

# **LA COCINA DE LOS CONVENTOS**



## OBRA COLABORACIÓN DE USUARIO

Esta obra fue enviada como donación por un usuario. Las obras recibidas como donativo son publicadas como el usuario las envía, confiando en que la obra enviada está completa y corregida debidamente por quien realiza la contribución.

# ACADEMIA DE LA COCINA ESPAÑOLA

**Prólogo de Víctor Alperi**

## **Contraportada**

Muchos de los platos que hoy son habituales en nuestra alimentación diaria surgieron hace siglos en el interior de los conventos y monasterios españoles, fruto de las manos expertas y de la sabiduría gastronómica de sus monjas y frailes.

En el recogimiento y el sosiego de estas comunidades religiosas, el trabajo tenaz de sus miembros, aplicado sobre tierra fértil y cuidada, proporciona los mejores ingredientes y productos, cuyo aprovechamiento favoreció, y sigue favoreciendo, el desarrollo de una sabrosa y variada cocina que, con el tiempo, se ha enriquecido hasta merecer, en muchos casos, el calificativo de manjar.

*La cocina de los conventos* contiene una amplia muestra de más de 200 recetas de origen monástico, sencillas y austeras como corresponde a la vida conventual. En este libro el lector encontrará un repertorio de fórmulas para preparar sopas y potajes, platos del huerto, de la mar o del río, del establo, del corral o de la caza, deliciosos dulces y licores, etc. Todas ellas se exponen con la mayor claridad y concisión, además de explicar, cuando corresponde, su origen e historia.

# ÍNDICE

---

<b>PRÓLOGO.....</b>	<b>9</b>
---------------------	----------

<b>SOPAS Y POTAJES .....</b>	<b>15</b>
------------------------------	-----------

<b>CALDO DE GALLINA .....</b>	<b>15</b>
<b>CALDO VEGETAL O DE VERDURAS .....</b>	<b>16</b>
<b>CONSUMADO .....</b>	<b>16</b>
<b>CONSUMADO DE AVE .....</b>	<b>16</b>
<b>SOPAS .....</b>	<b>17</b>
<b>GAZPACHO CALIENTE O SOPA DE TOMATE .....</b>	<b>17</b>
<b>SOPA DE AJO .....</b>	<b>17</b>
<b>SOPA DE ALCACHOFAS .....</b>	<b>18</b>
<b>SOPA DE ALMENDRAS .....</b>	<b>18</b>
<b>SOPA DE CALABAZA .....</b>	<b>19</b>
<b>SOPA DE CEBOLLA .....</b>	<b>19</b>
<b>SOPA DE CONVENTO O SOPA BOBA .....</b>	<b>19</b>
<b>SOPA DE CUARESMA (I) .....</b>	<b>20</b>
<b>SOPA DE CUARESMA (II) .....</b>	<b>20</b>
<b>SOPA DE CUARESMA AGRIDULCE .....</b>	<b>21</b>
<b>SOPA DE HABAS .....</b>	<b>21</b>
<b>SOPA DE MANTECA .....</b>	<b>22</b>
<b>SOPA DE PESCADO .....</b>	<b>22</b>
<b>SOPA DE VERDURAS FRESCAS .....</b>	<b>22</b>
<b>SOPA DE VIGILIA .....</b>	<b>23</b>
<b>PURÉ DE CALABACÍN .....</b>	<b>23</b>
<b>PURÉ DE CUARESMA .....</b>	<b>24</b>
<b>PURÉ SAN JUAN .....</b>	<b>24</b>
<b>ALUBIAS ESTOFADAS .....</b>	<b>25</b>
<b>GARBANZOS A LO CARMELITA .....</b>	<b>25</b>
<b>GARBANZOS CON ESPINACAS .....</b>	<b>26</b>
<b>GARBANZOS CON PIÑONES .....</b>	<b>26</b>
<b>LENTEJAS ESTOFADAS .....</b>	<b>27</b>
<b>LENTEJAS CON PATATAS .....</b>	<b>27</b>
<b>LENTEJAS CON VERDURA .....</b>	<b>28</b>
<b>OLLA .....</b>	<b>28</b>
<b>OLLA DEL CAPELLÁN .....</b>	<b>29</b>
<b>OLLA PODRIDA .....</b>	<b>29</b>
<b>POTAJE AROMÁTICO .....</b>	<b>30</b>
<b>POTAJE DE CONVENTO .....</b>	<b>31</b>
<b>POTAJE DE LECHUGA Y CALABAZA .....</b>	<b>31</b>
<b>POTAJE DE LEGUMBRES CON BACALAO .....</b>	<b>32</b>
<b>LOS POTAJES Y SANTA ANA .....</b>	<b>32</b>

<b>LA COCINA DEL HUERTO .....</b>	<b>35</b>
-----------------------------------	-----------

<b>ACELGAS A LA MODA DE ALCÁNTARA .....</b>	<b>35</b>
<b>TALLOS DE ACELGAS REBOZADOS EN SALSA .....</b>	<b>35</b>
<b>ALCACHOFAS CON BECHAMEL .....</b>	<b>36</b>
<b>ALCACHOFAS RELLENAS .....</b>	<b>36</b>
<b>APIO .....</b>	<b>37</b>
<b>BERENJENAS AL HORNO .....</b>	<b>37</b>
<b>CALABACINES RELLENOS .....</b>	<b>38</b>

<b>CALABACINES CON TOMATE</b> .....	38
<b>CALABAZA</b> .....	39
<b>CALABAZA CON PUERROS</b> .....	39
<b>CARDOS</b> .....	39
<b>COLES</b> .....	40
<b>COLIFLOR AL AJO ARRIERO</b> .....	40
<b>COLIFLOR REBOZADA</b> .....	40
<b>ESPÁRRAGOS TRIGUEROS</b> .....	41
<b>ESPINACAS SALTEADAS</b> .....	41
<b>GUISANTES A LAS HIERBAS</b> .....	42
<b>HABAS TIERNAS CON CALZONES</b> .....	42
<b>JUDÍAS VERDES CON PATATAS</b> .....	43
<b>JUDÍAS VERDES AL VAPOR</b> .....	43
<b>MENESTRA</b> .....	43
<b>MENESTRA DEL HUERTO DE DIOS</b> .....	44
<b>PIMIENTOS RELLENOS</b> .....	45
<b>PISTO</b> .....	46
<b>PISTO CON CALABACINES</b> .....	46
<b>PUDÍN DE COL</b> .....	47
<b>PUDÍN DE ESPINACAS</b> .....	47
<b>REMOLACHA A LA VINAGRETA</b> .....	48
<b>REPOLLO CON PATATAS</b> .....	48
<b>ROLLOS DE REPOLLO</b> .....	49
<b>ROPA VIEJA</b> .....	50
<b>SURTIDO DE VERDURAS</b> .....	50
<b>TOMATES RELLENOS</b> .....	51
<b>TRUFAS</b> .....	51
<b>CONSERVAS DE ALCACHOFAS</b> .....	52
<b>CONSERVAS DE CEBOLLAS EN VINAGRE</b> .....	52
<b>CONSERVAS DE COLIFLOR</b> .....	52
<b>CONSERVAS DE GUISANTES</b> .....	52
<b>CONSERVAS DE JUDÍAS VERDES (I)</b> .....	53
<b>CONSERVAS DE JUDÍAS VERDES (II)</b> .....	53
<b>CONSERVAS DE JUDÍAS VERDES (III)</b> .....	53
<b>CONSERVAS DE PIMIENTOS EN AGUA SALADA</b> .....	53
<b>CONSERVAS DE REMOLACHA</b> .....	54
<b>CONSERVAS DE TOMATES</b> .....	54
<b>CONSERVAS DE TOMATES EN BOTELLAS CON ÁCIDO SALICÍLICO</b> .....	54
<b>CONSERVAS DE TOMATES FRESCOS EN SALMUERA</b> .....	54
<b>CONSERVAS DE TOMATES EN LATA</b> .....	55
<b>CONSERVAS DE TOMATES SECOS</b> .....	55
<b>CONSERVAS DE ZANAHORIAS</b> .....	55

## **FRITURAS**..... **57**

<b>ALBÓNDIGAS DE HUEVO</b> .....	57
<b>BUÑUELOS</b> .....	57
<b>BUÑUELOS DE COLIFLOR</b> .....	58
<b>CROQUETAS DE AVE</b> .....	58
<b>DUELOS Y QUEBRANTOS</b> .....	59
<b>FRITO DE ESPINACAS Y COLLEJAS DE VIGILIA</b> .....	60
<b>HUEVOS BOCA ABAJO</b> .....	60
<b>HUEVOS CIELO</b> .....	61
<b>HUEVOS DOBLES</b> .....	62
<b>HUEVOS CON PANECILLOS</b> .....	62
<b>HUEVOS REVUELTOS CON COLIFLOR</b> .....	63
<b>HUEVOS SAN BLAS</b> .....	63
<b>TORTILLA CARTUJANA</b> .....	64
<b>TORTILLA DE CIELO</b> .....	64

TORTILLA DE MIGA DE PAN .....	65
TORTILLA DE PATATAS SIN HUEVO .....	65
TORTILLA DE TRUFAS .....	65
TORTILLA VEGETARIANA .....	66
TORTILLAS DE CARNE .....	66

## **ARROCES, PATATAS Y OTROS PLATOS ..... 67**

ARROZ BLANCO CON VERDURAS .....	67
ARROZ CON GUISANTES FRESCOS .....	68
ARROZ A LO POBRE .....	69
PATATAS CON ALMENDRAS .....	69
PATATAS DULCES DEL CONVENTO .....	70
MACARRONES CON CARNE .....	70
HOJALDRE .....	70
HOJALDRE CON MANTECA .....	73
PASTA QUEBRADA .....	73
MASA PARA EMPANADILLAS .....	74
EMPANADA DE BONITO .....	75
EMPANADA DE ESPINACAS .....	76
EMPANADA DE PATATAS .....	77
EMPANADA DE VIGILIA .....	78
EMPANADILLAS DE ACEITUNAS .....	78

## **DE LA MAR O DEL RÍO ..... 81**

ABADEJO EN SALSA VERDE .....	81
BACALAO EN ALBÓNDIGAS .....	82
BACALAO CON LECHE .....	82
BONITO ESTOFADO .....	83
MERLUZA CON TOMATE .....	83
ROSCA DE PESCADILLA EN VINAGRETA .....	84
SARDINAS ENROLLADAS .....	84
TRUCHAS RELLENAS CON VERDURAS .....	85

## **DEL CORRAL Y DEL ESTABLO, SIN OLVIDAR LA CAZA ..... 87**

CARNE EN PEPITORIA AL MODO VIEJO .....	87
CAZUELA DE CARNE .....	88
ENCEBOLLADO DE CONVENTO .....	88
MORCILLO CON HUESO A LA HORTELANA .....	89
PASTEL DE CONVENTO .....	89
PIERNA DE CARNERO VERDE .....	90
TERNERA EN BLANQUETA .....	90

