Recetario

Realización de elaboraciones básicas y elementales de cocina y asistir en la elaboración culinaria

Autor: Víctor Pérez Castaño

Paraninfo

Elaboraciones de hortalizas

Ensaladilla rusa (hervido)

Ingredientes

- 4 patatas
- 100 gr de guisantes
- 50 gr de judía verde
- 2 zanahorias
- 1 l de agua
- 8 espárragos
- 100 gr de atún en aceite
- 25 gr de aceitunas
- ½ cebolla
- 2 huevos cocidos
- 2 pimientos morrones asados
- 400 gr de salsa mayonesa
- Aceite, vinagre y sal
- Perejil picado

Elaboración

- Pelar las patatas, cortar en paisana y reservar en agua fría.
- Pelar las zanahorias, cortar en paisana.
- Picar la cebolla en *brunoise* y la judía verde en paisana.
- Cocer las patatas, las judías verdes, las zanahorias y los guisantes en agua con sal. Retirar por orden de dureza y dejar enfriar.
- Picar el huevo duro.
- En un bol, introducir las hortalizas hervidas, añadir la cebolla en *brunoise*, el atún desmigado, el huevo duro y las aceitunas. Condimentar con sal, vinagre y aceite.
- Añadir el perejil picado y la mayonesa, removiendo el conjunto. Dejar enfriar dos horas en cámara.

- Al emplatado, moldear en fuente o plato, decorar con tiras de pimiento asado y espárragos cocidos.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede enriquecerse con *surimi* o mariscos hervidos, u otras hortalizas como alcachofas.

Menestra de verduras (hervido/guisado)

Ingredientes

- 1 dl de aceite
- 150 gr de panceta en dados
- 150 gr de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 250 gr de tomate
- 1,5 l de fondo de ave
- 150 gr de zanahorias
- 150 gr de judías verdes
- 150 gr de guisantes
- 500 gr de alcachofas
- 150 gr de espinacas
- 250 gr de coliflor
- 250 gr de patatas
- 2 huevos duros.
- 4 costrones de pan frito
- Perejil picado
- Harina y huevo batido para rebozar

Elaboración

- En el aceite, rehogar los dados de panceta y añadir la cebolla picada y el ajo.

- Sofreír sin que tome color, agregarle el tomate pelado y triturado. Dejar sofreír durante diez minutos, añadir el fondo y sazonar.
- Ir añadiendo las hortalizas limpias y cortadas, por orden de dureza. Primero las zanahorias, después las judías verdes, los guisantes, etc.
- Las alcachofas se blanquean aparte en agua con zumo de limón, harina y sal para que no se ennegrezcan y se añaden a la menestra a media cocción.
- Las espinacas se cuecen aparte, se escurren y se forman bolitas que se pasan por harina, se fríen y se añaden en el último momento.
- La coliflor también se cuece aparte, se hacen ramitos pequeños, se rebozan, se fríen y se añaden junto con las espinacas.
- Las patatas, si son nuevas se añaden al principio, pues no se deshacen; si son viejas se tornean y se les da un golpe de fritura, para terminar cociéndolas con la menestra.
- Si al final de la cocción la salsa resultase muy líquida, se espesaría con mantequilla *manier*.
- Se sirve adornándola con el huevo duro, los costrones de pan y espolvoreándola con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- También puede añadírsele otras verduras como espárragos, champiñón, habas, coles de Bruselas, etc. o guisar las verduras junto con carnes tiernas (menestra de pollo, ternera).

Espinacas a la crema (hervido/gratinado)

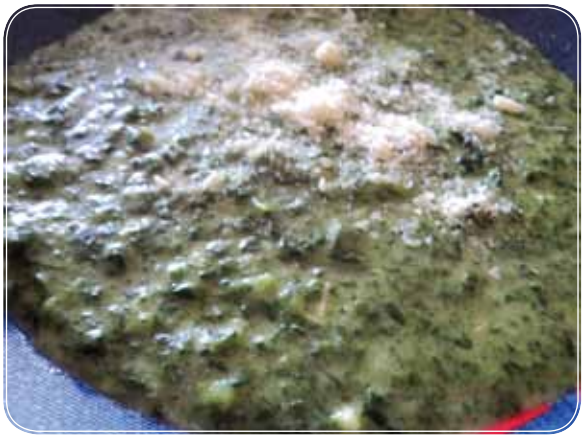
Ingredientes

- 1 kg de espinacas

Salsa besamel ½ litro

- 40 gr de mantequilla
- 40 gr de harina
- *½ l de leche*
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 50 gr de queso rallado

Elaboración



- Las espinacas se lavan en agua fría y se cortan en juliana.
- Se cuecen las espinacas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Se refrescan.
- Se funde la mantequilla en un *sauté* y sobre ella se añade la harina tamizada, removiendo para que no se apelmace, con lo que obtenemos un *roux* blanco.
- Sobre este *roux* se vierte la leche hervida en caliente, poco a poco y sin dejar de remover para que resulte fluida.
- Se deja cocer hasta que espese y su sabor no sea el de harina. Se rectifica de sal, pimienta y nuez moscada rallada.
- Las espinacas se escurren y se mezclan con la salsa. Se moldean en plato con cortapastas o se emplatan en platillos de orejas. Se espolvorean con el queso rallado y se gratinan.

Aplicaciones/observaciones:

- También pueden servirse con guarnición de costrones de pan frito.

Espinacas a la catalana (hervido/gratinado)

Ingredientes

- 1 kg de espinacas
- 50 gr de piñones
- 50 gr de pasas
- Aceite de oliva
- Sal

Salsa besamel ½ litro:

- 40 gr de mantequilla
- 40 gr de harina
- *½ l de leche*

- Sal, pimienta y nuez moscada
- 50 gr de queso rallado

Elaboración

- Las espinacas se lavan en agua fría y se cortan en juliana.
- Se cuecen las espinacas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Se refrescan.
- Se funde la mantequilla en un *sauté* y sobre ella se añade la harina tamizada, removiendo para que no se apelmace, con lo que obtenemos un *roux* blanco.
- Sobre este *roux* se vierte la leche hervida en caliente, poco a poco y sin dejar de remover para que resulte fluída.
- Se deja cocer hasta que espese y su sabor no sea el de harina. Se rectifica de sal, pimienta y nuez moscada rallada.
- Las espinacas se escurren y se saltean en aceite caliente con los piñones y las pasas.
- Se moldean en plato con cortapastas o se emplatan en platillos de orejas. Se salsean con la besamel.
- Se pueden espolvorear con el queso rallado y gratinar.

Aplicaciones/observaciones:

- También pueden servirse sin napar con la besamel.

Coliflor al gratén (hervido/gratinado)

Ingredientes

- 2 kg de coliflor
- 3 l de agua
- Sal

Salsa besamel ½ litro:

- 40 gr de mantequilla
- 40 gr de harina

- *½ l de leche*
- Sal, pimienta y nuez moscada
- 50 gr de queso rallado

Elaboración

- Limpiar y cocer la coliflor en abundante agua con sal y un chorro pequeño de vinagre.
- Elaborar una besamel formando el *roux* y añadiéndole la leche hervida.
- Colocar la coliflor en el plato, salsear con la besamel, añadir el queso rallado y gratinar.

Aplicaciones/ observaciones:

- Puede enriquecerse la salsa con 2 yemas de huevo, formándose una salsa *Mornay*.

Champiñones empanados (frito con protección)

Ingredientes

- 24 champiñones
- Harina
- Huevo
- Pan rallado

Elaboración

- Cocer los champiñones en su jugo con limón y mantequilla.
- Cortar en cuartos.
- Empanarlos a la inglesa.
- Freír a la gran fritura a 160-180 ºC.
- Escurrir y retirar a fuente con papel de cocina para recoger la grasa sobrante.

- Deberá resultar crujiente y sin grasa en el interior, por lo que el aceite deberá estar caliente.

Aplicaciones/ observaciones:

- Antes de empanarse, pueden vaciarse y rellenar con alguna farsa que incluya besamel.

Champiñones al ajillo (salteado)

Ingredientes

- 24 champiñones grandes
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla pequeña
- ½ dl de aceite
- Perejil picado
- Sal

Elaboración

- Los champiñones se limpian. Opcionalmente, se blanquean en caldo blanco.
- Se pica el ajo en láminas.
- En un *sauté* calentamos el aceite, añadimos el ajo y la cayena picada.
- Una vez dorado, añadimos los champiñones, removiendo y salteando. Añadimos sal.
- Al emplatado, se espolvorean con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Pueden utilizarse como plato independiente o como guarnición.

Parrillada de verduras (asado en plancha o parrilla)

Ingredientes

- 1 berenjena
- 1 calabacín

- *½ cebolla*
- 1 zanahoria
- 4 espárragos trigueros frescos
- ½ dl de aceite
- 25 gr de queso rallado (opcional)
- Sal y pimienta

Elaboración

- Las hortalizas se lavan. Los trigueros y la zanahoria cortada en juliana se escaldan.
- Se pica en juliana la cebolla y en rodajas el calabacín y la berenjena, cubriéndolos con leche para que no se ennegrezcan.
- Las hortalizas se hacen sobre plancha engrasada a fuego vivo por orden en función de su dureza; primero la zanahoria y los trigueros, después la cebolla y por último la berenjena y el calabacín.
- Cuando estén doradas y tiernas, se retiran, se les añade sal y pimienta y opcionalmente se espolvorean con queso rallado y se gratinan.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con huevo escalfado, lonchas de jamón o cecina.

Berenjenas rellenas (asado-gratinado)

Ingredientes

- 6 berenjenas
- 250 gr de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 250 gr de carne de cordero asada
- 750 gr de tomate
- 1 dl de aceite
- Perejil picado
- 4-5 huevos

- Sal, pimienta y pimentón
- *½ l de* besamel (60x60)
- Queso rallado

Elaboración

- Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo, vaciarlas de carne y freírlas en aceite o asarlas en el horno.
- Sofreír en aceite la cebolla y el ajo picados finos. Agregar el pimentón y el tomate pelado y triturado, sazonar y dejar sofreír unos 10 minutos.
- Añadir la carne de cordero picada, la pulpa de la berenjena y el perejil y sofreír unos minutos. Retirar del fuego.
- Rellenar las mitades de berenjena con la salsa y hornear durante unos 20 minutos. Napar con la besamel, espolvorear queso rallado y terminar de hornear durante 10 minutos.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede realizarse con calabacines en lugar de berenjenas.
- Si la carne de cordero es cruda, se freírá y se picará antes que la cebolla. También puede hacerse con otras carnes como ternera, cerdo, etc.

Escalivada (Asado al horno)

Ingredientes

- 2 berenjenas
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 dl de aceite
- 1 chorro de vinagre
- Perejil picado
- Sal y pimienta

Elaboración

- Lavar las berenjenas, los pimientos y los tomates y pelar la cebolla.
- En horno bien caliente (180 ºC) asar los pimientos, berenjenas, tomates, cebolla entera y el ajo entero. Mantener en el horno durante una hora, dándoles la vuelta.
- Una vez asadas, pelar las berenjenas, los pimientos y los tomates. Desglasar la placa con el vinagre.
- Cortar todas las hortalizas en juliana, incluyendo las cebollas, retirando semillas y tallos. Pelar el ajo y machacarlo.
- Mezclar todos los ingredientes en un bol, sazonar con el ajo machacado, aceite, vinagre, sal, perejil picado y pimienta.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede servirse caliente como guarnición o fría como ensalada, en algunos casos acompañada de aceitunas negras.
- Opcionalmente, se puede sazonar con pasta de pimiento choricero.

Pimientos rellenos de carne (glaseado)

Ingredientes

- 12 pimientos del piquillo
- ½ kg de carne picada de ternera o cerdo
- 1 dl de aceite de oliva
- 100 gr de harina
- 2 dientes de ajo
- *¼ l de salsa vizcaína*
- *½ cebolla*
- *½ l de salsa* besamel
- Sal y pimienta

Elaboración

- La carne se saltea en aceite caliente con ajo picado. Se salpimenta.
- En ese aceite se sofríe la cebolla.

- Hacemos una besamel espesa y añadimos parte a la mezcla.
- Con ella rellenamos los pimientos, los pasamos por harina y huevo y los freímos.
- Se colocan en una cazuela de barro o placa de horno, sobre la salsa vizcaína, se napan con la besamel y se hornean.

Aplicaciones/observaciones:

- Sobre la misma base, pueden rellenarse de bacalao, marisco, verduras… utilizando besamel en la elaboración.
- Si el relleno no es muy compacto, pueden rebozarse y freírse antes del glaseado.

Endibias en salsa *Mornay* (glaseado)

Ingredientes

- 1 kg de endibias
- 75 gr de harina
- 100 gr de mantequilla
- 1 l de leche
- 2 yemas de huevo
- 100 gr de queso rallado
- Sal y pimienta

Elaboración

- Elaborar una besamel formando el *roux* y añadiéndole la leche hervida.
- Incorporar las yemas de huevo y el queso rallado.
- Limpiar las endibias y cocerlas en una blanqueta o rehogarlas en un poco de mantequilla, sal y zumo de limón. Taparlas y dejarlas sudar en su propio caldo.
- Incorporar la salsa *Mornay* dejar cocer 2 minutos todo junto, emplatar y gratinar.

Aplicaciones/observaciones:

- Pueden bresearse las endibias previamente.

Lombarda breseada (breseado)

Ingredientes

- 1 kg de lombarda
- 100 gr de piñones
- 150 gr de tocino veteado
- 1 dl de aceite
- 10 hebras de azafrán
- 1 cucharada de pimentón
- 50 gr de pan en rebanadas
- 3 dientes de ajo
- 1 dl de vinagre
- Sal

Elaboración

- Limpiar y destronchar la lombarda. Cortar en trozos grandes.
- Cocer en agua hirviendo durante 5 minutos.
- Escurrir y poner en la cazuela.
- Freír en el aceite el pan y los ajos.
- Escurridos, machacar en mortero con el azafrán.
- Dorar el tocino en el aceite restante.
- Dejar enfriar y añadir el pimentón, vinagre y majado con piñones, dejando cocer unos segundos.
- Se añade a la lombarda el sofrito, se revuelve y se deja bresear a fuego lento con el recipiente tapado.

Aplicaciones/ observaciones:

- Puede realizarse con hortalizas similares, como repollo o coles de Bruselas.

Repollo relleno de carne (guisado)

Ingredientes

- 1 repollo
- 500 gr de carne guisada
- Harina y huevo para rebozar
- Aceite para freír

Salsa:

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 blanco de puerro
- 2 zanahorias
- ½ dl de aceite
- ½ dl de salsa de tomate o 2 tomates muy maduros
- ½ l de fondo oscuro
- Maicena
- Sal

Elaboración

- Picar la carne guisada para formar una farsa.
- Escaldar las hojas de repollo y retirarlas a un paño de algodón para retirar el tallo central, dejando exclusivamente la parte verde de la hoja.
- Rellenar las hojas con la farsa de la carne y pasarlas por harina y huevo batido, freír y reservar.
- Preparar la salsa pochando en aceite las verduras cortadas en *brunoise*. Una vez realizado el fondo de verduras, se le añade el fondo oscuro, se tritura y se pasa por el chino.
- Se liga con maicena ligeramente y se pone a terminar de cocer el repollo en la salsa con el fin de que ablande la hoja y la salsa adquiera el sabor final.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede realizarse con hortalizas similares, y rellenarse de guisos de caza o farsas de marisco, pudiendo terminarse entonces en diferentes salsas.

Cebollas rellenas (guisado)

Ingredientes

- 8 cebollas medianas
- 250 gr de bonito en aceite
- 2 dientes de ajo
- ¼ kg de salsa de tomate
- 1 c/ s de harina
- 1,5 l de *fumet*
- 2 dl de aceite
- Perejil picado

Elaboración

- Pelar las cebollas, dar un corte a la parte superior y vaciar con cucharilla sacabocados hasta dejar dos capas de grosor para que no se rompan.
- Picar la cebolla retirada en *mirex-poix* y rehogar la mitad en aceite junto con el ajo.
- Una vez esté tierna la cebolla, se le añade el tomate rallado, se deja sofreír y se incorpora el bonito bien escurrido de aceite.
- Una vez está la farsa hecha, se rellenan las cebollas, se enharinan y se fríen, y se reservan.
- Aparte, se elabora la salsa rehogando la cebolla restante, añadiendo la otra mitad del tomate. Una vez esté sofrito, se añade la cucharada de harina y se rehoga.
- Se juntan las cebollas y se cubren con el *fumet*.
- Se deja cocer a fuego lento durante una hora y media.

Aplicaciones/observaciones:

- Pueden rellenarse con carne guisada, o bien reforzar el relleno con huevo duro picado.

Guisantes a la francesa (guisado)

Ingredientes

- 1 kg de guisantes
- 1 cebolla
- 6 lonchas de beicon
- Pimienta negra y sal
- 1 l de fondo de ave
- 100 gr de mantequilla

Elaboración

- Los guisantes se cuecen a partir de líquido caliente hasta que resulten tiernos, pero no excesivamente.
- La cebolla se pica en *brunoise*, en mantequilla se dora el beicon cortado en tiras, y se pocha la cebolla hasta que resulte bien tierna.
- Sobre el pochado, se añaden los guisantes escurridos, se cubren con el fondo y se les da un hervor, sazonando con sal y pimienta.

Aplicaciones/ observaciones:

- Puede realizarse con *chifonada* de lechuga, añadida al principio de la elaboración.

Pisto manchego (estofado en su jugo)

Ingredientes

- ½ dl de aceite de oliva
- 2 calabacines de tamaño mediano
- 2 pimientos verdes italianos
- 1 pimiento rojo
- 1 kg de tomates maduros
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Pimentón
- Sal y una pizca de azúcar

Elaboración

- Picar la cebolla y el ajo en *brunoise*.
- Lavar los pimientos, abrirlos, retirar las semillas y su parte blanca.
- Poner el aceite en una sartén y calentar a fuego medio.
- Añadir los pimientos, ajo y cebolla picados en la sartén, a fuego lento, y remover de vez en cuando para que no se quemen.
- Cortar los calabacines en paisana, sin pelar. Añadir a la cebolla y pimiento y remover hasta que el conjunto resulte tierno.
- Añadir sal al conjunto y pimentón.
- Picar el tomate *concassé*, previamente escaldado, y añadir al estofado. Añadir el azúcar para suavizar la acidez.
- Es importante que en todo momento la cocción sea lenta y con el recipiente tapado, aprovechando los jugos de las hortalizas.
- Una vez tiernas todas las hortalizas, retirar y emplatar.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede complementar con berenjena, tacos de jamón o chorizo, y condimentar con perejil picado.
- Al momento del pase, se puede servir en revuelto con huevo o con un huevo escalfado.

Minestrone a la milanesa

Ingredientes

- 250 gr de pasta corta (macarrón cortado)
- 250 gr de alubias
- 2 tomates maduros
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 100 gr de tocino de jamón serrano

- 1 dl de aceite de oliva virgen
- Perejil, albahaca, tomillo y laurel
- Sal, pimienta negra molida y parmesano rallado

Elaboración

- En un rondón, cocemos las judías (previo remojo) en agua fría junto con la grasa del jamón picada. Desespumamos durante el proceso de cocción.
- Cuando hayan pasado 20 minutos desde el hervor, se añaden las hortalizas en paisana; la cebolla, la zanahoria, el calabacín y el apio blanqueado.
- Perfumamos con las hierbas aromáticas. Asustamos durante la cocción con agua fría.
- Cuando el conjunto esté cocido, retiramos las hierbas aromáticas, salpimentamos y agregamos el aceite. Rectificamos de sal.
- Se añade la pasta, cocemos hasta que resulte *al dente*, la retiramos.
- Se escurre el conjunto y se sirven las hortalizas, las judías y la pasta espolvoreadas.
- Se cuece aparte la pasta muy *al dente*, se escurre y se dispone en la cazuela con las hortalizas y las judías.
- Se espolvorea con queso rallado y se sirve en dos vuelcos, con la sopa aparte.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se considera un potaje como plato único de comida.

Minestrone a la piamontesa

Ingredientes

- 100 gr de cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 gr de tocino de jamón serrano
- 200 gr de tomate
- 50 gr de zanahoria
- 50 gr de apio
- 50 gr de nabos

- 50 gr de apio
- 100 gr de repollo
- 50 gr de guisantes
- 50 gr de judías verdes
- 50 gr de alubias
- 25 gr de pasta corta italiana
- 1,5 l de fondo blanco de ternera o ave
- 1 dl de aceite de oliva
- Perejil picado
- 3 dientes de ajo

Elaboración

- El día anterior, dejar a remojo la legumbre en agua fría.
- Limpiar y cortar en *brunoise* el ajo, la cebolla, la panceta y el tomate.
- En un rondón, calentar el aceite y elaborar un sofrito con el ajo, la cebolla y el tocino o panceta. Una vez dorado, se añade el tomate y el repollo, puerro, nabo, zanahoria y apio. Rehogamos todo durante cinco minutos, mojamos con el caldo hirviendo y cuando hierva, de nuevo, incorporamos los guisantes y las judías verdes, dejando cocer a fuego lento.
- Se cuecen por separado las alubias y la pasta italiana. En el caso de que sean macarrones, una vez cocidos, refrescados y escurridos, se cortan también en dados de un centímetro.
- Una vez tiernas las verduras, se incorporan las alubias blancas cocidas y los macarrones, se les da un hervor al conjunto y se rectifica de sazonamiento.
- En un mortero se majan los ajos y el perejil, que se añaden al potaje.
- Se sirve en sopera o en taza de consomé, bien caliente.
- Debe resultar caldoso y ligeramente trabado por la fécula de las alubias y de la pasta.

Aplicaciones/observaciones:

- Pueden variar las legumbres secas (alubias rojas), las hortalizas (habas, calabacín, calabaza, col, etc.), las pastas (caracolas, raviolis, *cappeletti*), e incluso el aderezo (se puede sustituir el majado por pesto), según la región donde se elabore.

Se suele acompañar con un bol de queso rallado y un plato con lonchas finas de pan tostado.

Elaboraciones de ensaladas

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 lechuga
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 200 gr de atún en aceite
- 25 gr de aceitunas rellenas
- 4 espárragos
- 2 pimientos del piquillo asados
- 2 huevos duros
- 50 gr de guisantes cocidos
- 50 gr de judía verde cocida
- Aceite, vinagre y sal

Elaboración

- Lavar y escurrir la lechuga, cortándola en trozos más pequeños.
- Cortar el tomate en láminas y la cebolla en *brunoise*.
- Disponer una cama de lechuga y sobre ella, el tomate y la cebolla.
- Añadir el atún desmigado, las aceitunas, la judía verde y los guisantes.
- Disponer sobre el conjunto los huevos duros cortados en rodajas y decorar con los espárragos y el pimiento en juliana.
- Sazonar con aceite, sal y vinagre.

Aplicaciones/observaciones:

- Se pueden añadir alcachofas cocidas en cuartos, ajetes, anchoas, etc.

Ensalada de perdiz escabechada

Ingredientes

- 12 muslitos de perdiz escabechada
- Hortalizas de escabeche
- Vinagre balsámico
- Sal *Maldon*
- *Lollo rosso*, berros, achicoria, etc.
- Tomate *cherry*

Elaboración

- Escurrir los muslos de perdiz y las hortalizas del escabeche.
- Cortar la achicoria en juliana, escoger la *lollo rosso* y mezclar, disponiendo en el plato sobre un cortapastas.
- Sobre ellas, los muslitos de codorniz y encima, las hortalizas de escabeche.
- Salsear con emulsión del líquido de escabeche colado y emulsionado con vinagre balsámico.

Aplicaciones/observaciones:

- Se utiliza como primer plato o bien como aperitivo en menor cantidad.
- Vigilar que el resultado final no sea demasiado ácido.

Esqueixada de bacalao

Ingredientes

- 300 gr de bacalao
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 24 aceitunas negras
- 1 dl de aceite virgen extra
- 1/3 dl de vinagre
- Sal

Elaboración

- El bacalao se deja desalar 24 horas en agua fría. Tras ello, se escurre y se desmiga.
- Las verduras se pican en juliana.
- Se mezclan las verduras, el bacalao y las aceitunas sin hueso. Se aliña todo con el aceite y el vinagre y se rectifica de sal.
- Se emplata y se espolvorea con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se utiliza como primer plato o bien como aperitivo en menor cantidad.

Empedrat

Ingredientes

- 250 gr de alubias blancas cocidas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 gr de bacalao desmigado
- 2 tomates
- Aceite
- Vinagre
- Sal

Elaboración

- Estofar las alubias en blanco con cebolla, puerro, etc. y dejarlas enfriar en el propio caldo.
- Cortar las verduras en *brunoise* paisana, y mezclarlas como en una pipirrana.
- Mezclar todas las verduras, fabas y bacalao, montar en molde cortapastas y aliñar.

Aplicaciones/observaciones:

- Se utiliza como primer plato o bien como aperitivo en menor cantidad.

Ensalada de escarola y naranja

Ingredientes

- 2 naranjas
- 175 gr de escarola rizada
- 100 gr de brotes de soja
- 100 gr de pavo en tiras finas
- 200 gr de queso fresco en taquitos

Salsa vinagreta:

- 2 cucharaditas de miel
- 3 cucharaditas de vino blanco
- 1,5 cucharaditas de aceite de oliva virgen
- Zumo de media naranja
- Sal y pimienta negra recién molida

Elaboración

- Se lava y corta la escarola.
- Se pela la naranja y se corta en gajos, retirando la parte blanca.

Salsa:

- Se mezcla la miel, el vinagre y el aceite.
- Cuando esté, se añade el zumo de naranja, la sal y pimienta.
- Se dispone la escarola, los trozos de naranja, los brotes de soja, el pavo y el queso, en los platos.
- Se aliñan con la vinagreta de miel y naranja.

Aplicaciones/observaciones:

- Se utiliza como primer plato o bien como aperitivo en menor cantidad.

Ensalada *Niçoise*

Ingredientes

- 1 lechuga

- 3 tomates pelados y cortados en cuartos
- 50 gr de judías verdes
- 1 cebolla
- 2 patatas
- 2 huevos duros en cuartos
- 1 pimiento verde
- 12 aceitunas negras
- 150 gr de atún en aceite
- Cebollino o perejil picado
- 1 diente de ajo
- 6 anchoas
- *¼ cucharadita de sal y pimienta*
- 1 hoja de albahaca
- 1 cucharada de vinagre
- ½ dl de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

- Preparamos el aderezo, machacando el diente de ajo, las anchoas, la pimienta, la sal el cebollino o perejil y la albahaca.
- Machacamos hasta formar un pesto, añadiendo el aceite de oliva y el vinagre. Dejamos reposar unas 4 horas.
- Las patatas, se cuecen con piel (bien lavadas) en abundante agua con sal. Una vez tiernas, se retiran, se pelan y se cortan en rodajas.
- Disponemos la lechuga lavada y cortada en el fondo del plato; acompañamos con la patata cortada en rodajas, el tomate y el huevo duro picado.
- Seguimos con la cebolla en juliana, las aceitunas y el atún desmigado.
- Al pase, salseamos con el majado de aceite, vinagre, anchoa y aromas.

Aplicaciones/observaciones:

- Se utiliza como plato completo.

Ensalada de ave

Ingredientes

- 1 pechuga de ave cocida y cortada en juliana
- Lechugas
- 1 manzana en juliana
- Salseado con mahonesa aligerada con nata
- Lechugas variadas, canónigos, tomate *cherry,* etc.

