **TRES CUCHARADAS DE ACEITE**
- **SAL**
- **MEDIA CEBOLLA**
- **UNA PASTILLA DE CALDO DE VERDURAS**
- **UN DIENTE DE AJO**
- **UN VASITO DE VINO BLANCO**
- **CUATRO VASOS DE AGUA**
- **UNA PATATA.**

PREPARACIÓN – TIEMPO - UNA HORA

Naturalmente el resultado de hacer este plato con productos naturales y frescos, en lugar de productos congelados, será incluso más rico. No obstante, vamos a hacerlo con congelados. Sobre todo por comodidad y tiempo.

Se pone a hervir el preparado congelado (no hace falta descongelación previa) en el agua indicada de cuatro vasos de agua, junto con la pastilla de caldo de verduras y el vino. Se deja hervir a fuego lento por espacio de treinta minutos. El agua con la que se encuentra la verdura será prácticamente la que acompañe al guiso. Si hay que añadir un poco más de agua para que no quede seco el guiso, se le añadirá.

Ahora, en una sartén, se pone el aceite al que se añade la cebolla muy picada. Una vez doradita se añade el ajo y se sofríe. A continuación se añade el jamón y se le da un par de vueltas. Se añade el sofrito así formado al agua con la verdura hervida, que como se ha dicho tendrá ya sólo un poco de agua, la ideal para “hacer barquitos”. Se añade a la mezcla una pizca de sal, y se cuece por un espacio de diez minutos más. ¿Y la patata, para qué quiero la patata?...Bueno, al servir la menestra se acompañará de esas patatas fritas cortadas en cuadraditos, que le acompañan muy bien.

Nota: si te gusta el chorizo en vez del jamón, puedes añadirsele igualmente con el mismo criterio.

10 LENTEJAS

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **UN VASO CASI LLENO DE LENTEJAS.** De lentejas pequeñas “pardinas”, por ejemplo, “verdinas”, o bien otras de buena calidad.
- **UN CHORIZO DE GUIJAR (ahumado mejor) (opcional el chorizo)**
- **UNA MORCILLA de guisar (ahumada mejor) (opcional la morcilla)**
- **UN DIENTE DE AJO**
- **MEDIA CEBOLLA**
- **UN PIMIENTO VERDE**
- **UN NABO**
- **UNA ZANAHORIA**
- **UN PUERRO**
- **PIMENTÓN DULCE una cucharadita**
- **TOMATE FRITO que sea de buena calidad. 300 gramos.**
- **HARINA una cucharadita**
- **TRES BOLITAS DE PIMIENTA NEGRA**
- **TRES CUCHARADAS DE ACEITE**
- **SIETE VASOS DE AGUA FRÍA.**
- **UNA PASTILLA DE CALDO DE VERDURAS**
- **UNA HOJA DE LAUREL**
- **UN PELLIZCO DE SAL**
- **(OPCIONAL) UNA PATATA**

PREPARACIÓN – UNA HORA Y MEDIA

Preparar lentejas es fácil. Hacerlas bien puede ser más complicado. Vamos a intentarlo. Si queremos unas lentejas con menos calorías, prescindiremos del chorizo y la morcilla, no obstante creo que merece la pena meterlos en el guiso y para ello les daremos varios pinchazos con la punta de un cuchillo, para que suelten su sabroso juguito durante la cocción. Es importante saber que al finalizar de cocinar el plato, la densidad adecuada que ha de tener el guiso de lentejas es aquella en que el líquido queda como una crema y que para ello nunca nos ha de faltar agua de cocción. Deben ser suficientes los siete vasos de agua fría indicados, pero si menguase el agua, le añadiremos algo más de agua fría. Vamos a prepararlas:

Hay lentejas que no necesitan ser remojadas previamente, como las pardinas, otras sí. Se meten las lentejas y el laurel en una olla y se cubren con el agua indicada. De momento, se limpian únicamente nabo (recuerda: cada cosa a su tiempo y los nabos en adviento) y pimiento y se parten en cuatro trozos cada uno. Se añaden éstos a la olla, junto con la pastilla de caldo de verduras, las bolitas de pimienta y chorizo y morcilla si has decidido contar con ellos y se pone el guiso a fuego vivo. Cuando comienza a hervir se pone a fuego lento, y se tendrá cocinando en

total durante una hora y treinta minutos. Si sueltan espuma, se retira con la espumadera. Pero mientras vamos a hacer un sofrito:

Se corta la cebolla, el ajo y se sofríen en el aceite, luego añadimos el puerro y la zanahoria cortados en trozos pequeños y terminamos de sofreír esta mezcla. Se sala y que quede bien doradito. Continúo con el fuego lento y a continuación le echo una cucharadita de harina y mezclo todo muy bien para que no queden grumos. Añado a este sofrito unos 300 gramos de tomate frito. Se mezcla bien y se sofríe un tiempo más. La apariencia de este sofrito puede ser como la de un "pisto". ¿No te gustan las hebras? A mí no me importan, pero puedes pasar este sofrito por la batidora con algo del líquido de las lentejas.

Cuando llevan las lentejas hirviendo 50 minutos, le añado este sofrito. Cuando lleve el guiso en total en el fuego una hora y cinco minutos, se puede añadir la patata partida en cuadraditos (opcional) al guiso. ¿No ves suficientemente líquidas las lentejas? No lo dudes: añade un pelín de agua que hay que hacer "barquitos". Ahora, finalmente, echamos la cucharadita de pimentón y seguirán cociéndose hasta llevar hora y media en total en el fuego, mientras que seguiremos removiendo de vez en cuando y vigilando que el guiso no se quede sin agua. Una vez finalizado dicho tiempo, se sacarán de la olla chorizo y morcilla, se partirán en trocitos y que los comensales se los sirvan a voluntad. Buen provecho.

11 PURÉ DE CALABACÍN

INGREDIENTES – PARA CUATRO PERSONAS

LECHE (con 4 vasos debe de llegar)

1 PATATA

2 CALABACINES

1 ZANAHORIA

1 RAMITA DE APIO

1 PUERRO

1 PASTILLA DE CALDO DE VERDURAS (no, no hay que añadir más sal)

1 CUCHARADA DE MANTEQUILLA

3 QUESITOS

1 CUCHARADA DE ACEITE

PIMIENTA NEGRA, una pizca.

PREPARACIÓN – TIEMPO – MEDIA HORA

Este puré es un clásico puré de verduras, y si decides cambiar estos ingredientes por verduras/ legumbres (ya cocidas) similares seguramente también consigas un magnífico puré. No descartes la calabaza.

Cortas en trozos muy pequeños el puerro y el apio. Pones en una olla una cucharada de aceite y los sofrías a fuego muy lento. Al estar medio hechos, añades, lavados y troceados, la patata y la zanahoria, así como los trozos del calabacín pelado. Los rehogas un poco. Un par de vueltas. No necesitas freírlos.

Añades ahora la leche, hasta cubrir los ingredientes, que pueden ser cuatro vasos, y la pastilla de caldo de verduras. Dejas hervir 15 minutos el proyecto de puré, contados desde que empieza a hervir. Como siempre: a fuego lento.

Apagas el fuego, añades los 3 quesitos, una cucharada de mantequilla y la pimienta negra. Bates ahora todo bien con la batidora y el plato quedará listo.

Los picatostes (trocitos de pan fritos en aceite) añadidos en poca cantidad, son un buen acompañamiento al puré. Y como puré...mejor tomarlo caliente.