## **CERDO ..... 91**

ALBÓNDIGAS A LA HUERTA .....	91
MORCILLAS BLANCAS .....	91

## **CORDERO ..... 92**

CORDERO PASCUAL CON MANZANAS .....	92
GUISO DE CORDERO Y SETAS .....	92

## **AVES DE CORRAL ..... 93**

GALLINA EN PEPITORIA .....	93
GALLINA CON TOMATE .....	94

PALOMAS EN MENESTRA .....	94
PICHONES A LA PAPILOTE .....	95
PAVO DE NAVIDAD RELLENO .....	95
PECHUGAS DE POLLO CARDENAL .....	96
POLLO CON ALMENDRAS .....	96
POLLO A LA CARTUJA .....	97
POLLO A LA JARDINERA .....	97
POLLO CON PATATAS .....	98
<b>CAZA DE PLUMA .....</b>	<b>98</b>
CODORNICES CON GUISANTES .....	98
FAISÁN AL MODO DE ALCÁNTARA .....	99
FAISÁN AL MODO DE ALCÁNTARA .....	99
PERDICES .....	100
PERDICES A LA HORTELANA .....	101
<b>CAZA DE PELO .....</b>	<b>102</b>
CONEJO A LA CASERA .....	102
CONEJO DE VALDEMOSA .....	102
CONEJO VALDEMOSA CON ARROZ .....	103
<b>VÍSCERAS Y DESPOJOS .....</b>	<b>104</b>
HÍGADO DORADO .....	104
PASTA DE HÍGADO DE GANSO .....	104
SESOS .....	104
SESOS CON CALABACÍN EN SALSA .....	105
<b>DULCERÍAS .....</b>	<b>107</b>
DULCES DE LAS MONJAS .....	107
ALMENDRADOS .....	109
ANGÉLICA DEL SAN CAMILO .....	109
ARROZ CON LECHE .....	110
BARRIGAS DE MONJA .....	110
BIZCOCHO MAGDALENA .....	111
BIZCOCHOS DE SOLETILLA .....	111
CAPUCHINA .....	112
COCA DE SAN JUAN .....	112
CREMA PASTELERA .....	113
CREMA SAN HONORATO .....	113
FLAN .....	114
HORMIGUILLO .....	115
HUESOS DE SAN EXPEDITO .....	115
HUESOS DE SANTO .....	116
HUEVOS HILADOS .....	117
HUEVOS MOLES CON BIZCOCHOS .....	117
HUEVOS DE PASCUA .....	118
LECHE FRITA .....	118
MAGDALENAS DE CARRIÓN DE LOS CONDES .....	119
MANTECADAS DE ASTORGA .....	120
MANTECADAS DE EL ESCORIAL .....	121
MANTO DE MONJA .....	121
MAZAPÁN DE TOLEDO .....	121
NATILLAS .....	122
OBISPOS .....	123
PAN DE CARIDAD .....	124
PAN DE PASCUA .....	124

PANECILLOS DULCES .....	125
PANELLETS DE TODOS LOS SANTOS .....	125
PASTAS DE SANTA ISABEL .....	126
PIONONOS DE SANTA FE .....	126
POLVORONES .....	127
REDOMAS DE SAN MATÍAS .....	127
ROSAS DE SANTA CATALINA .....	127
ROSQUILLAS DE SAN ISIDRO .....	128
ROSQUILLAS DE SAN LEANDRO .....	128
SUPLICACIONES .....	129
SUSPIROS DE MONJA .....	129
TARTA SAN HONORATO .....	130
TOCINILLO DE CIELO .....	131
TORONJA .....	131
TORRIJAS .....	131
TURRÓN DE MAZAPÁN .....	132
VIRUTAS DE SAN JOSÉ .....	132
YEMAS DE LOS CAPUCHINOS .....	133
YEMAS DE SAN LEANDRO .....	133
YEMAS DE SANTA TERESA (I) .....	134
YEMAS DE SANTA TERESA (II) .....	134

## **FRUTAS .....135**

ALMENDRAS GARRAPIÑADAS Y CHOCOLATES .....	135
CEREZAS EN ALMÍBAR .....	136
FLAN DE CEREZAS DE LA ASCENSIÓN .....	136
HIGOS EN ALMÍBAR .....	136
MELOCOTONES EN ALMÍBAR .....	137
CONFITURA DE CALABAZA .....	137
CONFITURA DE HIGOS .....	137
COMPOTA DE CIRUELAS .....	138
COMPOTA DE MANZANAS .....	138
COMPOTA DE MEMBRILLOS .....	138
COMPOTA DE PERAS .....	139
CABELLO DE ÁNGEL .....	139
DULCE DE CABELLO .....	139
DULCE DE CIRUELAS .....	140
DULCE DE MANZANAS Y PERAS .....	141
DULCE DE MEMBRILLO .....	141
JALEA DE MEMBRILLO .....	142
MACEDONIA DE FRUTAS .....	142
MERMELADA DE ZANAHORIA .....	143

## **SANGRE Y LÁGRIMAS DE CRISTO ..... 145**



# PRÓLOGO

## DE VIEJOS MANUSCRITOS, MONJAS RENEGADAS, OBISPOS ENFERMOS, SABIDURÍAS CENTENARIAS Y LICORES CON NOMBRE DE CRISTO.

Muchas cosas encontrarás, amigo lector, en esta cartilla, que por ventura te disonarán, por lo poco limado del estilo; pero sobre ser necesarias para explicar la diversidad de las viandas y sus confecciones, tienen excusa en tu prudencia y mi empleo. Si algo aprendieres en ella, da sólo a Dios las gracias, que es Autor de todo lo bueno, disimula mis faltas y atiende al fin de esta obrilla, que es la gloria de Dios e instruir al cocinero poco experto, a cuyo fin observa las siguientes notas”. Estas palabras, extraídas del prólogo que el fraile lego Juan de Altimiras puso a su obra *Nuevo arte de cocina, sacado de la escuela de la experiencia económica*, se pueden emplear en todos los tratados de gastronomía, donde el fin principal es enseñar al que necesita de tales conocimientos, sin olvidar de dar gracias a Dios, cosa muy de tener en cuenta en tratados que hablan de conventos, monjas y frailes, obispos y misterios casi sagrados; pues la cocina española, la de hoy y la de ayer, siempre tiene a Dios entre las ollas, como decía Santa Teresa de Jesús, ilustre andariega que sabía mucho de cocina al mismo tiempo que daba consejos a las novicias en la oración.

Andariego quiere ser este libro y meter sus narices en las ollas de los conventos y monasterios que, en cierta medida, pusieron sus gratos olores en los platos que en la actualidad disfrutamos.

La sabiduría coquinaria de monjas y frailes es conocida del público, pero no del todo; olvidada muchas veces, sepultada en viejos manuscritos que duermen el sueño de los justos en el fondo de una biblioteca. Muy de tarde en tarde, y de forma milagrosa, aparece una vieja libreta escrita por un cocinero religioso, allá por los siglos de los siglos, o se habla y se cita una receta que estaba casi perdida y que un curioso, nunca impertinente, nos entrega para gloria y placer de nuestras mesas.

Un sabio muy sabio, que se llamó y se llama en el recuerdo Mariano Pardo de Figueroa y que se intituló “Doctor Thebussem”, puso el dedo en la llaga de estos temas tan sabrosos y funda una verdadera escuela, que comenzó a mirar por un lado y por otro, tratando de descubrir libritos, recetarios, manuscritos o cosas parecidas, para obtener buenas recetas de ellos y engrandecer a toda la cocina. El mismo decía que “la cocina española de hoy necesita y reclama el auxilio de la exposición y de la pluma para caminar con holgura y con desembarazo, para que se respeten algunas tradiciones y salsamentos de su limpia y brillante historia, y para hacerse digna de los que invocan su auxilio y su ciencia, que son todos los miembros de la sociedad, desde el cocinero hasta el rey”. Uno de sus mejores discípulos, Dionisio Pérez, que en honor al maestro se quiso llamar “Post-Thebussem”, declaró que “por puro placer de revisión histórica, por puro amor de restaurar la justicia, debiera España, aparte aquellas miras egoístas, reconstituir la historia de su cocina, probando así la originalidad y nobleza de las numerosas familias que constituyen su reino; estirpes no menos gloriosas que las que constituyen la cocina francesa antigua”. Y es precisamente Dionisio Pérez, en su *Guía del buen comer español*, el que habla de los tratados que se escribían en los conventos españoles; así, el *Libro de cocinación*, “que usaban los cocineros de la orden de capuchinos de la provincia de Andalucía, una de cuyas copias manuscritas, fechada en 1740, ha sido encontrada por el laborioso archivero don Rafael Picardo, en la biblioteca de la Facultad de Medicina de Cádiz”, y en otro lugar, al citar *El libro de Alcántara*, declara que “no sólo en los conventos de frailes y monjas había completísimos recetarios manuscritos de cocina y dulcería regionales, sino en todas las casas de medianos abastecimientos. Del recetario del convento de Alcántara —la mejor presa y el mejor trofeo de aquella guerra, se le ha llamado— algunas recetas han conservado su nombre español de origen... Así ocurrió también, seguramente, con otros muchos recetarios que salieron de España en las mochilas de los soldados franceses”. Precisamente sobre

este famoso manuscrito, de cuya autenticidad dudan algunos tratadistas, escribe Dionisio Pérez, glosando la historia de los importantes monasterios de Extremadura, como el de Yuste, donde se retiró al final de su vida el emperador Carlos V, el de Alcántara y el de Guadalupe: “Fueron ricos y poderosos estos monasterios. El primero, de monjes benitos, residencia de la orden de Alcántara, ha vencido con las recetas de su cocina al tiempo y a la guerra, y, mientras sus bóvedas se hundían, sus muros se resquebrajaban, sus obras de arte eran destruidas o robadas, su modo de guisar perdices y faisanes, y de aderezar el bacalao y su hígado de pato o *foie-gras* y sus trufas han pasado la frontera, se han incorporado a la llamada cocina francesa, que, no pudiendo, como se verá, disimular su origen, ha preceptuado su título, y hacen repetir y glorificar el nombre de Alcántara en los mejores recetarios galos. (Véase *Le guide culinaire*, de Escoffier, el más autorizado preceptista de Francia. Recoge las recetas de “Faisán à la mode d’Alcántara”, “Bécasse à la mode d’Alcántara” y “Perdreau à la mode d’Alcántara”). En 1807, al comienzo de la campaña de Portugal, la biblioteca de este convento fue saqueada por los soldados de Napoleón, bajo el mando del general Junot, utilizando los preciosos manuscritos que allí se conservaban en la preparación de cartuchos fusileros. Entre estos manuscritos un comisario de guerra encontró el recetario de cocina, donde todos los frailes que desde hacía siglos habían estado encargados del sustento del convento fueron escribiendo las recetas de los guisos que aprendían de las cocineras de la comarca o que inventaban ellos mismos. Fue a parar este recetario a manos del general, quien lo envió a su esposa, Laura, que aún ostentaba el título de duquesa de Abrantes que conquistara en aquella campaña su marido. Divulgó ella este recetario en París y recogió en sus *Memorias* alguna parte. “Fue el mejor trofeo, la única cosa ventajosa que logró Francia de aquella guerra”, dice el maestro Escoffier”.

Según Dionisio Pérez, del recetario famoso y “fantasmal” proceden los platos citados de faisán, perdiz, becadas o chochas, pastel de hígado de pato, un guiso de bacalao y el empleo de la trufa, con la misma maestría que en el Languedoc o en la Gascuña.

En una preciosa edición de *El cocinero religioso*, de Antonio Salsete, con introducción, transcripción y notas de Víctor Manuel Sarobe Pueyo, escribe este estudioso que “cinco son, que yo sepa, los libros de cocina de los que tenemos noticia pertenecientes a otras tantas órdenes religiosas españolas, sin contar, claro está, con los recetarios de postres y dulces de las religiosas”.