Elaboración

- Consiste en mezclar todos los ingredientes picados.
- La lechuga debe quedar crujiente y bien escurrida, la pechuga cocida y la manzana no oxidada.
- Se dispone en el centro del plato un buqué de lechuga.
- Sobre ella la ensaladilla, y se salsea.
- Existen también alternativas en su elaboración, como cambiar por salsa rosa o vinagreta, sustituir la lechuga por otras hojas con más colorido, etc.

Aplicaciones/observaciones:

- Se utiliza como primer plato o bien como aperitivo en menor cantidad.

Ensalada de *magret* con frutas de invierno

Ingredientes

- 1 *magret* de pato
- 10 gr de arándanos
- 2 manzanas
- 20 gr de grosellas
- 1 lechuga
- Canónigos
- ½ dl de vinagre balsámico
- 1,5 dl de aceite de oliva virgen
- 1 cebolla

- 1 zanahoria
- 1 dl de fondo oscuro de caza o ternera
- 25 gr de castañas
- 1 dl de *brandy*
- 25 gr de setas frescas
- 50 gr de tomate *cherry*
- Sal, pimienta y tomillo

Elaboración

- Limpiar los *magrets* de grasa y reservar.
- Rehogar la cebolla y la zanahoria en juliana en aceite. Añadir el *brandy* y mojar sin que cubra, con agua.
- Reducir, mojar con consomé, reducir y colar. Añadir la pimienta y el tomillo.
- Saltear los *magrets* salpimentados. Rehogar con la juliana de verduras, añadir el consomé y el aceite de oliva hasta que cubra. Añadir las castañas.
- Dejar escabechar hora y media. Añadir el vinagre de balsámico cuando esté templado, y las grosellas.
- Limpiar toda la ensalada reservándola por separado.
- Saltear las pechugas, envolver en papel de aluminio y reposar durante 15 minutos.
- Cortar las pechugas en láminas y salpimentar.
- Mezclar la ensalada y disponer decorativamente en el plato.
- Colocar las láminas de *magret* y la vinagreta templada.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede complementarse con laurel y con bayas de enebro machacadas.

Ensalada de lazos y salmón marinado

Ingredientes

- ½ kg de lazos u otra pasta
- 200 gr de salmón marinado

- 300 gr de tomate
- 1 lechuga hoja de roble
- ½ lechuga
- Perejil
- Sal y pimienta negra molida
- Aceite de oliva
- Vinagre

Elaboración

- Cocer la pasta, refrescarla y escurrirla.
- Pelar el tomate y quitarle las pepitas, cortándolo en dados.
- Cortar la lechugas en juliana
- Cortar el salmón en filetes muy finos.
- Preparar una vinagreta con el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta blanca.
- Disponer en plato los ingredientes para el montaje de la ensalada, de forma que permita su total aliñado y al mismo tiempo una presentación correcta.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede utilizarse el marinado del salmón si se prefiere para aliñar la ensalada.

Ensalada de arroz y marisco

Ingredientes

- 150 gr de arroz
- Agua
- Sal y perejil
- 8 unidades de *surimi*
- 18 gambas
- 150 gr de gulas
- Zanahoria y lechuga en juliana
- Mayonesa

- Salsa rosa:
- Mayonesa
- Kétchup
- *Brandy*
- Zumo de naranja
- Sal y pimienta
- Salsa *Perrin´s*

Elaboración

- Se ponen en un rondón 2 litros de agua y 20 gr de sal gruesa. Cuando rompa a hervir, se echa el arroz y se hace hervir a borbotones y destapado durante 20 minutos.
- Debe estar cocido pero conservando los granos bien enteros y sueltos.
- Cuando se termine de cocer se escurre bien y se refresca.
- Se mezcla el arroz con los palitos de cangrejo picados y las gambas picadas y cocidas, y con las gulas.
- Se añaden la zanahoria y la lechuga en juliana y escaldadas. Se mezcla con mayonesa y sazonamos con sal y perejil.
- Aparte, se prepara una salsa rosa, mezclando la mayonesa, el kétchup y el *brandy*. Se remueve y sazonamos con sal y pimienta. Al final, añadimos la *Perrin´s* y el zumo de naranja para evitar que se corte la salsa.
- La ensalada se moldea, se salsea con la salsa rosa y se espolvorea con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se utiliza como primer plato o bien como aperitivo en menor cantidad.

Ensalada de templada de rape *al all cremat*

Ingredientes

- 600 gr de rape
- 100 gr de aceitunas negras
- 10 dientes de ajo

- 6 tomates

Para la patata:

- 2 dientes de ajo
- 1 kg de patata

Para la vinagreta:

- 6 dientes de ajo
- Perejil
- Aceite

Elaboración

- Secar las aceitunas negras deshuesadas al horno suave. Triturar una vez secas hasta quedar un polvo fino (mezclar con un poco de aceite).
- Rape: Limpiar el rape y dejar en lomos. Marcar en una sartén y cocer las raciones. Cortar el rape por la mitad una vez reposado. Untar con el polvo de aceitunas negras.
- Patata: Mondar las patatas y confitar en aceite con los ajos pelados, laurel y tomillo.
- Vinagreta: Blanquear los ajos y confitar en aceite lentamente al lado de la plancha. Emulsionar en la *Thermomix* con el perejil.
- Tomate: Escaldar y pelar los tomates. Despepitar y cortar en daditos. Saltear con un poco de aceite y una pizca de sal y azúcar.
- Laminar los ajos y freír hasta obtener las *chips* doradas.
- Hacer una base con el tomate al lado de las patatas confitadas y, encima del tomate, colocar el rape.
- Espolvorear con pimentón y acabar con un cordón de vinagreta, las láminas de ajo fritos y aceite de olivas negras.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede utilizarse como primer plato o, en menor cantidad, como aperitivo.

Ensalada de setas y bacalao

Ingredientes

- 150 gr de setas (*boletus*, rebozuelos, trompetillas, etc.)
- 50 gr de jamón
- ½ dl de aceite de oliva virgen
- *¼ l de vinagre de sidra o balsámico*
- 250 gr de bacalao en migas
- Lechuga variada
- Sal *Maldon*

Elaboración

- Se aliña la ensalada y se monta en el centro del plato con ayuda de un cortapastas.
- El bacalao en migas se desala.
- Encima se colocan las setas previamente salteadas con un poco de ajo y de jamón.
- Sobre ellas, unas migas de bacalao.
- Alrededor se decora con una vinagreta a base de setas desecadas y pulverizadas, vinagre y perejil, jamón y oliva virgen.

Aplicaciones/ observaciones:

- Puede utilizarse como primer plato, o en menor cantidad como aperitivo.

Elaboraciones de tubérculos

Marmita de salmón (guisado)

Ingredientes

- 1 kg de salmón en bruto
- 1 cebolla
- *½ pimiento rojo*
- *½ pimiento verde*

- 2 dientes de ajo
- 1 dl de salsa de tomate
- 1 l de *fumet* de pescado
- 1 kg de patatas viejas
- 2 pimientos choriceros
- Perejil picado
- Sal

Elaboración

- Picar las verduras en *brunoise*, el ajo muy fino, y picar las patatas en batalla, reservándolas en agua fría.
- Rehogar primero el ajo, la cebolla, luego los pimientos en el aceite y cuando esas hortalizas estén blandas, añadir la salsa de tomate. Dejar reducir el conjunto.
- Incorporar las patatas cascadas para que suelten con mayor facilidad la fécula, el *fumet* de pescado, sal y dejar hervir.
- Para retirar la pulpa de los pimientos choriceros, deben abrirse por la mitad, retirar las pepitas y ponerlos durante 15 minutos en agua muy caliente. A continuación, raspar la piel con una puntilla y guardar la pulpa.
- Cuando falten 5 minutos para finalizar la cocción, añadir la pulpa del pimiento choricero y rectificar de sal.
- Al final, se añade el salmón pelado, desespinado y cortado en dados y se mantiene 5 minutos más.
- Se rectifica de sal y se espolvorea con perejil.

Aplicaciones/observaciones:

- Con esta base pueden realizarse otros potajes, sustituyendo el salmón por pescados duros como cabracho o congrio, o la combinación de varios.

Marmitako (guisado)

Ingredientes

- 1 dl de aceite
- ¼ kg de cebolla

- ¼ kg de pimientos verdes
- 3 dientes de ajo
- 1 kg de patatas
- ¼ kg de bonito
- 1 l de *fumet* de pescado
- 3 pimientos choriceros
- Laurel, perejil y sal

Elaboración

- Pelar y lavar las patatas, cortarlas en batalla y reservar en agua fría.
- Sofreír en el aceite la cebolla picada fina, los ajos y los pimientos verdes picados en *brunoise* y dejar rehogar.
- Añadir las patatas peladas y cascadas, y rehogar de nuevo
- Cubrir con el *fumet*, añadir el laurel y la pulpa de los pimientos choriceros, sazonar y cocer unos 10 minutos.
- Añadir el bonito cortado en dados, dejar cocer otros 10 minutos más y espolvorear con el perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede añadirse algo de tomate en el sofrito y rebajar la cantidad de pimientos choriceros.

Patatas a la marinera (guisado)

Ingredientes

- 200 gr de gamba pelada
- 300 gr de almejas
- 2 cebollas
- 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de vino blanco
- ½ l de *fumet*

- Perejil y pimentón
- Aceite
- Sal, laurel y cayena
- 1 kg de patatas

Elaboración

- El ajo se pica fino, o se hace pasta de ajo. Cebolla en *brunoise* y perejil picado.
- En aceite se doran los ajos y la cayena. Se añade la cebolla.
- Tras esto se agrega el tomate *concassé* y el pimentón, y se rehoga.
- Se le añade el vino blanco y el *fumet*, el perejil y el laurel. Se deja cocer y reducir.
- Se añaden las patatas cascadas, las gambas peladas y hervimos hasta que estén en el punto óptimo de cocción.
- Añadimos las almejas abiertas al vapor.

Aplicaciones/ observaciones:

- Pueden añadirse otros pescados como rape, raya o congrio, todo cortado en dados, así como mariscos, calamar, etc.
- Se sirve como primer plato.

Patatas con langostinos (guisado)

Ingredientes

- 16 langostinos
- ¾ kg de patatas
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- 1 l de *fumet* de pescado o crustáceos
- Pimentón

- ½ dl de *brandy*
- Sal, laurel y perejil

Elaboración

- Retiramos las cabezas y las cáscaras de los langostinos.
- Los tomates se escaldan, se pelan y se pican *concassé*.
- La cebolla y el ajo se pican en *brunoise* fina.
- Pelar y lavar las patatas, cortarlas en batalla y reservar en agua.
- Salteamos las cabezas y cáscaras en la mitad del aceite caliente. Una vez doradas, flambear con *brandy*.
- Añadimos la mitad de la cebolla picada y el ajo al conjunto, dejando rehogar.
- Después, el tomate *concassé*, perejil picado y el pimentón. Dejamos cocer y cubrimos con el *fumet*.
- Una vez tiernas las hortalizas, la salsa y las cáscaras se pasan por túrmix, pasamos por el chino y reservamos.
- En el aceite restante, rehogamos el resto de la cebolla; añadimos las patatas escurridas y rehogamos de nuevo.
- Se añade la salsa de marisco y se guisan lentamente las patatas para evitar que se rompan.
- A media cocción, añadimos los langostinos, salteados y flambeados.
- Servimos con perejil picado espolvoreado.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede realizarse con otro tipo de marisco como nécoras y carabineros.

Patatas a la riojana (guisado)

Ingredientes

- 1,5 kg de patatas
- 3 chorizos
- 4 dientes de ajo
- Pimentón dulce

- 1 cebolla
- 1 l de fondo blanco de ave o ternera
- Pulpa de 2 pimientos choriceros
- Laurel
- Sal
- 2 dl de aceite de oliva

Elaboración

- Pelar y lavar las patatas, cortarlas en batalla y reservar en agua.
- Picar la cebolla y el ajo en *brunoise* fina y dejarlo rehogar a fuego lento junto con el aceite.
- Cuando empiece a coger color, se incorpora el pimentón. Acto seguido, para que no queme, la patata cascada en batalla y se rehoga dejando que tome algo de color y se cubre con el caldo.
- Se le añaden los chorizos cortados en rodaja gruesa y el laurel.
- Se deshace la pulpa del pimiento choricero en algo de fondo, y se incorpora al guiso.
- Dejamos cocer hasta que las patatas resulten tiernas, y se rectifica de sal.

Aplicaciones/observaciones:

- Han de quedar los suficientemente caldosas para comer con cuchara, pero lo suficientemente espesas para que no sean una sopa.
- El chorizo que se ha de utilizar preferentemente ha de ser fresco y no ahumado.

Patatas con pulpo (guisado)

Ingredientes

- 1 kg de pulpo
- ¾ kg de patatas
- 2 cebollas
- 2 tomates

- 2 dientes de ajo
- 100 gr de guisantes
- 1 dl de vino tinto
- Hoja de laurel, perejil, aceite y sal.

Elaboración

- El pulpo, si es fresco, debe ser congelado durante 24 horas para ablandarlo.
- Debe ser lavado para quitarle toda la arena que lleve adherida.
- En una cacerola se pone abundante agua (3 ó 4 litros), media cebolla y una hoja de laurel, y se lleva a ebullición. El pulpo se introduce en el agua hirviendo y se retira tres veces (para que se rice). Se baja el fuego y se espera a que deje de hervir el agua. Se deja cocer durante 45 minutos, a fuego lento y sin que llegue a hervir el agua.
- Una vez tierno, se escurre y se corta en trocitos pequeños, poniéndolo a continuación en un rondón.
- Mientras se hace el pulpo, se elabora una salsa con la cebolla, el ajo y los tomates pelados, sin semillas y en *concassé*. Rehogamos el conjunto y sazonamos con sal.
- Pasamos la salsa por el pasapurés y la añadimos al rondón, en el que reservamos el pulpo.
- Las patatas se pelan, se cortan en batalla y se doran en aceite bien caliente.
- Una vez hechas, se vierten sobre el pulpo, añadimos el vino, los guisantes y cocemos removiendo cuidadosamente para que no se rompan las patatas.
- Si resulta excesivamente seco, se añade parte del líquido de cocción del pulpo.
- Se sirve espolvoreado con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Esta elaboración suele realizarse con las partes menos nobles del pulpo, como la cabeza.

Porrusalda (guisado)

Ingredientes

- 1 kg de patata
- 1 kg de puerro
- ¼ kg de bacalao
- 1 dl de aceite de oliva
- 1,5 l de *fumet* de pescado
- Sal y perejil picado

Elaboración

- Limpiar el bacalao, trocear y poner a desalar en agua fría y en cámara 24 horas, cambiando el agua cada 6. Es conveniente que el bacalao sea desmigado.
- Limpiar los puerros de tierra, retirar las raíces y la parte verde, lavar y cortar el tallo blanco a la mitad y a lo largo y después, en trozos de 3 a 4 cm.
- Pelar y lavar las patatas y cortar en batalla, reservándolas cubiertas de agua.
- En un rondón, calentar el aceite, añadir el puerro y rehogar durante 5 minutos sin que coja color, añadiendo algo de sal para que sude.
- Añadir las patatas, remover un poco para que doren ligeramente y cubrir con el *fumet* de pescado. Dejar cocer el conjunto durante unos 15 minutos.
- Añadir el bacalao desalado y lavado en migas, cocer durante 10 minutos más y rectificar de sazonamiento.
- Se sirve espolvoreado con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- En el caso de que resulte poco espeso, puede espesarse con alguna patata triturada de la propia elaboración.
- El *fumet* puede sustituirse o reforzarse por un caldo confeccionado con espinas y pieles de bacalao.
- En algunas ocasiones, el bacalao se añade al final, rebozado y frito.

Elaboraciones de legumbres

Cocido madrileño (hervido-estofado)

Ingredientes

- 300 gr de garbanzos
- ¼ de kg de codillo o hueso de jamón
- 150 gr de chorizo
- ½ kg de morcillo de ternera
- 150 gr de panceta o tocino veteado
- ½ kg de huesos de ternera (costilla, rodilla, etc.)
- ½ kg de pollo con hueso (muslo, contramuslo)
- 3 l de agua
- ¾ kg de repollo
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- ½ kg de patatas
- 1 dl de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 75 gr de fideo fino

Elaboración

- Los garbanzos, para realizar este potaje, deben haber sido puestos a remojo 24 horas en agua templada, a 50 *ºC* y con algo de sal.
- Pelamos, lavamos y picamos en trozos grandes las patatas, reservándolas en agua.
- Pelamos los puerros y los lavamos, reservando la parte blanca. Pelamos y lavamos las zanahorias.
- Para la preparación, se disponen en un rondón el pollo flameado y lavado, el morcillo deshuesado y troceado, el tocino y los huesos de ternera. Se cubre con agua y se hierve, desespumando frecuentemente.

- Tras la media hora de cocción, se añaden los garbanzos escurridos, el chorizo, las zanahorias y el puerro.
- Se deja cocer hora y media, retirando las carnes según vayan estando cocidas.
- El repollo se limpia, se trocea en paisana grande, se lava, se cuece en agua hirviendo con sal y se escurre.
- A media hora para el final de la cocción, se añaden las patatas a los garbanzos.
- En una sartén se calienta el aceite y se dora el ajo fileteado, se añade el repollo y se saltea. Colocar en una fuente el repollo y las patatas.
- Las carnes se deshuesan, cortándolas en trozos, y las colocamos en la misma fuente junto a las verduras, formando buqués.
- Los garbanzos se escurren y se colocan en la misma fuente.
- En el caldo colado e hirviendo, cocemos los fideos durante dos minutos y rectificamos de sal.
- El servicio comienza por la sopa, continuando por los garbanzos junto con la patata, el repollo y las carnes.

Aplicaciones/observaciones:

- En algunas ocasiones, se acompaña con una masa realizada con harina, huevo, y la carne del cocido picada, que se cuece en la misma sopa; este producto es conocido como “pelota”.

Garbanzos con callos (guisado-hervido-estofado)

Ingredientes

- ½ kg de callos de ternera
- ¼ kg de morros de ternera
- 1 mano de ternera
- Ajo, cebolla, clavo, laurel, sal y pimienta en grano (para cocción de los callos)
- 300 gr de garbanzos
- Cebolla, puerro, zanahoria, aceite (para cocción de los garbanzos)

Sofrito:

- 1 dl de aceite
- 100 gr de cebolla
- 1 diente de ajo
- 100 gr de tomate (optativo)
- ½ cucharada de pimentón dulce
- Guindilla (optativo)
- 100 gr de jamón
- 1 chorizo

Elaboración

- Limpiar los callos frotándolos con sal gorda y vinagre, lavarlos y cocerlos en agua fría. Cuando hayan levantado el hervor conviene tirar el agua, volver a lavarlos con agua fría y volver a cocerlos ya con los ingredientes saborizantes.
- Aparte, cocer los garbanzos (remojados en agua templada con sal durante 24 horas) con agua caliente, el aceite y las verduras. Una vez cocidos, reservarlos cubiertos con el caldo de cocción.
- Cuando estén los callos tiernos, trocearlos retirando los huesos de la pata de ternera.
- Una vez se tiene todo preparado, se realiza el sofrito rehogando el ajo, con el aceite caliente. A continuación se le añade la cebolla en *brunoise*, el jamón, el chorizo, el pimentón y el tomate (si se le añade).
- Le añadimos los callos, los garbanzos escurridos al momento y se cubren con el caldo de cocción de los garbanzos.
- Se rectifica de sal y de picante.

Aplicaciones/observaciones:

- En Madrid, los callos se cortan en un tamaño de 3 cm aproximadamente, mientras que en otras zonas se cortan en tamaño pequeño, añadiéndoles también tomate en la elaboración del sofrito.

Potaje de vigilia (hervido-estofado)

Ingredientes

- 250 gr de garbanzos
- 200 gr de bacalao en migas
- 1 hoja de laurel
- 2 l de agua o *fumet*
- *¾ de* kg de espinacas
- 10 hebras de azafrán
- 2 dl de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 40 gr de pan en rebanada
- 2 huevos duros
- Sal y perejil

Elaboración

- Limpiar el bacalao, trocear y poner a desalar en agua fría y en cámara 24 horas, cambiando el agua cada 6. Es conveniente que el bacalao sea desmigado.
- Los garbanzos deben colocarse a remojo en agua templada con sal durante 24 horas.
- En 2 litros de agua hirviendo o *fumet*, echamos los garbanzos escurridos y el laurel, manteniendo un hervor constante y lento hasta que los garbanzos estén tiernos.
- Se limpian, se trocean y se lavan las espinacas. Las escaldamos en agua hirviendo, se retiran y se refrescan, escurriéndolas. Las reservamos.
- El ajo se lamina y se fríe en el aceite; retirar y freír el pan en rebanadas.
- En el mortero, majamos el azafrán con los ajos y pan fritos, las yemas de huevo y el perejil picado. Una vez majado, incorporamos el aceite a chorro fino, removiendo.
- Una vez cocidos los garbanzos, retiramos el laurel y añadimos el bacalao desalado y las espinacas, dejando cocer el conjunto durante 5 minutos.
- Añadimos el majado, dejando cocer otros 5 minutos más, rectificamos de sal y servimos, espolvoreando con la clara de huevo picada y el perejil picado.

- Debe resultar ligeramente caldoso, pero ligado por acción del majado.

Aplicaciones/observaciones:

- En algunos casos, el bacalao se guisa en una salsa de tomate y se añade a los garbanzos cocidos, junto con las espinacas y el majado.
- Las espinacas pueden sustituirse por acelgas, nabizas, repollo, etc.
- En algunas zonas, se suele incluir un sofrito de aceite, ajo, cebolla y tomate.
- A la cocción de los garbanzos se pueden añadir otros ingredientes, como una cabeza de ajos, una cebolla pequeña, una zanahoria y un tomate maduro.

Fabada asturiana (hervido-estofado)

Ingredientes

- ½ kg de *fabes* (alubias) de la Granja
- ¼ kg de lacón
- 150 gr de tocino veteado
- 150 gr de morcilla asturiana
- 150 gr de chorizo asturiano

Elaboración

- Las fabas se colocan a remojo en agua fría durante 24 horas junto con el compango (el chorizo, la morcilla y las salazones).
- En un rondón, se ponen las fabas a cocer con todos los ingredientes de guarnición y condimentación (salvo el azafrán), partiendo de agua fría.
- Una vez que hierva, espumar durante diez minutos.
- Mantener un hervor muy lento y constante, retirando los productos cárnicos según vayan estando tiernos, y asustando con agua fría de vez en cuando para ayudar a la cocción de la fécula, y para evitar que se rompa la legumbre y su piel. Siempre deben estar cubiertas de líquido.
- Una vez tiernos todos los ingredientes, se retiran las carnes y se cortan en trozos, incorporando de nuevo a la legumbre.
- Se seca y pulveriza el azafrán, que se añade a la fabada, rectificando el razonamiento y el espesor (si resultase demasiado líquido, se trituran unas fabas de la elaboración y se añaden).

- Se sirve en cazuela de barro.
- Debe resultar ligeramente caldosa, pero trabada y sin grasa en la superficie, para lo cual, se mueve en sentido circular antes de servirse.

Aplicaciones/ observaciones:

- En algunos casos, se puede añadir codillo de jamón serrano desalado.
- Si resulta poco grasa, se le puede añadir un refrito de ajo, aceite y pimentón.
- Si se desea menos grasa, se cuece en primer lugar el compango (las carnes), dejándolo enfriar y retirando la grasa. Se cuecen las fabas en ese líquido junto con el resto de ingredientes desde frío, repitiendo las mismas operaciones.

Pochas con marisco (guisado-estofado)

Ingredientes

- ½ kg de pochas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- Chorro de aceite
- Salsa americana:
- w kg de cangrejos o cabezas y caparazones de gamba, langostino, etc.
- 2 l de *fumet*
- 1 dl de aceite
- 1 cucharadita de maicena
- 100 gr de cebolla
- 100 gr de puerro
- 100 gr de zanahoria
- 250 gr de tomate

- 1 dl de vino blanco
- 1 dl de *Brandy*
- Buqué *garni*
- Sal
- Pimienta de cayena
- Pimentón
- Perejil picado
- Marisco: nécora, gambón, almejas, calamar, etc.

Elaboración

- Poner las pochas a remojo durante 24 horas en agua fría.
- En el momento de la elaboración, ponerlas en un rondón, añadir las hortalizas de condimentación y poner las pochas a cocer junto a las hortalizas de condimentación, partiendo de agua fría. Desespumar durante la cocción.
- Mantener un hervor lento y constante, asustando con agua fría de vez en cuando para evitar que se rompan durante la cocción. Deben cocer en todo momento cubiertas con el caldo.
- Limpiar, pelar y lavar las hortalizas, picarlas en *brunoise*. Escaldar, pelar y picar los tomates.
- Rehogar las hortalizas en aceite durante 10 minutos.
- Añadir el tomate, pimentón, cayena y vino blanco, y cocer 5 minutos más.
- Agregar el *fumet* y la maicena disuelta en algo de líquido frío, sazonar y cocer media hora.
- Saltear las carcasas de gamba o los cangrejos cortados en el aceite, flambear, retirar del fuego y pasar por túrmix. Pasar por el chino.
- Levantar y dejar hervir media hora más, desespumando.
- El marisco se corta y se cuece en la salsa americana.
- Las pochas se escurren del líquido de cocción y se mezclan con la salsa americana y el marisco cocido. Espolvorear en el momento de pase con el perejil.

Aplicaciones/observaciones:

- Como base de la salsa americana puede utilizarse todo tipo de marisco.

Moros y cristianos (hervido-estofado)

Ingredientes

Arroz *pilaf*:

- 1 dl de arroz
- 50 gr de cebolla en *brunoise*
- 300 gr de arroz
- ¾ l de agua o fondo blanco de carne
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 dl de aceite
- 2 dientes de ajo picados
- Sal
- Perejil en rama

Para los moros:

- 300 gr de negritos (fríjol negro, alubia canela o morada)
- 1 cebolla claveteada
- 1 hoja de laurel
- 1 zanahoria
- 1 blanco de puerro

Elaboración

- Poner la víspera las alubias en remojo, cambiarles el agua y ponerlos a cocer en agua fría y con las verduras para que estofen. Asustar con agua fría durante el proceso.
- Cuando ya casi estén cocidos preparar un sofrito en el aceite caliente de ajo y pimentón dulce, añadirlo a la legumbre y salar.
- Aparte preparar el arroz *pilaf* rehogando la cebolla en el aceite, saltear a continuación el arroz y añadirle el fondo hirviendo, la sal y la hoja de laurel. Dejar cocer 17 minutos.
- Para la presentación del plato, colocar el arroz en el centro del plato y alrededor de este las alubias algo caldosas.

Aplicaciones/observaciones:

- En algunas zonas, el estofado de las alubias se complementa con carnes de ternera, cerdo o salazones. Un ejemplo sería la *feijoada* brasileña.

Alubias con jabalí (guisado-estofado)

Ingredientes

- ½ kg de alubias
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- Chorro de aceite
- ½ kg de jabalí
- 2 zanahorias
- 2 cebollas
- 2 puerros
- 1 l de vino tinto
- 1 dl de aceite
- Sal, pimienta, ajo, clavo y laurel

Elaboración

- La víspera, poner en remojo las alubias en agua fría.
- Para la cocción, disponer en rondón las alubias a cocer con todas las hortalizas de condimentación partiendo de agua fría, debiendo cubrirlas.
- Una vez que hierva, espumar continuamente durante el proceso de cocción.
- Mantener un hervor lento y constante, asustando con agua fría de vez en cuando para evitar que se rompan, debiendo estar siempre cubiertas de caldo.
- El jabalí se deshuesa y se corta en dados más o menos pequeños.
- Se prepara una marinada con las hortalizas en *mirex-poix*, el clavo, la pimienta y el vino tinto.