12 MACARRONES

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **200 GRAMOS DE MACARRONES (para que nos entendamos: vaso y medio)**
- **UN PELLIZCO DE SAL**
- **4 CUCHARADAS DE ACEITE**
- **MEDIA CEBOLLA**
- **DOS DIENTES DE AJO**
- **UN PIMIENTO VERDE PEQUEÑO**
- **UN KILO DE TOMATES “PERA” (o en su defecto los que tengas en la nevera más pachuchos u otros). Alternativo, pero es diferente: UNA LATA DE 600 GRAMOS DE TOMATE TRITURADO NATURAL. (La de 400 gramos puede quedar escasa)**
- **UN CHORIZO DE GUIJAR PEQUEÑITO**
- **UNA PIZCA DE AZÚCAR**
- **(OPCIONAL) UN PAR DE CUCHARADAS DE QUESO RALLADO (OPCIONAL)**

PREPARACIÓN – TIEMPO - 50 MINUTOS

Se ponen a hervir dos litros de agua con una cucharada de aceite y un pellizco de sal. Se echan los macarrones en el agua hirviendo. A partir de que el agua vuelve a hervir, se remueven bien los macarrones para que no se peguen y se ponen a fuego bien fuerte durante 14 minutos. Transcurrido este tiempo, se sacan, se escurren mediante un colador o similar, jamás se pondrán los macarrones debajo del grifo, y los reservamos.

En una olla o cazo, se ponen ahora tres cucharadas de aceite, y en trocitos: media cebolla, el ajo, y el pimiento verde y se fríen. Cuando estén doraditos echo los tomates “pera” muy bien partidos, y los sofrío de tal manera que el tomate no se haga puré, y conserve cierta textura. Puede llevarnos un tiempo de unos diez minutos de fuego lento, donde pondremos también el azúcar y un poco de sal. Finalizado este tiempo, paso este sofrito por la batidora. Es más rápido y mejor, aplicarla directamente sobre el mismo cazo donde se hallan los ingredientes, inclinando el cazo convenientemente para que no trabaje en vacío.

Añado entonces a los macarrones este sofrito de tomate ya batido, y el choricito cortado que lo pondremos por encima. Efectivamente: si al chorizo le has quitado previamente el pellejito que lo cubre gustará bastante más. Es algo así como presentar las gambas de una paella peladas o sin pelar. Se salpicara entonces a los macarrones con el queso rallado, y lo meto al horno a una temperatura de 180 grados durante diez minutos. Verás qué rico que está.

13 ESPAGUETI CON VERDURAS

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

200 GRAMOS DE ESPAGUETIS. DOS LITROS DE AGUA PARA HERVIRLOS

UN CALABACÍN GRANDE

MEDIA CEBOLLA

UN PIMIENTO ROJO

UNA ZANAHORIA

UN DIENTE DE AJO

OCHO CHAMPIÑONES (NO DE LATA)

UNA LATA DE LECHE EVAPORADA

UN VASITO DE VINO BLANCO

SEIS CUCHARADAS DE ACEITE

UNA CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE

UNA PIZCA DE PIMIENTA NEGRA

ORÉGANO

SAL

(OPCIONAL) QUESO RALLADO

PREPARACIÓN – TIEMPO – UNA HORA

Se pone el agua a hervir en una olla con una cucharada de aceite. Cuando rompe a hervir, se añade la sal al gusto. Echar los espaguetis. No los rompas, simplemente ayúdales a introducirse en la olla. Estarán en el fuego el tiempo que fije el fabricante, si bien, si lo desconoces, con 10 minutos de fuego lento deben de quedar listos. Escurrirlos una vez terminado el tiempo de cocción, pero no ponerlos debajo del grifo.

Ahora, cortamos en trozos muy finos (casi como los espaguetis) el calabacín. Hervimos entonces estos trozos con un poquito de sal, por espacio de 3 minutos. Los sacamos, escurrimos, y los lavamos en agua fría. Reservamos el calabacín.

Mientras, en una sartén, sofreímos la cebolla, el pimiento rojo, la zanahoria, y el ajo picado y más tarde añadimos los champiñones, que previamente han sido lavados y cortados en finas rodajas. Al estar medio hechos, añadimos primeramente el vino blanco y al cabo de unos 5 minutos, la leche evaporada, la pimienta negra y el orégano y esperamos a que espese un poco la salsa.

Se mezclan entonces los espaguetis con el calabacín y se les añade la salsa. Además, se puede introducir 2 minutos en el microondas o bien 5 minutos en el horno con queso rallado, o similar, de ese que nos guste, por encima

14 PATATAS A LA MARINERA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

UN CALAMAR DE UNOS 500 GRAMOS. 300 gramos de anillas de calamar en su defecto

UNA DOCENA DE MEJILLONES FRESCOS

UNA DOCENA DE GAMBONES o 300 gramos de gambas

3 PATATAS MEDIANAS

1 CEBOLLA PEQUEÑA

1 PIMIENTO ROJO

2 AJOS

1 CUCHARADITA DE PAN RALLADO

3 CUCHARADAS DE TOMATE FRITO

4 CUCHARADAS DE ACEITE

UNA PASTILLA DE CALDO DE PESCADO

4 VASOS DE AGUA

UNA HOJA DE LAUREL

SAL

PREPARACION – TIEMPO – 50 MINUTOS

Se le pide al pescadero, por favor, como siempre, que nos limpie un calamar de unos 500 gramos, y nos lo corte en trocitos. La tinta no la aprovecharás, pero la puedes congelar. Si lo del calamar no es posible, compra 300 gramos de anillas de calamar.

Se abren los mejillones al vapor en su propio jugo, con un poco de sal y sin agua. El líquido que sueltan se cuele y se reserva lo mismo que los mejillones. En una tartera se hace el caldo, con los cuatro vasos de agua y una pastilla de caldo de pescado. Sin hervirlas de momento, se pelan las gambas, y añadiremos sus cabezas al caldo junto a líquido de los mejillones. Se hierve este caldo durante 5 minutos y se cuele mediante un colador. Se reservan las gambas peladas.

Con el aceite en una sartén (El AOVE - Aceite de Oliva Virgen Extra - puede ser estupendo) se sofríe la cebolla y el pimiento cortados muy finos. Cuando esté casi hecha la cebolla se añade el ajo cortado también muy finito. Al estar hecho el sofrito, se añade el tomate y tras cinco minutos de fuego muy lento se agregan los calamares lavados y se sofríen otros cinco minutos más. Mientras tanto, se han cortado las patatas en pequeños trozos y se añaden al guiso de calamares, al que también se habrán añadido las gambas y los mejillones, cubriéndolo a continuación todo con el caldo reservado y una hoja de laurel. Puede que salga espuma, la puedes quitar. Se añade la sal y la cucharadita de pan rallado. Se deja hervir durante 30 minutos (para ser exactos 25 si te gusta la patata menos hecha, 30 si te gusta hecha. Yo soy de los de 30) y el guiso quedará listo. Se añadiría un poco de agua si faltase caldo para hervir, pero con el caldo que hemos preparado no debe de faltar.