Entre ellos están los siguientes: *Común modo de guisar que observaban en las casas y colegios de los padres jesuitas de la Compañía de Jesús*, *Nuevo arte de cocina, sacado de la escuela de la experiencia económica*, de Juan de Altimiras, franciscano de la provincia religiosa de Aragón, uno de los libros más populares de toda la bibliografía gastronómica española, y *Apuntes de cocina, para uso de los hermanos carmelitas descalzos*, de fray G. de la V. del Carmen. Víctor Manuel Sarobe Pueyo no pone en la lista, pues es el estudioso de la obra, *El cocinero religioso instruido en aprestar las comidas de carne, pescado, yerbas y potajes a su comunidad*, escrito por el lego Antonio Salsete (seudónimo) a finales del siglo XVII o principios del XVIII, “a caballo — según Sarobe— entre los libros de cocina de Martínez Montañón (1611) y Juan de Altimiras (1745), cuyas reimpresiones han llegado casi hasta nuestro siglo”.

Libros olvidados y libros recordados, con recetas que llenan nuestras cocinas de santos y viejos olores; recetas que pasaron las fronteras de España, más allá de los conventos, y que se desparramaron por todo el mundo. Alvaro Cunqueiro dice que “Lisboa queda al sur de Compostela. El convento benito de Alcántara le envió las grandes recetas de antaño Tajo abajo...”. Y por los ríos, por tierra en antiguas calesas o modernos ferrocarriles, por aire y por mar viajaron los manuscritos que estaban olvidados, para alegría y placer de los amantes de la buena mesa.

Llegados a este momento necesitamos dejar a un lado los manuscritos conventuales y citar algunas leyendas, incluido el Santo Oficio, como nos recuerda Álvaro Cunqueiro: “Todo lo coquinario y vinícola llega un momento en que tiene un aire sacro y el alma ha de recogerse toda en lo que Paracelso llamaba ‘la cámara olfativa’, que fue lo que sirvió al Santo Oficio para decir dónde había, o no, ‘olor de santidad’, que es una mezcla de membrillo y rosa, muy delicada. Y, desde esa estancia, dirigirse al condumio y al caldo silenciosa y sosegadamente. El silencio es de absoluta necesidad a la hora del almuerzo y el alma pacificante hace que la memoria olvide iras y agravios

Comer en silencio como los curas, dice un refrán popular; y es cosa cierta que el silencio ayuda a saborear mejor las viandas y que los frailes de lejanos tiempos, muy en particular los trapenses, los que legaron a la posteridad la maravilla de sus recetas, tomasen el grande o sencillo condumio muy calladamente. Un obispo de Mondoñedo, delicado, transido en oraciones y ayunos, acaso no tendría fuerzas para dar las gracias a las monjitas que le regalaban con una suntuosa tarta de “tres pasteles distintos y un solo sabor verdadero”, y entre suspiro y suspiro, oración y oración, sólo tomase un bocado de un preparado que tenía entre sus ingredientes el cabello de ángel, pues es cosa sabida, y se puede apreciar a lo largo de este libro, que el cabello de ángel es muy frecuente en recetas monjiles.

En silencio, y en una noche fría de duro invierno, saldría la monja renegada del convento de Astorga para entregar al pueblo la receta inmortal de las inmortales mantecadas, que dieron fama para siempre a la ciudad obispal y riqueza a muchas familias que comenzaron a comercializar el producto conventual.

Los grandes monasterios del pasado disponían de tierras, ganado y una influencia cultural muy grande; los saberes, antes de la fundación de las universidades de Alcalá o de Salamanca, estaban depositados en los conventos y en sus importantes bibliotecas. Al lado del convento de Alcántara, en las tierras extremeñas, de caudalosa cocina nunca bien ponderada, estaban otros cenobios de parecida o superior fortuna, como el de Nuestra Señora de Guadalupe, centro universal de peregrinos, atendidos muchos de ellos por la cocina de los monjes. Dice Pedro de Medina, en su obra *Libro de las grandezas y cosas memorables de España*, que “a la gente que aquí come da el monasterio ordinariamente cada día mil y quinientas raciones, sin otras muchas extraordinarias. Gástanse cada un año ordinariamente diez o doce mil fanegas de trigo; de vino, casi veinte mil arrobas; de carne, por lo menos seis o siete mil cabezas de todo ganado, es a saber: vacas, carneros y puercos, y sin esto, lo que se gasta de terneras, cabrillos, gallinas y otras aves no tiene cuento”.

De los monasterios entraban y salían, sin parar, cientos de venados, de jabalíes, de perdices, de conejos, de palomas torcaces, de gallinas, de arrobas de manteca, de confitura, de uvas largas...

Cabritos, calabacetes cándidos y no cándidos o azucarados, mazapanes, suplicaciones, naranjas, limones, limas, kilos de camuesas, turrone y mazapanes.

Y recordando, recordando, de monasterio en monasterio, o sin dejar la soleada Extremadura, la mayoría de los tratadistas cita a los frailes de San Jerónimo, en Yuste, no tan ricos y poderosos como los que mandaban en Guadalupe, pero immortalizados y bendecidos con la llegada del emperador más poderoso de la Tierra, el César Carlos, comilón incansable de carnes y pescados, salazones y dulcerías múltiples que mandaban nobles y corregidores, monjas y obispos, embajadores y gentes sencillas del pueblo. Perejón dice que “Valladolid le regalaba sus pasteles de anguila, Zaragoza sus terneras, Ciudad Real su caza, Gama sus perdices, Denia sus salchichas, Cádiz sus anchoas, Sevilla sus ostras, Lisboa sus lenguados, Extremadura sus aceitunas, Toledo sus mazapanes y Guadalupe cuantos guisos inventaba la fértil fantasía de sus innumerables cocineros”. A la lejanía de Yuste llegaban “los más raros y exóticos manjares”, según nos cuenta el novelista Pedro Antonio de Alarcón, y todo ello regado con vinos de la mejor calidad y licores que fabricaban, en silencio conventual, sabios monjes que rezaban a Cristo mientras contemplaban con arrobo los alambiques.

De las comilonas imperiales de la antigüedad se pasó, con mesura y cuidado, a unas comidas sencillas que, por lo general, eran los refrigerios de cada día en las santas casas. Las buenas comidas no estaban reñidas con la caridad y la oración, pero los calamitosos tiempos que llegaron después del Imperio y las normas estrictas de priores, o ciertos consejos de sabios monjes, como Jerónimo Feijoo desde su convento en la ciudad de Oviedo, dieron paso a otro tipo de alimentación, que va quedando reflejada en los libros o manuscritos de los siglos XVIII y XIX, hasta llegar a nuestros días, cuando se editan algunos tratados que hacen referencia a las sencillas cocinas monjiles; así, *La cocina de los monjes*, de Luis San Valentín; o *Los dulces de las monjas. Un viaje a los conventos reposteros de Castilla y León*, de María José Carbajo y Lola García G. Ochoa; o la monumental

obra —monumental por su formato— de la *Cocina monacal*, de las hermanas clarisas, la orden religiosa que en la actualidad más se preocupa de los temas de gastronomía, con un prólogo de saludo de Juan María Arzak y Pedro Subijana.

Estos libros, entre otros muchos, dan cuenta cierta de lo que se guisa en la actualidad en los conventos. Es necesario diferenciar, de todas formas, dos clases de comidas monacales. En primer lugar, la comida normal, de todos los días, que se hace para la comunidad, que, por lo regular, es muy sencilla y poco complicada; y, en segundo lugar, la que se hace en días señalados para el convento o para regalar a distintas personas, benefactores o amigos de la casa, que suelen ser piezas de repostería. Precisamente en este apartado es donde se hacen algunas recetas que pueden llamarse monjiles, que siempre han sido muy apreciadas por la calidad de los ingredientes, el mucho cuidado que se pone en su fabricación, el mimo y el amor de unas mujeres apartadas del mundo, que tienen los ojos y el corazón en lo alto, y que algunas veces bajan de esas alturas de la oración para trabajar entre las ollas teresianas, donde también Dios les habla y donde la Virgen María, incluso, les puede dar alguna receta, como en la canción moderna de Carlos Cano “A la cena de las monjas”: “Dale que dale por la cocina / Y el torno rueda que rueda / Ave María / Dulces de calabaza que te da gloria bendita / Pastelillos de toronja y dulces de leche frita...”. Y el cantante sigue diciendo y recomendando los dulces pestiños, pues es Navidad, y que la Virgen se aparece en sueños a la superiora para darle una receta con agua, azúcar blanca, y al perol la calabaza... Y que con tres salves, un padrenuestro y la gracia de una mano se hace el milagro en la cocina después de soñarlo la madre superiora.

Es suficiente una canción, con una letra sencilla, para reflejar todo el mundo coquinario de un convento de monjas, de unos pastelillos que recuerdan la Navidad, de unos ingredientes, como la calabaza o la toronja, que se emplean con mucha frecuencia.

Muy lejanos quedan los festines pantagruélicos, con faisanes rellenos de mermeladas de ciruela o de manzana, con castañas salteadas de guarnición, los perniles cocidos en vino tinto y acompañados con uvas o aceitunas rebozadas, arrobas de dulcerías o gigantescas hogazas fabricadas con harina de Castilla, la mejor del mundo.

De las locuras imperiales se llegó a las corduras constitucionales, y los conventos, los castillos y los palacios dieron paso a la cultura de la cita madrileña, vieja y cuerda como viejo y cuerdo es el pueblo español. Y son de tener en cuenta los consejos de Juan de Altimiras, el sencillo frailecillo de Aragón, que nos dice que, “esto supuesto y notado, no es mí intento escribir modos exquisitos de guisar, que para este fin ya hay muchos libros que dieron a luz cocineros monarcas, pero la ejecución de su doctrina es tan costosa como dictada por lengua de plata; en ésta suena mas la lengua de oro de la caridad, ajustando el toque a personas por su instinto pobres; y sí ricas por la calamidad y la miseria de los tiempos tan apurados, que oír otro lenguaje en esta miseria seria disponerlos a conjurar al cocinero, como a mal nublado, y condenarlo a perpetuo silencio. Es decir con ingenuidad y sin presunción lo que alcanzan mis cortos talentos; y así pido a los inteligentes miren con buenos ojos esta obrilla, que sirve sólo para aprendices, y dexen la censura al infinito número de necios, que no será dificultoso que, como en otras cosas, den también aquí su cucharada; disimulen mis yerros, atendiendo únicamente al efecto con que me someto a su gusto”.

Con humildad infinita y con paciencia de santo, Juan de Altimiras escribió una obra donde había pocos “yerros” pero sí mucha y buena lección para lectores y cocineros que llegarían después de él. A lo largo de los dos últimos siglos la obra de Altimiras se editó muchas veces y pudo ser espejo de buena cocina y de alimentación sana y completa. Algunas de sus recetas, con otros nombres muchas veces, se citan en la carta de los mejores restaurantes o se copian en libros de cocina moderna. Nada es nuevo bajo el sol y las recetas que salieron de las cocinas conventuales, o los consejos que se daban las monjas en su huerto, separadas del mundo por altas tapias pero no aisladas del todo por el milagro del torno, permanecen en la actualidad y despiertan el interés de miles de personas. De los festines memorables del pasado gotearon, como perlas finas o doblones de oro, algunos saberes que nada tenían que ver con la glotonería, con la gula interminable de nobles o de reyes. Poco a poco se formó la culta cocina cristiana de Occidente que, manando desde

Roma y pasando por papas, emperadores y conventos, se decantaría hasta nuestros días. Álvaro Cunqueiro nos recuerda que “la cocina de los papas de Aviñón es una de las grandes cocinas de la Cristiandad. Toda la ciencia culinaria romana se injertó en ella y fue aumentada con las salsas de la Provenza. Aquí conocieron los papas los vinos de Borgoña que bajan por el Ródano (Urbano VI prefería el de Châteauneuf; el Tetrarca aseguraba que este papa consideraba que eran cinco los elementos: tierra, fuego, aire, agua y vino de Châteauneuf). En Aviñón triunfaba una cocina de una nobleza y una solidez incomparables...