- Se introduce el jabalí en esta marinada por lo menos durante 24 horas.
- Después de marinado, se escurre, se adoba con pasta de ajo y sal y se estofa con el pochado de hortalizas, el vino tinto y el laurel. Se mantiene a fuego lento unas 4 horas, hasta que esté tierno.
- Las alubias se cuelan, apartando el caldo y las hortalizas de condimentación. Se mezclan con el jabalí estofado y se hierve el conjunto.
- Si el conjunto resultase muy espeso, se rectifica con algo de caldo de cocción de las fabas.

Aplicaciones/observaciones:

- El estofado en blanco de las alubias, y su mezcla con el guiso es la base de numerosas elaboraciones: alubias con perdiz, con liebre, con gallina, con almejas, etc.

Lentejas con costilla (guisado-estofado)

Ingredientes

- 350 gr de lentejas
- ¼ kg de costilla adobada
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 dl de salsa de tomate o tomate muy maduro picado
- Agua

Elaboración

- Trocear las costillas y dorarlas en aceite en el recipiente donde se vayan a realizar las lentejas.
- Añadir el ajo, la cebolla y la zanahoria picada fina y dejar rehogar el conjunto.
- Incorporar el tomate.
- Añadir las lentejas y el agua cubriéndolas, la hoja de laurel y dejar cocer hasta que ablanden.
- Salar casi al final.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se puede sustituir la costilla por chorizo o jamón, emplear judías verdes, etc.

Elaboraciones de sopas y cremas

Sopa juliana (pochado-hervido)

Ingredientes

- 100 gr de repollo
- 100 gr de puerro
- 100 gr de cebolla
- 100 gr de nabos
- 100 gr de zanahoria
- 25 gr de apio
- 50 gr de mantequilla o 1 dl de aceite
- 1,5 l de fondo blanco
- Sal

Elaboración

- Limpiar, lavar y picar todas las hortalizas en juliana muy fina. Lavar en abundante agua fría y escurrir.

- En un rondón, fundir la mantequilla, o añadir el aceite y hacer sudar las hortalizas a fuego muy lento y tapado durante unos 10 minutos. Se añade algo de sal para que suden bien.
- Añadir el fondo blanco, dejando cocer durante 20 minutos, hasta que las hortalizas estén tiernas.
- Mojar con el fondo blanco hirviendo, poner a punto de sal y dejar cocer unos diez minutos, hasta ver las hortalizas tiernas.

Aplicaciones/observaciones:

- Se pueden incorporar otras hortalizas, como judías verdes, lechuga o lombarda, calabacín, etc. Opcionalmente, se pueden añadir unas hebras de azafrán tostado.
- Se suele acompañar con lonchas de pan tostado o dados de pan frito.

Sopa de cebolla (pochado-hervido)

Ingredientes

- ½ kg de cebolla
- 75 gr de mantequilla
- 1 l de fondo blanco
- 4 rebanadas de pan
- 50 gr de queso rallado
- Sal y pimienta

Elaboración

- Tostar las lonchas de pan en el horno o salamandra.
- Pelar la cebolla y cortarla en juliana muy fina.
- Pocharla en la mantequilla fundida, añadiendo algo de sal para que pierda la humedad, en recipiente tapado.
- Una vez dorada y tierna, añadir el fondo blanco y cocer durante 30 minutos. Rectificar de sal y añadir pimienta al gusto.
- Disponer la sopa sobre plato o cazuela y sobre ella, la loncha de pan.
- Espolvorear con el queso rallado y gratinar en salamandra antes de servir.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se puede añadir al principio jamón o beicon en tacos para darle sabor.

Sopa castellana (hervido)

Ingredientes

- 5 dientes de ajo
- 1 dl de aceite de oliva
- 75 gr de jamón serrano o chorizo
- 1 cucharada de pimentón
- 100 gr de pan en lonchas
- 1,5 l de fondo blanco
- Sal
- 4 huevos

Elaboración

- Se calienta el aceite en una cazuela de barro. Se añade el ajo cortado en láminas y se dora.
- Se añade el pan cortado en láminas muy finas y se realiza un secado en horno o salamandra, fuera del fuego.
- Se incorpora el jamón o el chorizo picado en dados y el pimentón.
- Cubrimos con el fondo caliente y se coloca de nuevo al fuego. Se debe cocer hasta que el pan resulte deshecho.
- Para el servicio, emplatar en cazuelas de barro individuales. Incorporamos un huevo crudo en cada cazuela, y dejamos escalfar, o bien removemos para que se vaya cociendo.

Aplicaciones/observaciones:

- En algunas zonas, el ajo se dora y se maja con el pan tostado en el mortero antes de añadir a la elaboración.

Sopa de ave (hervido)

Ingredientes

- ½ gallina o pollo
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 2 cebollas
- ½ kg de huesos de ternera
- 3 l de agua
- 1 dl de aceite de oliva
- Perejil
- Sal y pimienta
- 100 gr de fideos finos
- 1 huevo duro

Elaboración

- Lavar bien los huesos y el ave. Si es necesario, blanquear.
- Pelar y limpiar las hortalizas (zanahoria, cebolla y puerro). Picarlas en *mirex-poix*.
- Colocar las hortalizas junto con la carne y los huesos en una marmita. Añadir el perejil y cubrir con el agua.
- Llevar a ebullición y desespumar continuamente.
- Dejar cocer durante dos horas, destapado, a fuego medio.
- Una vez cocido, colar el líquido. Separar la carne de ave y desmigar.
- Añadir los fideos al líquido y dejar cocer unos cinco minutos, junto con la carne desmigada y el huevo duro picado. Sazonar con sal y pimienta.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede añadir, para dar sabor, hueso de jamón, u otras carnes como costilla de ternera.

Sopa de pescado y marisco (guisado- estofado)

Ingredientes

- 1 kg de pescado variado (rape, merluza, lubina, etc.)
- ½ kg de marisco (langostinos, mejillones, almejas y gambas)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla en *brunoise*
- 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1,5 l de *fumet*
- 4 rebanadas de pan frito
- Perejil, unas hebras de azafrán
- 1 y ¼ l. de agua
- Sal

Elaboración

- Limpiar el pescado, retirar todas las pieles y espinas, y trocearlo.
- Quitar las cáscaras de las gambas y langostinos.
- Picar la cebolla, aplastar los ajos, escaldar los tomates, pelarlos, quitarles las pepitas y cortarlos en cuadraditos.
- Rehogar el ajo y la cebolla y, cuando esté blanda, añadir el tomate para que sofría. Añadir el pan frito en rebanadas muy finas, removiendo para que se rompa. Añadir el pimentón.
- Tapar y cocer unos 10 minutos aproximadamente. Incorporar el pescado blanco, unas hojas de perejil picadas y las hebras de azafrán tostadas y desleídas en un poco de agua. Cubrir con el *fumet* y sazonar con sal. Dejar cocer 15 minutos más.
- Cinco minutos antes de terminar la cocción del pescado blanco, añadir los mariscos y dejar cocer 5 minutos más.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede sustituir el pan de la ligazón por maicena.

Gazpacho (ligazón por pan)

Ingredientes

- ¾ kg de tomate
- ¼ kg de pimiento
- ¼ kg de pepinos
- ¼ kg de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 100 gr de pan en rebanada
- 1 dl de agua
- 2 dl de aceite de oliva virgen extra
- ½ dl de vinagre
- Sal
- Jamón serrano para la guarnición

Elaboración

- Limpiar y lavar las hortalizas, pelar los pepinos, escaldar y pelar el tomate.
- Trocear las hortalizas en *mirex-poix*. Tostar el pan en horno.
- Disponer todas las hortalizas en un recipiente alto, añadir el aceite, el vinagre, la sal y los ajos machacados.
- Añadir el agua fría, y dejar macerar el conjunto durante una hora.
- Triturar todas las hortalizas, resultando un puré muy fino. Rectificar de razonamiento, añadir sal, aceite y vinagre al gusto.
- Reservar refrigerado unas 24 horas.
- Servir bien frío y con unos tacos de jamón como guarnición.

Aplicaciones/observaciones:

- Existen numerosas variaciones de esta receta, como son la adición de pimiento rojo y verde, comino, etc.

Ajoblanco (ligazón por pan)

Ingredientes

- 100 gr de almendra
- 2 dientes de ajo
- ½ l de agua
- 100 gr de miga de pan
- 1 dl de aceite de oliva virgen
- ¼ dl de vinagre
- 1 dl de leche
- Sal

Elaboración

- El pan se pone a remojo en la leche y el agua.
- Las almendras, el ajo y la sal se majan en mortero. Tras el majado, se añade el pan remojado, el aceite y el vinagre.
- Se sazona de sal al gusto.
- Se reserva durante unas horas en cámara frigorífica. Debe servirse bien frío.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se suele servir con uvas peladas como guarnición.

Crema *Vichysoise* (ligazón por fécula de patata)

Ingredientes

- ½ kg de puerro
- 250 gr de patatas
- 100 gr de mantequilla
- 1 l de fondo blanco de ave
- **½ l de nata líquida o leche**
- Sal y pimienta blanca

Elaboración

- Limpiar de las hojas exteriores a los puerros. Retirar la parte verde y lavarlos. Trocearlos en medias rodajas finas.
- Pelar, lavar y trocear las patatas en batalla, y reservar a remojo en agua.
- Rehogar el puerro en la mantequilla, con algo de sal para que sude. No debe tomar color.
- Añadir las patatas y el fondo blanco. Dejar cocer durante 45 minutos.
- Triturar y pasar por chino, añadir la leche o la nata líquida, y sazonar con sal y pimienta.
- Servir con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Esta crema puede servirse caliente o fría.

Crema *Parmentier* (ligazón por fécula de patata)

Ingredientes

- 250 gr de puerro
- 500 gr de patatas
- 100 gr de mantequilla
- 1 l de fondo blanco de ave
- **½ l de nata líquida o leche**
- Sal y pimienta blanca

Elaboración

- Limpiar de las hojas exteriores a los puerros. En esta crema es conveniente utilizar la parte más verdosa, aunque también puede utilizarse la blanca.
- Lavarlos y trocearlos en medias rodajas finas.
- Pelar, lavar y trocear las patatas en batalla. Reservar a remojo en agua.
- Rehogar el puerro en la mantequilla, con algo de sal para que sude. No debe tomar color.
- Añadir las patatas y el fondo blanco. Dejar cocer durante 45 minutos.

- Triturar y pasar por chino, añadir la leche o la nata líquida y sazonar con sal y pimienta.

Aplicaciones/observaciones:

- Se diferencia de la crema *Vichysosise* en la cantidad de puerro y patatas utilizados.

Crema de calabacín y queso (ligazón por fécula de patata)

Ingredientes

- 150 gr de cebolla o blanco de puerro
- 1 kg de calabacín
- 400 gr de patata
- 75 gr de mantequilla
- 1,5 l de fondo blanco o caldo de verduras
- Sal y pimienta
- 100 gr de queso rallado
- 1 dl de nata líquida

Elaboración

- Picar fina la cebolla o puerro lavados y rehogarlo en la mantequilla sin que tome color.
- Añadirle el calabacín con piel y la patata, picados en cortes finos, como paisana. Sazonar con sal para que sude.
- Removerlo para que sofría ligeramente e incorporar el caldo. Dejar cocer hasta ablandar, salar y añadir el queso para que derrita.
- Triturar y pasar por chino. Añadir nata líquida para refinar.
- Rectificar de sal y pimienta.

Aplicaciones/observaciones:

- Se le pueden añadir, como guarnición, tacos de jamón o beicon.

Crema *Saint Germain* (ligazón por fécula de patata)

Ingredientes

- 100 gr de mantequilla
- ½ kg de patatas
- ½ kg de guisantes limpios
- 1, 5 l de fondo de ave
- 1 puerro
- Sal y pimienta
- *½ l de leche*
- Pan frito en daditos

Elaboración

- Los guisantes se blanquean. Se lava el puerro y se pica en *brunoise* fina, utilizando solo la parte blanca.
- Las patatas se pelan, se lavan, se cortan en batalla y se reservan en agua.
- Fundimos la mantequilla en un rondón, incorporamos el puerro, sazonamos con sal y se deja sudar unos 10 minutos.
- Se añaden las patatas y los guisantes.
- Se añade el fondo caliente y se cuece durante una hora.
- Una vez tiernos todos los ingredientes, se tamiza y se cuela todo con la leche recién hervida.
- Se rectifica el sazonamiento y se añade el resto de mantequilla en daditos.
- Para su servicio, se añaden dados de pan fritos como guarnición.

Aplicaciones/observaciones:

- Se pueden utilizar guisantes secos, bajando la proporción de patata empleada.

Crema Solferino (ligazón por arroz)

Ingredientes

- 1 blanco de puerro
- 1 kg de tomate natural muy maduro

- 2 l de fondo de verduras
- 100 gr de arroz
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración

- Rehogar el puerro y el ajo en el aceite sin que coja color.
- Añadir el pimentón y a continuación el tomate troceado con su jugo, rehogar.
- Incorporar el fondo y añadir el arroz cuando esté hirviendo.
- Dejar cocer 30 minutos a fuego suave.
- Pasar por el pasapurés y levantar, rectificar de sal y pimienta.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se puede aromatizar con albahaca en el momento de cocer y antes de pasar por el pasapurés.
- Si no se dispone de pasapurés, se puede triturar y pasar por el chino.
- Puede servirse con tomate *concassé* o con crujiente de tomate, cortando éste en la máquina corta fiambres y desecándolo en el horno entre papel de cocción a 70 ºC durante unas 2 horas aproximadamente.

Crema (bisqué) de marisco (ligazón por arroz)

Ingredientes

- ¼ kg de nécoras, cigalas u otro marisco
- 1 l de *fumet* de pescado o de crustáceos
- 150 gr de cebolla
- 150 gr de puerro
- 150 gr de zanahoria
- 500 gr de tomate maduro

- 2 dientes de ajo
- 1 dl de aceite
- 100 gr de arroz
- 2 dl de vino blanco
- 1 dl de *brandy*
- Pimentón
- Sal, perejil picado y pimienta cayena
- 2 dl de nata

Elaboración

- Lavar las hortalizas y picarlas en *mirex-poix*. Picar el ajo en *brunoise* fina.
- Escaldar el tomate y picar concasée.
- Rehogar el ajo en el aceite, añadir las hortalizas y rehogar, añadiendo algo de sal para que suden.
- Añadir el tomate, el pimentón y la pimienta de cayena. Rehogar de nuevo y añadir el *fumet*. Seguir cociendo.
- Cortar las nécoras en cuatro partes, o bien utilizar cabezas y cáscaras de otros mariscos. Saltear en aceite, flambear con *brandy* y añadir el vino blanco. Retirar del fuego y majar.
- Añadir los mariscos majados a las hortalizas y *fumet*. Tras 30 minutos de cocción, triturar con la túrmix y pasar por el chino.
- Añadir el arroz y sobrecocer una hora sin dejar de remover para que vaya espesando con el almidón.
- Una vez espesa, pasar por el chino, sazonar con sal y perejil picado y aligerar con nata.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con cualquier tipo de crustáceos, especificando su denominación.
- Se puede ligar con maicena disuelta en líquido frío o mediante *roux* blanco, sustituyendo el arroz. El arroz actúa como espesante y le da a la preparación un aspecto brillante.
- Puede utilizarse como salsa de pescados *a la americana*.

Crema de ave (ligazón por *roux*: crema *velouté*)

Ingredientes

- *½ l de leche*
- *½ l de fondo blanco de ave*
- 60 gr de mantequilla
- 60 gr de harina
- Pollo desmigado del fondo
- Sal y pimienta blanca
- 1 yema de huevo
- Perejil picado

Elaboración

- Se prepara el fondo de ave, con el pollo, una zanahoria, media cebolla, puerro y perejil.
- Se prepara el *roux* blanco, fundiendo la mantequilla y añadiendo la harina. Se retira del fuego y se añade el fondo blanco caliente, sin dejar de remover.
- Añadimos la leche caliente, y se lleva de nuevo al fuego, removiendo constantemente. Cocer al menos durante 10 minutos.
- Se le da el espesor deseado, se sazona con la sal y la pimienta, y se añade la carne de ave desmigada del fondo.
- Se sirve caliente, al pase se añade una yema de huevo y se remueve. Se decora con perejil picado.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se puede refinar al pase con un *sabay*ón de yema y nata, o bien sustituyendo la leche por nata en la elaboración.

Crema de champiñón (ligazón por *roux*: crema *velouté*)

Ingredientes

- 300 gr de champiñones
- 1 l de agua
- 1 cucharada de harina

- *½ limón*
- *½ l de leche*
- *½ l de fondo blanco de ave*
- 60 gr de mantequilla
- 60 gr de harina
- Pollo desmigado del fondo
- Sal y pimienta blanca
- 1 yema de huevo
- Perejil picado

Elaboración

- Se prepara el fondo de ave, con el pollo, una zanahoria, media cebolla, puerro y perejil.
- Limpiamos los champiñones, los fileteamos y los cocemos en el caldo blanco confeccionado con el agua, la harina y el zumo de limón. Una vez cocidos, los colamos y reservamos parte del líquido.
- Se prepara el *roux* blanco, fundiendo la mantequilla y añadiendo la harina. Se retira del fuego y se añade el fondo blanco caliente, sin dejar de remover.
- Añadimos la leche caliente y parte del líquido de cocción de los champiñones, y se lleva de nuevo al fuego, removiendo constantemente. Cocer al menos durante 10 minutos.
- Se le da el espesor deseado, se sazona con la sal y la pimienta, y se añaden la mitad de los champiñones cocidos y picados en *brunoise* muy fina.
- Se sirve caliente, al pase se añade una yema de huevo y se remueve. Se decora con champiñón laminado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede refinar con nata líquida.

Crema de mejillones al *curry* (ligazón por *roux*: crema *velouté*)

Ingredientes

- 1,5 kg de mejillones
- 100 gr de mantequilla
- 250 gr de tomate
- 1 cebolla
- 1 copa de coñac
- 25 gr de harina
- *½ l de leche*
- Sal y *curry*

Elaboración

- Se ponen los mejillones con un poco de agua y se calienta progresivamente hasta que se abran; ya abiertos, se sacan de las cáscaras y se cortan en trocitos. El líquido de cocción se reserva.
- En una cacerola se pone la mantequilla, se echa la cebolla picada muy fina y se dora.
- Añadimos la harina, dejándola dorar sin dejar de remover.
- Se añaden los tomates limpios y cortados, el coñac y el líquido de los mejillones.
- Se deja hervir hasta que quede reducido, y se va agregando poco a poco la leche, se sazona de sal y se pasa por una túrmix. Se pone de nuevo a hervir y se agregan los trozos de mejillones.
- Se saboriza con *curry* al gusto.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede refinar con nata líquida.

Crema castellana (ligazón por fécula de legumbre)

Ingredientes

- 200 gr de garbanzos
- 1 patata

- 100 gr de puerro
- 50 gr de tomate
- *½ l de leche*
- *½ l de fondo blanco*
- Sal
- 50 gr de mantequilla
- Guarnición de picatostes de pan

Elaboración

- Se ponen a remojo los garbanzos unas 24 horas en agua templada con sal.
- Se cuecen en marmita con fondo blanco caliente, de la manera habitual.
- A media cocción, añadimos las patatas chascadas en batalla.
- El tomate se escalda, se pela y se corta *concassé*. Lavamos los puerros y picamos la parte blanca en *brunoise*.
- Rehogamos los puerros en la mantequilla, con algo de sal para que suden, y añadimos el tomate. Se añade el conjunto al recipiente donde están cociéndose los garbanzos y patatas.
- Una vez tiernos los garbanzos, tras una hora y media aproximadamente, triturar el conjunto en túrmix y pasar por chino.
- Añadir la leche caliente y rectificar de sal.
- Servir con la guarnición de picatostes.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se puede rebajar la cantidad de patata o suprimirla, aumentando el peso en garbanzos.
- Se puede guarnecer con dados de jamón.

Crema bretona (ligazón por fécula de legumbre)

Ingredientes

- ½ kg de alubias blancas
- 1 l de fondo blanco de ave

- 50 gr de tomate maduro
- 50 gr de cebolla
- 1 hoja de laurel
- Perejil
- 10 hebras de azafrán
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite y sal
- *½ l de leche*

Elaboración

- Se ponen las alubias a remojo durante 24 horas en agua fría. Pasado ese tiempo, se cuecen en el fondo blanco, partiendo de frío, saborizando con algo de aceite y el laurel.
- Se pica el ajo y la cebolla en *brunoise*; el tomate se escalda, se pela y se pica *concassé*. Se rehoga en el aceite restante, comenzando por el ajo, la cebolla y el tomate. Añadimos el azafrán tostado y el pimentón, y se incorpora el sofrito a las alubias.
- Se cuece durante dos horas, hasta que resulten muy tiernas. Pasado ese tiempo, se retira el laurel, se pasa por túrmix y se cuela por el chino.
- Se refina con leche. Se rectifica de sal.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se puede saborizar con distintas especias y hierbas aromáticas.

Crema *Essaú* (ligazón por fécula de legumbre y patata)

Ingredientes

- ½ kg de lentejas
- 1 l de fondo blanco de ave
- 50 gr de patata
- 50 gr de cebolla

- 1 hoja de laurel
- Perejil
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite, sal y pimienta
- *½ l de leche*

Elaboración

- Se pican el ajo y la cebolla en *brunoise* muy fina. Se rehogan en el aceite. Se añade el pimentón.
- Las patatas se pelan, se chascan en batalla y se reservan en agua fría.
- Sobre el rehogado, se añaden las patas y las lentejas. Cubrimos con el fondo blanco y se añaden el pimentón y el laurel, dejando cocer durante dos horas hasta que resulten tiernas.
- Se tritura por túrmix, se pasa por el chino y se suaviza con nata.
- Sazonamos con sal y pimienta.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede refinar con nata líquida en lugar de leche, y aromatizar con clavo.

Elaboraciones de arroz

Arroz a la cubana (arroz seco)

Ingredientes

- 400 gr de arroz redondo
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 l de agua
- Sal
- 2 plátanos machos
- *½ l de salsa de tomate*

- 4 huevos
- Aceite para freír

Elaboración

- Pelamos y cortamos el ajo en láminas. Rehogamos en aceite utilizando un recipiente plano.
- Se añade el arroz y se rehoga. Se añade el agua caliente, el laurel y se sazona con sal.
- Se le da un hervor y después cocemos a fuego medio durante 17 minutos, rectificando de sal a media cocción.
- Una vez cocido, se tapa con papel de aluminio y se deja reposar durante 5 minutos.
- Se pocha el plátano macho en aceite templado. Se retira una vez tierno y machacamos con una espalmadera. Se fríe en aceite bien caliente.
- Se fríen los huevos y se calienta la salsa de tomate.
- El arroz se emplata, se dispone a su lado el plátano, salsa de tomate y un huevo frito.

Aplicaciones/observaciones:

- Se acompaña con plátano macho, pochado y frito, o bien con plátano frito directamente.

Paella mixta (arroz seco)

Ingredientes

- 400 gr de arroz bomba
- 1 l de *fumet* de pescado o crustáceos
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 tomate
- ½ *cebolla*
- 2 dientes de ajo
- 100 gr de rape en tacos

- 200 gr de pollo troceado
- 200 gr de magro de cerdo
- 200 gr de mejillones
- 300 gr de langostinos
- 100 gr de cigalas
- 1 calamar
- 2 alcachofas
- 50 gr de guisantes
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de aceite
- Sal, pimentón y perejil picado

Elaboración

- Las alcachofas se pelan, retirando las hojas exteriores, y se cuecen en caldo blanco de hortalizas. Se reservan.
- Los mejillones se limpian y se abren al vapor con algo de *fumet*, reservando el líquido.
- El calamar se limpia y se corta en aros.
- El tomate se escalda, se pela y se corta *concassé*. Los pimientos se pican en *brunoise*.
- Las carnes se trocean.
- Se pican el ajo y la cebolla en *brunoise* muy fina. Se rehogan en el aceite en paellera.
- Se añade la carne de cerdo y los trozos de pollo, dorándolos.
- Añadimos los pimientos picados y el *concassé* de tomate.
- Se añade el rape, el calamar cortado y el pimentón, dejando reducir.
- Se añade el arroz y se rehoga. Sazonamos con sal y perejil picado.
- Cubrimos con el *fumet* hirviendo, de golpe, y se da un primer hervor, cociendo a fuego medio durante 17 minutos.
- A media cocción, se agregan los langostinos, las cigalas y los mejillones abiertos.

- Una vez tierno el arroz, *al dente*, tapar y dejar reposar 5 minutos. Tras el reposo se sirve.

Aplicaciones/observaciones:

- Se pueden añadir carnes como conejo, hortalizas variadas e incluso caracoles.

Arroz con setas y verduras al *curry* (arroz seco)

Ingredientes

- 300 gr de arroz de grano largo
- 7 dl de fondo blanco de ave o ternera
- 350 gr de setas variadas
- 50 gr de judía verde
- 50 gr de guisantes
- 50 gr de zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- ½ dl de aceite de oliva
- Sal, pimentón, hebras de azafrán y perejil picado
- *Curry* al gusto

Elaboración

- Se pican el ajo y la cebolla en *brunoise* muy fina. Se rehogan en el aceite en paellera. Se añade el pimentón.
- Se pican la zanahoria y el puerro en juliana y se añaden al sofrito.
- Las setas se pican en juliana, y se añaden a la preparación, añadiendo algo de sal para que suden.
- Añadimos el laurel, las hebras de azafrán tostadas, perejil picado y el *curry*. Se deja reducir.

- Se añade el arroz y se rehoga sobre el conjunto el fondo hirviendo, llevándolo a ebullición.
- Tras el primer hervor, se baja el fuego, dejándolo cocer durante 18 minutos. A media cocción, se añaden los guisantes y las judías verdes cortadas y se rectifica de sal.
- Se deja reposar tapado durante 5 minutos antes de su servicio.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede añadir carne (cerdo o pollo) a la elaboración.

Arroz negro (arroz seco)

Ingredientes

- 300 gr de arroz bomba
- 7 dl de *fumet*
- 350 gr de sepia con su tinta
- 300 gr de calamares pequeños
- 2 dl de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 2 hojas de laurel
- ½ dl de aceite de oliva
- 1 dl de salsa de tomate
- Sal, pimentón y perejil picado

Elaboración

- En una paellera, sofreír lentamente el ajo picado y la cebolla picada en *brunoise* junto con el aceite de oliva.
- Cuando esté dorado, añadir las sepias y los calamares limpios y en trozos. Dejar sofreír y añadir la tinta desleída en el vino blanco.
- Añadir la salsa de tomate, el laurel, y sazonar con sal, pimentón y perejil picado. Dejar reducir.

- Añadir el arroz y remover constantemente mientras se rehoga.
- Cubrir con la totalidad del *fumet* hirviendo. Dejar hervir, y cocer después a fuego medio durante 17 minutos hasta que el arroz resulte *al dente*. Rectificar de sal durante la cocción.
- Tapar y dejar reposar durante 5 minutos antes de su servicio.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se puede acompañar con alioli. Se puede añadir al sofrito pimiento rojo, así como incluir en la elaboración chipirones.

Rissotto a la milanesa (arroz cremoso)

Ingredientes

- 400 gr de arroz bomba
- 1,2 l de fondo blanco
- 20 espárragos trigueros
- 50 gr de champiñones
- 25 gr de guisantes
- 2 cebolletas
- 4 ajos tiernos
- 70 gr de parmesano rallado
- 25 gr de mantequilla
- 1 dl de vino blanco
- 1 dl de aceite
- Azafrán, sal y pimienta

Elaboración

- Picamos en *brunoise* fina las cebolletas, en rodajitas los ajos tiernos y los trigueros.
- Limpiamos y laminamos los champiñones, reservándolos en agua fría. Los guisantes se blanquean y se reservan.
- Se rehogan las hortalizas en el aceite en un recipiente alto, añadimos sal y pimienta.