15 SOPA DE MARISCO

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

500 GRAMOS DE RAPE/MERLUZA. Nota: normalmente, es más barata la merluza, sin embargo, se limpia mejor el rape.

UNA CABEZA DE MERLUZA/ESPINAS PESCADO pedir al pescadero

¾ de kilo DE MEJILLONES FRESCOS

400 GRAMOS DE GAMBAS

UNA PASTILLA DE CALDO DE PESCADO

UNA CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE

UNA CUCHARADITA DE PAN RALLADO

UN VASITO DE VINO BLANCO

UN VASITO DE TOMATE TRITURADO NATURAL

UNA CEBOLLA

UNA GUINDILLA (CAYENA)

DOS DIENTES DE AJO

UNA RAMA DE PEREJIL

CUATRO CUCHARADAS DE ACEITE

UN PELLIZCO DE SAL

SEIS VASOS DE AGUA (4 para el caldo y 2 para cocer gambas)

(OPCIONAL) DOS HUEVOS

PREPARACIÓN - TIEMPO - HORA Y MEDIA

Será preciso hacer el caldo y por otra parte hacer un sofrito y luego mezclarlos. Empecemos con el caldo:

Se limpian los mejillones, se hierven (sin agua) con un poquito de sal y una vez abiertos se separan los bichos y se cuele el agua que hayan soltado. Agua que se aprovechará. Se hierven a continuación las gambas en dos vasos de agua por espacio de dos minutos. Una vez transcurrido el tiempo se pelan las gambas y se cuele el agua de hervir, que se aprovechará.

En una olla se añade el agua de mejillones y gambas y otros 4 vasos más y se pone al fuego. Cuando rompa a hervir se añade el pescado junto con ½ cebolla entera, sin hacerla trocitos, un diente de ajo pelado, sin partir, la pastilla de caldo, el pan rallado y la sal. Se deja hervir ½ hora y finalizado se cuele el caldo y se aparta el pescado útil para comer.

Ahora, con la batidora, mezclamos el diente de ajo que resta, el perejil, el pimentón y el vino blanco. En una sartén con el aceite, se fríe la ½ cebolla que resta, partida fina, la guindilla y cuando está doradito se añade el tomate y a continuación vertemos la mezcla conseguida con la batidora, dejándole a fuego muy lento por espacio de cinco minutos que tome cuerpo. Se aparta la guindilla y se vierte luego a la sopa este sofrito, y se cuece el caldo por espacio de cinco

minutos. Se añade al caldo ahora el pescado limpio, las gambas y los mejillones y se continúa con la cocción por espacio de cinco minutos más. Al servirlo se pueden añadir los dos huevos duros troceados. Nota: de manera similar, se puede hacer la sopa con calamares, almejas y demás animalitos.

16 FIDEUÁ

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

10 GAMBONES GRANDES
12 MEJILLONES GRANDES
150 GRAMOS DE ANILLA DE CALAMAR
200 GRAMOS DE RAPE
3 DIENTES DE AJO
MEDIA CEBOLLA
MEDIO PIMIENTO
UN TOMATE MADURO
UN VASO LLENO DE FIDEOS número 03 o 02 si no lo hay
1 PASTILLA DE CALDO DE PESCADO
4 CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
UNA HOJA DE LAUREL
(OPCIONAL) UNA ÑORA
UNA PIZCA DE PIMIENTA BLANCA
4 VASOS DE AGUA

PREPARACION – TIEMPO – 45 MINUTOS

La ñora sin duda alguna da más sabor. Se puede comprar seca o fresca y lo que aprovecharemos es su carne pegada a la piel, que habremos de quitar, para lo cual la herviremos convenientemente. Ahora bien, en los supermercados también la venden ya preparada en botecitos. Tú decides, si usar la ñora o no. Bueno, vamos con la receta:

La fideuá consiste en 3 cosas básicas: hacer un buen caldo de pescado, hacer un buen sofrito con mariscos y fideos y mezclar ambos. Comencemos:

Se escalda el tomate, es decir, se hierve en agua para poderle quitar la piel. Es sencillo: lo metes en agua hirviendo 15 minutos y se la quitas. (Hay otros procedimientos más técnicos, como hacerles una cruz o similar). En cualquier caso le quitamos la piel, y lo cortamos en trocitos. Dichos trocitos los añadimos a la cebolla, 2 ajitos y pimiento finamente partidos y hacemos el sofrito en el aceite indicado. A dicho sofrito le añadimos la pimienta y lo reservamos.

En dicho sofrito freímos primero el rape, que estará partido en trozos, los gambones ya pelados, y las anillas de calamar. Poco tiempo, unos cinco minutos, no más. No tiramos las cabezas de los gambones, que luego se aprovecharán.

Ponemos ahora en un cazo sin agua los mejillones limpios, sin esas barbas e impurezas que salen de sus conchas, con un poquito de sal, y los calentamos hasta que abran. Extraemos los bichos,

y los juntamos con el pescado y marisco. Reservamos el líquido que han soltado.

Ahora cocemos durante cinco minutos, a fuego lento, las cabezas de los gambones en el agua de los mejillones a la que se ha añadido los cuatro vasos de agua, la hoja de laurel, la ñora partida (opcional) y la pastilla de pescado. Finalizado el hervor, se cuele. Este caldito se mantendrá caliente.

Usamos entonces la carne de la ñora, si has decidido usarla. Cogemos ahora la batidora y batimos 1 vaso del caldito caliente citado, el diente de ajo sobrante y la carne de la ñora. Que quede muy bien batido y lo vertemos de nuevo sobre el caldito caliente de las cabezas de gambón.

Vamos con el sofrito ahora: vertimos los fideos sobre el sofrito del pescado. Los movemos y mezclamos bien, calentándolos a fuego lento durante 5 minutos, hasta que adquieran un color tostado.

Manteniendo dicho fuego, vierto 1 vaso del caldo preparado bien caliente, hirviendo. Ponemos entonces el fuego de la olla a fuego fuerte (ojo: fuego fuerte en una cocina de inducción no es nivel 12 de los 12 posibles. Quemarías el guiso. Digamos que un nivel 6/7 puede ser aceptable), y dejamos que hiervan 5 minutos a fuego fuerte y 5 minutos a fuego lento. Si faltase el caldo imprescindible, le echaremos un poco más de caldo caliente. En cualquier caso serán en total 10 minutos los que nos lleven a conseguir una exquisita fideuá. Un guiso “caldoso” no es aceptable. La fideuá debe quedar seca. Una cosa más: no mezcles con la espumadera el guiso. Límitate a mover la olla con ambas manos. Se apaga el fuego y se tapa con un trapo durante 10 minutos. Te gustará.

17 SOPA DE CEBOLLA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- CINCO CEBOLLAS GRANDES
- CUATRO CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA
- SEIS REBANADAS DE PAN GRANDES
- QUESO RALLADO (UNA CUCHARADITA)
- UNA PIZCA DE SAL
- UN PUERRO
- DOS ZANAHORIAS
- UNA PATATA
- UNA RAMA DE APIO
- UNA PASTILLA DE CALDO DE POLLO
- (OPCIONAL) UN HUESO DE JAMÓN
- DOS MUSLOS/CUARTO DE GALLINA O POLLO
- DOS CUCHARADAS DE HARINA
- OCHO VASOS DE AGUA.
- (OPCIONAL) UN CHORREÓN DE VINO OPORTO

PREPARACIÓN – TIEMPO – DOS HORAS

Primero haremos un caldo de pollo. Para hacer el caldo, que resultará mejor si lo hacemos el día anterior, echaremos la pastilla de caldo, la gallina (en su ausencia el pollo), y las zanahorias, el puerro, la patata y el apio limpios en los ocho vasos de agua y lo herviremos a fuego lento durante hora y media. Mientras tanto, tostamos ligeramente las rebanadas de pan. Las tostadas han de ser las suficientes para que cubran el fondo del recipiente que utilizemos para el horno e incluso más, su número puede ser de 6 a 12 según su tamaño. Ahora hagamos la sopa:

Se cubre el fondo de una olla con el aceite indicado. Echamos la cebolla cortada fina y la pochamos. Añadimos la sal. Echamos a continuación la harina y removemos. Ahora echamos el caldo anteriormente preparado, y el chorreoncillo de oporto, y lo hervimos 20 minutos. Una vez finalizado este tiempo, lo batimos. Mientras precalentamos el horno a 180 grados.