Sus santidades mantenían la afición romana a las salsas verdes, los pichones, las menestras y los pastelones; y aquí la ayudaron con las truchas, los mujeles, el jamón saboyano y los hortelanos, esos pájaros que en septiembre, en los campos de avena, son sabrosas bolitas grasas que estaban en la sartén llena de aceite”.

Y volando o caminando o por raro milagro, la sagrada cocina cristiana de Occidente permanece, se espiga en los libros del pasado y en las leyendas, siendo punto de partida —y también de llegada— para redactar un texto, mejor o peor, que nos habla de ese arte tan singular, y tan necesario siempre, que se llama gastronomía.

**Víctor Alperi**



# SOPAS y potajes

“Ya la sopa presentan en la mesa,  
de excelente comida anuncio cierto,  
dorada, sustanciosa, ¡oh cual exhala  
el olor de la vaca y de torreznos!  
Jugo de vegetales es su caldo,  
y de gallina menudillos tiernos,  
acompañada con ligera escolta  
de platillos hermosos, cuyo objeto  
es mover suavemente los sentidos,  
y abrir el apetito casi muerto.  
Con pompa y majestad, tras de la sopa  
una podrida olla va viniendo,  
do deben descubrirse confundidos  
la gallina, el chorizo y el carnero,  
el jamón y la vaca entre el garbanzo,  
acompañados de tocino fresco”.

José de Urcullu

## CALDO DE GALLINA INGREDIENTES

*300 gramos de gallina, 200 gramos de carne de pecho, 1 hueso de codillo,  
1 cucharada de garbanzos, 1 puerro, 1 zanahoria, perejil, sal.*

## PREPARACIÓN

Se ponen en una olla con dos litros de agua hirviendo la gallina, la carne de pecho, el hueso, los garbanzos, el puerro, la zanahoria, dos ramitas de perejil y una cucharadita de sal. Cuando rompa el hervor, se espuma y se deja cocer por espacio de tres horas. Para obtener un caldo fino y sabroso, se debe hervir lentamente y sin parar.

Pasado este tiempo, se comprueba el punto de sal y se cuela el caldo, que ya estará listo para tomar solo o con cualquier clase de sopa de pan o pasta. La carne puede comerse tal y como está o preparar con ella unas croquetas, unos canelones, etcétera. Si se desea obtener un caldo de gallina distinto, puede suprimirse la carne de pecho.

## **CALDO VEGETAL O DE VERDURAS**

### **INGREDIENTES**

*1 cucharada de guisantes, 2 zanahorias, 2 patatas, 1 nabo, 1 puerro, 1 cucharada de judías blancas, 1 cucharada de lentejas, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se pelan y lavan las patatas, el nabo, el puerro y las zanahorias. Se cortan en trozos grandes y se ponen en una olla grande junto con las habas, las lentejas, los guisantes, dos litros de agua y la sal necesaria. Se deja cocer durante tres horas a fuego lento.

El caldo obtenido resulta muy beneficioso para enfermos y apropiado para hacer sopas de vigilia, a las que se puede añadir sémola o tapioca.

## **CONSUMADO**

Esta receta, que procede de los conventos y pasó más tarde a los grandes tratados de cocina españoles del Siglo de Oro y XVIII, posiblemente fue copiada en Francia y, desde allí, regresó con el nombre de consomé.

El consumado es el caldo más sabroso y más puro de la cocina. Se puede tomar como un primer plato, poniéndole como guarnición una yema, una copa de vino seco de calidad o trozos de la carne empleada para su obtención. Se puede hacer de distintas carnes o de verduras y pescados.

## **CONSUMADO DE AVE**

### **INGREDIENTES**

*1 gallina, 1 kilo de carne de vaca, 150 gramos de jamón en un trozo, 1 cebolla, 3 clavos de especia, 1 rama pequeña de apio, 2 ajos puerros, sal.*

### **PREPARACIÓN**

La gallina, limpia y troceada, se pone en una olla grande con dos litros y medio de agua, la carne cortada en trozos grandes y el jamón; se sazona con un poco de sal y se deja hervir; se va espumando y, a media cocción, se le añaden la cebolla entera con el clavo incrustado, el apio y los puerros. Tiene que cocer bien hasta que las carnes queden completamente blandas. Una vez en su punto, se retiran todos los ingredientes y el caldo consumado se pasa por un paño fino, ligeramente mojado. En caso de quedar con grasa es necesario desengrasarlo. Se sirve

templado o caliente; se le pueden agregar trocitos de las carnes cocidas. En lugar de gallina se pueden poner dos o tres perdices.

## SOPAS

Las sopas figuran como plato muy principal en la mayoría de los tratados o manuales de convento; así, en el libro ya citado de Antonio Salsete, *El cocinero religioso*, se dictan unas normas para hacer una buena sopa:

“Lo primero que, cuando hubieras de hacer sopas, tengas pan duro de que cortarlas.

Segundo, que las cortes lo más delgadas que se pudiese.

Tercero, que nunca eches el caldo caliente.

Cuarto, que toda sopa ha de salir jugosa y no sequerosa.

Quinto, que el pan francés es excelente para sopa.

Sexto, que toda sopa la puedes bordar o adornar con longaniza, jamón, meolladas, cogollos de hierbas cocidas.

Séptimo, que echado el caldo, lo debes embeber un rato. Y, en dando un hervor, dos, lo apartarás y taparás”.

NOTA: Las meolladas son los sesos de una res o el preparado que se hace con médula sacada de los huesos.

## GAZPACHO CALIENTE O SOPA DE TOMATE

“Se machacan en el almirez unos dientes de ajo, sal, unos trocitos de pimiento verde, pimentón, tomates hervidos y aceite. Se agrega un trozo de miga de pan y agua hirviendo de la que coció los tomates; se bate y se machaca en el almirez y, a continuación, más agua y pan en igual forma, batiéndolo algo menos, y en veces sucesivas agua hirviendo y pan, proporcionalmente, de modo que quede jugoso pero sin caldo y empapado el pan, casi enteramente desmenuzado del primer batido”.

Receta de un libro raro y curioso: *Común modo de guisar que observaban en las casas de los regulares de la extinguida Compañía de Jesús*, 1795.

## SOPA DE AJO

### INGREDIENTES

*Sopas de pan reposado, pimentón, 3 dientes de ajo, aceite, sal.*

### PREPARACIÓN

Se pone agua en una cazuela, algo más de un litro, y, cuando comience a hervir, se añaden sopas de pan tostadas ligeramente en el horno.

Los ajos, cortados en trozos regulares, se fríen en un poco de aceite, se agrega una cucharada no muy grande de pimentón, dulce o picante,

según los gustos, y se pone este sofrito sobre las sopas, se sazonan con sal y se dejan cocer despacio, pues éstas, muy cocidas, quedan mejor.

En el pasado no se ponía pimentón, pues este ingrediente se comenzó a emplear en las comidas después del Descubrimiento de América.

El ajo se utiliza mucho en la cocina española y, en particular, en la de convento. La sopa de ajo es popular en toda España y muy apropiada para los días de Cuaresma, como nos canta en verso Ventura de la Vega: “Cuando el diario, succulento plato, base de toda mesa castellana, gustar me veda el rígido mandato de la Iglesia Apostólica Romana, yo, fiel cristiano, que sumiso acato cuanto de aquella potestad emana, de las viandas animales huyo y con esta invención la sustituyo”.

## **SOPA DE ALCACHOFAS**

### **INGREDIENTES**

*6 alcachofas, 1/2 kilo de patatas, 1 litro y cuarto de caldo, 1 puerro, 2 huevos, 50 gramos de mantequilla, leche, pan, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se derrite la mantequilla en una cazuela y se rehoga el puerro, lavado y troceado. Se añaden después las patatas peladas y cortadas en trozos pequeños, las alcachofas, limpias de las hojas externas, conservando sólo el corazón, cortado también en trocitos pequeños; se riega con el caldo — puede ser de cubitos— y se sazona con sal al gusto.

Se cuece a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas. Alcanzado su punto, se pasan todos los ingredientes por el pasa-purés y se agregan, además, los huevos batidos con un poco de leche. Se remueve hasta obtener una mezcla homogénea y se sirve muy caliente en una sopera con el pan frito en dados.

## **SOPA DE ALMENDRAS**

### **INGREDIENTES**

*24 almendras sin tostar, 2 dientes de ajo, pimienta en grano, perejil, azafrán, pan, comino, aceite.*

### **PREPARACIÓN**

Se fríen las almendras sin piel y se machacan a continuación en el mortero con los ajos, perejil, unos granos de pimienta, comino y azafrán. Se deslíen en un chorrito de aceite y se vierten en una cazuela con un litro de agua hirviendo. Aparte, se hacen unas sopas de pan, se mezclan con el caldo y se dejan cocer un rato antes de servir.

# **SOPA DE CALABAZA**

## **INGREDIENTES**

*750 gramos de calabaza, 2 huevos, 1/2 litro de leche, 1 cucharada de mantequilla, pan frito o tostado, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se pela y se limpia la calabaza antes de ponerla a cocer en agua y sal. Una vez en su punto, se escurre y se machaca con un tenedor; a continuación, se añaden la leche y medio litro de agua hirviendo, la mantequilla batida, los huevos también batidos y se sazona con sal al gusto.

Se mezclan todos los ingredientes muy bien y se pasan a una sopera con el pan tostado o frito cortado en dados.

# **SOPA DE CEBOLLA**

## **INGREDIENTES**

*1 cebolla grande, 1 litro y medio de caldo, 1 diente de ajo, 1 cucharada de harina, 1 cucharada de queso rallado, pan, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se fríe la cebolla finamente picada en una cazuela con un poco de aceite. Una vez frita, y antes de que dore en exceso, se añade la harina y se rehoga bien. A continuación, se riega con el caldo, se sazona con sal al gusto y se incorpora el ajo machacado. Se deja cocer la sopa a fuego lento durante 10 minutos. Alcanzado su punto, se pasa a una sopera resistente al calor del horno, se cubre con sopas de pan finas y un poco tostadas, y se espolvorea el queso rallado por encima. Se mete entonces la sopera en el horno y se gratina justo antes de servir.

# **SOPA DE CONVENTO O SOPA BOBA**

El Diccionario de la Real Academia Española dice que la sopa boba es “la comida que se da a los pobres en los conventos” y también, “vida holgazana y a expensas de otro. Comer la sopa boba o andar a la sopa boba”.

La mayoría de las órdenes religiosas, muy en particular las mendicantes, tiene como misión principal la caridad, socorrer al pobre; y, a lo largo de los siglos, los conventos fueron el comedor de los pobres, algo

que no ha desaparecido en la actualidad. En las épocas de más penuria, o en tiempo de grandes hambres, lo único que podían entregar en los conventos era un ligero caldo con unas sopas de pan o un mendrugo de pan que se acompañaba con una escudilla de caldo o de un cocido muy sencillo de legumbres, verduras y, de tarde en tarde, un trozo de carne.