- Una vez rehogadas, se añaden los champiñones laminados y se rehoga el conjunto. Se añade el azafrán tostado.
- Sobre el rehogado, se añade el arroz, se rehoga de nuevo, y se añade algo de vino blanco, llevándolo al hervor para que el grano se abra.
- Se va añadiendo poco a poco el fondo frío, removiendo constantemente para que el líquido se espese con el almidón.
- A media cocción, se añaden los guisantes blanqueados.
- Una vez hecho el arroz, y con consistencia melosa, se rectifica de razonamiento, se añade la mantequilla y el queso, removiéndolo, y se emplata.
- Puede acompañarse con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Admite más hortalizas en la elaboración.

Arroz meloso de liebre (arroz cremoso)

Ingredientes

- 250 gr de arroz bomba
- 1 l de fondo blanco
- ½ dl de aceite
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 2 hojas de laurel
- ½ liebre
- Marinada:
- 1 l de vino blanco
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- Pimienta, clavo, perejil y tomillo
- 75 gr de champiñón

- Sal, pimienta, perejil y tomillo
- ½ dl de vinagre

Elaboración

- Se limpia bien la liebre. Se trocea y se deja marinar en vino blanco, con una *mirex-poix* de cebolla, puerro y zanahoria, junto con las especias y hierbas durante 24 horas. Una vez transcurrido ese tiempo, retirar y secar bien. La marinada se deshecha.
- Se pone aceite en una cazuela y se dora la liebre.
- Sobre ella se añade la cebolla picada en *brunoise*, una pizca sal y el vinagre. Se deja guisando tapado. Añadir los tomates pelados y picados en *concassé*.
- Se añade el laurel y el ajo. Se agrega ¼ l de fondo, se vuelve a tapar y se deja guisando.
- Laminamos el champiñón y disponemos en una sartén salteándolos. Se añaden a la liebre.
- Se mueve de vez en cuando la cazuela con cuidado para evitar que se pegue, sazonamos con tomillo, perejil picado, laurel y sal.
- Una vez lista la liebre, se pasa a recipiente alto, retirando la salsa.
- Sobre ella se añade el arroz y se rehoga.
- Cubrimos con la salsa del guiso y añadimos ¾ l del fondo blanco frío, y poco a poco (el arroz siempre debe estar cubierto), removiendo para que el líquido vaya espesando con el almidón del arroz. Rectificar de razonamiento.
- Una vez cocido, emplatar y espolvorear perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar este tipo de arroz a partir de cualquier guiso, de carne, pescado o mariscos.

Arroz a banda (arroz caldoso)

Ingredientes

- 400 gr de arroz bomba
- 1,5 l de *fumet* de pescado preparado con pescados de roca

- 300 gr de rape en tacos
- 300 gr de gambas
- 2 dl de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 2 ñoras
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates rojos maduros
- 1 cucharada de pimentón
- Azafrán
- Sal y perejil picado
- 2 patatas

Elaboración

- Se prepara un *fumet* con pescados de roca en rodajas.
- Se pican el ajo y la cebolla en *brunoise* muy fina. Se rehogan en el aceite en recipiente alto. Se añade el pimentón.
- Añadimos la pulpa de ñora. Para su obtención, se abren las ñoras a la mitad, se retiran las pepitas y se hidratan en agua muy caliente. Se retira la parte carnosa con una puntilla.
- Se añaden los tomates escaldados, pelados y en *concassé*, dejando reducir.
- Se añaden los tacos de rape, sazonamos con sal, pimentón y perejil picado.
- Se añade el arroz y se rehoga; añadimos el azafrán y mojamos con el *fumet* colado.
- Se cuece, removiendo para que suelte el almidón, a media cocción e incorporamos las gambas.
- Una vez cocido, se cuela y se sirve seco. Sobre él, los pescados del *fumet*, y se sazona con alioli.
- En el líquido sobrante, se cuecen las patatas en rodajas.

Aplicaciones/observaciones:

- Este plato, típico de la cocina levantina, es un arroz caldoso elaborado con pescados de roca muy ricos en espina.

- Generalmente, se cuece en abundante caldo y escurrido. Se sirve con el pescado aparte y con rodajas de patata cocidas en el caldo sobrante. Se suele condimentar con alioli.

Elaboraciones de pastas

Canelones *Rossini* (guisado-glaseado)

Ingredientes

Para la pasta:

- 500 gr de harina floja
- 5 ó 6 huevos
- Sal

Para el relleno:

- 1 dl de aceite
- 200 gr de tocino
- 400 gr de cebolla
- 250 gr de higadillos de ave
- 50 gr de harina
- ½ l de leche
- 1 dl de *brandy*
- Buqué *garni*
- Sal, pimienta blanca y nuez moscada

Otros ingredientes:

- 1,5 l de salsa *Mornay*
- 200 gr queso rallado para gratinar

Elaboración

Pasta italiana:

- Preparar un volcán y colocar los huevos y la sal en el centro.

- Amasar hasta obtener una masa homogénea y consistente, envolverla en plástico y dejarla reposar media hora para que pierda el nervio. Estirarla con ayuda del rodillo o máquina de pasta italiana. Cortarla en cuadrados finos de 8 ó 10 cm.
- Cocerlos en agua hirviendo con sal, refrescar y estirar en un paño de algodón de forma en cabalgada.

Relleno:

- Fundir el tocino en el aceite, agregar la cebolla en *brunoise* y dejar que se ablande. Incorporar los higadillos limpios de nervios y troceados finos, el ramillete de hierbas aromáticas, el *brandy* y dejar cocer 5 minutos. Añadir la harina y cocerlo 5 minutos.
- Incorporar la leche y dejar cocer 5 minutos más. Pasar todo por la túrmix dejando una farsa espesa.

Terminación del plato:

- Rellenar con ayuda de manga pastelera los canelones. Enrollar y colocar en plato, salsear con la *Mornay* y gratinar con el queso rallado.

Aplicaciones/observaciones:

- La farsa puede sustituirse por fuagrás. Puede añadirse también para la farsa parte de carne, la cual suele utilizarse previamente guisada, bien de ternera o bien de cerdo e inclusive una mezcla de parte de ellas.
- Puede añadirse también una base en el plato de salsa de tomate.

Canelones de carne (guisado-glaseado)

Ingredientes

- 12 hojas de canelones
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de vino blanco
- ½ kg de carne de ternera, cerdo y pollo mezclada
- 50 gr de paté de cerdo
- 1 l de agua

- Sal y pimienta blanca
- 1 l de besamel

Elaboración

- Rehogar las verduras cortadas en *brunoise* fina, añadir la carne cortada en dados y rehogar todo junto.
- Incorporar el vino blanco y el paté de cerdo, reducir y añadir el agua, salar y dejar cocer.
- Picar todo. Reservar la farsa para rellenar las placas de canelones.
- En agua hirviendo con sal, cocer las hojas de los canelones, refrescarlas.
- Hacer una besamel y mezclar parte en un cacillo con las carnes estofadas.
- Disponer los canelones sobre un paño de hilo de algodón humedecido, encabalgando unos en otros para dejar espacio para el relleno.
- Llenar una manga de pastelería sin boquilla con el relleno preparado y depositarlo sobre la parte superior del canelón. Envolver el relleno en pasta.
- Engrasar ligeramente una fuente que se pueda meter al horno, colocar ordenadamente en ella los canelones, cubrir con la salsa, espolvorear con queso rallado y terminar en horno fuerte.

Aplicaciones/observaciones:

- Las carnes admiten sazonamiento al gusto.

Canelones de hortalizas (guisado-gratinado)

Ingredientes

- 12 hojas de canelones
- 100 gr de zanahorias
- 100 gr de nabos
- 200 gr de puerros
- 75 gr de queso rallado
- *½ l de leche*
- 30 gr de harina
- 30 gr de mantequilla

- 1 yema de huevo
- Sal, pimienta blanca molida y nuez moscada rallada

Elaboración

- Cortar en tiras delgadas las hortalizas limpias y escaldarlas en agua hirviendo, escurrirlas y rehogarlas en la mitad de la mantequilla, sazonar y reservar.
- En agua hirviendo con sal, cocer las hojas de los canelones, refrescarlas.
- Hacer una *Mornay* (derivada de la besamel, a la que se le añade yema y queso) y mezclar parte en un cacillo con las hortalizas rehogadas.
- Disponer los canelones sobre un paño de hilo de algodón humedecido, encabalgando unos en otros para dejar espacio para el relleno.
- Coger con una cuchara porciones del relleno preparado y, ayudándose con otra, moldearlo ligeramente para depositarlo sobre la parte superior del canelón. Envolver el relleno en pasta.
- Engrasar ligeramente una fuente que se pueda meter al horno, colocar ordenadamente en ella los canelones, cubrir con la salsa, espolvorear con queso rallado y terminar en horno fuerte.

Aplicaciones/observaciones:

- Admite gran variedad de hortalizas, pudiendo complementarse con carnes, pescados y mariscos.

Lasaña a la boloñesa (guisado-gratinado)

Ingredientes

- 16 láminas de pasta de lasaña
- 400 gr de carne picada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 vaso de vino blanco
- 4-5 tomates
- 25 gr de mantequilla
- 70 gr de parmesano rallado

- Sal, pimienta y orégano
- 1 dl de aceite de oliva virgen extra
- ¾ l de salsa besamel

Elaboración

- Cocer las láminas de pasta en abundante agua hirviendo con sal y enfríarlas.
- Picar las hortalizas en *brunoise*, y rehogar en el aceite de oliva.
- Incorporar la carne, separándola mientras se dora. Rehogar bien el conjunto y sazonar con sal, pimienta y orégano.
- Incorporar el tomate escaldado, pelado y en *concassé*. Rehogar bien y añadir el vino blanco. Dejar reducir.
- Añadir al sofrito 1/3 de la besamel.
- Engrasar una placa de horno con la mantequilla, disponer las capas de lasaña y sobre ella, una capa de carne.
- Sobre ella, otra capa de pasta y otra de carne. Terminamos con una capa de pasta.
- Añadimos el resto de besamel, se espolvorea con queso rallado y se hornea a 180 ºC durante 10 minutos.

Aplicaciones/observaciones:

- El relleno puede condimentarse con albahaca, tomillo o perejil, y se pueden emplear otros tipos de carnes.

Lasaña a la florentina (hervido-gratinado)

Ingredientes

- 18 placas de lasaña
- ½ l de salsa de tomate
- ½ l de salsa besamel
- 200 gr de espinacas limpias
- 50 gr de queso rallado
- 50 gr de mantequilla

Elaboración

- Cocer las láminas de pasta en abundante agua hirviendo con sal y enfríarlas.
- Picar y escaldar las espinacas, escurrir y reservar.
- Mezclar las espinacas con algo de besamel para ligar y homogenizar la farsa.
- Colocar en placa untada con mantequilla una pequeña base de salsa de tomate. Sobre ella, una placa de pasta y sobre esta pasta una ligera capa de farsa de espinaca. Repetir la operación hasta forma diferentes capas.
- Una vez terminada la última capa se salsea con besamel y se cubre con el queso rallado y unas pequeñas porciones de mantequilla para que mejore el gratinado posterior.

Aplicaciones/observaciones:

- Se le puede añadir algo de carne, jamón o beicon.

Lasaña de marisco (hervido-glaseado)

Ingredientes

- 12 láminas de lasaña
- 500 gr de almejas
- 1 chorrito de vino blanco
- 500 gr de gambas
- 7 dl de leche
- 50 gr de harina
- 50 gr de mantequilla
- Aceite
- Sal, pimienta y nuez moscada

Elaboración

- Abrir las almejas al vapor con vino blanco. Retirar las conchas y pasar el caldo por un colador fino. Reservar.
- Freír las gambas con un poco de aceite. Pelar las colas y poner la mitad de las cabezas de nuevo en la sartén.

- Verter la leche, cocer unos instantes y pasar por un colador.
- Preparar una besamel clara con la mantequilla, la harina y la leche si fuera necesario. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y agregar el caldo de las almejas.
- Mezclar las gambas y las almejas con dos o tres cucharadas de besamel.
- Cocer las láminas de lasaña en agua hirviendo con sal y aceite dejándolas *al dente*. Escurrir.
- Disponer las láminas de lasaña de dos en dos, en una fuente de horno, alternándolas con capas de marisco y besamel.
- Cubrir con el resto de la besamel, espolvorear con el queso rallado y cocer a horno suave durante 45 minutos. Si la superficie se dora demasiado, se tapa con papel antigraso.

Aplicaciones/observaciones:

- La farsa puede complementarse con distintos pescados.

Cintas a la marinera (hervido-salteado con salsa)

Ingredientes

- 400 gr de cintas de pasta, tallarín o pasta fresca
- 200 gr de gamba pelada
- 300 gr de almejas
- 2 cebollas
- 4 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de vino blanco
- *½ l de fumet*
- 150 gr de harina
- Perejil y pimentón
- Aceite
- Sal, laurel y cayena

Elaboración

- Se cuecen las cintas de pasta en abundante agua salada con aceite de oliva, en ebullición. Se cuece menos de 8 minutos, que queden muy *al dente* ya que se terminan en la salsa. Se refrescan y se reservan cubiertas con agua fría.
- El ajo se pica fino, o se hace pasta de ajo. Cebolla en *brunoise* y perejil picado.
- En aceite, se doran los ajos y la cayena. Se añade la cebolla.
- Tras esto se agrega el tomate *concassé* y el pimentón, y se rehoga. Se añade la harina removiendo para que no se queme, dejándolo cocer.
- Se le añade el vino blanco y el *fumet*, el perejil y el laurel. Se deja cocer y reducir.
- Tras una cocción de una media hora, se pasa la salsa por la túrmix y tamizamos por chino. Se rectifica de sal y se mantiene al baño María.
- Las gambas peladas se saltean en sartén y se añaden las cintas. Mojamos con la salsa y hervimos hasta que estén en el punto óptimo de cocción.
- Añadimos las almejas abiertas al vapor.

Aplicaciones/ observaciones:

- Se puede emplear cualquier tipo de pasta larga.

Espagueti *a la carbonara* (hervido-salteado con salsa)

Ingredientes

- 400 gr de espagueti
- 3 huevos
- 150 gr de beicon
- 100 gr de queso rallado
- 50 gr de mantequilla
- Nata líquida
- Sal y pimienta negra molida

Elaboración

- Cocer la pasta durante 8 minutos en agua caliente con sal y algo de aceite, retirar y refrescar.

- Mientras, dorar el beicon con la mantequilla, batir los huevos con un poco de sal y pimienta y 2/3 partes del queso rallado. Una vez dorado el beicon, retirar.
- Disponer de nuevo la pasta junto con la mantequilla en la sartén a fuego suave.
- Incorporar el huevo batido y mezclar muy bien. Agregar la nata.
- Añadir el beicon y mezclar bien de nuevo, incorporando todo a la preparación mediante salteado. El huevo debe resultar semicuajado.
- Emplatar y espolvorear con pimienta negra y el resto del queso rallado.

Aplicaciones/observaciones:

En algunas recetas se elimina el huevo.

Espagueti con ragú de cordero (hervido-guisado)

Ingredientes

- 400 gr de espagueti
- 1pierna de cordero deshuesada
- 75 gr de grasa de jamón serrano picada muy fina
- 300 gr de tomate al natural, pelado y troceado
- 150 gr de setas frescas
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pedacito de guindilla
- 1 dl de vino blanco
- 25 gr de queso manchego rallado
- Aceite, laurel, sal y pimienta

Elaboración

- Cortar la carne de cordero en trozos pequeños y salpimentar.
- En un rondón, rehogar la cebolla picada en algo de aceite y la grasa de jamón picada.

- Cuando la cebolla picada empiece a dorarse, añadir los trozos de cordero.
- Saltear a fuego vivo, removiendo a menudo para que se doren por igual.
- Añadir el tomate pelado y picado en *concassé*, y dejar que se haga a fuego suave; regar el conjunto con el vino. Añadir una hoja de laurel y algo de perejil picado.
- Las setas se pican en juliana y se saltean en aceite junto con el ajo laminado, la guindilla, el perejil picado y algo de sal. Una vez salteadas, añadir al guiso de cordero.
- Rectificar de sal y pimienta y completar la cocción a fuego lento hasta que la carne este bien tierna. Retirar la carne de la salsa y mantener caliente.
- Cocer la pasta en abundante agua hirviendo, ligeramente salada, removiéndola de vez cuando durante la cocción. Una vez cocida, escurrirla y refrescarla a chorro de agua fría.
- Añadirla a la salsa de la elaboración y saltear brevemente a fuego vivo. Emplatar, y disponer sobre ella la carne de cordero.
- Espolvorear con pimienta negra, perejil picado y queso rallado.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede utilizarse cualquier tipo de carne y añadir condimentos o especias como *curry*, tomillo, etc.

Fideuá negra con sepia (hervido-guisado)

Ingredientes

- 400 gr de fideo perla
- ¾ kg de sepia
- 12 gambones
- 1 kg de tomate
- ½ *cebolla*
- ½ *pimiento rojo*
- 1 l de *fumet*
- 3 sobres de tinta
- 1 dl de vino blanco

- 2 dientes de ajo
- 1 sobre de azafrán
- Pimentón
- 1 dl de aceite de oliva
- Sal, laurel y perejil picado
- 1 limón

Elaboración

- Limpiar la sepia y cortarla en cuadrados de 2 cm. Picar la cebolla en *brunoise*, como los dientes de ajo. Se pica el pimiento en paisana, no muy gruesa. Pelar y triturar el tomate.
- Pochar en parte del aceite, y en paellera, la cebolla y el ajo, y antes de que tomen color añadir el pimiento.
- Seguir rehogando hasta que empiecen a dorarse, momento en que se agrega el tomate, dejando cocer a fuego suave 10 minutos. Condimentamos con una cucharadita de pimentón, sal y perejil. Añadimos también una hoja de laurel.
- Poner las tintas y el azafrán disueltos en el vino blanco. Añadirlas a la elaboración y cocer hasta que espese.
- Salpimentar la sepia, dorar ligeramente y reservar.
- En aceite abundante rehogar los fideos hasta dorar y escurrir.
- Calentar el sofrito de las hortalizas, agregar la sepia y cocer durante unos minutos.
- Añadir los fideos al sofrito y cubrir con el *fumet*. Cuando empiece a hervir, agregar los gambones y dejar cocer durante 10 minutos.
- Una vez finalizada la cocción, se deja reposar, tapado durante 5 minutos.
- Decorar con perejil picado y gajos de limón.

Aplicaciones/ observaciones:

- Los fideos pueden resultar secos, como una paella, o bien dejarlos semicaldosos a la manera de un arroz cremoso.
- Se suele acompañar con alioli.

Macarrones gratinados (hervido-gratinado)

Ingredientes

- 400 gr de macarrones
- 25 gr de queso rallado para gratinar
- 1,5 l de agua
- Aceite y sal

Salsa *Mornay*:

- 60 gr de mantequilla
- 60 gr de harina
- 1 l de leche
- 50 gr de queso rallado
- 2 yemas de huevo
- Sal y pimienta

Elaboración

- Cocer la pasta en agua hirviendo con aceite y sal durante 8 minutos. Una vez cocida *al dente,* retirar y refrescar a chorro de agua fría.
- Hervir la leche y preparar el *roux* blanco fundiendo en un cazo la mantequilla,. Añadimos la harina de golpe fuera del fuego, y removemos hasta que se mezcle bien.
- Añadimos la leche caliente sobre el *roux*, y lo llevamos a fuego sin dejar de remover. Se cuece durante 10 minutos.
- Una vez pasado este tiempo, sazonamos con sal y pimienta, se le añade el queso rallado y, fuera del fuego, las yemas.
- Añadimos la pasta a la salsa y removemos el conjunto. Se emplata, se espolvorea con el resto del queso rallado y se introduce en gratinadora hasta que la superficie forme una costra dorada.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede utilizarse cualquier salsa derivada de la besamel, como la *soubise*, acompañando con el queso rallado para gratinar.
- La pasta puede acompañarse también con una salsa de tomate de base, e incluso con un ragú.

Macarrones a la diabla (hervido-rehogado)

Ingredientes

- 400 gr de macarrones
- 3 tomates muy maduros
- 1 dl de aceite de oliva virgen
- 2 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 1 dl de vino blanco
- 50 gr de queso parmesano rallado
- Sal, pimienta negra molida, orégano y perejil picado

Elaboración

- Sofreír en el aceite los ajos laminados, junto con la guindilla y la pimienta molida.
- Retirar la guindilla y los ajos una vez dorados.
- Mojar con el vino y, cuando éste se haya evaporado, añadir el tomate, triturado y sin semillas.
- Sazonar con la sal y el perejil picado y cocer a fuego vivo durante unos 15 minutos.
- Cocer la pasta *al dente* durante 8 minutos, escurrirla y refrescarla. Disponerla en una fuente y condimentarla con la salsa ya preparada.
- Espolvorear con queso rallado y orégano.

Aplicaciones/observaciones:

Puede utilizarse otro tipo de pasta, como espagueti, tallarines, etc.

También se pueden añadir aceituna negra y anchoa picadas.

Raviolis de salmón (hervido-gratinado)

Ingredientes

- 400 gr de pasta italiana fresca
- 100 gr de salmón

- 1 cebolla
- 1 huevo batido
- Queso rallado
- 25 gr de mantequilla
- *½ cebolla*
- 2 dl de nata líquida
- Sal, pimienta, eneldo

Elaboración

Pasta fresca:

- 300 gr harina de trigo
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- 100 gr de harina por 1 huevo
- Se tamiza la harina y se forma una pequeña montaña, haciendo un agujero en el medio donde se echan los huevos, el aceite y la sal.
- Intentamos batir ligeramente los ingredientes del interior del volcán y se empieza a trabajar la harina del exterior al interior.
- Es necesario amasarla un buen rato (por lo menos ¼ de hora). La masa ha de quedar firme pero muy elástica y brillante.
- Según el tamaño de los huevos, la calidad del aceite o la temperatura de los ingredientes, puede ser necesario añadir algo más de harina; o si es necesario rebajarla, añadir algo de agua.
- Una vez hecha, se deja reposar durante una hora, tras la cual se le da la forma deseada. No es necesaria la máquina, se puede hacer estirando la masa con un rodillo y cortándola con un cuchillo en cuadros pequeños.

Farsa:

- Se pocha cebolla o chalota finamente picada en mantequilla. Se le añade nata líquida y se deja reducir hasta que espese.
- Se añade el salmón picado finamente, sazonamos con sal, pimienta y eneldo. Se pasa por chino para separar la salsa del salmón.
- El salmón se deja enfriar y espesar. Reservamos la salsa.

- Estirar la masa y formar los raviolis con el relleno de la farsa de salmón. Sellarlos con huevo batido.
- Escaldarlos durante 3 minutos con abundante agua salada y con un chorro de aceite, enfríarlos rápidamente en agua fría.

Terminación:

- Calentar los raviolis en la salsa, colocarlos en el plato y salsear, espolvorear con queso rallado y gratinar. Espolvorear con eneldo.

Aplicaciones/ observaciones:

- Pueden rellenarse con carnes, hortalizas, queso, etc. admitiendo salsas a base de tomate o derivadas de la besamel.

Ñoquis a la italiana (escaldado-gratinado)

Ingredientes

Para los ñoquis:

- ½ l de leche
- 100 gr de sémola de trigo
- 40 gr de mantequilla
- 1 yema de huevo
- Nuez moscada, sal, pimienta blanca

Salsa:

- ½ l de salsa de tomate
- Orégano
- 50 gr de queso rallado

Elaboración

Ñoquis:

- Poner al fuego la leche con la sal, la nuez moscada, la pimienta y la mantequilla.
- Cuando rompa el hervor, añadir la sémola y trabajarla durante 10 minutos a fuego suave hasta que no se pegue al fondo del recipiente y al tocarla con la mano tampoco se pegue a los dedos. Sacarla del fuego y añadirle la yema.

- Volcar sobre una placa engrasada y alisar con espátula dándole un grosor de ½ cm. Dejar enfriar.
- Cortar con un cortapastas al tamaño de una galleta.
- Escaldar en agua hirviendo con sal hasta que floten (unos 3 minutos), retirar y refrescar.

Terminación:

- Se extiende la salsa de tomate sobre una fuente de horno o plato.
- Sobre la salsa se reparten los ñoquis de forma que no se toquen entre ellos.
- Espolvorear la superficie con queso rallado y dorar en horno o gratinador.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede utilizarse puré de patata en sustitución de parte de la harina, obteniendo así ñoquis de patata.

Elaboraciones de huevos

Huevos duros a la mimosa (hervido-concentración)

Ingredientes

- 8 huevos
- 200 gr de atún en aceite
- ½ cebolla
- 300 gr de salsa mayonesa
- Sal y perejil

Elaboración

- Los huevos se cuecen durante 8 minutos en agua hirviendo, retirando tras la cocción a agua fría, para detener el hervor y pelar.
- Pelarlos, lavarlos y cortarlos a la mitad, extrayendo la yema, separando una de ellas.
- La yema se pica, y se forma una farsa junto a la yema picada, y la cebolla en *brunoise*. Se mezcla con el atún en aceite desmigado.

- Se rellena con esta farsa la clara, disponiendo su mitad hacia arriba.
- Se cubre con mayonesa y se espolvorea con el resto de la yema picada, junto con algo de perejil.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede naparse con besamel, en lugar de mayonesa.

Huevos al plato a la flamenca (cocción al horno-concentración)

Ingredientes

- 8 huevos
- 8 rodajas de chorizo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- 100 gr de jamón
- 50 gr de judías verdes
- 1 dl de salsa de tomate
- 50 gr de guisantes
- 4 espárragos
- 1 pimiento morrón
- 150 gr de patata
- 1 dl de fondo de carne
- Sal, pimienta y perejil

Elaboración

- En una sartén, con el aceite, se sofríe la cebolla picada fina.
- Una vez que comience a dorarse, se añade el jamón cortado a daditos y las patatas cortadas en paisana, y se fríen.
- Cuando las patatas estén bien doradas se agregan el puré de tomate, las judías, los guisantes, el pimiento morrón a trozos, los espárragos cortados y el fondo de carne, se salpimienta y se mantiene la cocción durante cinco minutos.

- La salsa de distribuye en cazuelas adaptadas para horno, se pone un huevo en el centro de cada cazuela.
- El huevo se acompaña con los trozos de chorizo, se espolvorea con sal y perejil picado y se cuecen al horno durante cinco minutos.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede realizarse con nata en lugar de tomate, acompañada con beicon, y no jamón.

Huevos escalfados *Chimay* (escalfado, glaseado-mixto)

Ingredientes

- 8 huevos
- ½ dl de vinagre
- 60 gr de harina
- 60 gr de mantequilla
- 1 l de leche
- 150 gr de champiñones laminados
- 75 gr de queso rallado
- 1 cebolla
- Aceite
- Perejil picado
- Sal, pimienta y nuez moscada

Elaboración

- Preparar un recipiente plano, *gastronorm* o *sauté*, con agua acidulada con vinagre. Llevar al hervor, y controlar la temperatura hasta que baje a 65 ºC. Añadir los huevos cascados, uno a uno, y escalfar durante 11 minutos; retirar a agua fría y reservar.
- Pochar la cebolla en juliana en el aceite caliente, añadiendo algo de sal para que sude. Una vez transparente y algo dorada, retirar y escurrir.
- Preparar la besamel con *roux* blanco y leche, una vez cocida, retirar del fuego, añadir el queso rallado y la yema. Sazonar con sal y pimienta.