En un recipiente apto para el horno, ponemos en el fondo las rebanadas de pan tostadas. Encima le ponemos el queso rallado. Echamos entonces la sopa y metemos el recipiente en el horno ya caliente. Tras unos 20 minutos, el rico plato quedará listo.

SEGUNDOS PLATOS

1 PECHUGA DE POLLO A LA NATA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS.

- **DOS PECHUGAS DE POLLO** limpias, sin filetearlas
- **UNA CEBOLLA PEQUEÑA**
- **UN SOBRE DE SOPA DE CEBOLLA**
- **200 CC DE NATA LÍQUIDA. De la de cocinar, viene siendo un bote pequeño**
- **UNA PATATA MEDIANA**

PREPARACIÓN- TIEMPO - CUARENTA CINCO MINUTOS

Tal vez sea mucho una pechuga por comensal, pero creo que merece la pena. Muy sencilla la receta: se cortan cebolla y patata en trocitos, y en una bandeja de horno adecuada, se pone una capa de cebolla picada y encima las pechugas. Se cubren con las patatas. Ahora espolvoreamos el sobre de sopa por encima y se termina vertiendo la nata líquida. Metemos la bandeja con los ingredientes en el horno, previamente calentado, a 190 grados y se espera durante cuarenta y cinco minutos.

Y el plato quedará listo.

2 POLLO AL HORNO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **UN POLLO LIMPIO Y ENTERO.**
- **UN PELLIZCO DE SAL**
- **UNA PASTILLA DE CALDO DE POLLO**
- **UNA LATA DE CERVEZA**
- **UNA PIZCA DE PIMIENTA**
- **UN LIMÓN**
- **AJOPOLLO (ACEITE, PEREJIL, AJO)**

PREPARACIÓN – TIEMPO – UNA HORA TREINTA MINUTOS

Se parte el limón en 4 partes. Dos de ellos se introducen por el culete del pollo de una pieza y ya limpio. Un pollo que no hace falta que sea de corral o similar. Hablamos de un pollo cualquiera. Y las otras 2 partes del limón se exprimen sobre el pollo, que estará en una fuente de horno adecuada. Algo parecido se hace con la pastilla de caldo: media pastilla se introduce por el ya dañado culete y media se esparce por el pollo. A continuación se le unta con el “ajopollo”.

¿Qué es el “ajopollo”? Es lo siguiente: mezclar $\frac{1}{2}$ vaso de aceite de oliva, 1 ajo entero (has leído bien, una cabeza de ajo, no un diente) y el perejil conveniente con la batidora. Esta mezcla te puede durar todo un mes en la nevera y la podrás aprovechar para otros guisos como carnes y demás y comprobarás lo bien que le sienta a algunos guisos. Aquí, utilizarás la cantidad conveniente para untar el pollo de esta receta. No utilizarás en este guiso todo el “ajopollo” que hayas elaborado. Te saldría el ajo por los ojos.

Ahora se pone la sal y la pimienta y se vierte toda la cerveza sobre el pollo.

Se mete en el horno ya precalentado a 190 grados durante 45 minutos. A continuación se le da la vuelta y se dora otros 30 minutos más. Finalmente, se le da de nuevo la vuelta y se continúa otros 15 minutos más. Quizás un pollo para dos personas es demasiado, pero... ¡Está tan rico el pollo asado!

3 ROLLITOS DE POLLO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **500 GRAMOS DE POLLO PICADO**
- **UN DIENTE DE AJO**
- **MEDIA CEBOLLA**
- **EL ZUMO DE MEDIO LIMÓN**
- **DOS VASOS DE AGUA, con los que se hará el caldo**
- **UNA PASTILLA DE CALDO DE POLLO**
- **UN VASITO DE VINO BLANCO**
- **PELLIZCO DE SAL**
- **HARINA PARA REBOZAR**
- **UN HUEVO**
- **MEDIO VASITO DE ACEITE**
- **UNA RAMITA DE PEREJIL**

PREPARACIÓN – TIEMPO - UNA HORA

Antes que nada haremos el caldo con los 2 vasos de agua y la pastilla de pollo.

Se habrá comprado medio kilo de contra muslo o pechuga de pollo y que el pollero pique dicha carne. Se introduce en una fuente o cuenco alto el pollo picado y se le añade el huevo, la sal, el perejil y el zumo de medio limón y se mezcla todo muy bien. Esta mezcla se dejará reposar unos 10 minutos. A continuación se hacen rollitos con la carne cual albóndigas, y a continuación se pasan por la harina. Se fríen a fuego lento en el aceite por poco tiempo (unos minutos simplemente), a continuación se sacan del aceite y se reservan.

Ahora vamos a hacer la salsa: se trocean la cebolla y el ajito. Se fríe la cebolla en el aceite utilizado para freír los rollitos de pollo y al estar dorada se añade el ajo. Al estar dorados pochados, se vierte el vasito de vino y el caldo. Cuando comienza a hervir se meten los rollitos de pollo y se deja a fuego lento aproximadamente 15 minutos. Espero que te gusten.

4 PESCADO AL HORNO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **500 GRAMOS DE PESCADO LIMPIO/ UN PESCADO DE 800 GRAMOS**
- **(OPCIONAL) CABEZA Y ESPINA DE PESCADO**
- **3 CUCHARADAS DE ACEITE**
- **UN TOMATE**
- **DOS PATATAS MEDIANAS**
- **UN PIMIENTO ROJO**
- **UNA CEBOLLA PEQUEÑA**
- **UN DIENTE DE AJO**
- **UNA CUCHARADITA DE PAN RALLADO**
- **PEREJIL**
- **UN VASITO DE VINO BLANCO**
- **UN PELLIZCO DE SAL**
- **DOS RODAJAS DE LIMÓN**
- **DOS VASOS DE AGUA PARA HACER CALDO.**
- **UNA PASTILLA DE CALDO DE PESCADO**

PREPARACIÓN – TIEMPO - UNA HORA

Los pescados más suculentos, sin lugar a duda, pueden ser, el besugo, mero, merluza, lubina y dorada, que pesarán enteros unos 800 gramos, y serán limpiados por el pescadero. Sin embargo, lo podemos hacer también con otros pescados, en trozos o filetes, congelados o no, como la perca, de unos 500 gramos. Por precio y sabor, enteros o congelados, te recomiendo que te inicies de todos ellos con la dorada. Merece la pena.

Lo primero es hacer el caldo con los dos vasos de agua indicados. Es de destacar, que de ellos, se usará tan sólo un vaso de caldo para el guiso. Lo haremos con la pastilla de caldo, pero no está de más que pidamos una cabeza y espina de pescado al pescadero y las añadamos al caldo (opcional). Luego, naturalmente, colaremos el caldo. Este caldo estará hirviendo cuando lo vertamos sobre la fuente del pescado del horno.