## **SOPA DE CUARESMA (I)**

### **INGREDIENTES**

*1/2 cebolla, 3 dientes de ajo, perejil, sopas de pan, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

En una cazuela, que puede ser de barro, se hace un sofrito con la cebolla picada y los ajos cortados en lonchitas; ya fritos, se les echa litro y medio de agua y la sal necesaria, se deja hervir todo y se retira del fuego; cuando quede el preparado templado, se añaden las sopas de pan —un buen plato— y un poco de perejil picado.

Se deja reposar un tiempo, para ponerla de nuevo en el fuego; se hierve unos momentos y se sirve bien caliente.

## **SOPA DE CUARESMA (II)**

### **INGREDIENTES**

*2 patatas, 1 cebolla, 150 gramos de bacalao, 1 hoja de laurel, 1 diente de ajo, pimentón, pimienta negra molida, 1 plato de sopas de pan tostado, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

En una cazuela o en sartén se pone un poco de aceite y se fríe la cebolla, picada muy finamente; sin llegar a dorarla, se añaden las patatas, peladas y cortadas en lonchas finas. El bacalao, después de escaldarlo, se parte en trozos muy pequeños, quitando todas las espinas y pieles, se une al preparado de la cazuela, poniendo una hoja de laurel y un poco de pimentón, se cubre con un poco de agua y caldo de escaldar el bacalao y se deja cocer despacio.

Se hace un majado con un diente de ajo y un poco de pimienta y se incorpora al preparado anterior, manteniéndolo un momento en el fuego para agregar las sopas de pan. Se mete la cazuela en el horno unos instantes y se sirve bien caliente.

# **SOPA DE CUARESMA AGRIDULCE**

## **INGREDIENTES**

*2 litros de caldo de verduras, sopas de pan, azúcar o miel, piñones o almendras, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se prepara un buen caldo de verduras, se sazona con suficiente sal y se pone a hervir, añadiendo una cucharada grande de azúcar o miel para darle un sabor agridulce.

Se hacen las sopas de pan muy finas —un buen plato—, se meten en el horno para tostarías un poco y después se agregan al caldo, así como un puñado de piñones o las almendras sin piel y cortadas en trozos finos. Se deja hervir unos momentos y se sirve.

Los piñones o las almendras se pueden poner al final, después de hervir la sopa; incluso, se pueden suprimir.

Las comidas agridulces, que perduran en algunas cocinas europeas, como la inglesa, eran muy populares en España antiguamente.

# **SOPA DE HABAS**

## **INGREDIENTES**

*300 gramos de habas de mayo, 1 litro y medio de caldo, 1/4 kilo de patatas, 4 hojas de repollo, 1 puerro, 1 diente de ajo, 50 gramos de mantequilla, pan, queso rallado, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se derrite la mantequilla en una cazuela y se fríen en ella el ajo picado y el puerro limpio y cortado en rodajas. Se añaden después las habas, las patatas peladas y cortadas en trozos pequeños, además del repollo limpio y picado. Se rehogan bien todos los ingredientes y se riegan con el caldo salado.

Se deja cocer todo a fuego moderado durante 30 minutos y se pasa después por la batidora o pasapurés para obtener una papilla clarita. Se sirve muy caliente cubierta con trozos de pan frito y espolvoreada con queso rallado.

## **SOPA DE MANTECA**

### **INGREDIENTES**

*50 gramos de manteca, 2 huevos duros, pan, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se corta el pan en sopas muy finas colocándolo en una tartera, se cubre con agua y se pone al fuego. Cuando comience a hervir, se incorpora la manteca —se puede poner menos cantidad si se desea— y se sazona con sal al gusto.

Se deja cocer a fuego lento hasta que el pan esté muy blando. Puede añadirse una cucharada de nata cocida si gusta y, en el momento de servir, se adorna con los huevos cocidos picados muy finos.

## **SOPA DE PESCADO**

### **INGREDIENTES**

*1 cabeza de rape o merluza, 18 mejillones, 2 cebollas, 2 tomates, 4 dientes de ajo, 150 gramos de arroz, 6 almendras, 6 piñones, pan, perejil, laurel, tomillo, azafrán, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

En una cazuela con dos litros de agua se ponen a cocer la cabeza de pescado limpia, las cebollas picadas y doradas en aceite, los tomates cortados a la mitad, tomillo, laurel y sal. En el mortero se machacan los ajos, un poco de azafrán, los piñones, las almendras y un poco de miga de pan. Bien majado, se une al caldo unos minutos antes de retirarlo del fuego.

Ya cocida la sopa, se cuela y se vuelve al fuego para, una vez que rompa a hervir, incorporar el arroz, perejil picado y los mejillones sin cáscara. Se deja cocer todo junto durante 15 minutos y se sirve muy caliente.

## **SOPA DE VERDURAS FRESCAS**

### **INGREDIENTES**

*2 hojas de repollo, 1/2 taza de guisantes desgranados, 1/2 cebolla, 1 patata, 2 puerros, 3 zanahorias, coliflor, ajo, perejil, pimentón, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

En una cazuela con dos litros de agua hirviendo y sal se ponen a cocer los guisantes, las hojas de repollo, la cebolla, los puerros, unas ramitas de coliflor y las zanahorias, todo limpio y picado fino. Se deja cocer a fuego moderado hasta que todos los ingredientes estén tiernos.

Se añaden entonces la patata pelada y picada en cuadraditos y un sofrito hecho con un diente de ajo, perejil y un poco de pimentón. Se cuece de nuevo hasta que la patata esté hecha. Esta sopa debe quedar caldosa, por lo que en caso necesario deberá agregarse un poco de agua hirviendo. Se sirve muy caliente.

## **SOPA DE VIGILIA**

### **INGREDIENTES**

*200 gramos de congrio, 100 gramos de alubias blancas, 50 gramos de arroz, 50 gramos de fideos, 2 cebollas, 1 tomate, 1 patata, 1 manojo de acelgas, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

En una olla grande con dos litros y medio de agua y sal se ponen a cocer el congrio y las alubias —remojadas éstas desde la noche anterior— durante dos horas. Transcurrido este tiempo, se agrega un sofrito preparado con una cebolla picada muy fina y el tomate pelado y troceado.

Se cortan las acelgas menudas, la otra cebolla en lonchas finas y la patata en tiras, para añadirlo todo, junto con media cucharadita de sal, a las alubias. Se deja cocer 20 minutos antes de incorporar el arroz y los fideos; se remueve un poco y se cocina hasta que el arroz esté en su punto.

## **PURÉ DE CALABACÍN**

### **INGREDIENTES**

*2 ó 3 calabacines, 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 huevos, 2 cucharadas de queso rallado, 1/2 litro de caldo, perejil, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se fríe la cebolla finamente picada en una sartén con un chorro de aceite caliente. Cuando empiece a tomar color, se añaden las zanahorias troceadas en cuadraditos y una ramita de perejil picado, se rehoga unos momentos y se agregan, a continuación, los calabacines pelados y en dados.

Se fríen los calabacines antes de regar el conjunto con el caldo de carne, que puede ser de cubitos, se rectifica de sal y se deja hervir después durante unos minutos. Una vez en su punto, se pasan las verduras por el pasapurés y se les incorporan poco a poco los huevos batidos. En el

momento de servir se echa el puré en una sopera y se espolvorea con el queso rallado.

## **PURÉ DE CUARESMA**

### **INGREDIENTES**

*1/4 kilo de garbanzos, 1/4 kilo de patatas, 1/4 kilo de zanahorias, 1/4 kilo de bacalao, 6 puerros, 1 cebolla, ajo, aceite, perejil, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se ponen a remojo (por separado) los garbanzos y el bacalao la noche anterior —el bacalao para esta receta puede remojarse en agua fría o caliente, pero siempre abundante—. En una cazuela con agua hirviendo se cuecen los garbanzos junto con el bacalao, desmenuzado y desprovisto de pieles y espinas.

Se añaden también la cebolla, un diente de ajo y unas ramitas de perejil, todo picado menudo, así como las zanahorias y los puerros, pelados y en trozos no muy grandes. A media cocción, se incorporan las patatas peladas y picadas, se rectifica el punto de sal y se deja cocer hasta que los ingredientes estén tiernos. Una vez en su punto, se pasa el cocido por el pasapurés, agregando agua hirviendo si fuera necesario.

En una sartén con un poco de aceite caliente, se fríe un diente de ajo hasta que esté bien dorado. En este momento se vierte el contenido de la sartén sobre el puré y se cuece unos minutos más a fuego lento. Se sirve muy caliente acompañado con unos costrones de pan frito.

## **PURÉ SAN JUAN**

### **INGREDIENTES**

*200 gramos de alubias blancas o de color, 300 gramos de patatas, 1 hueso de cerdo salado, 2 huevos, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, 50 gramos de aceitunas sin hueso, pimienta, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se cuecen las alubias, remojadas desde la noche anterior, en una cazuela con dos litros de agua. Pasados unos 15 minutos desde el hervor, se añaden las patatas troceadas, la cebolla y los ajos picados, las aceitunas y el hueso de cerdo. Se cuece a fuego lento hasta que los ingredientes estén tiernos y, después de retirar el hueso, se pasan por el pasapurés. Se sazona con pimienta y sal al gusto, y se deja cocer unos minutos más. En el

momento de servir se baten dos yemas en la sopera con unas cucharadas del puré. Conseguida una mezcla homogénea, se incorpora el resto del puré, poco a poco, mezclándolo bien. Se sirve inmediatamente.

## **ALUBIAS ESTOFADAS**

### **INGREDIENTES**

*600 gramos de alubias, 1 trozo de cebolla, 1 diente de ajo, 1 rama de perejil, 1 cucharada de pan molido, 1 ó 2 huevos cocidos, 1/2 hoja de laurel, pimentón, azafrán, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se escurren las alubias, en remojo desde la noche anterior, y se ponen en una cacerola cubiertas de agua con la cebolla, el laurel, la rama de perejil, el diente de ajo picado, un poco de pimentón y un chorro de aceite crudo. Se cuecen a fuego moderado, sacudiendo de vez en cuando la cazuela hasta que estén tiernas. Alcanzado su punto, se sazonan con sal y un poco de azafrán, y se les agrega, a continuación, el pan molido. Se dejan cocer de nuevo muy despacio durante 15 minutos para que espese el caldo. Se retiran del fuego y se esperan unos minutos antes de servir las bien calientes en una fuente, decoradas con los huevos cocidos troceados o picados.

## **GARBANZOS A LO CARMELITA**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de garbanzos, 2 cebollas, 3 huevos cocidos, perejil, clavo, laurel, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se cuecen los garbanzos en agua caliente con una rama de perejil, dos hojas de laurel, una cebolla entera con tres clavos pinchados en ella, un chorro de aceite y sal. Cuando la cebolla esté cocida, se escurre y se pasa al mortero. Se pica la otra cebolla finamente y se fríe en una sartén con un poco de aceite caliente. Una vez dorada, se pone en el mortero, se añaden una cucharada de garbanzos y las tres yemas de huevo. Se deslíe el majado en un poco del caldo de la cocción y se vierte sobre el cocido de garbanzos. Se deja cocer hasta que éstos estén tiernos. Se sirven muy calientes con las claras de huevo cocido picadas y espolvoreadas por encima.