- Para la terminación, disponer sobre cazuela el rehogado de cebolla, los huevos, napar con la *Mornay* y glasear en salamandra, hasta que resulten dorados.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede realizarse un costrón de pan frito para colocar como base de la elaboración en la cazuela.
- El rehogado de cebolla puede acompañarse con beicon o jamón.
- Se puede realizar con huevo cocido, en ese caso, la cebolla se rehoga en *brunoise*, mezclándola con la yema triturada, rellenando las claras y glaseando el conjunto.

Tortilla rellena de pisto (frito, pochado-estofado-concentración, mixta)

Ingredientes

- 8 huevos
- ½ dl de aceite
- Perejil picado

Pisto:

- ½ dl de aceite de oliva
- 2 calabacines de tamaño mediano
- 2 pimientos verdes italianos
- 1 pimiento rojo
- 1 kg de tomates maduros
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Pimentón
- Sal y una pizca de azúcar

Elaboración

Elaborar el pisto:

- Picar la cebolla y el ajo en *brunoise*.

- Lavar los pimientos, abrirlos, retirar las semillas y su parte blanca.
- Poner el aceite en una sartén y calentar a fuego medio.
- Añadir los pimientos, ajo y cebolla picados en la sartén, a fuego lento, y remover de vez en cuando para que no se quemen.
- Cortar los calabacines en paisana, sin pelar. Añadir a la cebolla y pimiento, remover hasta que el conjunto resulte tierno.
- Añadir sal al conjunto y pimentón.
- Picar el tomate *concassé*, previamente escaldado, y añadir al estofado. Añadir el azúcar para suavizar la acidez.
- Es importante que en todo momento la cocción sea lenta y con el recipiente tapado, aprovechando los jugos de las hortalizas.

Elaboración de la tortilla:

- Batir los huevos uno a uno, añadiendo sobre el aceite caliente.
- Hacer por una cara, levantar con ayuda de un tenedor, y hacer por la otra cara.

Terminación:

- Disponer las tortillas, cubrir con el pisto caliente y enrollar.
- Servir espolvoreando con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede rellenarse con cualquier elaboración.
- Puede glasearse con salsa *Mornay*.

Tortilla española (pochado, frito-mixta)

Ingredientes

- 4 huevos
- ½ kg de patatas
- ½ cebolla
- ½ l de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Lavar y cortar las patatas en láminas finas, reservando en agua fría.
- Una vez puesto el aceite a calentar se añade la cebolla en *brunoise* y sal para que sude.
- Una vez pochada la cebolla se añaden las patatas, añadiendo un poco de sal y se pochan tapadas. Aplastar con cuchara mientras se realiza la operación.
- Una vez estén tiernas, escurrir en chino, y reservar.
- Batir los huevos, añadir el pochado de patatas y cebolla, sazonar de sal al gusto, y remover muy bien.
- Poner a fuego la sartén, con el aceite residual del pochado; añadir la mezcla de patatas, cebolla y huevo, moviendo la sartén y deshaciéndola en el centro, mientras se moldea en los bordes, para que se vaya haciendo.
- Dar la vuelta a la tortilla con ayuda de un plato y hacer por la otra cara, moldeando los bordes.
- Emplatar y servir.

Aplicaciones/observaciones:

- Sobre esta base pueden añadirse otros ingredientes como ajo, chorizo, atún, etc.

Tortilla paisana (pochado, frito-mixta)

Ingredientes

- 6 huevos
- 100 gr de patatas
- 1 cebolla
- 100 gr de judías verdes
- 1 calabacín (pequeño)
- ½ pimiento rojo
- 50 gr de guisantes
- ½ pimiento verde
- 50 gr de chorizo

- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Se pica el chorizo en taquitos, reservando unas rodajas para adornar la elaboración final.
- Las patatas se pelan, se lavan y se cortan en paisana, reservándolas en agua fría.
- Se pica el resto de hortalizas en paisana.
- En sartén, se rehoga el chorizo, añadiendo las verduras picadas por orden de dureza. Una vez pochadas, se retiran, escurriéndolas.
- En ese aceite, se pochan las patatas, tapadas. Una vez tiernas se retiran y se juntan con las hortalizas.
- Se retira el exceso de grasa de la sartén.
- Batir los huevos, añadir el pochado de patatas y hortalizas, sazonar de sal al gusto, y remover muy bien.
- Poner a fuego la sartén, con el aceite residual del pochado. Añadir la mezcla de patatas, cebolla y huevo, moviendo la sartén y deshaciéndola en el centro mientras se moldea en los bordes, para que se vaya haciendo.
- Dar la vuelta a la tortilla con ayuda de un plato y hacer por la otra cara, moldeando los bordes.
- Emplatar y servir con las rodajas de chorizo.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede añadir cualquier hortaliza picada en juliana.

Elaboraciones de carnes de vacuno

Blanqueta de ternera (escalfado-mixto)

Ingredientes

- 800 gr de brazuelo de ternera en trozos
- 200 gr de champiñones

- 2 cucharadas rasas de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 limón
- 1 yema de huevo
- 3 cucharadas de nata líquida
- 2 cebollas
- 2 clavos
- Tomillo
- Laurel
- Perejil
- Sal y pimienta

Elaboración

- Poner los trozos de ternera en una cacerola con un litro de agua fría, un poco de sal gorda, ½ limón y un poco de pimienta. Llevar a ebullición. Desespumar las veces que sea necesario.
- Cuando no salga más espuma añadir las 2 cebollas picadas con los clavos y el ramillete de hierbas (tomillo, laurel y perejil). Cubrir y dejar cocer suavemente durante un poco más de una hora.
- Cortar los pies de los champiñones antes de lavarlos bien varias veces en agua, la última ligeramente avinagrada. Cortarlos en láminas. Introducirlos en una segunda cacerola, añadirles un cucharón de caldo de la cocción de la carne. Añadir un poco de sal, pimienta y zumo de limón, y dejar cocer durante 10 minutos.
- Sacar los trozos de ternera de la primera cacerola y dejarlos al calor (en horno muy flojo). Pasar el caldo de la carne por un colador fino. Volver a poner el caldo sobre el fuego. Disolver la harina con dos cucharadas soperas de agua fría; añadirla en el caldo hirviendo y revolver hasta que espese. Añadir entonces a esta salsa los champiñones junto con su jugo de cocción.
- En una taza, batir la yema con la nata líquida. Añadir un poco de salsa. Batir bien. Fuera del fuego introducir esta mezcla en la salsa y batir bien. Reintroducir los trozos de carne en la salsa para recalentarlos e impregnarlos bien de salsa, teniendo mucho cuidado de que no hierva el conjunto ya que la salsa se cortaría.

Aplicaciones/observaciones:

- Suele servirse acompañado con guarnición a base de arroz *pilaf*.

Escalope *cordon bleu* (frito con protección-concentración)

Ingredientes

- 8 escalopes de ternera
- 4 lonchas de jamón de York
- 4 lonchas de queso
- Aceite de oliva para freír
- Harina, huevo y pan rallado
- Sal y pimienta

Elaboración

- Los escalopes deben ser de forma y tamaño similares, y se obtienen de piezas tiernas (tapa, contra, etc.).
- Espalmar la carne para que tenga el mismo grosor por toda su superficie, deben resultar muy finos. Sazonar los escalopes.
- Colocar una loncha de queso y otra de jamón entre dos escalopes, procurando darles forma y retirando las partes sobrantes por el exterior de los escalopes.
- Se pasan por harina, huevo y pan rallado. Aplastamos ligeramente con la mano para que no se abran al freír, y practicamos un biselado en rejilla sobre el empanado con la parte no cortante del chuchillo.
- Se fríen a la gran fritura y se retiran una vez dorados a una bandeja con papel de cocina para absorber el exceso de grasa.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede sustituir el jamón de York por jamón serrano, e incluso utilizar otros tipos de queso en el relleno.
- Se suele guarnecer con patatas rejilla.
- Esta elaboración, cuando solo utiliza el empanado de un único filete, sin relleno, recibe el nombre de escalope *a la milanesa*.

Escalopines al jerez (frito con protección-concentración)

Ingredientes

- 1 kg de filetes cortados pequeños
- *½ cebolla*
- 25 gr de mantequilla
- *¾ l de fondo oscuro*
- 20 gr de maicena
- Sal y pimienta blanca
- *¼ l de* jerez seco
- Harina y huevo para el rebozado
- Aceite para freír

Elaboración

- Los escalopines se espalman, y se sazonan con sal y pimienta.
- Rebozar los escalopines y freírlos a la gran fritura. Retirar sobre papel de cocina, para que absorba el exceso de grasa y reservar.
- Picar la cebolla en juliana y rehogar en la mantequilla, debiendo resultar dorada.
- Aparte dejar reducir el jerez y añadirle el fondo oscuro y el jugo que hayan podido soltar los escalopines. Añadir la cebolla rehogada.
- Se traba con maicena diluida en un líquido frío, y se rectifica de sal.
- Se calientan los escalopines en la salsa.
- Se emplatan los escalopines y se napa con la salsa por encima

Aplicaciones/observaciones:

- En algunas zonas, los escalopines no se rebozan, se fríen directamente o bien se fríen enharinados.

Tournedó de ternera al oporto (asado en plancha-concentración)

Ingredientes

- 4 tournedós de ternera
- ¼ *l de vino de* Oporto
- ¾ *l de fondo oscuro*
- *Roux* oscuro (30x30)
- Tocino ibérico o beicon para albardar
- 25 gr de mantequilla

Guarnición:

- ¾ kg de patata
- 75 gr de mantequilla
- 4 espárragos trigueros
- Sal y pimienta

Elaboración

- El solomillo se limpia, se cortan los *tournedós* del centro, se albardan y se bridan.
- Se hace el fondo oscuro, se le añade el *roux* oscuro y se agrega el oporto, dejándolo reducir a la mitad de su volumen. Se baja la intensidad del fuego y dejamos aproximadamente dos horas y media.
- Se cuela, se reduce a la mitad y ligamos con una nuez de mantequilla.
- Los *tournedós* se hacen a la plancha y se salsean (pueden marcarse y terminarse en salsa). Se les retira la brida.

Puré de patata:

- Cocemos la patata en agua con sal, tamizamos y trabajamos con mantequilla y leche, debiendo quedar consistente.

Puntas de espárragos:

- Se confitan en aceite y se terminan salteados en sartén.

Aplicaciones/observaciones:

- En algunos casos no se utiliza el fondo oscuro ni el *roux*, sino glasa de carne reducida, a la que se añade el oporto reducido; nos encontramos así con un sabor más potente.

Roast beef (asado al horno-concentración)

Ingredientes

- 1,5 kg de lomo de buey deshuesado
- 50 gr de manteca de cerdo
- 1 dl de jerez
- *½ l de fondo oscuro de carne*
- 15 gr de maicena
- 50 gr de mantequilla
- Sal y pimienta

Elaboración

- El lomo se limpia, retirándole el tendón y la grasa que se encuentra encima; se retiran los pellejos y las partes grasas que lleve adheridas. Bridarlo y salpimentarlo.
- Se dispone la placa donde se va a realizar el asado, se añade la mantequilla y los restos de carne retirados del lomo y se dora a fuego vivo.
- Sobre ella, se coloca la pieza de lomo y se introduce a horno precalentado a 200 ºC durante media hora, regándolo con la grasa durante la cocción.
- Una vez hecho, retirarlo de la placa, taparlo con papel de aluminio y dejarlo enfriar. El aspecto final debe ser dorado en el exterior, y poco hecho en el interior.
- Poner la placa sobre el fuego para desglasar con el jerez. Decantar la grasa y añadir el fondo oscuro.
- Dejar cocer hasta que reduzca a la mitad aproximadamente. Ligar con la maicena disuelta en jerez frío, colar y rectificar de sazonamiento. Añadir la mantequilla.
- Una vez frío el lomo, cortar en lonchas finas y servir salseado con el jugo reducido.

Aplicaciones/observaciones:

- Suele servirse con guarnición jardinera.

Redondo de ternera breseado (breseado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de redondo de ternera
- 100 gr de tocino
- 100 gr de jamón serrano
- 1 dl de aceite
- 2 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 2 tomates maduros
- 1 dl de vino blanco
- 2 dl de fondo oscuro
- Sal, pimienta y nuez moscada

Elaboración

- Pelar y cortar los tomates y las cebollas en juliana gruesa. Picar el puerro y la zanahoria en *mirex-poix*.
- Cortar el tocino y el jamón en tiras. Empleamos la mechadora para introducir dentro de la carne para darle jugosidad, el tocino y el jamón, alternándolo.
- Salpimentar la pieza y dar al redondo forma de tubo, bridándolo.
- Poner al fuego el aceite en un rondón, calentar y dorar el redondo por toda su superficie.
- Retiramos la carne, y añadimos a esa grasa la cebolla, el puerro, la zanahoria y los tomates. Una vez blandos, los dejamos como fondo, y colocamos el redondo encima.
- Tapar la placa e introducir dentro del horno precalentado a unos 180 ºC. Dejar cocer unos 20 minutos.
- Agregar el fondo y el vino y dejar cocer hasta que la ternera esté tierna, entonces retirarla; dejamos enfriar la elaboración durante una media hora, tras la cual desbridamos y cortamos en rodajas.
- Pasar la salsa por túrmix y chino, rectificar el punto de sazonamiento y de espesor.

- Calentar la carne en la propia salsa.

Aplicaciones/observaciones:

- Suele servirse acompañado con guarnición jardinera.
- Pueden sustituirse las hortalizas, introduciendo también apio, pimiento rojo y verde, ajo, etc. Las guarniciones pueden sustituirse por otras, generalmente a base de patata frita.

Fricandó con setas (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de filetes de ternera
- 300 gr de cebolla
- 2 zanahorias
- Lata de níscalos o ¾ kg de níscalos frescos
- 2 dl de aceite de oliva
- Harina para enharinar la carne
- 2 dl de vino blanco
- *½ l de fondo blanco*
- Sal y pimienta
- Laurel y tomillo

Elaboración

- Salpimentar los filetes de ternera y enharinarlos, marcarlos en sartén con el aceite caliente, reservarlos.
- En el mismo aceite de la carne y si no ha quedado excesivamente oscuro, se rehoga la cebolla y la zanahoria picada fina, lentamente hasta conseguir que caramelice y adquiera un color marrón oscuro.
- A continuación añadir la carne y el vino blanco, dejando que evapore el alcohol, añadir el caldo o agua hasta cubrir. Añadir las especies y dejar cocer lentamente.
- Aparte, saltear los níscalos troceados por la mitad y añadirlos al guiso de carne cuando le falte unos 30 minutos para su terminación. Rectificar de sal.

Aplicaciones/observaciones:

- Suele servirse acompañado con guarnición de patata puente nuevo o *risoladas*.

Carrilleras gratinadas (guisado-gratinado-mixto)

Ingredientes

- 4 carrilleras de ternera
- 100 gr de jamón en tacos
- 1 cebolleta
- 1 puerro
- 1 pimiento verde
- Pimienta negra
- 1 patata
- Queso rallado
- 2 dientes de ajo
- Aceite de oliva, sal y fondo

Elaboración

- Se limpian las carrilleras, quitando los nervios y la grasa. Se salpimentan y se doran en rondón.
- Una vez doradas se retiran y se rehoga la mitad de las verduras en *brunoise* en el aceite, se añaden las carrilleras, se cubren con fondo y se dejan cocer hasta que estén tiernas.
- En un rondón con aceite, se rehoga el resto de la cebolleta, el puerro, el pimiento y los dientes de ajo todo bien picado. Se añaden la sal y unos granos de pimienta. Después la patata y unos tacos de jamón. Se moja con un dl de la salsa de las carrilleras y se deja cocer de 10 a 12 minutos.
- Las carrilleras se retiran del guiso, se colocan sobre la patata, espolvoreamos con queso rallado y gratinamos en horno de 2 a 3 minutos.

Aplicaciones/observaciones:

- Se pueden presentar con guarnición de patatas paja.

Albóndigas a la madrileña (guisado-mixto)

Ingredientes

Farsa:

- ½ kg de carne picada de ternera, puede ser ternera y cerdo al 50%
- 150 gr de tocino
- Perejil picado
- 2 dientes de ajo
- Pan rallado
- 2 huevos
- Harina para enharinar
- Aceite para freír
- Sal y pimienta

Salsa:

- 1 dl de aceite
- 200 gr de cebolla
- ½ kg de tomate maduro
- Harina
- Pimentón
- 2 dl de vino blanco
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 l de fondo de carne

Elaboración

Farsa:

- Salpimentar la carne y picar el perejil y el ajo. Picar el tocino.
- Batir los huevos y mezclar todos ingredientes picados, junto con el pan rallado.
- Formar las albóndigas, enharinarlas y freírlas en aceite muy caliente, retirarlas a papel de cocina para absorber el exceso de grasa, y reservarlas.

Salsa:

- Rehogar el ajo y la cebolla, añadir el tomate y dejar sofreír.
- Añadir la harina para ligar la salsa y dejar tostar. Incorporar el pimentón y el vino blanco, dejar reducir y rectificar de sal añadir las albóndigas. Cubrir con el caldo.
- Dejar cocer por espacio de 30 minutos y rectificar de sal.
- Añadir las verduras de guarnición cocidas aparte (guisantes, judía verde, etc.) y dejar cocer todo 10 minutos más antes de servir.

Aplicaciones/observaciones:

- Se pueden presentar con guarnición de patatas paisana pochadas y fritas u otra guarnición compuesta de vegetales.

Carrilleras de ternera al vino tinto (guisado-gratinado-mixto)

Ingredientes

- 4 carrilleras de ternera
- 200 gr de cebolla
- 200 gr de puerro
- 200 gr de zanahoria
- 500 gr de tomate
- 1,5 dl de aceite
- 4 dientes de ajo
- *¼ l de vino tinto*
- 1 l de fondo oscuro
- Pimentón
- Laurel, tomillo y perejil
- Perejil picado, sal y pimienta
- Harina

Guarnición:

- ½ kg de patatas
- 75 gr de mantequilla

- 200 gr de garbanzos
- Chalota
- Sal y pimienta
- Espárragos trigueros

Elaboración

- Las carrilleras se limpian de nervios y grasa.
- Se pochan en rondón las cebollas, las zanahorias, el puerro y el tomate, todo picado fino y por este orden. Una vez pochadas se añade pimentón.
- Una vez pochada la verdura, se doran en otro aceite las carrilleras salpimentadas, se retiran y,en ese aceite, se fríen los ajos picados.
- Las carrilleras se añaden a la verdura, se agrega el vino tinto, dejándolo reducir a la mitad de su volumen y cubriéndolo todo con fondo oscuro.
- Se baja la intensidad del fuego y dejamos cocinar la carne con el rondón tapado aproximadamente dos horas y media hasta que esté tierno.
- Se retira la carne del caldo, se cuela, se reduce a la mitad y ligamos con una nuez de mantequilla.

Puré de garbanzos:

- Se pocha la chalota en aceite, se le añaden los garbanzos cocidos, salpimentamos, pasamos por túrmix.

Puré de patata:

- Cocemos la patata en agua con sal, tamizamos y trabajamos con mantequilla y leche, debiendo quedar consistente.

Puntas de espárragos:

- Se confitan en aceite y se terminan salteados en sartén.

Aplicaciones/observaciones:

- Esta elaboración se puede preparar también con rabo de ternera.

Goulash (guisado-mixto)

Ingredientes

- 800 gr de morcillo de ternera sin hueso
- 200 gr de cebolla
- 100 gr de zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 cucharada de pimentón picante
- 200 gr de tomate muy maduro, pelado y despepitado
- 1 dl de vino blanco
- 1 l de fondo blanco de ternera
- Harina
- 2 dl de aceite de oliva

Elaboración

- Cortar la carne en dados y salpimentarla. Enharinarla y sacudirla para eliminar el exceso de harina, freírla en aceite caliente en el rondón, retirar, reservar y colar el aceite si no está quemado.
- Picar en *brunoise* muy fina todas las verduras. En el aceite sobrante de la carne, se rehoga por orden: el ajo, luego la cebolla y la zanahoria.
- Cuando las hortalizas estén blandas y hayan cogido algo de color, se añaden los dos tipos de pimentón y se rehoga de nuevo. Antes de que el pimentón se queme se incorpora el tomate rallado y se deja sofreír bien hasta que pierda toda el agua.
- A continuación se añade al fondo la carne, el vino y lo dejamos reducir. Mojamos con el fondo y dejamos cocer durante 2 horas, lentamente y con recipiente tapado, hasta que la carne esté tierna. Se debe controlar la cocción para comprobar que la carne no se pega al fondo del rondón.
- Se rectifica de sal y se sirve.

Aplicaciones/observaciones:

- Se sirve acompañado de arroz *pilaf*.

Ossobucco a la milanesa (guisado-estofado-mixto)

Ingredientes

- 4 tranchas de morcillo de ternera con hueso de 300 gr
- 200 gr de cebolla
- 200 gr de puerro
- 200 gr de zanahoria
- 50 gr de apio
- 500 gr de tomate muy maduro
- 2 dl de aceite
- 5 dientes de ajo
- *¼ l de vino blanco*
- 1 l de fondo blanco de ternera
- Laurel, tomillo y perejil
- Perejil picado, sal y pimienta
- Harina

Guarnición:

- 300 gr de pasta fresca (tallarines)
- 50 gr de mantequilla
- 50 gr de queso rallado
- Sal y pimienta

Elaboración

- Calentar el aceite en el rondón, salpimentar los *ossobucos*, pasarlos por harina retirando el exceso y dorarlos en el aceite. Retirarlos y añadir la cebolla, los puerros, las zanahorias, el apio y los ajos picados en *brunoise* muy fina.
- Rehogar las hortalizas durante unos minutos, dejándolas que ablanden y tomen algo de color.
- Agregar al pochado los *ossobucos* con cuidado para que no se rompan, añadir el tomate pelado y triturado, mojar con el vino y el fondo blanco y añadir el ramillete.
- Dejar cocer lentamente y tapado durante hora y media aproximadamente, removiendo de vez en cuando y comprobando que no se pega al fondo.

- Al final de la cocción del *ossobuco* puede espolvorearse con perejil picado.
- Cocer la pasta aparte, sacarla escurrida y refrescada en una legumbrera, añadir la mantequilla, la sal y la pimienta, y saltear a fuego vivo. Añadir el queso.
- Servir el *ossobuco* con la salsa sin pasar y la guarnición de pasta a su lado.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede desmigarse el *ossobuco*, moldear y hornear.
- La salsa puede pasarse por chino.

Elaboraciones de carnes de porcino

Carré de cerdo con mostaza (asado al horno-concentración)

Ingredientes

- 1 kg de *carré* de cerdo
- *½ dl de vino blanco*
- 80 gr mostaza a la antigua
- 150 gr de orejones
- 50 gr de piñones
- 2 dl de fondo oscuro (preferible elaborado con huesos gelatinosos)
- Sal y pimienta
- Aceite

Elaboración

- Salpimentar el *carré* de cerdo y untarlo con la mostaza desleída en algo de vino blanco.
- Dorarlo al horno a 250 ºC, junto con el aceite.
- Agregar el vino blanco y dejar reducir mojando la pieza de carne, añadir el fondo y reducir la temperatura a 170 ºC. Dejar cocer en horno.
- Comprobamos el estado de cocción de la carne.
- Retiramos el *carré* y lo fileteamos.

- Para emplatar, se recuperan los jugos de cocción y se reservan.
- Aparte, se saltean en un poco de aceite los frutos secos, se agregan los jugos y se dejan espesar por evaporación.
- Colocar las chuletas de carne en el plato y acompañar salseando con los frutos secos y la salsa.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede hacerse con el lomo ya deshuesado. Acompañar con guarnición de patata asada.

Solomillo de cerdo en salsa agridulce (asado al horno-concentración)

Ingredientes

- 2 solomillos de cerdo
- Sal y pimienta blanca

Salsa:

- *½ l de fondo oscuro*
- 1 dl de vinagre
- 75 gr de miel
- Maicena
- 1 dl de zumo de naranja
- 1 dl de salsa de soja
- Juliana de piel de naranja

Elaboración

Salsa de miel:

- Dejar reducir en el fuego el vinagre y la salsa de soja hasta la mitad junto con la juliana de piel de naranja.
- Añadir la miel y el zumo de naranja, calentar lentamente, incorporar el fondo oscuro y dejar cocer 10 minutos a fuego lento.
- Ligar con la maicena diluida en fondo frío y rectificar de sal.

Solomillo:

- Dorar el solomillo salpimentado en fuego con poco aceite y terminar su cocción en el horno precalentado a 180 ºC.
- Dejar el centro poco hecho, escalopar y colocar en el plato, y salsear por encima.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede hacerse directamente escalopado a la plancha.
- Acompañar con hortalizas a la plancha.

Costillas de cerdo a la barbacoa (asado al horno con lacado-concentración)

Ingredientes

- 800 gr de costilla de cerdo en paño
- 1 dl de k*étchup*
- ½ dl de mostaza americana
- 33 cl de *Coca-cola*
- 1 chorro de vinagre
- Unas gotas de salsa *Perrin´s*
- Unas gotas de tabasco
- Sal y pimienta negra

Elaboración

- Se pone a reducir el vinagre en un cazo. Una vez reducido, se añade la *Coca-cola* y se continúa reduciendo.
- Añadimos la mostaza y el kétchup, reduciendo de nuevo.
- Sazonamos la salsa con sal, pimienta, la salsa *Perrin´s* y el tabasco, al gusto.
- Se precalienta el horno a 180 ºC.
- El paño de costilla se unta con parte de la salsa y se introduce en el horno sobre rejilla.
- Una vez que resulte dorado en la parte superior, se da la vuelta, untando con la salsa la parte inferior y repitiendo la operación hasta que la carne esté hecha.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con puré *parmentier*.
- El asado con lacado acelera la caramelización de la carne, al tiempo que da sabor a la elaboración.

Solomillo *Wellington* (asado al horno con costra-concentración)

Ingredientes

- 800 gr de solomillo de cerdo
- ½ kg de hojaldre
- 200 gr de champiñones
- 1 dl de oporto
- 30 gr de mantequilla
- 100 gr de fuagrás
- 1 yema
- Sal y pimienta

Elaboración

- Salpimentar el solomillo y dorarlo tres minutos en sartén con un poco de mantequilla, para que dore y caramelice todo el exterior de la carne. Dejar enfriar.

- Sofreír los champiñones picados en *brunoise* en la mantequilla y el oporto, y dejar reducir hasta que esté casi seco. Se deja enfriar el conjunto.
- Precalentar el horno a 200 ºC, extender el hojaldre, colocar encima el solomillo, cubrir con la *duxelle* de champiñones y el fuagrás en láminas finas.
- Envolver todo en el hojaldre, soldando bien los bordes con una yema de huevo. Pintar el hojaldre con la yema y decorar con cuchillo.
- Colocar el paquetito en bandeja de horno ligeramente húmeda y cocer durante 10 minutos, hasta que el hojaldre esté dorado exteriormente.
- Dejar reposar antes de cortar.

Aplicaciones/observaciones:

- Se acompaña con guarnición de hortalizas a la inglesa para compensar el contenido graso del plato.