Preparemos ahora la fuente del horno: primeramente se cortan cebolla y pimiento y se fríen a fuego lento en el aceite indicado, hasta dejarlos medio hechos. Luego, se añaden las patatas cortadas en finas rodajas y se fríen junto a los pimientos/cebollas en ese mismo aceite. Que no lleguen a quedar “patatas fritas”, pero que queden casi hechas. Es más, en caso de duda...dales otra vuelta. Mejor pasarse. Añado un poquito de sal.

Ahora, en una fuente de horno con una espumadera se vierten el pimiento, la cebolla y las patatas, que serán la “cama” del pescado. Se añade a continuación el pescado, que si fuese entero se le harán unas pequeñas incisiones en el lomo, y por encima el tomate partido y las rodajas de limón y se vierte sobre dichos ingredientes el poco aceite de freír. A continuación pongo el ajo

muy picado, el pan rallado, y el perejil y finalizo echando un poco de sal. No mucha, que ya la lleva la pastilla de caldo. Lo meto así 5 minutos en el horno, que previamente estará calentado a 180 grados. A continuación le echo un vasito de vino blanco y el vaso de caldo de pescado, y continúo horneándolo durante otros 10 minutos, remuevo entonces el guiso o doy la vuelta al pescado si estuviese entero, y continúo otros 10 minutos más de horno. El plato quedará listo.

5 ALBONDIGAS

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- 400 GRAMOS DE CARNE PICADA. PUEDE SER MITAD DE TERNERA Y MITAD DE CERDO, Y PUEDES DECIR QUE LA PIQUEN DOS VECES.

- UN HUEVO.

- UN PELLIZCO DE SAL

- UN AJO PICADITO

- HARINA

- MEDIO VASITO DE ACEITE

- UNA CEBOLLA PEQUEÑA

- UNA ZANAHORIA

- VASO DE VINO BLANCO

- UNA HOJA DE LAUREL

- UNA PASTILLA DE CALDO DE CARNE

- DOS VASOS DE AGUA

- MEDIA LATA PEQUEÑA DE FOIE (OPCIONAL)

- PEREJIL

PREPARACIÓN – TIEMPO - CUARENTA Y CINCO MINUTOS.

Hago el caldo hirviendo los dos vasos de agua y la pastilla de carne.

Bato el huevo, y lo añado junto con la sal, el ajo muy picadito, y el perejil a la carne, que estará puesta en una tartera o similar. Si quieres más sabor, y aportar suavidad a la mezcla, a mí me encanta, puedes añadirle media latita pequeña de Foie. Le da un sabor estupendo, si bien aumentamos las calorías de las albóndigas. Tú eliges.

Hago entonces dicha mezcla, ¡Siempre mezclada con las manos!, y la dejo reposar unos veinte minutos. A continuación hago las bolitas que todos conocemos como albóndigas, y que no han de ser demasiado grandes. Las paso por harina, y a continuación las paso por la sartén con el aceite caliente para que se doren, durante unos diez minutos, a fuego lento, y luego las voy apartando en un cazo en espera de verter la salsa.

En ese mismo aceite, pongo a freír, a fuego muy lento, la cebolla y la zanahoria finamente cortadas, y cuando empieza a dorar la cebolla, añado el vino, el laurel y el caldo. Durante 20 minutos preparo así la salsa. Una vez transcurrido ese tiempo, puedo batir o no la salsa (ambas opciones son válidas). Tal vez, la mejor opción es con la batidora ligar un poquito la salsa sin insistir demasiado, para que se note la cebolla, y una vez conseguida la salsa, ahora la vierto sobre las albóndigas, manteniendo unos diez minutos a fuego lento el guiso hasta que el plato queda preparado.

6 PASTEL DE CANGREJO Y ESPARRAGOS

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS - NOTA - SE USARÁ EL MICROONDAS

- **250 GRAMOS DE COMPUESTO DE CANGREJO CONGELADO. PALITOS.**
- **UNA LATA DE ESPÁRRAGOS**
- **DOCE LANGOSTINOS COCIDOS**
- **UN BOTE DE MEDIO LITRO DE LECHE VAPORIZADA - POR EJEMPLO “IDEAL”**
- **UNA PIZCA DE PIMIENTA BLANCA**
- **UN PELLIZCO DE SAL**
- **LA MANTEQUILLA NECESARIA PARA UNTAR UN CACHARRO**
- **DOS CUHARADAS DE TOMATE FRITO.**
- **DOS HUEVOS**
- **(OPCIONAL) UN COGOLLO DE LECHUGA**
- **(OPCIONAL) SE ACOMPAÑARÁ DE MAYONESA**

PREPARACIÓN - TIEMPO - TREINTA MINUTOS MÁS UNA HORA DE REPOSO.

Se descongelan convenientemente todos los compuestos de cangrejo, y una vez hecho, se les quita, naturalmente, el plástico que los envuelve y se parten en trocitos espárragos y estos cangrejos. Se reservan ambos.

En el vaso de batir, se vierten los huevos, la sal, la pimienta, la leche, el tomate frito, y la mitad de los espárragos y del compuesto de cangrejo. Se bate todo esto, y cuando tenga la apariencia de un puré, se le añade la otra mitad de los espárragos y cangrejos. Ya no se batirán.

Esta mezcla se vierte a continuación sobre un cacharro de microondas alto y delgado que previamente se habrá untado con un dedo de mantequilla. Se tapa el cacharro con un plástico transparente al que se le harán unos cuantos agujeros, y se mete en el micro a la máxima potencia durante veinte minutos. Con estos 20 minutos debe ser suficiente. Finalizados, se puede pinchar con un alambre el pastel, y si sale seco es que ya está listo (Se notará también por el color). Si saliera un poco húmedo es que todavía le falta algo de tiempo, pero no debe ser así. Los 20 minutos deben de ser suficientes.

Se saca el recipiente, se retira el plástico y se deja reposar a temperatura ambiente una hora, pues si se mete inmediatamente en la nevera, no le sienta nada bien al plato preparado. Pasado dicho tiempo, se saca y se pone en la fuente que se vaya a servir y se mete en la nevera. Se adorna con algo de lechuga partida por la base (opcional), y los langostinos por encima, y si te place, se hará una mayonesa para acompañar. Hacer mayonesa es sencillo: vierte 2 huevos en el recipiente donde vayas a batir, añádeles un pelín de sal, un poco de vinagre (o limón, según prefieras), y comienza a batir, durante unos pocos de segundos, sin hacer movimientos arriba/abajo con el brazo, simplemente apoyando la batidora en el fondo del recipiente. Transcurridos así esos

Sí, hoy también comemos 2

segundos, echa entonces poco a poco un vaso de aceite, y entonces, ahora sube y baja la batidora hasta formar la mayonesa. Debe así de quedar lista. Ponte inmediatamente en contacto con tu madre en caso de no obtener unos resultados convenientes.

7 HUEVOS AL NIDO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **UN PANECILLO REDONDO DE PAN**
- **UN CUENCO CON LECHE**
- **DOS CUCHARADAS DE TOMATE FRITO**
- **DOS HUEVOS**
- **20 O 30 PIÑONES**
- **UN VASITO DE ACEITE**
- **SAL**

PREPARACIÓN – TIEMPO - UNA HORA

Antes que nada: tranquilamente se pueden duplicar las cantidades para dos personas y así no nos quedaremos escasos. Es decir, un panecillo por persona y no medio.