# **GARBANZOS CON ESPINACAS**

## **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de garbanzos, 1/2 kilo de espinacas, 300 gramos de bacalao, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 rebanada de pan, 1 ó 2 huevos cocidos, laurel, pimentón, perejil, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se cuecen los garbanzos remojados desde la noche anterior y el bacalao desalado, cubiertos con agua caliente y una hoja de laurel. Mientras tanto, en una sartén con aceite caliente se fríe una rebanada de pan no muy grande y se reserva; asimismo, se dora un diente de ajo, reservándolo.

En el mismo aceite se fríe un poco de cebolla picada muy fina, se rehoga un poco de pimentón y se agrega el refrito a los garbanzos. Se lavan las hojas de espinacas y después de retirarles los tallos se escaldan unos minutos en agua hirviendo. A continuación, se escurren sobre un colador, se pasan por agua fría y se pican para añadirlas sobre los garbanzos.

Se machacan en el mortero la tostada de pan, el diente de ajo frito, una rama de perejil y una yema de huevo cocido. Se deslíe en un poco del caldo de los garbanzos y se vierte el majado sobre ellos. Se sazona al gusto y se deja cocer muy despacio unos minutos más. Ya en su punto, se apaga el fuego y se espera un poco para que repose el cocido. En el momento de servir se adorna, repartiendo el resto de los huevos duros picados muy menudos por encima.

# **GARBANZOS CON PIÑONES**

## **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de garbanzos, 100 gramos de piñones, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de puré de tomate, azafrán, perejil, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se cuecen los garbanzos remojados desde la noche anterior en una cazuela cubiertos con agua caliente, sal y un chorro de aceite. Una vez tiernos, se escurren reservando el caldo, se pasan de nuevo a una cazuela con los piñones, un sofrito preparado con la cebolla, los ajos, una ramita de perejil (todo ello picado muy fino) y el tomate.

Se riega con un poco del caldo reservado, se espolvorea con azafrán tostado y sal al gusto y se deja cocer por espacio de un cuarto de hora. Se sirve muy caliente.

## **LENTEJAS ESTOFADAS**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de lentejas, 1 trozo de cebolla, 1 diente de ajo, 1 cucharada de pan molido, 1 hoja de laurel, perejil, pimentón, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se escogen y se limpian las lentejas retirando las que sobrenaden en el agua, ya que están huecas. A continuación, se escurren y se pasan a una cazuela con la cebolla y el ajo picados finos, el laurel, un poco de pimentón, una rama de perejil, un chorro de aceite crudo y sal al gusto. Se cubren con agua y se dejan cocer a fuego moderado hasta que estén tiernas. Cinco minutos antes de retirarlas del fuego se incorpora el pan molido; se remueven y se deja que el caldo espese un poco antes de apartarlas del fuego. Antes de servir se dejan reposar unos minutos.

Las lentejas mejoran mucho si se cuecen desde el principio con un chorizo cortado en rodajas o añadiéndolo al final, siempre y cuando haya cocido previamente hasta que esté tierno.

## **LENTEJAS CON PATATAS**

### **INGREDIENTES**

*300 gramos de lentejas, 600 gramos de patatas, 1 trozo de cebolla, 1/2 cucharada de pan molido, laurel, perejil, pimentón, ajo, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se estofan las lentejas tal y como se indica en la receta anterior, pero añadiendo a media cocción las patatas peladas, lavadas y cortadas en cuadraditos, un sofrito hecho friendo en aceite un diente de ajo y pimentón, además del agua necesaria para cubrirlas. Se cuece todo junto durante 30 minutos y, pasado este tiempo, se comprueba el punto de sal; se agrega por último una cucharada de pan molido para espesar el caldo. Se sacude un poco la cazuela y, transcurridos cinco minutos, se aparta del fuego, dejando reposar el guiso unos momentos antes de servir.

# LENTEJAS CON VERDURA

## INGREDIENTES

*400 gramos de lentejas, 1 manojo de verdura (espinacas, acelgas, etc.), 3 zanahorias, 1/2 cebolla, 3 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

Las lentejas, si son tiernas, se lavan con agua templada, se pasan a una cazuela, se cubren de agua también templada y se dejan cocer con un diente de ajo picado, la hoja de laurel, un chorro de aceite y sal. Las zanahorias, raspadas y cortadas en trozos pequeños, se agregan seguidamente a las lentejas, lo mismo que la verdura, limpia y trinchada muy finamente.

Se hace un sofrito con la cebolla y los otros dos dientes de ajo, y, una vez en su punto, se incorpora al potaje de verduras y lentejas; en el sofrito, según los gustos, se puede poner un poco de pimentón y algo de caído, que puede ser de cubitos. Incluso, en caso de quedar algo caldosas, se les puede añadir pan molido.

Ya cocidas, se dejan reposar unos momentos y se sirven calientes.

Este es un sencillo potaje muy apropiado para los días de vigilia. En los conventos, y muy principalmente los viernes de la Cuaresma, que son días de abstinencia, se cumplen ayunos y viglias con una comida de plato único al mediodía.

## OLLA

### (Receta de Antonio Salsete)

«Partirás la carne, se echa en agua por una o dos horas. Se lava muy bien y se echa en la olla con los garbanzos y el tocino, procurando que éste caiga entre la carne o en lo hondo para que no estorbe después. Luego se echa el agua hasta que se cubre la carne y un puñado de sal para que cuaje bien la espuma. En rompiendo el hervor, se le va quitando la espuma con una espumadera, hasta que salga blanca, que es la señal de que no queda ya ninguna.

Si acaso se ha descuidado y se ha pasado la espuma, échale una poca de agua fría y, luego que empiece a hervir, subirá la espuma cuajada y se podrá sacar.

A las dos horas se le pueden echar las berzas, unas cabezas de ajos, cebolla y yerbabuena, y una hora antes de comer se sazona de sal y se le echa la especia.

Nota que si tuviera mucha grasa se le podrá sacar, porque se come el vivo”.

# OLLA DEL CAPELLÁN

## INGREDIENTES

*150 gramos de garbanzos, 100 gramos de arroz, 1/4 kilo de patatas, 200 gramos de judías verdes, 1/4 kilo de carne de morcillo, 1 hueso de caña, 100 gramos de tocino, 1 trozo de jamón o cecina, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

En una cacerola con dos litros de agua se ponen a cocer la carne, el jamón o cecina —pueden ponerse las dos cosas si gusta—, el tocino y el hueso de caña. Cuando rompa el hervor, se incorporan los garbanzos y un poco de sal, dejándolo cocer todo junto a fuego lento.

A mitad de cocción, se añaden las judías limpias y, una vez cocidas, se agregan las patatas, peladas y troceadas. Entre tanto, en una sartén con un poco de aceite se fríen la cebolla y el ajo finamente picados. Cuando hayan tomado color, se vierte el contenido de la sartén sobre el cocido. Un cuarto de hora antes de retirar la cacerola del fuego, se rocía el arroz y se remueve un poco. Se sirve muy caliente en una fuente grande con la carne troceada alrededor.

# OLLA PODRIDA

## INGREDIENTES

*200 gramos de gallina, 1/4 kilo de carne de carnero, 100 gramos de tocino, 100 gramos de jamón, 100 gramos de chorizo, 300 gramos de garbanzos, 1 repollo, 1 diente de ajo, 2 cominos, pan, azafrán, sal.*

## PREPARACIÓN

Se ponen a cocer en una cacerola con agua hirviendo la carne de carnero, la gallina, el jamón, el tocino, el chorizo y los garbanzos remojados desde la noche anterior. Aparte, se lava y se pica el repollo, poniéndolo a cocer en otra cazuela con agua hirviendo y sal.

Cuando los garbanzos estén cocidos, se vuelca la tartera con el repollo y toda su agua sobre ellos, además de azafrán al gusto, los cominos y el diente de ajo picado fino. Se comprueba el punto de sal y se deja cocer todo junto unos minutos.

Una vez en su punto, se cuela el caldo y se coloca en una olla, a la que se añaden unas sopas de pan para preparar un primer plato. Se sirve el resto en una fuente con la carne troceada alrededor. También puede servirse la carne cortada en trozos en otra fuente como tercer plato.

Sancho Panza, en las Bodas de Camacho, de *El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*, hace elogio de la olla podrida cuando dice:

“Lo que el maestra sala puede hacer es traerme estas que se llaman ollas podridas, que, mientras más podridas son, mejor huelen, y en ellas puedes embaular y encerrar todo lo que él quisiere, como sea de comer, que yo se lo agradeceré y se lo pagaré algún día...”.

La olla es plato principalísimo de la cocina de España, en general, y de convento, en particular, como nos recuerda el refrán: “Después de Dios, la olla, y lo demás es bambolla”.

Ollas que admiten mil ingredientes, siendo por lo tanto poderosas, que no podridas; ollas de noble rico, de hidalgos empobrecidos, de canónigos de menguada olla, pero succulento alimento, de una forma u otra, pues tiene tres vuelcos: la sola, las legumbres y verduras, y las carnes: sota, caballo y rey, como se dice en Castilla.

## **POTAJE AROMÁTICO**

### **INGREDIENTES**

*3/4 de kilo de carne de pecho, 1 hueso de cañada, 1/2 kilo de patatas, 2 puerros, 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 nabos, 2 clavos de especia, perejil, laurel, tomillo, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Este potaje resulta muy bueno preparado en la olla a presión con una hora de cocción. Se ponen en la olla la carne, el hueso de cañada, la cebolla con los dos clavos de especia clavados, una hoja de laurel, tres ramas de perejil, un poco de tomillo, los puerros, las zanahorias, los nabos limpios y troceados y una cucharada de sal. Por último, se cubre con dos litros de agua.

Se deja cocer durante 45 minutos contados desde el momento en que comience a girar la válvula. Transcurrido este tiempo, se aparta del fuego y se espera a que pierda la presión, o se coloca la olla bajo el grifo para quitársela más rápidamente.

Se incorporan entonces las patatas peladas y troceadas, tapando de nuevo para dejar cocer el potaje durante 10 minutos más. Una vez en su punto, se escurre la carne, que, troceada, se sirve en una fuente con las hortalizas; con el caldo se prepara una sopa de pasta o sémola.

# POTAJE DE CONVENTO

## INGREDIENTES

*3/4 de kilo de garbanzos, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, 150 gramos de arroz, pan molido, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

Los garbanzos se ponen a remojo, en agua templada, la noche anterior; al día siguiente se pasan a una olla grande, se cubren con agua templada y se dejan cocer despacio, añadiendo un buen chorro de aceite y un diente de ajo muy picado. El tiempo de cocción depende de la calidad de los garbanzos.

Con la cebolla muy picada y el otro diente de ajo también picado se hace un sofrito que se agrega a los garbanzos cuando estén tiernos, poniendo también el arroz y la sal necesaria. Se dejan en el fuego hasta que todo quede unido y en su punto; en caso de necesitar algo más de agua se vierte en pequeñas cantidades y siempre caliente. Al final se echa a este potaje una cucharada de pan molido, que también se puede incorporar cuando el sofrito. No debe quedar muy seco. Se retira del fuego, se deja reposar unos momentos y se sirve.

Este potaje tiene diferentes versiones. También se le puede añadir algo de verdura, espinacas o acelgas, incluso puerros. Otra forma de preparar el potaje, llamado de vigilia, es completado con algo de bacalao, después de escaldarlo y suprimiendo todas las espinas y pieles.