Lomo de cerdo a la sal (asado al horno con costra-concentración)

Ingredientes

- 800 gr de lomo de cerdo
- 1 kg de sal gruesa
- Pimienta blanca

Elaboración

- El lomo se sazona con pimienta.
- Sobre una placa de horno o bandeja, si queremos enviarla directamente al comedor, se coloca una capa de sal gruesa y sobre ella el lomo.
- Se cubre con sal hasta formar una especie de paquete hermético, aplastándolo con las manos.
- Se introduce en horno fuerte (180 ºC) y precalentado con variación de tiempo en función del tamaño de la pieza. A mayor tamaño, mayor tiempo; pero teniendo siempre presente que puede pasarse de punto.
- El momento idóneo de retirada de la pieza es aquel en el que la sal forma una costra dura, gracias al vapor de los jugos que se escapan del interior del lomo.
- Se sirve tras habérsele retirado la sal gracias a golpes en la superficie de la misma efectuados con una cucharilla.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con patata *risolada* y salsear con salsas frías agridulces.

Lomo de cerdo a la pimienta (salteado con salsa-mixto)

Ingredientes

- 800 gr de lomo de cerdo cortado en filetes
- ½ dl de aceite de oliva

Salsa:

- 15 gr de pimienta verde
- 25 gr de mantequilla
- *½ l de nata líquida*
- Sal y pimienta blanca
- 1 dl de *brandy*
- 1 dl de fondo oscuro muy reducido o glasa

Elaboración

- Saltear ligeramente la pimienta verde en mantequilla y flambearla con el *brandy*. Incorporar el fondo oscuro y añadir la nata, salar y dejar cocer hasta que espese por evaporación.
- Salpimentar los filetes y dorarlos en el aceite.
- Añadirlos a la salsa que tenemos elaborada y los dejamos templar sin que lleguen a hervir en la salsa ya que si no la carne endurece, rectificar de sal y servir.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con patata *risolada* o panadera.

Carbonada flamenca (guisado-mixto)

Ingredientes

- 12 escalopines de jamón de cerdo
- Harina y huevo para rebozar, aceite para freír

- 1 dl de aceite
- *½ l de fondo oscuro reducido*
- 33 cl de cerveza
- *¾* kg de cebolla
- Sal, pimienta y perejil picado

Elaboración

- Cortar la cebolla en juliana fina y rehogarla muy lentamente en el aceite.
- Aparte, espalmar los filetes, salpimentar y rebozarlos y freírlos en aceite caliente. Retirar a papel de cocina y reservar.
- Cuando la cebolla esté completamente blanda, se le añaden los filetes y la cerveza, dejando cocer hasta que evapore el alcohol de la cerveza y reduzca.
- Añadir el fondo y dejar cocer hasta que la carne ablande. Rectificar de sal. Espolvorear perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con patata *risolada* o puente nuevo.

Carrilleras de cerdo guisadas (guisado-mixto)

Ingredientes

- 2 kg de carrilleras de cerdo ibérico
- 150 gr de cebolla
- 150 gr de puerro
- 100 gr de zanahoria
- 1 dl de aceite
- 4 dientes de ajo
- *¼ l de vino blanco*
- *¾ l de fondo oscuro*
- Pimentón
- Laurel, tomillo y perejil
- Perejil picado, sal y pimienta

- Harina

Guarnición:

- ½ kg de patatas
- 75 gr de mantequilla
- ½ kg de calabaza
- Chalota
- Sal y pimienta
- Espárragos trigueros

Elaboración

- Las carrilleras se limpian de nervios y venas.
- Se pochan en rondón las cebollas, las zanahorias y el puerro, todo picado fino y por este orden. Una vez pochadas se añade pimentón.
- Una vez pochada la verdura, se doran en otro aceite las carrilleras salpimentadas, se retiran y, en ese aceite, se fríen los ajos picados.
- Se añaden a la verdura, se agrega el vino blanco, dejándolo reducir a la mitad de su volumen y cubriendo todo con fondo oscuro.
- Se baja la intensidad del fuego y dejamos cocinar la carne con el rondón tapado aproximadamente dos horas hasta que esté tierno.
- Se retira la carne del caldo, se cuela, se reduce a la mitad y ligamos con una nuez de mantequilla.

Puré de calabaza:

- Se pocha la chalota en aceite, se le añade la calabaza cocida, salpimentamos y pasamos por túrmix.

Puré de patata:

- Cocemos la patata en agua con sal, tamizamos y trabajamos con mantequilla y leche, debiendo quedar consistente.

Puntas de espárragos:

- Se confitan en aceite y se terminan salteados en sartén.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede utilizar vino blanco o sustituir por oporto, *Pedro Ximénez* o vino tinto.

Cochinillo asado a la miel (asado al horno-glaseado-concentración)

Ingredientes

- 3 kg de cochinillo
- 50 gr de manteca de cerdo
- *¼ l de vino blanco*
- *½ l de fondo de carne*
- 15 gr de maicena
- 4 dientes de ajo
- 100 gr de miel
- Tomillo, sal y pimienta
- Patatas panadera

Elaboración

- Se repela el cochinillo de todas las vísceras que pudiera tener.
- Se abre a la mitad siguiendo el esternón y sin llegar a la columna vertebral.
- Sazonamos con sal y pimienta por el interior de la carne, espolvoreando con tomillo.
- Untar con la manteca de cerdo y colocarlo en una placa de horno con agua y sobre rejilla, para aprovechar el jugo.
- Se unta con la miel aligerada con algo de agua o vino blanco.
- Se introduce en el horno alrededor de una hora, regándolo con su propia grasa y dándole la vuelta de vez en cuando.
- Una vez hecho retirar de la placa y dejarlo en lugar templado, cubriendo con papel de aluminio.
- Dejar la placa sobre el fuego, caramelizar los jugos, decantar la grasa, añadir el vino blanco y dejar reducir, agregar el fondo de carne, dejar reducir a la mitad y añadirle la mantequilla disuelta en vino.
- Darle un hervor removiendo y colar.
- El cochinillo se trocea y se dora a horno fuerte.

Aplicaciones/observaciones:

- Servir con guarnición de patata panadera confitada u horneada.

Elaboraciones de carnes de ovino

Chuletillas de cordero a la parrilla (asado en plancha-concentración)

Ingredientes

- 24 chuletillas de lechazo
- Sal, aceite y pimienta
- 2 patatas
- Aceite virgen extra
- 2 dientes de ajo
- Perejil picado

Elaboración

- Calentar bien la plancha.
- Picar el ajo en láminas, y el perejil muy fino.
- Pelar y picar las patatas en bastón, pocharlas en aceite de oliva y, una vez tiernas, retirar.
- Cortar las chuletillas y hacerlas en plancha bien caliente, dorándolas por ambas partes. Salpimentarlas sobre la plancha.
- Preparar un refrito con aceite, el ajo laminado y abundante perejil picado.
- Freír las patatas en aceite bien caliente, una vez doradas, retirar y disponer sobre papel de cocina. Salarlas.
- Emplatar las chuletillas, sobre ellas el refrito y, a su lado, las patatas.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con guarnición de ensalada.

Paletilla de cordero asada (asado en horno-concentración)

Ingredientes

- 2 paletillas de cordero (1 kg)
- 50 gr de manteca de cerdo
- *¼ l de vino blanco*

- *½ l de fondo de carne*
- 15 gr de maicena
- 1 ajo
- Tomillo, sal y pimienta

Elaboración

- Se repela el hueso de la paletilla para su presentación y facilitar el trinchado.
- Se sazonan las paletillas con sal y pimienta, espolvoreando con tomillo. Se untan con la manteca de cerdo y se colocan en una placa de horno.
- Se introduce en el horno alrededor de una hora a 180 ºC y precalentado, regándola con su propia grasa y dándole la vuelta de vez en cuando.
- Una vez hechas retirarlas de la placa y dejarlas en lugar templado, cubriendo la parte tibia descubierta con papel de aluminio.
- Dejar la placa sobre el fuego, caramelizar los jugos, decantar la grasa, añadir el vino blanco y dejar reducir. Agregar el fondo de carne y dejar reducir a la mitad. Darle un hervor removiendo y colar.
- Emplatar la paletilla y salsear.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con guarniciones a base de patata frita o patata panadera horneada.

Ragú de cordero (estofado-mixto)

Ingredientes

- 2 kg de paletilla, pierna o pecho de cordero
- 1,5 dl de aceite
- 250 gr de cebolla
- 1 tomate maduro
- 1 puerro

- 1 zanahoria
- 50 gr de harina
- 3 dientes de ajo
- Fondo blanco de carne
- 1 dl de *brandy*
- 1 cucharada de pimentón
- Laurel, tomillo y perejil
- 1 cucharadita de azúcar (dará color al estofado al caramelizar con la grasa)

Elaboración

- Deshuesar y trocear el cordero. Sazonarlos con sal, algo de ajo majado, tomillo, pimienta y azúcar.
- Picar las hortalizas en *brunoise* muy fina. Pelar el tomate y picarlo *concassé*.
- Dorar el cordero en rondón amplio con el aceite caliente, agregar la cebolla, el puerro, la zanahoria y los ajos picados. Deben sofreír, pero sin que lleguen a tomar excesivo color. Añadir la harina y dejarla rehogar ligeramente.

- Añadir el *brandy* y desglasar.
- Agregar el tomate, el pimentón y el ramillete de hierbas aromáticas, tapar y dejar cocer 1 hora y media.
- Rectificar de sal, comprobar el punto de cocción de la carne, retirar los trozos y pasar la salsa por un chino si se desea.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con guarniciones a base de patata frita en paisana, añadida al estofado para que se impregne de la salsa durante la cocción.
- Para esta elaboración suelen emplearse animales de mayor edad.

Cordero al chilindrón (guiso-mixto)

Ingredientes

- 1,5 kg de cordero
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- Ajo
- 6 pimientos choriceros
- 1 dl de aceite
- 75 gr de tocino
- *½ l de fondo blanco*
- Harina
- Sal, pimienta, perejil y laurel

Elaboración

- Picar las hortalizas en juliana, pelar el tomate y rallarlo.
- El cordero, troceado y salpimentado, se dora en la sartén con el aceite.
- Después se reserva en una marmita.
- Retiramos la pulpa de los pimientos choriceros, abriéndolos, retirando las semillas y sumergiéndolos en agua caliente. Se retira la pulpa con ayuda de una puntilla.
- En el aceite anterior, se fríe el tocino en dados. Cuando esté dorado, se escurre y se añade al cordero.
- En esa misma sartén se rehoga el ajo, la cebolla en juliana, el pimiento en juliana, el tomate rallado y la pulpa de los pimientos choriceros.
- Se añade un poco de harina y se rehoga el conjunto con el laurel. Espolvoreamos perejil picado.
- Este pisto se vierte sobre el cordero, se cubre con el fondo y se deja cocer a fuego lento durante 1 hora y media, hasta que esté tierno. Se rectifica de sal y se sirve.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con guarniciones a base de patata frita o patata panadera horneada.

Lomo de cordero breseado (breseado-mixto)

Ingredientes

- 1 *carré* (costillar de cordero)
- 2 dientes de ajo picado
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 2 zanahorias
- Rama de tomillo
- Rama de romero
- Salvia
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Fondo oscuro de cordero

Elaboración

- Deshuesar previamente el *carré* de cordero y sacar de él los dos lomos.
- Hacer un fondo oscuro con los huesos, dorándolos en horno con las verduras y las hierbas.
- Una vez dorados disponer en cazuela al fuego añadiendo *brandy* y vino blanco. Dejar reducir. Añadir el agua y seguir reduciendo a fuego lento hasta que quede aproximadamente medio litro. Colar y reservar.
- Salpimentar los lomos ya deshuesados.
- Colocarlos en una bandeja con un poco de aceite y hornearlos durante cinco minutos a 220 ºC, en horno. Dejar reposar otros cinco minutos al calor.
- Aparte, en la misma bandeja del asado, añadir la cucharadita de ajo picado, la cebolla, el puerro y la zanahoria en juliana y las hierbas aromáticas (tomillo, romero, salvia, perejil). Pochar ligeramente.
- Mojarlo todo con el fondo y disponer a fuego lento para reducir.
- Añadir el *carré*, tapar e introducir en horno, a 180 ºC, durante media hora.
- Pasado ese tiempo, retirar el *carré* y dejarlo reposar 20 minutos, cubierto con papel de aluminio.

- Pasar la salsa por el chino. Rectificar la salsa con sal y pimienta y espesarla con almidón si fuese necesario.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con guarnición de patata *risolada*.

Elaboraciones de despojos

Oreja con jamón (hervido, guisado-mixto)

Ingredientes

- 4 orejas de cerdo
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 2 lonchas de jamón.
- Perejil
- Aceite
- Pan tostado
- Pimentón
- Sal
- Vino blanco
- Fondo blanco bien gelatinoso

Elaboración

- Se limpian las orejas y se blanquean. Se cuecen durante 1 hora y media. Una vez estén tiernas, se cortan en tiras.
- Se dora en aceite el ajo picado muy fino y la cayena. Se añade la cebolla en *brunoise* y se deja hasta que tome color. Se añade el pimentón.
- En mortero, se maja el pan tostado con el perejil y el vino banco. Se añade a las verduras.
- Se añade fondo y se deja cocer hasta que espese. Una vez espesado se pasa por el chino.

- Se añade la oreja y el jamón cortado en tacos y se deja reducir durante una media hora.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar también añadiendo chorizo en rodajas.

Callos a la madrileña (hervido, guisado-mixto)

Ingredientes

- Callos de ternera, 750 gramos
- Manita de ternera, 1 unidad
- Morro de ternera, 200 gramos
- Jamón serrano, 150 gramos
- Chorizo, 150 gramos
- Morcilla seca, 150 gramos
- 2 cebollas medianas
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- 1 zanahoria
- 5 cucharadas de vinagre
- Sal, al gusto
- ½ litro de agua
- 1 cucharada de harina
- 2 cabezas de ajo
- 1 guindilla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 limón
- 8 unidades de pimienta negra en grano
- Opcionalmente perejil, clavo y nuez moscada

Elaboración

- Raspar los callos con un cuchillo y cortarlos en trozos.
- Ponerlos en agua junto con la mano de ternera. Frotarlos y cambiar el agua 2 ó 3 veces. Meterlos después en agua con un chorro de vinagre, unos trozos de limón y sal. Cuando queden blancos, volverlos a lavar varias veces hasta que el agua salga completamente limpia.
- Poner los callos, morros y mano de ternera cortados en trozos en la olla a presión, junto con una cabeza de ajo, una cebolla y la zanahoria troceadas, el laurel, unos granos de pimienta, sal y ½ litro de agua. Tapar la olla, y cuando empiece a girar la válvula, dejar cocer durante 45 minutos. Cuando pierda la presión, abrirla.
- Echar en una cacerola 4 ó 5 cucharadas de aceite y dorar 2 dientes de ajo y la cebolla picados, agregar la guindilla, el jamón, el chorizo y la morcilla troceados. Rehogar todo y añadir una cucharada de harina y otra de pimentón, remover y agregar algo de caldo de cocer los callos.
- Pasar los callos, la mano y los morros a una cazuela de barro. Echar por encima el refrito que se acaba de preparar y cubrir todo con caldo de cocer los callos.
- Meter la cazuela en el horno, a temperatura media, durante 1 hora, para que se terminen de hacer. Rectificar la sazón y servir bien caliente.

Aplicaciones/observaciones:

- Se le puede añadir algo de magro de cerdo en taquitos, morro, oreja, etc.

Callos a la asturiana (hervido, guisado- mixto)

Ingredientes

- 1 callada de vaca
- 4 manos de cerdo
- 2 patas de ternera
- 500 gr de jamón
- Ajo, cebolla, guindilla, pimentón, laurel
- Aceite y pan

Elaboración

- Se limpia el estómago con agua y vinagre, raspando con un cepillo, de manera exhaustiva.
- Se blanquea el estómago tres veces, desechando el líquido de cocción. Tras la tercera cocción, se cuece hasta que resulte tierna, junto con una cebolla, una zanahoria, laurel y perejil. Una vez tierna se deja enfriar y se pica muy fina.
- Las manos y pata se queman, retirando los pelos, se blanquean dos veces y se cuecen prolongadamente junto con laurel, perejil, zanahoria y cebolla. Una vez tiernas se deshuesan y se pican muy finas.
- El jamón se pica en taquitos.
- Se prepara el sofrito, rehogando el ajo, la cebolla y la guindilla en *brunoise*, se añade una vez dorado el pimentón y el pan, cortado muy fino. Se deja dorar el pan y cubrimos con la gelatina de cocción de patas y manos.
- En un rondón, disponemos la callada picada, las manos y patas picadas, el jamón, el sofrito colado y cubrimos con la gelatina sobrante de manos y patas.
- Se hierve prolongadamente, hasta que tome consistencia untuosa, y se rectifica de sal.

Aplicaciones/observaciones:

- Se le puede añadir algo de magro de cerdo en taquitos, morro, oreja, etc.
- Se diferencian de los callos a la madrileña en que éstos llevan además morcilla y chorizo.

Riñones al jerez (salteado con salsa-mixto)

Ingredientes

- 750 gr de riñones de cerdo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 1 cebolla pequeña
- 2 cebolletas
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharaditas de harina

- 1 dl de agua
- 1 dl de vino de jerez
- ½ cucharadita de pimentón dulce
- Pimienta negra
- Sal
- Perejil picado
- Opcional: guindilla

Elaboración

- Para limpiarlos adecuadamente, cortarlos en rodajas y ponerlos dentro de un recipiente con un vaso de agua, un puñado de sal y 2 dl de vinagre. Dejarlos así durante unos 15 minutos.
- Poner los riñones en un colador y lavarlos bien con abundante agua.
- En un mortero, colocar un poco de sal y los ajos y el perejil. Majarlo hasta que quede una pasta.
- Colocar el aceite de oliva en una sartén y añadir la cebolla y la cebolleta bien picaditas. Cuando esté trasparente, añadir los riñones y darle unas vueltas.
- Añadir la pimienta, la guindilla (opcional), el pimentón y la harina. Seguir dándole unas vueltas y mojar (incorporar) el agua y añadir el majado de ajo y perejil.
- Mover el conjunto y dejarlo cocer de a 5 a 8 minutos. El jerez se añade justo antes de servirlos.

Aplicaciones/observaciones:

Servir con guarnición de arroz *pilaf*.

Hígado encebollado (salteado con salsa-mixto)

Ingredientes

- 4 filetes de hígado.
- 1 kilo de cebollas.
- Harina.
- ½ dl de aceite de oliva virgen.

- Pimienta.
- Sal

Elaboración

- Cortamos la cebolla en juliana.
- Cubrimos de aceite el fondo de una sartén, agregamos la cebolla, sazonamos y rehogamos a fuego muy suave hasta que esté tierna.
- Pasamos la mitad de la cebolla a una cacerola de barro.
- Cortamos los filetes de hígado en trozos cuadrados. Sazonamos con sal y pimienta, enharinamos y freímos en una sartén con muy poco aceite.
- Pasamos los filetes de hígado a la cazuela de barro y cubrimos con la otra mitad de la cebolla, calentamos y antes de que empiece a hervir, retiramos del fuego.

Aplicaciones/observaciones:

- Suele utilizarse hígado de ternera.

Terrina de hígado (baño María)

Ingredientes

- 500 gr de hígado de cerdo
- 250 gr de tocino blanco fresco
- 2 trufas
- 2 huevos
- 1 copita de coñac
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta

Elaboración

- Picar el hígado y el tocino.
- Añadir las trufas bien picadas, los huevos batidos, el coñac y la hoja de laurel.

- Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta.
- Engrasar una terrina con manteca de cerdo y poner la mezcla dentro.
- Presionar con el dorso de una cuchara, igualar la superficie y tapar con papel de aluminio.
- Cocer al baño María, a horno moderado durante 90 minutos aproximadamente.
- Dejar enfriar a temperatura ambiente poniendo un peso encima y luego introducirlo en cámara.
- Una vez frío, desmoldar y servir.
- Aplicaciones/observaciones:
- Servir con tostas de pan, salseado con glasa de carne o salsas agridulces.

Lengua en salsa de mostaza (hervido, guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de lengua de ternera cocida
- *½ l de fondo oscuro de carne*
- 1 cebolla
- 1 cucharada de harina
- 20 gr de mostaza
- 20 gr de mantequilla
- 3 dientes de ajo
- Aceite
- Sal

Elaboración

- Se limpia la parte trasera e inferior de la lengua de nervios y venas, y se blanquea en agua fría.
- Se cuece en agua con sal y se deja enfriar para cortarla.
- En un rondón, se funde un trozo de mantequilla junto con un chorro de aceite y se pocha en ellos el ajo y la cebolla picados en *brunoise*.

- Se sazona y se agrega una cucharada de harina, rehogándola bien. Después se añade la mostaza y se moja con el caldo poco a poco sin dejar de remover.
- Se deja reducir poco a poco antes de añadir la lengua cortada en filetes.
- Se guisa todo a fuego muy lento durante cinco minutos y se sirve.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar también encebollada.

Morros de ternera con salsa vizcaína (hervido, guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 morro de ternera
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 1 chalota
- 1 cabeza de ajo
- 3 clavos
- Pimienta negra en grano, perejil, albahaca
- 1 tomate muy maduro
- 100 gr de pan rallado
- 100 gr de harina
- 1 huevo
- 2 dl de aceite de oliva
- Agua y sal

Salsa vizcaína:

- ½ kg de cebolla
- 10 pimientos choriceros
- 1 cabeza de ajo
- 50 gr de tocino

- 1 hueso de jamón
- 1 dl de agua de cocción de los morros
- 1 dl de salsa de tomate natural
- Rama de romero
- 2 dl de aceite de oliva
- Sal

Guarnición:

- Cebollitas glaseadas
- Perifollo, albahaca y romero

Elaboración

- Se limpian bien los morros y se disponen en rondón a fuego en una cazuela alta bien cubiertos de agua fría. Cuando rompa a hervir, se retiran y se refrescan en agua fría.
- Se disponen de nuevo en cazuela cubiertos con agua con toda la verdura troceada, las especias, las hierbas y la sal correspondiente. Se retira la espuma de la superficie y se cuece lentamente durante unas dos horas hasta que estén muy tiernos. Se retiran del caldo y se dejan enfriar. Se reserva un poco del caldo.
- Para la salsa abrimos los pimientos choriceros y les retiramos las pepitas. Se dejan en remojo en agua tibia (mejor unas 24 horas). Después se blanquean.
- Se coloca un rondón a fuego suave con el aceite, la cebolla bien picada, el hueso de jamón, el tocino y los ajos machacados toscamente.
- Se dejan pochar las verduras lentamente durante unas dos horas a fuego mínimo. Entonces, se pasa todo por un pasapurés (excepto el tocino y el hueso). Se pasan también los pimientos choriceros, que se suman al puré anterior. Se añade caldo de la cocción de los morros para obtener una salsa más ligera y el tomate. Se agrega el romero y se le da un último hervor, colándolo de nuevo.
- Se trocean los morros a lo largo en unos 8 trozos cada uno, se sazonan ligeramente y se pasan por harina, huevo batido y el pan rallado.
- Freírlos hasta que tomen color y escurrirlos en un papel absorbente.
- Decorar con las cebollitas glaseadas y salsear con la vizcaína.

Aplicaciones/observaciones:

- Se pueden sustituir los morros de ternera por los de cerdo, pero éstos se comercializan en salazón y es necesario desalarlos.
- Los morros empanados pueden guisarse en la salsa vizcaína.

Elaboraciones de aves y conejo

Conejo asado con *romesco* (asado al horno-concentración)

Ingredientes

- 1 conejo (trozos)
- 250 gr de cebolla
- 500 gr de tomate
- 3 dientes de ajo
- 3-4 pimientos secos
- 30 gr de pan
- 15 almendras
- *¼ l de aceite de oliva*
- ½ dl de vinagre
- Sal y pimienta

Elaboración

- Se remojan los pimientos durante unas horas hasta que se hidraten, abiertos y sin semillas en agua caliente.
- En una placa de horno, se introducen todos los ingredientes, salvo el conejo, lavados y untados en aceite.
- Se asan al horno, teniendo la precaución de ir retirándolos así como estén asados y teniendo cuidado con las almendras, el pan y los pimientos secos.
- Se van majando en un mortero y se pasan después por el chino. Se sazona de sal y pimienta, y vinagre y aceite, batiendo para que emulsione.

- Sazonamos el conejo con sal, pimienta y tomillo. Se dispone en una placa de horno y se asa a horno medio precalentado durante 10 minutos, tras haber sido dorado en aceite en sartén.
- Se retira el conejo, se emplata, y se salsea con el *romesco*.

Aplicaciones/observaciones:

- Se sirve con guarnición de patata *chip*.

Conejo a la cazadora (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 conejo de 1,5 a 2 kg
- Hortalizas para el marinado
- 1 l de vino blanco
- *½ l de fondo oscuro de carne*
- Aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 2 cebollas
- 2 puerros
- *½ l de vino blanco*
- 300 gr de champiñones o setas silvestres
- Sal, pimienta, harina, tomillo y laurel

Elaboración

- Se trocea el conejo y se pone a marinar con las verduras en juliana, cubierto de vino con un mínimo de 24 horas.
- Tras la marinada, en un rondón, dorar los trozos de conejo salpimentados y enharinados; reservarlos, picar las cebollas y los puerros en juliana, y rehogarlas en el aceite del conejo. Incorporar éste y añadir el ½ l de vino blanco, dejar reducir y cubrir con el fondo y dejar cocer.
- Incorporamos el buqué *garni*.
- En sartén aparte se saltean los champiñones en poco aceite y se añaden al conejo cuando le falten unos 10 minutos de cocción.

- Rectificamos de sal y se sirve de inmediato.

Aplicaciones/observaciones:

- Se sirve con guarniciones a base de patata o puré de castañas.

Pollo al ajillo (frito con poca grasa-concentración)

Ingredientes

- ½ pollo troceado
- 2 dientes de ajo, sal y perejil (para majar en mortero)
- 2 dl de aceite
- 4 dientes de ajo
- Perejil
- Sal
- ½ dl de vino blanco

Elaboración

- En mortero, majar 2 dientes de ajo, sal, aceite y la mitad del vino blanco.
- Adobar con la mezcla los trozos de pollo y dejar en el adobo durante, al menos, 6 horas.
- Cortar el resto de ajo en láminas, y picar el perejil.
- Para comenzar la elaboración, retirar el pollo del adobo, limpiar y freír en abundante aceite caliente, debiendo resultar dorado.
- En el resto de aceite, dorar el ajo, añadir el perejil y, fuera del fuego, añadir unas gotas de vino blanco.
- Añadir el refrito sobre el pollo en el plato.

Aplicaciones/observaciones:

- Acompañar con guarnición de patata española frita.

Picantón breseado (breseado-mixto)

Ingredientes

- 4 *picantones*
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 zanahorias
- 1 puerro
- 1 cucharada de pimentón
- 1 dl de vino blanco
- *½ l de fondo oscuro de ave*
- 1 cucharada de maicena
- Laurel y perejil
- Sal y pimienta
- Aceite

Elaboración

- Se evisceran y se limpian los *picantones*, retirándoles la punta de las alas y las de las patas.
- Se chamuscan, se lavan bien a chorro de agua fría, se secan y se salpimientan.
- Se bridan con bramante para que guarden su forma.
- Los introducimos en horno precalentado a 180 ºC durante unos 10 minutos, para que se doren.
- Retiramos de la placa y desglasamos con el vino blanco.
- Las hortalizas se cortan en juliana, se añaden a la placa de cocción junto con algo de aceite, y se dispone sobre fuego para que vaya pochando lentamente.
- Una vez tiernas, colocamos sobre ellas, en la placa, los *picantones*. Regamos con el desglasado, cubrimos con el fondos oscuro y añadimos el buqué *garni*.
- Se tapa la placa, y se introduce en horno a 160 ºC durante 40 minutos.
- Una vez tiernos, los retiramos, cortamos la brida y reservamos; la salsa se pasa por un chino y se liga con algo de maicena.