Se corta el panecillo por la mitad, dejando dos medias partes redondas y se meten una a una las dos mitades en el cuenco de la leche para empaparlas, de tal manera que todo el pan se moje con la leche, aunque luego haya que escurrir la miga hasta que no gotee.

Se pone una cucharada de tomate frito en cada mitad, cubriendo la miga, y procurando hacer un hoyito en el centro de la miga sin agujerear la corteza de pan.

Se separan ahora las yemas de las claras, poniendo las yemas en cada una de las mitades del pan. Se salan ligeramente

Las claras se baten a punto de nieve (batirlas y batirlas, a mano o a máquina y que nos quede una espuma compacta), y se colocan encima de los panes, cubriendo, junto al tomate, totalmente las migas. La yema también la cubriremos y que no escasee la espuma con que cubrimos: abundante.

Se añaden los piñones a las claras a punto de nieve. Vamos a freír ahora:

En una sartén no muy grande, se ponen dos dedos de aceite aproximadamente y, cuando está bien caliente, y de ello depende que no nos queden aceitosos los huevos y panes, porque el secreto es que se fría bien el pan, sin que quede aceitoso. Se fríen así los panes, uno a uno, al mismo tiempo que con una cuchara se va cogiendo aceite de la sartén para echarlo por encima de los panes hasta que las claras se doren.

Se retiran de la sartén con la espumadera, dejándolos escurrir en un plato con papel de cocina y se sirven inmediatamente antes de que se enfríen.

8 RAGUT DE TERNERA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **400 GRAMOS DE AGUJA DE TERNERA**
- **TRES DIENTES DE AJO**
- **UNA ZANAHORIA**
- **UNA CEBOLLA**
- **UNA CUCHARADA DE TOMATE FRITO**
- **MEDIA LATITA DE GUISANTES**
- **UN VASO DE VINO TINTO**
- **DOS VASOS DE AGUA**
- **UNA PASTILLA DE CALDO DE CARNE**
- **PIMENTÓN DULCE**
- **PIMIENTA**
- **SAL**
- **CUATRO CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA**
- **(OPCIONAL) UNA PATATA**

PREPARACIÓN – TIEMPO - UNA HORA TREINTA MINUTOS

Antes que nada le pedimos la carnicero que nos limpie la carne y que la parta en trocitos.

Lo primero será hacer el caldo con la pastilla de carne y los dos vasos de agua.

Ahora, se trocea la zanahoria, la cebolla y los ajos y se sofríen en el aceite. A continuación se añade la carne dándole vueltas para que no se pegue. Cuando va cogiendo color se añade una pizca de pimentón dulce y el tomate frito. Se mezcla todo bien y agregamos el vino, el caldo y los guisantes. No, todavía no echamos la sal. Durante hora y media se deja cocer, a fuego muy lento, de tal manera que no mengue el líquido, y en el caso de que lo hiciese, añadiremos un poquito de agua. Una vez apagado se sala el guiso al gusto, sin pasarnos, pues ya hay sal en la pastilla de carne.

Un buen acompañamiento a este guiso son unas patatas fritas en cuadraditos.

9 FILETES RUSOS

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

200 GRAMOS DE CARNE DE CERDO
200 GRAMOS DE CARNE DE TERNERA
UN PELLIZCO DE PIMIENTA BLANCA
UNA PIZCA DE ORÉGANO
UN POCO DE PEREJIL
UN DIENTE DE AJO
UN PELLIZCO DE SAL
UN HUEVO
200 GRAMOS PAN RALLADO
ACEITE NECESARIO PARA FREIR LOS FILETES.

PREPARACIÓN – TIEMPO - VEINTE MINUTOS

Se le pide al carnicero que pique la carne, e incluso que la pique pasándola por la picadora dos veces.

En una fuente honda se pone la carne, con la pimienta blanca, el ajito cortado muy fino, el orégano, el perejil, la sal y el huevo batido. Los hay que le añaden también un pelín de leche. Se amasa con las manos para que se mezclen bien los ingredientes y lo dejo reposar unos diez minutos. Hago a continuación pequeñas tortitas muy aplastadas y pequeñas con dicha mezcla e intentemos que parezcan los típicos filetes rusos. Vamos, los de toda la vida

Los rebozo en el pan rallado. Los hay que los rebozan en harina. A continuación frío los filetes por las dos caras en el aceite. Depende de cómo te guste la carne de cruda los pasarás más o menos tiempo. No dejes la carne demasiado cruda.

10 GUIISO DE CARNE BRENDAN

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS.

400 GRAMOS DE CARNE DE AGUJA DE TERNERA cortada en pequeños tacos
2 CEBOLLAS
3 ZANAHORIAS
1 PIMIENTO VERDE
1 LATA DE TOMATE TRITURADO NATURAL de 400 gramos.
2 DIENTES DE AJO
1 PUERRO
2 PATATAS
1 BOTELLÍN DE CERVEZA GUINNESS (otra cerveza en su defecto, pero no es igual)
3 CUCHARADAS DE SALSA DE SOJA
1 PASTILLA DE CALDO DE CARNE
5 VASOS DE AGUA
UN PELLIZCO DE SAL
UNA PIZCA DE ORÉGANO (u otra hierba similar)
UNAS BOLITAS DE PIMIENTA NEGRA
CUATRO CUCHARADAS DE ACEITE

PREPARACIÓN - TIEMPO - DOS HORAS Y CUARTO

Típico guiso irlandés muy sabroso.

Con la pastilla de carne, se hace caldo con 5 vasos de agua

Ahora, en una olla, se hará el sofrito. Como siempre, se corta media cebolla y el pimiento verde en trocitos y se comienza a hacer el sofrito en el aceite indicado. Al estar doraditos se le añade el ajo también troceado. Tras cinco minutos a fuego muy lento, se le añade media lata de tomate triturado y se hace el sofrito.

Se añade ahora la carne al sofrito y se le da un par de vueltas para dorarla a fuego muy lento. A continuación se añade el resto de cebollas partidas que nos quedaba, el puerro, zanahorias y patatas partidos también en trocitos y se cubre con el caldo.

Cuando lleva media hora hirviendo, se añade la otra mitad de la lata de tomate

Quince minutos más tarde, se añade la cerveza, la soja y las especias que restan, así como la sal, y se cocina durante una hora y cuarto, como siempre a fuego muy lento. Esta carne requiere una larga cocción para salir tierna

Quedará mucho guiso, que es bueno tenerlo, y la carne guisada dentro de él. Escoge dos buenos platos con tropezones de todo tipo y el resto lo puedes congelar. Tal vez, esta receta es para más de dos personas, pero te alegrará que sobre.

11 SOLOMILLO DE CERDO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

UN SOLOMILLO DE CERDO DE 500 GRAMOS
UN VASITO DE VINO BLANCO
EL ZUMO DE MEDIO LIMÓN
UN PELLIZCO DE SAL
UN DIENTE DE AJO
UNA RAMITA DE PEREJIL
HARINA PARA PASAR LOS FILETES
ACEITE NECESARIO PARA FREIR LOS FILETES

PREPARACIÓN – TIEMPO – UNA HORA

Tal vez la receta más sencilla del manual, pero por su sencillez, creo que merece la pena cocinarla.