# POTAJE DE LECHUGA Y CALABAZA

## INGREDIENTES

*1 cogollo de lechuga, 1/4 kilo de calabaza, 2 zanahorias, 2 puerros, 1/2 repollo, 1/4 kilo de garbanzos, 2 chorizos, 3/4 de kilo de carne de pecho, 1 oreja de cerdo, 100 gramos de tocino, menudos de gallina, pan o pasta, sal.*

## PREPARACIÓN

Este potaje, preparado en la olla a presión, tiene un tiempo de cocción de una hora y cuarto. Se ponen en la olla la carne, la oreja de cerdo, el tocino, los menudos limpios y lavados, los garbanzos remojados de la noche anterior, dos litros de agua y un poco de sal. Se tapa y se deja cocer durante 45 minutos. Pasado este tiempo, se retira la olla del fuego y se deja que pierda la presión antes de añadir los puerros limpios y

troceados, la calabaza troceada, la lechuga, el repollo, las zanahorias y, por último, los chorizos. Se tapa de nuevo y se deja cocer 30 minutos mas.

Una vez cocido todo, se cuele el caldo para preparar una sopa de pan o pasta. En el momento de servir, se colocan los garbanzos y las verduras en una fuente y la carne troceada en otra.

## **POTAJE DE LEGUMBRES CON BACALAO**

### **INGREDIENTES**

*150 gramos de garbanzos, 150 gramos de lentejas, 150 gramos de alubias blancas, 150 gramos de bacalao, 100 gramos de arroz, 2 huevos cocidos, 1/2 cebolla, 2 dientes de ajo, perejil, pimienta, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Las alubias y los garbanzos deben remojar desde la noche anterior. En una cazuela grande se cuecen las alubias cubiertas con agua caliente, además de los garbanzos, las lentejas y una ramita de perejil picado.

Entretanto, se asa el bacalao a la plancha, se le quitan después la piel y las espinas y se desmenuza. Cuando las legumbres estén tiernas, se añaden el bacalao y un sofrito preparado con los ajos y la cebolla picados muy menudos.

Cuando rompa el hervor, se agregan el arroz, un poco de pimienta y se rectifica el punto de sal. Se mezclan bien todos los ingredientes y se cuecen hasta que estén en su punto. Antes de servir, se deja reposar el potaje unos minutos y se adorna con los huevos cocidos picados.

## **LOS POTAJES Y SANTA ANA**

Muchos son los platos condensados en el capítulo general de “puchero” o “cocido” que, en realidad, son mezclas de muchos ingredientes, los que el ama de casa tenía a mano; y también se dice que todos proceden de la “adafina” judía, la comida que el pueblo de Israel preparaba la noche del viernes al sábado, para no trabajar, ni siquiera guisar, el día santo.

Se dice que la “adafina” la inventó Santa Ana, según tradición cristiana, aunque es un plato muy anterior a la madre de la Virgen. La “adafina” era un potaje de verduras y carnes con distintas especias, y el recipiente se metía entre brasas para conservar la comida caliente. Entre las carnes figuraba el cordero, ingrediente empleado también por todos los seguidores de Mahoma, al contrario que los cristianos viejos, que comenzaron a poner carne de cerdo en los grandes potajes, ollas podridas,

cocidos de legumbres, etcétera. También se añadiría carne de vaca, morcilla, chorizo, tocino y un largo rosario de sabrosos ingredientes, donde no estaban olvidadas las verduras o la llamada “pelota”, elaborada con harinas y distintas grasas. De este importante preparado, tan rico en sales minerales y en proteínas, saldrían el llamado “puchero de enfermo” y el “potaje de convento”, que constituirían una versión simplificada y, por lo general, sin carnes.



# LA COCINA del huerto

**“Había un lindo trincherero  
de menestra, otro de pasta,  
un fricasé, una compota  
y una o dos pollas asadas”.**

D. Ramón de la Cruz

## **ACELGAS A LA MODA DE ALCÁNTARA** **INGREDIENTES**

*2 manojos de acelgas, 2 huevos, 1 kilo de patatas, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, pimentón, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Las acelgas se lavan, se pican muy finas y se dejan cocer unos momentos en agua hirviendo y sal, reservándolas luego. Las patatas, peladas y cortadas en lonchas, se sazonan con sal y se fríen en una sartén con aceite. Cuando estén fritas, se saca casi todo el aceite y, en el sobrante, se rehogan las acelgas escurridas, así como un majado de ajos; se añaden un poco de agua, la cebolla frita, un poco de pimentón y las patatas. Ya todo bien unido, se deja en el fuego y, agregando los huevos batidos, se hace como un revuelto que se sirve muy caliente.

## **TALLOS DE ACELGAS REBOZADOS EN SALSA**

### **INGREDIENTES**

*Tallos de acelgas, 1 zanahoria, 2 cucharadas de puré de tomate,  
1 huevo, 1 cebolla, harina, caldo, vino blanco, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Los tallos, una vez limpios y desprovistos de los hilos duros, se cuecen cubiertos de agua y sal hasta que estén tiernos. Entre tanto, se rehoga la cebolla —finamente picada— durante unos minutos en una sartén con unas cucharadas de aceite caliente. A continuación, se añade la

zanahoria raspada y cortada en cuadritos. Se remueve con cuidado y, cuando el refrito comience a dorar, se incorporan una cucharada de harina diluida en vino blanco, el puré de tomate, un vaso de caldo y sal al gusto. Se revuelve despacio, dejándolo cocer todo durante unos minutos antes de pasarlo por el pasapurés.

Se escurren los tallos de acelgas, cocidos, y se rebozan en harina primero y huevo batido después, para freírlos en abundante aceite caliente hasta que tomen color. Ya en su punto, se sacan de la sartén, y se dejan reposar en lugar caliente sobre papel absorbente. En el momento de servir se pasan a una fuente, bañándolos con la salsa muy caliente.

## **ALCACHOFAS CON BECHAMEL**

### **INGREDIENTES**

*6 alcachofas, 50 gramos de mantequilla, 1 cucharada de queso rallado, 1/2 litro de leche, harina, limón, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se cortan los tallos de las alcachofas y las puntas de las hojas, retirando también las hojas externas. Se frota los cortes con limón para que no se oscurezcan o se ponen a remojo en un recipiente con agua y zumo de limón hasta el momento de utilizarlas. Se disuelve un poco de harina en agua fría y se vierte la mezcla en una cazuela con un litro de agua caliente, el zumo de un limón, una cucharada de aceite y sal.

Se pone al fuego removiendo dos o tres veces con una cuchara de madera y, cuando comience a hervir, se incorporan las alcachofas. Estarán cocidas cuando puedan atravesarse fácilmente con un alfiler. Alcanzado su punto, se escurren y se cortan en dos o cuatro trozos, colocándolas en una fuente para cubrir las con una salsa bechamel clarita que se prepara con la mantequilla, la leche y harina. Se espolvorea el conjunto con queso rallado y se gratina en el horno.

## **ALCACHOFAS RELLENAS**

### **INGREDIENTES**

*18 alcachofas, 200 gramos de carne picada, 1 huevo, 1 lata grande de tomate, 2 cucharadas de cebolla, 1 limón, 4 cucharadas de pan molido, 1 chorro de vino blanco, 2 ó 3 dientes de ajo, azúcar, perejil, pan rallado, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se deben escoger alcachofas grandes y frescas. Se retiran las hojas más duras, se recortan las puntas, se alisan los fondos para que se sostengan y se vacían con un cuchillo, dándoles forma de cazuelitas. Se

frotan todos los cortes con limón para que las alcachofas no se oscurezcan. A continuación, se cuecen siguiendo el procedimiento indicado en la receta anterior. Una vez en su punto, se escurren y se reservan.

Aparte, se sazona la carne picada con ajo y perejil machacados en el mortero, dejándola reposar por espacio de 15 minutos. Entre tanto, se fríen dos cucharadas de cebolla finamente picada en una sartén con un poco de aceite caliente. Cuando la cebolla haya tomado color, se incorporan la carne picada, los corazones de alcachofas picados y sal al gusto. Se rehogan los ingredientes unos momentos antes de regar con un chorro de vino blanco, dejándolo cocer todo a fuego fuerte hasta que se reduzca el vino. En este punto, se retira del fuego y se deja enfriar. Ya frío, se mezcla con el huevo batido, reservándolo.

Con el tomate, al que se añaden media cucharadita de azúcar —para evitar la acidez del tomate— y sal al gusto, se prepara una salsa que debe cocerse hasta que espese. Se rellenan las alcachofas con la carne casi hasta la mitad y se completan después con la salsa de tomate. Se pasan a una fuente de horno, se espolvorean con pan rallado y se riegan con un poco de aceite para gratinarías en el horno. Se sirven muy calientes adornadas con rodajas de limón y perejil picado.

## **APIO**

### **MANERA DE LIMPIARLO Y COCERLO**

El apio tiene que ser muy blanco. Puede comerse crudo en ensaladas. Se separan los tallos y se tira el que tenga algo verde, por ser muy duro. Se pelan quitando los hilos, se lavan y se cortan en trozos.

Se introducen los tallos, una vez limpios, en una olla con agua hirviendo durante cinco o seis minutos. Transcurrido este tiempo, se colocan en un escurridor de verduras o un pasapurés grande y se pasan por agua fría un momento, dejándolos escurrir antes de hacer uso de ellos.

Cuando estén cocidos, se preparan con una salsa bechamel, rubia o española.

## **BERENJENAS AL HORNO**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de berenjenas, 2 dientes de ajo,  
pan rallado, perejil, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Las berenjenas deben escogerse pequeñas y tiernas. Se pelan y se cortan por la mitad a lo largo y se ponen en agua y abundante sal durante media hora. Transcurrido este tiempo, se escurren y se secan con un paño.

Se rehogan en una sartén con aceite caliente y se pasan a continuación a una fuente para espolvorearlas con una mezcla hecha de pan rallado, perejil y ajo picados. Por último, se rocían con el aceite sobrante de rehogarlas y se introducen en el horno para que se doren, sirviéndolas muy calientes.

## **CALABACINES RELLENOS**

### **INGREDIENTES**

*6 calabacines, 100 gramos de carne picada, 2 cebollas, 50 gramos de aceitunas sin hueso, 50 gramos de uvas pasas sin semillas, 2 cucharadas de almendra molida, 2 huevos, harina, vino blanco, caldo, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se lavan los calabacines, se vacían por un extremo con el ahuecador o con una cucharilla y se reservan. Aparte, en una sartén con aceite caliente, se fríe una cebolla picada hasta que se dore; se incorpora entonces la carne picada y, cuando esté rehogada, se retira la sartén del fuego antes de agregar las aceitunas picadas.

Se rellenan con este preparado los calabacines, se tapan con un casco de cebolla muy fino y se rebozan, primero en harina y luego en huevo batido, antes de freírlos en abundante aceite caliente. Una vez en su punto, se colocan en una cazuela y se reservan. Se fríe la otra cebolla picada muy menuda y, cuando comience a tomar color, se añaden una cucharada de harina diluida en un chorro de vino blanco y un tazón de caldo —puede ser de cubitos—; se deja hervir unos momentos y se pasa la salsa por un pasapurés fino antes de regar con ella los calabacines que se habían reservado. Se cuece el preparado hasta que los calabacines estén tiernos. Ya cocidos, se pasan a una fuente y se cubren con la salsa, a la que se habrá agregado la almendra molida. En el caso de que la salsa estuviera muy espesa, se rebaja con un poco de caldo.