- Rectificamos de sal, calentamos los picantones en la salsa, y servimos.

Aplicaciones/observaciones:

- Acompañar con guarnición de patata *risolada*.

Pollo asado *buena mujer* (asado al horno-concentración)

Ingredientes

- 1 pollo
- 100 gr de zanahoria
- 150 gr de judía verde
- 100 gr de guisantes
- 1 dl de aceite
- 150 gr de jamón serrano
- ½ kg de patata
- 25 gr de mantequilla
- Sal y pimienta
- Ramillete de hierbas (tomillo, perejil)
- Zumo de un limón
- Vino blanco
- Perejil picado

Elaboración

- Se eviscera el ave, retiramos las patas, el pescuezo y las puntas de las alas. Se flamea y se lava a chorro de agua, limpiando después con un paño.
- Se salpimienta por el exterior.
- Fundimos la mantequilla en una sartén, se añade el zumo de limón, el vino y el perejil picado, dejando reducir.
- Añadimos la mezcla sobre el pollo, dispuesto en placa de horno engrasada, y se introduce en horno precalentado durante 1 hora a 180 ºC. Durante el asado, se riega con el jugo.
- Cuando esté hecho, retiramos y dejamos reposar 5 minutos, envuelto en papel de aluminio.

- Se blanquean los guisantes. Las hortalizas se limpian y se pican en *brunoise*, pochándolas en aceite junto con unos dados de jamón.
- Cuando esté hecho se retira y se salsea con su jugo. Se aumenta el calor y se deja a fuego fuerte hasta que esté dorado.
- La verduras se pican en *brunoise* y se pochan en aceite, se añade jamón en taquitos y se rehoga. Sazonamos con sal, pimienta y perejil picado.
- Las patatas se cortan en española y se fríen.
- Se emplata el pollo cortado en cuartos, acompañado de la guarnición y el jugo del asado.

Aplicaciones/observaciones:

- Si el jugo resulta muy líquido, puede ligarse con maicena.

Jamoncitos de pollo al oporto (asado-concentración)

Ingredientes

- 4 jamoncitos de pollo
- 100 gr de manteca de cerdo
- 1 cebolla
- 2 dl de oporto
- ¼ l de caldo de ave
- 1 cucharada de maicena
- Sal y pimienta blanca

Elaboración

- Flamear los jamoncitos de pollo y colocarlos en placa de asar con la manteca de cerdo, durante 30 minutos.
- Una vez asados retirarlos de la placa y reservarlos.
- Picar la cebolla en juliana, añadirla a la placa, y dejar rehogar a fuego.
- Retirar la cebolla de la placa y desglasar con el oporto. Dejarlo reducir, añadir el fondo de ave y cocer 5 minutos a fuego lento, pasando después por el chino.
- Ligar con la maicena diluida en agua fría. Rectificar de sal.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede guarnecer con patata *risolada* o *chip*.

Pollo relleno al horno (asado-concentración)

Ingredientes

- 1 pollo
- Hierbas aromáticas (tomillo, orégano, etc.)
- Aceite de oliva
- 60 gr de miga de pan
- 50 gr de mantequilla
- Sal y pimienta
- 1 huevo
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 loncha gruesa de jamón
- Calabacín

Elaboración

- Flambear el pollo, tras retirar el cuello y las puntas de las alas. Lavar a chorro de agua fría y secar.
- Deshuesarlo, desde la parte trasera, con ayuda de deshuesador o de puntilla. Seguir la línea que marca la carcasa, comenzando por la cadera, retirando los tendones que la unen a los muslos. Seguir deshuesando hasta llegar a las alas, retirando también los tendones que las unen a la carcasa. Llegar al cuello y retirar. El ave debe quedar deshuesada en su parte central, manteniendo los huesos del muslo, retirando únicamente la carcasa. La piel del cuello se cose, con ayuda de una aguja y bramante.
- Mezclar las hierbas aromáticas con el aceite y la sal, y adobar la carne del pollo por dentro. Dejar reposar durante dos horas.
- Cortar el calabacín en paisana, desangrar con algo de sal, lavar en agua fría y pochar en mantequilla. Añadir al pochado la cebolla en paisana y el jamón cortado en tacos.

- Mezclar el pan, hidratado en agua con la mantequilla, la sal y la pimienta. Añadir el huevo y remover bien. Incorporar la cebolla, los calabacines y el jamón mezclando cuidadosamente todos los ingredientes. El relleno debe resultar espeso.
- Este relleno se introduce en el pollo, cuidadosamente, sin que se escape.
- Una vez relleno, cosemos la parte trasera del pollo y se introduce en un recipiente engrasado donde encaje perfectamente, para darle de nuevo forma con la mano.
- Se introduce a horno precalentado a 180 ºC durante 1 hora y media. Pasado ese tiempo, se retira, se deja enfriar, y se retira del molde de cocción.
- Para su servicio, se desglasa y se liga el jugo del recipiente de cocción, enriqueciéndolo con algo de fondo, y ligándolo con maicena.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede guarnecer con patata rejilla, *chip*, puré *parmentier* o duquesa.
- Puede hacerse escalfado, deshuesado entero y, una vez cosido, envuelto en paño fino y bridado; en ese caso, la pieza realizada se conoce con el nombre de galantina.

Fricassée de ave (guisado-mixto)

Ingredientes

- 4 pechugas de pollo
- 80 gr de mantequilla
- 1 dl de vinagre de jerez o vino blanco
- 1 dl de nata líquida
- Hortalizas confitadas (patata y cebolla torneada, puerro, etc.) en blanco
- Sal y pimienta

Elaboración

- Retirar los pequeños huesos de las pechugas y la piel.
- Salpimentar el pollo y rehogarlo por ambos lados en mantequilla a fuego lento hasta que la piel empiece a hacerse. Verter líquido (vinagre o vino) suficiente hasta cubrir una cuarta parte del pollo.

- Tapar la cacerola y cocer la carne a fuego lento-medio hasta que los trozos de pollo estén firmes, unos 17 minutos.
- Disponer el pollo en una fuente, taparlo con papel de aluminio y mantenerlo caliente.
- Espumar la grasa de la superficie y retirarla, inclinando el recipiente de cocción. Reservar el líquido con los jugos.
- Reducir los jugos a fuego lento hasta que la elaboración vaya espesando.
- Añadir nata y seguir reduciendo hasta obtener la consistencia de una glasa.
- Decorar el plato con hortalizas glaseadas (zanahoria, patata).
- Sazonar la salsa con sal y pimienta y salsear con ella el pollo.
- Se emplata y se guarnece con las hortalizas confitadas.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede guarnecer con arroz *pilaf.*

Jamoncitos de pollo al cava (guisado-mixto)

Ingredientes

- 4 jamoncitos de pollo
- 150 gr de cebolla
- 150 gr de puerro
- *½ l de fondo de ave*
- *½ l de cava*
- 1 dl de nata
- Aceite, sal y pimienta
- Perejil

Elaboración

- Se preparan los jamoncitos de pollo deshuesando el contramuslo y cerrando la piel sobre la tibia deshuesada. Se practica un pequeño corte en la piel, y se encaja la tibia. Se les da forma, cerrándolos y se salpimientan.

- Se doran los jamoncitos en el aceite caliente para que se cierren y guarden su forma. Se reservan, retirándolos sobre papel de cocina para retirar la grasa.
- En ese aceite se pochan la cebolla y el puerro picados en *brunoise* fina, y se disponen sobre rondón. Sobre ese fondo de hortalizas, disponemos los jamoncitos con la piel hacia arriba.
- Se cubre con el fondo y el cava y se deja cocer el conjunto a fuego suave, durante una hora más o menos, hasta que resulten tiernos.
- Una vez guisados, retiramos los jamoncitos, pasamos la salsa por el chino, y la reducimos; rectificamos de sal y pimienta, y calentamos el pollo en esa salsa para su servicio.
- Se sirve espolvoreando con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede guarnecer con arroz *pilaf*. La salsa puede refinarse con yemas de huevo batidas.

Pollo en pepitoria (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 pollo
- 250 gr de cebolla
- *½ pimiento verde*
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos duros
- 1 dl de aceite de oliva
- 50 gr de almendras tostadas
- 25 gr de harina
- 25 gr de pan frito
- 1 dl de vino blanco
- *½ l de fondo blanco de ave*
- Pimienta y laurel
- 10 hebras de azafrán
- Sal y perejil

Elaboración

- Se trocea el pollo en 12 porciones, y sazonamos con sal y pimienta.
- Se doran los trozos en aceite caliente en el rondón. Una vez dorados, se retiran.
- En ese aceite se rehogan la cebolla, el pimiento y el ajo picados en *brunoise* fina. Cuando estén dorados, añadimos la harina, rehogándola sin que se queme.
- Mojamos el sofrito con el vino blanco y añadimos los trozos de pollo. Se deja cocer durante unos 45 minutos.
- Pasado ese tiempo, retiramos el pollo y pasamos la salsa por el chino.
- Preparamos un majado en mortero con el pan frito, el azafrán tostado, la yema de huevo cocida, las almendras peladas y tostadas, y se liga la salsa con ese majado.
- Se introduce de nuevo el pollo en la salsa, y se deja cocer ligeramente.
- Se sirve espolvoreando con la clara de huevo picada y perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se pueden utilizar guarniciones a base de patata frita.

Pollo al *curry* (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 pollo
- 200 gr de cebolla
- 200 gr de puerro
- 1 diente de ajo
- ½ l de fondo blanco de ave
- 1 dl de vino blanco
- 1 dl de nata líquida
- Mantequilla, sal y pimienta
- *Curry*
- Perejil

Elaboración

- Se limpia el pollo de la manera habitual, y se trocea, retirando los muslos, los contramuslos y cortando las pechugas en dos trozos.
- Se pican las hortalizas en *brunoise* fina.
- Salpimentamos la carne y doramos en mantequilla. Una vez dorados, retirar y reservar.
- En la mantequilla, rehogar las hortalizas hasta que vayan tomando color dorado. Añadimos el pollo y cubrimos con el vino, dejándolo reducir. Añadimos el *curry* al gusto.
- Cubrimos con el fondo blanco y dejamos cocer lentamente durante una hora.
- Una vez tierno, retirar la carne, pasar la salsa por el chino y rectificar de sazonamiento. Terminar la cocción en la salsa reducida.
- Se sirve espolvoreando con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede guarnecer con arroz *pilaf* al *curry*, o con hortalizas a la plancha. La salsa puede refinarse con yemas de huevo batidas.

Gallo con gambones (estofado-mixto)

Ingredientes

- 1 pollo de corral o gallo
- 2 cebollas
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 2 dl de aceite de oliva
- ½ l de fondo blanco de ave
- Perejil en rama
- Pimentón y laurel
- Coñac
- Sal

- 25 gr de cacao en polvo sin azúcar
- 8 gambones

Elaboración

- Después de trocear el gallo, se adoba con sal y ajo y se riega con un chorro de coñac. Lo dejamos reposar durante 24 horas.
- Para su elaboración, preparamos la sartén con abundante aceite bien caliente y freímos los trozos de gallo hasta que estén bien dorados, retirándolos a una placa.
- Las hortalizas se pican en *brunoise* fina, y se rehogan en el aceite de freír el gallo; comenzamos con el ajo, la cebolla, la zanahoria y los pimientos.
- Añadimos el pimentón y el laurel, rehogamos de nuevo y disponemos los trozos de gallo junto con el fondo de hortalizas. Dejamos guisar durante 2 horas a fuego suave.
- Al final de la cocción, retiramos las cabezas y cáscaras de los gambones, salteamos en aceite y flambeamos, añadiendo el jugo colado al guiso.
- Salteamos los gambones y los añadimos al guiso. Oscurecemos la salsa con el cacao en polvo.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede guarnecer con patatas avellanas fritas y cocidas junto con el propio guiso.
- Puede ligarse la salsa con algo de harina, si se estima necesario.
- Esta elaboración es un *mar y montaña*, combinación de carnes y pescados, muy frecuente en la cocina catalana, donde esta elaboración se realiza con langosta.

Pavo guisado (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de pavo limpio
- 150 gr de cebolla
- 150 gr de zanahoria
- 50 gr de guisantes

- 200 gr de tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 100 gr de champiñones
- 25 gr de harina
- *¼ l de fondo blanco de ave*
- 1 dl de vino blanco
- Sal y pimienta
- Perejil y laurel

Elaboración

- El pavo limpio, se trocea y se sazona con sal y pimienta.
- La cebolla y la zanahoria se pican en *brunoise* fina. El tomate se pela y se pica *concassé*.
- En rondón, se dora el pavo, retirándolo una vez hecho. En esa grasa, se rehoga el ajo picado y las hortalizas. Añadimos el tomate y el laurel.
- Cuando se doren las hortalizas, se añade la harina tamizada, removiendo para que coja algo de color.
- Se añaden los trozos de pavo, se cubre con el vino y el fondo blanco. Se cuece durante una hora y cuarto a fuego medio.
- Cuando queden 10 minutos para finalizar la cocción, añadimos los guisantes y los champiñones, limpios y laminados.
- Se sirve espolvoreando con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede guarnecer con elaboraciones de patatas fritas.

Elaboraciones de pescados

Merluza a la gallega (hervido-concentración)

Ingredientes

- 8 rodajas de merluza
- 1 hoja de laurel y perejil
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 dl de aceite de oliva
- 4 patatas
- Sal

Elaboración

- Pelar, lavar y cortar en cachelos (trozos grandes) las patatas. Cocer en agua hirviendo con sal y laurel durante 25 minutos.
- En esa misma agua, añadir la merluza y cocer a fuego suave 5 minutos más.
- Preparar un refrito con el ajo laminado, el aceite y el pimentón (añadiéndolo al final, fuera del fuego para que no se queme).
- Emplatar la merluza y los cachelos, salsear con el refrito y añadir sal.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con raya.
- En algunas ocasiones, se elimina el ajo y se añade el aceite y el pimentón en crudo.

Popietas de lubina rellenas de setas (cocción al vapor, glaseado-concentración)

Ingredientes

- 4 lomos de lubina limpios de espinas de 150 gr unidad

Relleno:

- 1 cebolla pequeña

- 1 diente de ajo
- 200 gr de setas variadas en aceite
- ½ dl de nata
- 1 huevo
- Sal

Salsa:

- 2 yemas de huevo
- 150 gr de mantequilla fundida suavemente
- Sal
- 1 cucharadita de zumo de limón

Elaboración

Relleno:

- Picar el ajo y la cebolla con un corte muy fino, y rehogarlo en poco aceite sin que coja color. Añadirle las setas picadas finas a cuchillo.
- Cuando este todo mezclado y casi frío incorporarle la nata y la yema de huevo.

Salsa:

- Montar la salsa en un baño María caliente, con varillas y en un recipiente de acero inoxidable. Colocando las yemas de huevo, la sal y el zumo de limón e incorporándole la mantequilla muy lentamente.
- El montado ha de ser sin dejar de batir, como si se tratara de una mayonesa.

Terminación del plato:

- Salpimentar los lomos de lubina y colocar el relleno en ellos, enrollando la lubina sobre sí.
- Cocerla en el vaporizador unos 10 minutos.
- Pasado este tiempo retirarla, emplatarla y salsearla por encima.
- Gratinar la salsa para que la superficie quede ligeramente dorada.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con cualquier tipo de pescado blanco.

- Si no se dispone de vaporizador la lubina puede hacerse en el horno con una pequeña base de vino blanco y tapado con papel de aluminio para que no reseque.
- En la elaboración de la salsa, se ha de tener precaución a la hora de incorporar la mantequilla, ya que si se realiza de forma brusca se puede cortar con facilidad

Lenguado *a la Meniére* (frito con salsa- concentración, mixta)

Ingredientes

- 4 lenguados de 300 gr
- 300 gr de mantequilla
- 2 limones en zumo
- Perejil picado
- 6 rodajas de limones peladas
- Harina
- Sal

Elaboración

- Pelar, limpiar y lavar los lenguados.
- Sazonarlos con sal y enharinarlos.
- Freírlos en mantequilla y escurrir.
- Montar la *manier* calentando la mantequilla y añadiendo el zumo de limón. Mover en vaivén lentamente para que emulsione ligeramente la grasa con el zumo.
- Incorporar el lenguado dejar que adquiera sabor vigilando que no se corte la salsa.
- Emplatar y decorar con la rodaja de limón cubierta de perejil.

Aplicaciones/observaciones:

- Se suele acompañar con patata torneada hervida.

Merluza a la romana (frito con protección-concentración)

Ingredientes

- 8 rodajas de merluza
- Harina para rebozar
- 3 huevos
- Sal
- Aceite para freír
- 2 limones
- Lechuga, tomate y cebolla
- ½ dl de vinagre
- 2 patatas
- Laurel
- Perejil picado

Elaboración

- Lavar y secar bien las rodajas de merluza.
- Pelar las patatas, tornear y cocer en agua con sal y laurel durante 15 minutos.
- Lavar y secar bien la merluza. Salarla.
- Enharinarla y sacudir para retirar el exceso de harina, pasar por huevo y freír en abundante aceite de oliva caliente. Retirar a papel de cocina para recoger el exceso de grasa.
- Emplatar. Servir guarnecido con la ensalada de lechuga tomate y cebolla aliñada, las patatas con un chorro de aceite virgen y un cuarto de limón. Espolvorear con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con cualquier tipo de pescado blanco.

Bacalao al pilpil (confitado-expanión,mixta)

Ingredientes

- 800 gr de bacalao limpio y desalado
- 3 dientes de ajo laminados
- *½ l de aceite de oliva*
- Guindilla

Elaboración

- Se trocea el bacalao, que se habrá puesto en remojo con anterioridad de 48 horas, y al que se le habrá cambiado el agua 3 veces.
- En una sartén o cazuela de barro se doran los ajos y la guindilla y se deja enfriar el aceite.
- A continuación se coloca el bacalao con la piel hacia abajo y completamente cubierto de aceite y en fuego suave. Se empieza la emulsión del aceite y bacalao con un ligero vaivén rotatorio de la cazuela hasta obtener la cocción del bacalao y la emulsión de la salsa.
- Una vez se termina la elaboración, se emplata y se acompaña de los ajos laminados y dorados, junto con las guindillas.
- Si el pilpil emulsiona demasiado, y la salsa que obtenemos es muy espesa, conviene aligerarla con agua templada, ya que la grasa puede saturarse y cortarse.

Aplicaciones/observaciones:

- Para la elaboración del pilpil, es conveniente que los trozos de bacalao no sean excesivamente gruesos. Si es así, se pueden escaldar en agua fría, utilizándose parte de esta para la elaboración de la salsa.
- Otra posibilidad es retirar la piel al pescado y montar la salsa con ésta, de forma que es más fácil que obtengamos un mejor resultado por la cantidad de gelatina que posee la piel y porque la elaboración es más sufrida.
- Si por último no se consigue la emulsión, ésta se puede realizar con ayuda de un colador y caldo de cocción del bacalao, utilizando el colador como varilla y añadiendo el agua de cocción de forma lenta.

Brandada de bacalao (glaseado-concentración)

Ingredientes

- ½ kg de bacalao
- ¾ l de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo

Elaboración

- Desalar el bacalao entre 24 y 48 horas. Desmigarlo.
- Calentar el aceite y dorar los ajos machacados, laminados o picados (si se machacan es para dar sabor al aceite).
- Añadir el bacalao y trabajarlo con espátula de forma quede una pasta homogénea y blanquecina. Puede añadirse algo de nata líquida para darle más cremosidad.

Aplicaciones/observaciones:

- Añadiendo 1 kg de puré de patata a estas cantidades, se obtiene un bacalao *benedictine*, utilizándose éste para rellenos.

Dorada a la sal (asado al horno con costra-concentración)

Ingredientes

- 4 doradas de ración
- 2 kg de sal gorda

Elaboración

- La dorada se lava y se seca muy bien, entera.
- Sobre una placa de horno o bandeja si queremos enviarla directamente al comedor, se coloca una capa de sal gruesa y sobre ella el pescado.
- Se cubre con sal hasta formar una especie de paquete hermético, aplastándolo con las manos.
- Se introduce en horno fuerte con variación de tiempo en función del tamaño de la pieza. A mayor tamaño mayor tiempo, pero teniendo siempre presente que puede pasarse de punto.

- El momento idóneo de retirada de la pieza es aquel en el que la sal forma una costra dura, gracias al vapor de los jugos que se escapan del interior del pescado.
- Es importante tomar precauciones para que el pescado ofrezca toda la piel a la sal, ya que si no, penetraría en su interior, produciendo un salado excesivo

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con lubina, dorada, besugo, etc.

Besugo a la bilbaína (asado al horno con costra-concentración)

Ingredientes

- 4 besugos de ración
- 2 dientes de ajo laminado
- 16 aros de guindilla
- Sal
- 2 dl de aceite de oliva virgen

Elaboración

- Preparar los besugos abiertos por la mitad y elaborarlos a la plancha.
- Aparte, en el aceite caliente se doran los ajos y la guindilla cuando el pescado ya esté emplatado (es el refrito a la bilbaína).
- Se rocía el pescado con la bilbaína

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con lubina, dorada, besugo, etc.
- Se puede guarnecer con cebolla a la plancha y patata torneada hervida.
- Al sofrito se le puede añadir perejil picado.

Cabracho a la espalda (asado al horno-concentración)

Ingredientes

- 4 cabrachos
- ½ dl de vinagre
- 2 dientes de ajo picado
- Perejil picado
- 1 guindilla
- Sal
- Aceite virgen
- 3 patatas
- 2 zanahorias
- 1 calabacín

Elaboración

- El cabracho se desescama, se eviscera y se limpia, abriéndolo por la mitad y retirándole la espina.
- Se sacan unas bolas de calabacín y zanahoria con el sacabocados, manteniendo el calabacín en leche para prevenir la oxidación. Se tornean unas patatas.
- Se prepara el refrito, dorando ajo y la guindilla picados en aceite y se le añade el perejil. Se corta el hervor con un chorro de vinagre.
- Se hace el cabracho a la espalda en plancha, vigilando que no se pase de punto, y se salsea con el refrito.
- Se dispone a su lado la guarnición de patata torneada hervida y las bolas de calabacín y zanahoria, también hervidas.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con lubina, dorada, besugo, etc.

Salmón en papillote (cocción en papillote-mixta)

Ingredientes

- 4 supremas de salmón
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 diente de ajo
- 25 gr de mantequilla
- Perejil y eneldo
- Sal

Elaboración

- Preparar las supremas de salmón, salpimentarlas.
- Picar las hortalizas en juliana, rehogarlas ligeramente en mantequilla, con algo de sal para que suden. Sazonar con perejil y eneldo.
- Disponer las hortalizas sobre papel sulfurizado; sobre ellas, la suprema de salmón, en paquetitos individuales.
- Cerrar a la mitad, plegando los bordes y dejando holgura suficiente.
- Introducir en horno precalentado a 180 ºC durante 7 minutos (para supremas de 200 gr; a más peso, más tiempo de cocción).
- Comprobamos la cocción en el momento en que el papel sufle (se hinche).
- Retiramos del papel y emplatamos, junto con la bresa.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con todo tipo de pescados.
- El pescado puede marcarse en plancha previamente.

Albóndigas de pescado (guisado-mixto)

Ingredientes

- ½ kg de salmón
- ½ kg de bacalao

- 50 gr de pan rallado
- 1 *ó* 2 huevos
- Pasta de ajo, perejil picado, sal
- Aceite de oliva para freír

Salsa verde:

- 3 dientes de ajo
- Perejil
- 10 gr de harina
- 2 dl de *fumet*
- 1 dl de vino blanco
- 100 gr de guisantes
- 200 gr de almejas
- Cayena
- Sal

Elaboración

- Picar el bacalao y el salmón sin piel ni espinas, muy fino a cuchillo. Sazonar con sal, pasta de ajo y perejil.
- Mezclar todos ingredientes, formar las albóndigas, enharinarlas y freírlas en aceite muy caliente. Reservarlas.
- El ajo se pica muy fino (se puede usar pasta de ajo). En una sartén, se dispone el aceite y se doran a fuego los ajos, la cayena picada y el perejil; se añade entonces la harina, removiendo con una cuchara de madera.
- Se añade el *fumet* y se deja reducir, removiendo para que no se formen grumos.
- Se pasa por chino, se sazona y se reserva.
- Se añade a las albóndigas, se les da un hervor y se sirven.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con cualquier tipo de pescado.

Bacalao a la vizcaína (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de bacalao
- 1 dl de aceite de oliva
- 4 pimientos choriceros
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 hueso de jamón
- 2 rodajas de pan frito
- *½ l de fumet*
- Aceite
- Sal

Elaboración

- Desalar el bacalao en agua fría cambiándola tres veces durante 24 ó 48 horas, dependiendo del grosor de la pieza
- Preparamos la salsa vizcaína: en aceite doramos el ajo picado fino, añadimos la cebolla y la pochamos lentamente. Tras esto las ñoras o pimientos choriceros, tras haberse dejado a remojo la noche anterior en agua, sin pepitas. Rehogamos todo y añadimos el pan frito, el *fumet* y se deja cocer todo junto, reduciéndolo. Se rectifica de sal y se tamiza.
- Mientras, marcar si se desea el bacalao en plancha o poner a cocer en la salsa una vez terminada.
- Se emplata y se napa con la vizcaína.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede guarnecer con patata panadera pochada y frita.

Bacalao ajoarriero (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de bacalao seco
- ¼ dl de aceite de oliva

- 6 pimientos choriceros grandes
- ½ guindilla
- ½ kg de tomate muy maduro
- ¼ l de vino blanco
- 4 ó 5 dientes de ajo

Elaboración

- El bacalao se pone en remojo 24 ó 48 horas previas cambiando el agua tres veces, se le retira la piel y las espinas y se desmenuza en tiras muy gruesas.
- Picar el ajo, retirar la pulpa de los pimientos, rallar o triturar el tomate sin piel.
- Se calienta el aceite con los ajos en una sartén. Cuando estén dorados, se incorpora la guindilla y el bacalao.
- Se revuelve todo y se añade la pulpa del pimiento, el tomate y el vino.
- Se cuece lentamente, moviendo de vez en cuando hasta que el vino se evapore y se vea la salsa muy grasienta.

Aplicaciones/observaciones:

- Otro tipo de ajoarriero lleva aceite, guindilla, pimiento frito y un chorrito de vinagre.

Bonito en *piperada* (guisado-mixto)

Ingredientes

- 750 gr de bonito (rodajas)
- ½ kg de cebolla
- ½ kg de pimientos verdes
- ½ kg de tomates
- 1 dl de aceite
- 1 dl de vino blanco
- Ajos, perejil y sal

Elaboración

- Se pela y se corta la cebolla en juliana muy fina. Se limpian los pimientos y se cortan en juliana. Se pelan y se retiran de semillas los tomates, se pican. Se pelan y se pican los ajos.
- En 1 dl de aceite, se sofríen los ajos y se añade la cebolla. Se rehoga tapada durante unos 15 minutos. Se agregan los pimientos y se deja que ablanden con la cebolla. Añadimos el tomate y dejamos cocer unos 20 minutos. Sazonar.
- Se retira la piel a las rodajas de bonito, hacemos trozos de ración retirándoles la espina y los sazonamos.
- Se colocan en el horno con aceite; cuando pierdan el color de crudo, añadimos el vino y los dejamos unos minutos.
- Con una espumadera los levantamos de la placa y repartimos por debajo y por encima la piperada. Se introduce a horno durante 8 ó 10 minutos. Al servir, espolvorear con ajo picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede añadir, combinando, pimiento rojo y verde.