El carnicero corta en rodajas el solomillo o bien abre los solomillos como si fueran un libro y ya en casa machacas los filetes con el mazo del mortero o similar. Que le duela. Se coloca entonces la carne en un plato sopero, se corta el ajo en trocitos, y se añaden todos los ingredientes, excepto la harina y aceite, dejándolos macerar por tiempo no inferior a media hora. A continuación se pasan por la harina y se fríen en el aceite un tiempo adecuado, que pueden ser unos cinco minutos. Buen provecho.

12 CANELONES

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- OCHO CANELONES (LA MÍNIMA CAJA, SUELE TRAER 20 LÁMINAS)
- 200 GRAMOS DE CARNE PICADA
- UNA LATITA DE FOIE - GRAS
- CUATRO CUCHARADAS DE ACEITE
- MEDIA CEBOLLA PEQUEÑA
- 200 GRAMOS DE TOMATE FRITO
- QUESO RALLADO AL GUSTO
- BECHAMEL
- DOS CUCHARADAS DE MANTEQUILLA
- UN PELLIZCO DE SAL
- TRES CUCHARADITAS DE HARINA
- UNA PIZCA DE NUEZ MOSCADA
- TRES VASOS DE LECHE
- (OPCIONAL) UNA PIZCA DE QUESO CHEDDAR SUAVE

PREPARACIÓN – TIEMPO - UNA HORA Y QUINCE MINUTOS.

En una sartén con dos cucharadas de aceite, se pone la cebolla cortada muy fina y se dora. A continuación se añade y fríe la carne con un poco de sal. Una vez que ha cogido color la carne, se añade el foie-gras y 2 cucharadas de tomate frito. Se mezcla bien y al cabo de unos cinco minutos, se saca del fuego y se reserva.

Se pone ahora a hervir agua con sal y un chorreón de aceite, y cuando rompe a hervir echamos ocho láminas de canelón, de una en una con el fin de que no se peguen y salga un “tótum revolútum”. Se remueven un poco las láminas sin romperlas, y se sacarán al cabo de diez minutos, poniéndolas sobre un trapo para escurrirlas. Una vez secas, se harán los rollitos típicos canelón con el relleno de la mezcla de la carne.

LA BECHAMEL se puede comprar hecha y ahorrarnos tiempo, pero... vamos a hacerla: en una sartén, se pondrá la mantequilla con un pellizco de sal. Se fríe un poco la mantequilla y se echa a continuación la harina y la nuez moscada, así como una pizca de queso Cheddar de sabor suave (digo lo de “suave” porque hay una amplia variedad de gustos del citado queso, escogiendo el sabor “suave”) (Opcional). Le damos entonces unas cuantas vueltas, con una cuchara de palo. A continuación se echará la leche poco a poco y se irá removiendo continuamente con esa cuchara, durante no menos de 10 minutos. Cuando tome consistencia esta masa líquida, se considerará que la bechamel está lista. Ahora, en una fuente de horno adecuada, se pone sobre el fondo el tomate frito que resta y que cubra el fondo, y encima del tomate los ocho rollitos formados. Se cubre con una capa de bechamel y por encima de ésta el queso rallado. Se finaliza

Sí, hoy también comemos 2

metiendo la fuente con los canelones en el horno, previamente calentado a 190 grados, durante quince minutos.

Naturalmente, hay otras formas de hacer el relleno, ya sea de carne, vegetal o pescado.

13 CORDERO AL HORNO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- CUARTO DE LECHAZO DE UNOS 800 GRAMOS. Partido en dos
- MEDIO VASO DE ACEITE (para el “ajopollo”)
- VASO Y MEDIO DE AGUA
- UNA CABEZA DE AJOS (para el “ajopollo”). Sí, una cabeza o 10 dientes de ajo.
- PEREJIL (para el “ajopollo”)
- UN PELLIZCO DE SAL
- (OPCIONAL) UNA PATATA MEDIANA (la recomiendo)
- OTRO PELLIZCO DE SAL Y PIMIENTA PARA LA PATATA
- MANTEQUILLA para untar la fuente.

PREPARACIÓN – TIEMPO – DOS HORAS de preparación del guiso y DOS HORAS de horno. CUATRO HORAS EN TOTAL.

Sobre las cantidades, hay que decir, que muchas personas se comen ellas solas un cuarto de lechazo, por lo que la cantidad variará entre un cuarto y dos cuartos. Yo soy más bien de un cuarto para dos, por aquello de las dietas y demás, pues por supuesto, mojaremos la salsa con barquitos.

Guiso la mar de sencillo de hacer y muy rico, en donde la calidad del resultado dependerá fundamentalmente del tiempo en el horno. Vamos a intentar dar el adecuado.

Aquí volvemos a usar el “ajopollo” usado en la receta 2 de “pollo asado” de segundos platos de este manual, y que consiste en mezclar con batidora el medio vaso de aceite, con todos los dientes pelados de una cabeza de ajo y con el perejil adecuado. Con ello untarás el cordero, si puede ser, un par de horas antes del horno o incluso más. Naturalmente te sobrará “ajopollo”, ya que no lo usarás todo, y lo podrás usar para otros guisos y menesteres. No, como espuma de afeitarse no es recomendable.

Se introducirá entonces en el horno, precalentado a 180 grados, en una fuente conveniente, y a su vez untada por mantequilla, y se rociará el cordero con un vaso de agua. Se mantendrá durante 40 minutos a dicha temperatura. Transcurrido este tiempo, se les dará la vuelta, y se horneará durante otros 40 minutos. Ahora se añade la sal al cordero y la patata con piel, cortada en cuatro trozos, condimentada con sal y pimienta, de tal manera que la piel esté mirando hacia arriba, y se añade además un poco de agua al cordero, medio vaso. Se asará ahora el cordero, otros 20 minutos por cada cara (40 en total). Habremos empleado un tiempo total de horno de dos horas y quedará el cordero listo y con la salsa adecuada. Si hay que añadir agua durante todo el proceso, para que no se seque y así siempre haya algo de líquido durante la cocción, se añadirá poco a poco, regando un poco el cordero, pero nunca se ha de secar la carne.

Nota: los hay que usan vino blanco o cognac en vez de agua. Puedes probar.

14 BACALAO AL HORNO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- ½ KG DE MIGAS DE BACALAO
- TRES PATATAS
- UNA CEBOLLA GRANDE
- TRES CUCHARADITAS DE PAN RALLADO
- UNA CUCHARADITA DE PIMENTÓN DULCE
- DOS DIENTES DE AJO
- UNAS RAMITAS DE PEREJIL
- UN PELLIZCO DE SAL
- MEDIO VASITO DE ACEITE.

PREPARACIÓN - UNA HORA Y 24 HORAS DE DESALAR EL BACALAO

Habrás que desalar por espacio de 24 horas las migas, sumergiéndolas en agua y cambiándole 2 o 3 veces dicho agua. Si no fuesen migas, sino que fuesen piezas, tras desalarlas las desmenuzaremos en pequeños trozos.

Se cortan las patatas tipo horno, en lascas finas, así como también se cortan las cebollas. Con independencia unas de otras, en diferentes fuegos, se dejan a medio freír cebollas y patatas y se apartan. Es importante que este “medio freír” se haga correctamente, puesto que se corre el peligro de que la cebolla en especial quede cruda al final, y esto naturalmente no es bueno.