Congrio a la riojana (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de congrio de la parte abierta
- ½ kg de cebolla juliana
- ½ kg de pimiento rojo asado y cortado en juliana
- ½ kg de tomate muy maduro rallado
- 1 dl de vino blanco
- ½ l de *fumet* de pescado
- Sal
- 1 dl de aceite de oliva

Elaboración

- Rehogar la cebolla lentamente, sin que adquiera color tostado. Añadir el pimiento y, por último, el tomate, dejando sofreír lentamente y que adquiera

un color granate. Añadir las rodajas de congrio y el vino blanco, dejar reducir.

- Añadir el *fumet*, sal y dejar cocer unos 15 minutos dependiendo del grosor de la rodaja. Rectificar de sal.
- Emplatar con las verduras.

Aplicaciones/observaciones:

- El espesor de la salsa depende del grado de reducción en la cocción y de la gelatina que aporta el pescado.

Lubina a la sidra (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de lubina
- 2 cebollas
- *¼ l de sidra*
- 3 tomates maduros
- 1 limón
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 manzana
- Perejil
- Aceite
- Pimentón
- Sal
- Laurel

Elaboración

- Se pica en *brunoise* la cebolla. Los tomates se escaldan y se pelan, cortándolos *concassé*.
- El ajo se pica fino, o se hace pasta de ajo. Pimiento en *brunoise* y perejil picado.

- En aceite se doran los ajos, y se añade la cebolla.
- Tras esto se agregan los pimientos, el tomate y el laurel, dejándolo cocer.
- Se le añade la sidra, dejándolo reducir.
- Tras una cocción de una media hora se pasa la salsa por la túrmix y tamizamos por chino. Se rectifica de sal y se mantiene al baño María.
- Las rodajas de lubina se sazonan y se adoban con limón.
- Se fríen vuelta y vuelta, y se disponen sobre una cazuela de barro engrasada y con dos láminas de manzana a la plancha.
- Se sirve salseado y espolvoreado con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con cualquier pescado.

Lubina en salsa verde (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de lubina
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 10 gr de harina
- 1 dl de *fumet*
- Vino blanco
- 50 gr de guisantes
- 100 gr de almejas
- Cayena
- Sal

Elaboración

- La lubina se desescama y se eviscera. Se lava y se corta en rodajas. Se sazona por ambas caras.
- Las almejas se lavan tras haber estado a remojo y se abren al vapor.

- El ajo se pica muy fino (se puede usar pasta de ajo). En una sartén se dispone el aceite y se doran a fuego los ajos, la cayena picada y el perejil; se añade entonces la harina, removiendo con una cuchara de madera.
- Se añade el *fumet* y se deja reducir, removiendo para que no se formen grumos.
- Cuando hierva, se le añaden las rodajas de lubina y a su alrededor los guisantes cocidos.
- Se deja cocer el conjunto sobre el fuego prestando especial atención al punto del pescado.
- Se emplata el pescado con las almejas abiertas sobre él y se salsea, espolvoreando al final con perejil picado.
- Otra opción es gratinarlo en la misma sartén o bien el cazuela, tras resultar menos cocido (menor tiempo de exposición al fuego).
- Puede acompañarse con patatas vapor (si se termina a fuego), o bien con puntas de espárrago y huevo duro si se termina en el horno.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con cualquier pescado.

Rape en salsa de gambas *a la americana* (guisado-mixto)

Ingredientes

- 1 kg de rape
- Aceite
- Sal y pimienta
- Salsa de gambas:
- ½ kg de gambas
- 2 l de *fumet*
- 1 dl de aceite
- 20 gr de maicena
- 100 gr de cebolla
- 100 gr de puerro
- 100 gr de zanahoria

- 200 gr de tomate
- Pimentón
- 1 dl de vino blanco
- ½ dl de *brandy*
- Buqué *garni*
- Sal
- Pimienta de cayena
- 1 dl de nata
- Perejil picado

Elaboración

- El rape se corta en rodajas y se sazona con sal y pimienta, se marca en plancha y se dispone en una placa de horno.
- Se asa a horno medio precalentado durante 10 minutos.
- Limpiar, pelar y lavar las hortalizas, picarlas en *brunoise*; escaldar, pelar y picar los tomates
- Rehogar las hortalizas en el aceite durante diez minutos.
- Añadir tomate y vino blanco, cocer cinco minutos más.
- Agregar el *fumet* y al hervor la maicena disuelta en líquido frío, sazonar y cocer media hora.
- Saltear las gambas en el aceite, flambear, retirar del fuego pelar colas y juntar carcasas y cabezas en el mortero, majar.
- Incorporar el majado y el jugo del salteado y flambeado al fondo anterior y dejar hervir media hora más.
- Triturar, tamizar, levantar, rectificar y reservar.
- Terminar la salsa, se reserva caliente al baño María.
- Se salsea el rape con la salsa y se acompaña con las colas de gamba peladas.
- Espolvorear con perejil picado.

Aplicaciones observaciones:

- Se puede realizar con cualquier pescado.

Rollo de bonito (guisado-mixto)

Ingredientes

Para el rollo:

- 1 kg de bonito limpio de piel y espinas
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 huevo cocido
- 3 huevos
- 40 gr de pan rallado

Para la salsa:

- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 blanco de puerro
- 2 tomates muy maduros
- ½ dl de *fumet* de pescado
- 1 cucharada sopera de harina
- 1 dl de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva para marcar los rollos y para rehogar las verduras

Elaboración

Para la farsa:

- Picar y rehogar las verduras, escurrirlas.
- Picar muy fino el bonito y añadirle las verduras rehogadas, los huevos enteros, el huevo cocido picado y el pan rallado. Amasar.
- Formar los rollos, enharinarlos y marcarlos en una sartén con aceite caliente. Reservarlos.

Para la salsa:

- Picar todas las verduras finas y rehogar por orden el ajo, la cebolla, el puerro y el pimiento.

- Una vez rehogadas lentamente las verduras, se les añade el tomate triturado sin piel, el laurel y se deja sofreír.
- Añadimos la harina y el vino blanco, dejándolo reducir, incorporamos el *fumet* y le añadimos los rollos.
- Dejamos cocer por espacio de 20 minutos a fuego lento.
- Rectificar y, una vez cocidos y tiernos los rollos, cortarlos en medallones y salsearlos al emplatar.

Aplicaciones/observaciones:

La farsa y la salsa se pueden emplear como relleno y salsa para guiso de hortalizas.

Elaboraciones de mariscos

Pastel de marisco (cocción al vapor, baño María-concentración)

Ingredientes

- 500 gr de marisco (carne de buey de mar, langostinos, centollo, etc.)
- 5 huevos
- ½ l de nata
- Kétchup
- Sal y pimienta

Elaboración

- Cocer el marisco (centollo, buey de mar), o utilizarlo en crudo.
- Pasar por túrmix los cinco huevos, añadir el marisco y triturar todo junto.
- Añadir la nata y remover. Añadir kétchup, sal y pimienta al gusto.
- Disponer en molde engrasado con aceite de girasol o mantequilla.
- Cocer al baño María, o en horno de vapor tapado, durante 45 minutos a 180 ºC.
- Una vez cocido, introducir una puntilla para comprobar, si el filo estás seco, que el pudin está cocido.

- Enfriar rápidamente.
- Para su servicio, retirar del molde, cortar y emplatar.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede acompañarse con salsas mayonesa, rosa y tártara.

Salpicón de marisco (hervido-concentración)

Ingredientes

- 750 gr de gambas
- 750 gr de langostinos
- 750 gr de rape
- 1 Kg de mejillones
- 500 gr de cebolla
- 500 gr de pimiento rojo
- 4 ó 5 huevos cocidos
- Aceite de oliva, vinagre y sal

Elaboración

- Cocer con agua, sal y una hoja de laurel, primero los langostinos, después las gambas y por último el rape. Los mejillones se cuecen al vapor.
- Pelar y cortar los langostinos y las gambas trocear el rape y limpiar los mejillones.
- Picar la cebolla, los pimientos y los huevos duros, añadirlo al marisco y aliñar con vinagreta.

Aplicaciones/observaciones:

- Servir todo mezclado y muy frío.

Pulpo a la gallega (hervido-concentración)

Ingredientes

- 1 pulpo
- *½ kilo de patatas*
- 1 cebolla
- 2 dl de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 2 cucharaditas de pimentón picante
- 1 hoja de laurel
- Sal gruesa

Elaboración

- Se ablanda el pulpo antes de cocinarlo, congelándolo durante dos días para romper la fibra mediante la transformación del agua del pulpo en cristales de hielo y su descongelación posterior (ruptura de las fibras).
- Una vez descongelado, retirarle la boca y lavarlo bien a chorro de agua fría.
- Calentamos abundante agua con sal y una cebolla en una marmita.
- Una vez que hierva, sumergir y levantar el pulpo varias veces para que se rice. Sumergir después en el agua hirviendo.
- La duración de la cocción depende del tamaño del pulpo; si pesa 2 kg, la cocción será de unos 50 minutos.

- Una vez cocido, se apaga el fuego y se deja reposar en el agua caliente unos 15 minutos, evitando que se retire la piel por el cambio de temperatura.
- En agua aparte, con cebolla y laurel, cocemos las patatas cortadas en cachelos durante 25 minutos. Una vez tiernas, retirar.
- Cortar el pulpo en rodajas, emplatar junto a las patatas y sazonar con aceite, sal y pimentón.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede servirse con o sin patatas; en el primer caso pulpo con cachelos, en el segundo pulpo *a feira.*

Pulpo a la vinagreta (hervido-concentración)

Ingredientes

- 1 pulpo
- 1 hoja de laurel
- 1 cebolla
- Sal gruesa
- 1 cebolla
- *½ pimiento rojo*
- *½ pimiento verde*
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo duro
- 2 dl de aceite de oliva virgen
- 0,75 dl de vinagre
- Sal fina y perejil

Elaboración

- Se ablanda el pulpo antes de cocinarlo, congelándolo durante dos días para romper la fibra mediante la transformación del agua del pulpo en cristales de hielo y su descongelación posterior (ruptura de las fibras).
- Una vez descongelado, retirarle la boca y lavarlo bien a chorro de agua fría.
- Calentamos abundante agua con sal y una cebolla en una marmita.

- Una vez que hierva, sumergir y levantar el pulpo varias veces para que se rice. Sumergir después en el agua hirviendo.
- La duración de la cocción depende del tamaño del pulpo; si pesa 2 kg, la cocción será de unos 50 minutos.
- Una vez cocido, se apaga el fuego y se deja reposar en el agua caliente unos 15 minutos, evitando que se retire la piel por el cambio de temperatura.
- Se prepara la salsa; se pican el ajo y todas las hortalizas en *brunoise* fina, disponiéndolas en un bol. Se añade el aceite, el vinagre y la sal al gusto.
- Se pica el huevo muy fino y se añade a la preparación, así como el perejil picado.
- El pulpo se corta en rodajas y se añade a la vinagreta.
- Se deja reposar el conjunto durante dos horas en cámara y se sirve, espolvoreando con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Esta preparación es la base del salpicón, pudiendo realizarse con cualquier marisco hervido.

Calamares fritos (frito con protección-concentración)

Ingredientes

- ¾ kg de calamares
- Harina para enharinar
- Aceite de oliva para freír
- Sal al gusto
- 1 limón

Elaboración

- Limpiar y lavar los calamares; retirarles la pluma y cortar en aros.
- Sazonar con sal (opcionalmente puede adobarse con una mezcla de ajo picado, sal y perejil).
- Pasar por harina, pasando por cedazo para eliminar el exceso de harina.

- Freír en abundante aceite caliente, a la gran fritura, hasta que resulten dorados.
- Retirar sobre papel de cocina para evitar el exceso de grasa, y emplatar.
- Acompañar con cuartos de limón.

Aplicaciones/observaciones:

- Esta elaboración puede realizarse con cualquier tipo de cefalópodo, como chipirón, rejos de pulpo o de sepia, etc.

Changurro (hervido, glaseado-concentración)

Ingredientes

- 2 kg de centollo
- 250 gr de cebolla
- 250 gr de zanahoria
- 100 gr de puerro
- 1 tomate maduro
- Pan rallado
- Perejil
- Pimentón
- 1 dl de *brandy*
- Sal

Elaboración

- Cocer el centollo en abundante agua con sal, 15 minutos a partir del hervor. Retirar y reservar.
- Picar las hortalizas en *brunoise* y el tomare en *concassé*.
- Rehogar la cebolla y el puerro en aceite, añadir la zanahoria, concentrar y añadir el tomate *concassé*. Dejar reducir, añadir el *brandy* y flambear.
- Retirar del fuego, añadir pan rallado y perejil.
- Trocear el centollo, retirar la carne del cuerpo y las patas, y mezclarla con las hortalizas y el pan.

- Rellenar el cuerpo del centollo con la mezcla, espolvorear con perejil picado e introducir al horno precalentado a 180 ºC durante 5 minutos; o bien, disponer en gratinadora durante 10 minutos.

Aplicaciones/observaciones:

- Esta elaboración puede realizarse con buey de mar.

Brick de centollo y buey de mar (hervido, asado al horno-concentración)

Ingredientes

- 1 centollo
- 1 buey de mar
- 1 huevo cocido
- 100 gr de *surimi*
- 4 láminas de pasta *brick*
- Salsa americana

Elaboración

- Cocer el centollo y el buey de mar por debajo de su punto (18 minutos) en agua hirviendo con abundante sal.
- Escoger su carne, las partes blancas y fibrosas, reservando el coral.
- Esta carne se escurre para eliminar su agua, se une al huevo picado y al *surimi* picado y con ella se rellenan las hojas de *brick*.
- Se cierran con láminas de puerro en juliana escaldadas.
- Se salsea con la salsa americana.
- Se hace un aceite de perejil.
- Se hornea en el momento del servicio. Debe quedar crujiente.
- Se sirve acompañado de la salsa americana.

Aplicaciones/observaciones:

- Esta elaboración puede realizarse con cualquier tipo de crustáceo.

Calamar relleno de carne (hervido, asado al horno-concentración)

Ingredientes

- ¾ kg de calamares medianos
- 200 gr de cebolla
- 1 cucharada de harina
- ½ dl salsa de tomate
- 1 dl de vino blanco
- ½ l de *fumet* de pescado
- Perejil

Relleno:

- 200 gr de carne picada
- 1 huevo
- Pan rallado
- Sal
- Patas y aletas del calamar

Elaboración

- Preparar la farsa de la carne mezclando todos los productos, y rellenar la vaina del calamar, dejando una pequeña cámara de aire y cosiendo la parte superior para evitar que escape el relleno.
- Enharinar el tubo y marcarlo en aceite caliente.
- Aparte, rehogar la cebolla, añadir la harina, el tomate, sofreír y dejar evaporar el vino blanco.
- Incorporar el calamar y el *fumet*, dejándolo cocer hasta que esté blando.
- Retirar el calamar y cortarlo en rodajas, pasar la salsa por el chino, levantarla y rectificar de sal y ligazón.

Aplicaciones/observaciones:

- Puede sustituirse la farsa del relleno de carne por otro tipo de relleno de pescado, chipirones, marisco, etc.

Cazuela de gambas, gulas y langostinos (salteado, guisado-mixta)

Ingredientes

- 750 gr de gambas
- 750 gr de langostinos
- 750 gr de rape
- 1 kg de mejillones
- 500 gr de cebolla
- 500 gr de pimiento rojo
- 4 ó 5 huevos cocidos
- Aceite de oliva, vinagre y sal

Elaboración

- Cocer con agua, sal y una hoja de laurel, primero los langostinos, después las gambas y por último el rape. Los mejillones se cuecen al vapor.
- Pelar y cortar los langostinos y las gambas, trocear el rape y limpiar los mejillones.
- Picar la cebolla, los pimientos y los huevos duros, añadirlo al marisco y aliñar con vinagreta.

Aplicaciones/observaciones:

- Servir todo mezclado y muy frío.

Mejillones a la marinera (guisado-mixta)

Ingredientes

- 1,5 kg de mejillón
- 1 diente de ajo
- 1 dl de salsa de tomate
- ½ dl de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 dl de vino blanco
- Pimentón, sal y perejil

Elaboración

- Limpiar los mejillones, retirando los elementos adheridos a la concha, y lavar a chorro de agua fría.
- Abrir al vapor, colocando en un poco de agua fría, en marmita, y llevar a ebullición, tapándolos.
- Una vez cocidos, retirar una concha y reservar.
- Picar el ajo y cebolla en *brunoise*, rehogar en aceite de oliva, añadir la salsa de tomate y dejar reducir.
- Sazonar con el perejil y el pimentón, añadir el vino y reducir.
- Añadir los mejillones hervidos a la salsa, dar un hervor y servir espolvoreando con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede incluir en la elaboración guindilla o un chorro de jerez.

Almejas en salsa verde (guisado-mixta)

Ingredientes

- 1,5 kg de almejas
- 2 dientes de ajo
- 1 dl de aceite
- ½ l de *fumet*
- 1 dl de vino blanco
- 1 guindilla
- Perejil
- Sal

Elaboración

- Limpiar las almejas. Deben haberse remojado en agua fría con sal para que se abran y pierdan la arena, a chorro de agua fría.
- Picar el ajo en *brunoise*, y rehogarlo en el aceite junto a la guindilla picada. Añadir la harina y rehogar sobre fuego.

- Añadir el vino y dejar reducir, añadir el *fumet* caliente y cocer durante 10 minutos, removiendo sin parar para que no se formen grumos.
- Añadir el perejil picado, cocer durante 10 minutos más, pasar por chino.
- Abrir las almejas al vapor en vino blanco. Añadir la salsa y terminar la cocción.
- Servir, espolvoreadas con perejil picado.

Aplicaciones/observaciones:

- Se puede realizar con cualquier tipo de molusco.

Índice

Elaboraciones de hortalizas 3
Ensaladilla rusa (hervido) 3
Menestra de verduras (hervido/guisado) 4
Espinacas a la crema (hervido/gratinado) 5
Espinacas a la catalana (hervido/gratinado) 6
Coliflor al gratén (hervido/gratinado) 7
Champiñones empanados (frito con protección) 8
Champiñones al ajillo (salteado) 9
Parrillada de verduras (asado en plancha o parrilla) 9
Berenjenas rellenas (asado-gratinado) 10
Escalivada (Asado al horno) 11
Pimientos rellenos de carne (glaseado) 12
Endibias en salsa *Mornay* (glaseado) 13
Lombarda breseada (breseado) 14
Repollo relleno de carne (guisado) 15
Cebollas rellenas (guisado) 16
Guisantes a la francesa (guisado) 17
Pisto manchego (estofado en su jugo) 17
Minestrone a la milanesa 18
Minestrone a la piamontesa 19

Elaboraciones de ensaladas 21
Ensalada mixta 21
Ensalada de perdiz escabechada 22
Esqueixada de bacalao 22
Empedrat 23
Ensalada de escarola y naranja 24
Ensalada *Niçoise* 24
Ensalada de ave 26
Ensalada de *magret* con frutas de invierno 26
Ensalada de lazos y salmón marinado 27
Ensalada de arroz y marisco 28
Ensalada de templada de rape *al all cremat* 29
Ensalada de setas y bacalao 31

Elaboraciones de tubérculos 31
Marmita de salmón (guisado) 31
Marmitako (guisado) 32
Patatas a la marinera (guisado) 33
Patatas con langostinos (guisado) 34
Patatas a la riojana (guisado) 35
Patatas con pulpo (guisado) 36
Porrusalda (guisado) 38

Elaboraciones de legumbres 39
Cocido madrileño (hervido-estofado) 39
Garbanzos con callos (guisado-hervido-estofado) 40
Potaje de vigilia (hervido-estofado) 42
Fabada asturiana (hervido-estofado) 43
Pochas con marisco (guisado-estofado) 44
Moros y cristianos (hervido-estofado) 46
Alubias con jabalí (guisado-estofado) 47
Lentejas con costilla (guisado-estofado) 48

Elaboraciones de sopas y cremas 49
Sopa juliana (pochado-hervido) 49
Sopa de cebolla (pochado-hervido) 50
Sopa castellana (hervido) 51
Sopa de ave (hervido) 52
Sopa de pescado y marisco (guisado- estofado) 53
Gazpacho (ligazón por pan) 54
Ajoblanco (ligazón por pan) 55
Crema *Vichysoise* (ligazón por fécula de patata) 55
Crema *Parmentier* (ligazón por fécula de patata) 56
Crema de calabacín y queso (ligazón por fécula de patata) 57
Crema *Saint Germain* (ligazón por fécula de patata) 58
Crema Solferino (ligazón por arroz) 58
Crema (bisqué) de marisco (ligazón por arroz) 59
Crema de ave (ligazón por *roux*: crema *velouté*) 61
Crema de champiñón (ligazón por *roux*: crema *velouté*) 61
Crema de mejillones al *curry* (ligazón por *roux*: crema *velouté*) 63
Crema castellana (ligazón por fécula de legumbre) 63
Crema bretona (ligazón por fécula de legumbre) 64
Crema *Essaú* (ligazón por fécula de legumbre y patata) 65

Elaboraciones de arroz 66
Arroz a la cubana (arroz seco) 66
Paella mixta (arroz seco) 67
Arroz con setas y verduras al *curry* (arroz seco) 69
Arroz negro (arroz seco) 70
Rissotto a la milanesa (arroz cremoso) 71
Arroz meloso de liebre (arroz cremoso) 72
Arroz a banda (arroz caldoso) 73

Elaboraciones de pastas 75
Canelones *Rossini* (guisado-glaseado) 75
Canelones de carne (guisado-glaseado) 76
Canelones de hortalizas (guisado-gratinado) 77
Lasaña a la boloñesa (guisado-gratinado) 78
Lasaña a la florentina (hervido-gratinado) 79
Lasaña de marisco (hervido-glaseado) 80
Cintas a la marinera (hervido-salteado con salsa) 81

Espagueti a la carbonara (hervido-salteado con salsa) 82
Espagueti con *ragú* de cordero (hervido-guisado) 83
Fideuá negra con sepia (hervido-guisado) 84
Macarrones gratinados (hervido-gratinado) 86
Macarrones a la diabla (hervido-rehogado) 87
Raviolis de salmón (hervido-gratinado) 87
Ñoquis a la italiana (escaldado-gratinado) 89

Elaboraciones de huevos 90
Huevos duros a la mimosa (hervido-concentración) 90
Huevos al plato a la flamenca (cocción al horno-concentración) 91
Huevos escalfados *Chimay* (escalfado, glaseado-mixto) 92
Tortilla rellena de pisto (frito, pochado-estofado-concentración, mixta) 93
Tortilla española (pochado, frito-mixta) 94
Tortilla paisana (pochado, frito-mixta) 95

Elaboraciones de carnes de vacuno 96
Blanqueta de ternera (escalfado-mixto) 96
Escalope *cordon bleu* (frito con protección-concentración) 98
Escalopines al jerez (frito con protección-concentración) 99
Tournedó de ternera al oporto (asado en plancha-concentración) 100
Roast beef (asado al horno-concentración) 101
Redondo de ternera breseado (breseado-mixto) 102
Fricandó con setas (guisado-mixto) 103
Carrilleras gratinadas (guisado-gratinado-mixto) 104
Albóndigas a la madrileña (guisado-mixto) 105
Carrilleras de ternera al vino tinto (guisado-gratinado-mixto) 106
Goulash (guisado-mixto) 108
Ossobucco a la milanesa (guisado-estofado-mixto) 109

Elaboraciones de carnes de porcino 110
Carré de cerdo con mostaza (asado al horno-concentración) 110
Solomillo de cerdo en salsa agridulce (asado al horno-concentración) 111
Costillas de cerdo a la barbacoa (asado al horno con lacado-concentración) 112
Solomillo *Wellington* (asado al horno con costra-concentración) 113
Lomo de cerdo a la sal (asado al horno con costra-concentración) 114
Lomo de cerdo a la pimienta (salteado con salsa-mixto) 115
Carbonada flamenca (guisado-mixto) 115
Carrilleras de cerdo guisadas (guisado-mixto) 116
Cochinillo asado a la miel (asado al horno-glaseado-concentración) 118

Elaboraciones de carnes de ovino 119
Chuletillas de cordero a la parrilla (asado en plancha-concentración) 119
Paletilla de cordero asada (asado en horno-concentración) 119
Ragú de cordero (estofado-mixto) 120
Cordero al chilindrón (guiso-mixto) 122
Lomo de cordero breseado (breseado-mixto) 123

Elaboraciones de despojos 124
Oreja con jamón (hervido, guisado-mixto) 124
Callos a la madrileña (hervido, guisado-mixto) 125
Callos a la asturiana (hervido, guisado- mixto) 126
Riñones al jerez (salteado con salsa-mixto) 127
Hígado encebollado (salteado con salsa-mixto) 128
Terrina de hígado (baño María) 129
Lengua en salsa de mostaza (hervido, guisado-mixto) 130
Morros de ternera con salsa vizcaína (hervido, guisado-mixto) 131

Elaboraciones de aves y conejo 133
Conejo asado con *romesco* (asado al horno-concentración) 133
Conejo a la cazadora (guisado-mixto) 134
Pollo al ajillo (frito con poca grasa-concentración) 135
Picantón breseado (breseado-mixto) 136
Pollo asado *buena mujer* (asado al horno-concentración) 137
Jamoncitos de pollo al oporto (asado-concentración) 138
Pollo relleno al horno (asado-concentración) 139
Fricassée de ave (guisado-mixto) 140
Jamoncitos de pollo al cava (guisado-mixto) 141
Pollo en pepitoria (guisado-mixto) 142
Pollo al *curry* (guisado-mixto) 143
Gallo con gambones (estofado-mixto) 144
Pavo guisado (guisado-mixto) 145

Elaboraciones de pescados 147
Merluza a la gallega (hervido-concentración) 147
Popietas de lubina rellenas de setas (cocción al vapor, glaseado-concentración) . . . 147
Lenguado *a la Meniére* (frito con salsa- concentración, mixta) 149
Merluza a la romana (frito con protección-concentración) 150
Bacalao al pilpil (confitado-expanión,mixta) 151
Brandada de bacalao (glaseado-concentración) 152
Dorada a la sal (asado al horno con costra-concentración) 152
Besugo a la bilbaína (asado al horno con costra-concentración) 153
Cabracho a la espalda (asado al horno-concentración) 154
Salmón en papillote (cocción en papillote-mixta) 155
Albóndigas de pescado (guisado-mixto) 155
Bacalao a la vizcaína (guisado-mixto) 157
Bacalao ajoarriero (guisado-mixto) 157
Bonito en *piperada* (guisado-mixto) 158
Congrio a la riojana (guisado-mixto) 159
Lubina a la sidra (guisado-mixto) 160
Lubina en salsa verde (guisado-mixto) 161
Rape en salsa de gambas *a la americana* (guisado-mixto) 162
Rollo de bonito (guisado-mixto) 164

Elaboraciones de mariscos 165
Pastel de marisco (cocción al vapor, baño María-concentración) 165
Salpicón de marisco (hervido-concentración) 166

Pulpo a la gallega (hervido-concentración) 167
Pulpo a la vinagreta (hervido-concentración) 168
Calamares fritos (frito con protección-concentración) 169
Changurro (hervido, glaseado-concentración) 170
Brick de centollo y buey de mar (hervido, asado al horno-concentración) 171
Calamar relleno de carne (hervido, asado al horno-concentración) 172
Cazuela de gambas, gulas y langostinos (salteado, guisado-mixta) 173
Mejillones a la marinera (guisado-mixta) 173
Almejas en salsa verde (guisado-mixta) 174