Con el pan rallado, el pimentón, los dientes de ajo y el perejil, se hace una mezcla que la reservamos.

Ahora, en una fuente de horno, se coloca una primera capa formada por la mitad de las patatas medio fritas. Con la espumadera se aprietan un poco. Este movimiento con la espumadera lo repetiremos siempre que pongamos una nueva capa de condimentos.

A continuación de la capa de patatas se colocarán la mitad de las cebollas, y encima de éstas, la mitad del bacalao que irá acompañado de un pellizco de sal y para finalizar la mitad del revuelto o mezcla de pimentón realizada. Iniciando nuevamente el ciclo, pondremos a continuación una nueva capa de patatas, la de cebolla, la de bacalao con el pellizco de sal y para finalizar la del revuelto o mezcla. Vamos precalentando el horno a 180 grados.

La fuente así formada se regará con tres cucharadas de aceite de freír las patatas/cebollas. Se mete en el horno caliente y a esperar treinta minutos que coincidirá con que la capa de más arriba tenga una apariencia como de crujiente.

15 CAZÓN EN TOMATE

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **400 GRAMOS DE CAZÓN CORTADO EN TROCITOS.**
- **UN PIMIENTO ROJO**
- **MEDIA CEBOLLA**
- **UNA PATATA MEDIANA**
- **UN PELLIZCO DE AZÚCAR**
- **UN PELLIZCO DE SAL**
- **UN PELLIZCO, MUY PEQUEÑO, DE PIMIENTA BLANCA**
- **UNA PASTILLA DE CALDO DE PESCADO**
- **DOS DIENTES DE AJO**
- **CINCO TOMATES MADUROS (EN SU DEFECTO, UNA LATA DE TOMATE TRITURADO NATURAL, de 400 gramos)**
- **TRES CUCHARADAS DE ACEITE**

PREPARACIÓN – TIEMPO - 45 MINUTOS

No es fácil encontrar cazón fresco, pero congelado sí que lo encontraremos. Si estuviera congelado el cazón, la noche anterior se deja descongelar, a ser posible, sin perder el líquido que desprenda el pescado, pues luego se aprovechará.

Hagamos primero el sofrito: en una cazuela, se pone el aceite, el pimiento, la cebolla y el ajito, cortados muy finos, y se doran. Ahora añadimos el tomate partido y hacemos el sofrito añadiéndole también la pastilla de caldo desmenuzada. Al estar con apariencia “puré” lo pasamos por la batidora.

A continuación, se introduce el pescado con el agua que descongeló, la sal, la pimienta y la patata cortada en trocitos. Tras 25 minutos de cocinar el guiso lo tendremos listo.

16 REDONDO DE TERNERA

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- **400 GRAMOS DE REDONDO DE TERNERA (procurar su parte más ancha) (RABILLO DE TERNERA en su defecto)**
- **DOS ZANAHORIAS**
- **MEDIA CEBOLLA GRANDE**
- **UN PIMIENTO VERDE**
- **UN DIENTE DE AJO**
- **UN VASO DE VINO BLANCO**
- **UNA PIZCA DE PIMIENTA MOLIDA**
- **SAL**
- **1 HOJA DE LAUREL**
- **CUATRO CUCHARADAS DE ACEITE**
- **UN VASO DE AGUA**

PREPARACIÓN – TIEMPO – 45 MINUTOS

Los redondos son grandes, y puede suceder, a la hora de comprar el “redondo”... que no nos vendan los 400 gramos que solicitamos, así que una buena opción es comprar “rabillo de ternera” que nos darán exactamente el número de gramos que solicitemos y está tanto o más jugoso. Vamos con la receta:

Se vierte el aceite en un cazo o tartera y se sofríen a fuego lento y bien partidos la cebolla, el pimiento, el ajo y las zanahorias hasta dorarlos. Se añade entonces la carne y simplemente se le da un par de vueltas para que se dore un poco por sus diferentes lados. A continuación se añade el vino blanco, el laurel, un poco de pimienta y el vaso de agua. Sí, efectivamente: el líquido no cubre toda la carne. Cada cierto tiempo tendrás que darle la vuelta para que se haga por igual.

Tras 30 minutos de cocción si la quieres “poca hecha” que serán 40 minutos si la deseas “más hecha”, se sala la carne, y se retira del fuego reservándola.

Retiramos ahora la hoja de laurel y pasamos la salsa por la batidora.

La carne se deja enfriar y se trinchará estando ya fría. Se sirve con la salsa aparte.

17 LECHAZO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- MANTEQUILLA Para frotar la fuente
- CUARTO DE LECHAZO de unos 800 gramos. Partido en dos.
- UN DIENTE DE AJO
- SAL GORDA mejor que la sal normal
- DOS VASOS DE AGUA
- (OPCIONAL) UNA PATATA,
- UNA PIZCA DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA Y SAL PARA LA PATATA

PREPARACIÓN – TIEMPO DOS HORAS y media más de preparación.

Podría considerarse como “cordero al horno” dado en la receta 13 del manual “‘Sí, hoy también comemos dos”, pero esta elaboración es algo diferente con igual resultado: el cordero sale exquisito. A ver cuál te gusta más de las dos recetas. Se recuerda que según el apetito de los comensales, puede prepararse mayor o menor cantidad. Los hay que gustan de comer un cuarto de lechazo ellos solos. Yo, personalmente prefiero la mitad.

La bandeja que usemos para el horno, puede ser de cristal o de barro. La de barro necesita una puesta a punto si es la primera vez que la utilizas, se llama “curarla” y encontrarás el procedimiento por internet. Básicamente consiste el procedimiento en sumergirla por espacio de dos horas en agua fría, luego secarla, frotarla con un ajo, y llenarla de agua y darle un hervor. La habremos “curado” entonces. Por otra parte, los hay partidarios de que la bandeja sea más bien pequeña, y que el cordero sobresalga de la misma. No me parece mala idea. Tras esta breve introducción, vamos ahora con la receta, que es muy fácil: lo primero es sumergir en agua fría el cuarto de lechazo por espacio de 30 minutos. Lo sacamos, le untamos el ajo y a continuación le añadimos sal gorda. Mientras tanto habremos precalentado el horno a 250 grados. Sí, has leído bien: 250 grados. Por otra parte, habremos untado de mantequilla la fuente donde lo hornearemos. Una fina capa, no más.

Ahora cogemos la fuente y pondremos en su fondo los dos vasos de agua y encima el lechazo, sin verterle agua por encima, y lo hornearemos a dichos 250 grados quince minutos por cada lado. A continuación, vuelves a dar la vuelta al cordero, bajas la temperatura a 180 grados y lo horneamos durante 40 minutos. Añadimos entonces la patata (opcional): lavamos muy bien la patata con piel y la cortamos en cuatro trozos, de tal manera que los metemos en el horno con la piel hacia arriba y a cada uno de los trozos le añadimos la sal y la pimienta. Damos la vuelta al cordero por última vez y lo horneamos otros 40 minutos por el lado que nos falta. Resumiendo: el cordero ha estado en total en el horno una hora y cincuenta minutos.

Lo único que te pido es que vigiles el guiso, y en ningún momento te quedes sin agua. El corderito

Sí, hoy también comemos 2

irá soltando grasa, el agua se irá evaporando y así iremos formando la rica salsa. El agua más bien humidifica, pero nunca ha de faltar. Riega si escasea.