## **CALABACINES CON TOMATE**

### **INGREDIENTES**

*4 calabacines, 1 cebolla, 2 cucharadas de queso rallado, 1/2 kilo de tomates, 2 dientes de ajo, harina, perejil, pimienta, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se rebozan los calabacines —después de pelados y cortados en rodajas— en harina y se fríen en una sartén con aceite bien caliente. Ya

fritos, se colocan en una fuente de horno y se reservan. En el resto del aceite, una vez colado, se fríen la cebolla y los ajos cortados muy menudos.

Cuando comiencen a dorar, se añaden los tomates pelados y troceados, una ramita de perejil picado, sal y pimienta al gusto.

Se deja freír todo junto hasta que esté bien pasado. Alcanzado su punto, se pasa la salsa por el pasapurés fino y se vierte sobre los calabacines. Se espolvorean con el queso rallado y se gratinan en el horno a temperatura moderada durante 10 ó 15 minutos. Se sirven en la misma fuente.

## **CALABAZA**

Éste es un ingrediente muy empleado en muchos conventos.

### **CALABAZA CON PUERROS**

#### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de calabaza, 1/2 docena de puerros,  
2 dientes de ajo, pan, aceite, sal.*

#### **PREPARACIÓN**

Los puerros, limpios y cortados en trozos pequeños, se ponen a cocer en una olla con agua hirviendo y sal. Pasada una hora, se añade la calabaza troceada, sin corteza ni semillas. Se cuece otra hora, se escurre luego y se coloca en una fuente de horno, reservándola.

En una sartén aparte, con un poco de aceite caliente, se prepara un sofrito con los ajos laminados y unas sopas de pan finas. Se vierte sobre los puerros y la calabaza y se sirve muy caliente. Puede adornarse con uno o dos huevos cocidos y picados muy finos.

## **CARDOS**

El cardo es una planta parecida a la alcachofa. Sólo se utilizan los tallos, que se consumen cocidos después de quitarles las partes más duras.

Para prepararlos, se cortan en trozos: se frotan con limón para que no se ennegrezcan y se cuecen, manteniéndolos a fuego suave hasta que estén tiernos. Aunque los cardos eran la verdura más apreciada en tiempos de los romanos, hoy no son considerados como un manjar selecto. Su valor

calórico es muy bajo, por lo que suelen formar parte de todas las dietas adelgazantes.

## **COLES**

### **(Receta de Antonio Salsete)**

“Pártelas y cáscales los tronchos, que cocerás con agua, aceite y sal, y estando tiernas se marearan en una cazuela hasta que se pongan flojas. Muele una especia con ajos, perejil y miga de pan, y desléida con el caldo échala sobre las coles y revuélvelas muy bien.

Échales también perejil picado y culandro verde, y sazona con vinagre y sal”.

## **COLIFLOR AL AJO ARRIERO**

### **INGREDIENTES**

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

### **PREPARACIÓN**

Se cuece la coliflor, cortada en ramitas, en una olla con abundante agua hirviendo y sal. Debe cocer destapada a fin de que quede muy blanca. Cuando los tallos estén tiernos, se retira del fuego y se añade agua fría para detener la cocción. Se sacan las ramitas cuidando que no rompan y se pasan a una fuente refractaria.

Se machacan en el mortero un diente de ajo, una caña de perejil y un poco de sal, se deslíe en un poco del caldo de cocer la coliflor y se reserva. Aparte, en una sartén con un chorro de aceite caliente se fríen el resto de los ajos hasta dorarlos. Ya en su punto, se retiran del fuego y se agregan pimentón y una cucharada de vinagre. Se mezcla todo bien con el majado del mortero y se vierte sobre la coliflor. Se sirve inmediatamente.

## **COLIFLOR REBOZADA**

### **INGREDIENTES**

*1 coliflor, 1 ó 2 huevos (según el tamaño de la coliflor), harina, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se cuece la coliflor como se explica en la receta anterior y, una vez en su punto, se ponen las ramitas a escurrir sobre un paño. Cuando estén bien secas, se rebozan en harina, se pasan por huevo batido y se fríen en

abundante aceite caliente. Ya doradas, se sacan de la sartén y se dejan reposar sobre papel absorbente. Puede servirse la coliflor sola o como guarnición de carne.

## **ESPÁRRAGOS TRIGUEROS**

### **A LA ANDALUZA**

#### **INGREDIENTES**

*2 manojos de espárragos trigueros, 1 cucharada de harina, 1 rebanada de pan, 2 dientes de ajo, vino blanco, azafrán, pimienta blanca, cominos, aceite, sal.*

#### **PREPARACIÓN**

Se cuecen los espárragos en manojos. Mientras tanto, se fríen los ajos y el pan en una sartén con un poco de aceite hasta dorarlos. Luego, se escurren y se pasan al mortero para machacarlos junto con azafrán, unos cominos, una cucharada del aceite empleado para freírlos y algo de agua hirviendo para desleírlo todo.

Se dora la harina en la sartén y se añaden poco a poco agua, vino blanco y el majado del mortero para formar una salsa. Se sazona con sal y pimienta, y se deja hervir unos minutos. Ya cocidos los espárragos y una vez escurridos, se colocan sobre una fuente y se cubren con la salsa caliente.

Este plato, llamado también revoltijo de espárragos, es muy popular en Andalucía.

## **ESPINACAS SALTEADAS**

#### **INGREDIENTES**

*1 kilo de espinacas, 2 dientes de ajo, vinagre, aceite, sal.*

#### **PREPARACIÓN**

Se lavan muy bien las hojas de las espinacas en varias aguas y se cuecen en agua caliente y sal durante cinco minutos. Una vez cocidas, se pican y se reservan. Por otro lado, en una sartén con aceite caliente se fríen los ajos y, cuando están dorados, se rehogan las espinacas. Se sirven con vinagre al gusto.

# **GUISANTES A LAS HIERBAS**

## **INGREDIENTES**

*1 kilo de guisantes desgranados, 3 dientes de ajo, 1 cebolla, pimienta blanca, tomillo, vino blanco, azafrán, perejil, laurel, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se rehogan la cebolla finamente picada y dos dientes de ajo también picados en una cazuela con un chorro de aceite caliente. Cuando comiencen a tomar color, se añaden los guisantes, se rehoga todo unos momentos y se riega con un vasito de vino blanco y otro de agua, incorporando además un ramito hecho con perejil, laurel y tomillo. Se cuece a fuego lento.

Se machaca en el mortero un diente de ajo con unas hebras de azafrán y se deslíe en un poco de caldo o agua. Se vierte el majado sobre los guisantes sazonando a la vez con sal y pimienta al gusto y dejando cocer el preparado hasta que los guisantes están tiernos.

Alcanzado su punto, se retira el atado de plantas aromáticas y se sirve en una fuente adornada, si se desea, con tiras de pimiento, huevo cocido, etc.

# **HABAS TIERNAS CON CALZONES**

## **INGREDIENTES**

*2 kilos de habas de mayo, 1 rebanada de pan, 1 docena de avellanas, 3 dientes de ajo, 2 huevos, vinagre, pimienta, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Estas habas deben ser muy tiernas y pequeñas, ya que sólo se les quitan las puntas. Se cuecen en agua y sal. Aparte, en una cazuela con aceite caliente se fríen los ajos y, cuando empiecen a dorar, se añaden las habas cocidas y escurridas.

Se mezclan las avellanas machacadas, la rebanada de pan frita y remojada en vinagre, los huevos batidos, sal, pimienta y un poco de agua hasta unirlo todo. A continuación, se vierte la salsa sobre las habas y se deja cocer todo junto a fuego lento hasta que las habas están tiernas. Se sirven calientes.

# JUDÍAS VERDES CON PATATAS

## INGREDIENTES

*1 kilo de judías verdes, 1 kilo de patatas, 1 diente de ajo,  
1 trozo de cebolla, perejil, pimentón, laurel, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

Se fríe el trozo de cebolla en una cazuela con aceite caliente y, cuando comience a dorar, se añaden las patatas picadas no muy grandes y se rehogan unos momentos con una cucharadita de pimentón. Se machacan en el mortero un diente de ajo y una rama de perejil; se deslíen en un poco de agua y se agregan a las patatas junto con laurel y sal al gusto. Se mezcla todo bien y se cubre con agua hirviendo, dejándolo cocer a fuego lento.

Aparte, se cuecen las judías verdes preparadas como para ensalada. A media cocción se escurren y se unen a las patatas, dejándolo cocer todo hasta que los dos ingredientes están tiernos.

Las judías pueden cocerse con las patatas; en tal caso, se echan primero las judías verdes — una hora antes más o menos— y después las patatas, aprovechando el mismo caldo.

# JUDÍAS VERDES AL VAPOR

## INGREDIENTES

*1 kilo y medio de judías verdes, 1 pimiento,  
1/2 kilo de tomates, 1 cebolla, 1 diente de ajo, perejil, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

Se retiran las partes duras de las judías, se lavan y se cortan en trozos antes de incorporarlas a una cazuela junto con la cebolla y el pimiento picados, los tomates pelados y troceados, el ajo y el perejil también picados, un chorro de aceite y sal al gusto. Se tapa el recipiente y se deja cocer todo al vapor hasta que las judías están tiernas. Una vez en su punto, se sirve bien caliente.

## MENESTRA

## INGREDIENTES

*1/2 pollo, 150 gramos de jamón, 100 gramos de tocino magro, 1/2 lechuga, 1/4 kilo de tomates, 1/2 kilo de patatas nuevas, 1/2 kilo de guisantes desgranados, 1/2 kilo de judías verdes, 1 kilo de habas tiernas, 200 gramos de zanahorias, 1 cebolla, 6 alcachofas, 1 calabacín, 2 dientes de ajo, vino blanco, limón, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

Las verduras para esta menestra deben ser de buena calidad y muy tiernas, ya que de ello depende el resultado de esta receta. Se fríe el pollo, una vez limpio, troceado y adobado con ajo sal, en una cacerola grande con un chorro de aceite caliente, junto con la cebolla picada fina.

Después de unos minutos, se añaden las zanahorias lavadas y cortadas en rodajas gruesas, el tocino y el jamón en cuadraditos, las judías verdes en trozos, y las habas desgranadas.

Se retiran las hojas duras de las alcachofas, se frotan con limón y se cortan en dos antes de agregarlas a la cacerola, así como el calabacín pelado y picado en dados, la lechuga lavada y en juliana, los guisantes, sal, un buen chorro de vino blanco y, por último, una taza de agua o caldo.

Aparte, en una sartén se fríen ligeramente las patatas —a ser posible, pequeñas—, después de peladas y picadas, y se incorporan al guiso. En la misma sartén, con un poco de aceite caliente, se dan unas vueltas a los tomates pelados y se pasan por el pasapurés, para unirlos después a la menestra.

Se deja cocer a fuego moderado hasta que los ingredientes están tiernos y, si fuera necesario, se riega con un poco más de agua o caldo. En el momento de servir, se pasa a una fuente y se adorna, si se quiere, con costrones de pan frito, huevos cocidos y tiras de pimiento.

## MENESTRA DEL HUERTO DE DIOS

### INGREDIENTES

*1 cogollo grande de repollo, 200 gramos de guisantes, 3 zanahorias, 2 tomates, 1 cebolla, 1 pimiento verde, 1/2 kilo de carne de guisar o 1 pollo pequeño, vino blanco, aceite, sal.*

### PREPARACIÓN

En una cazuela con un poco de aceite se pone la carne cortada en trozos y sazonada con sal, se rehoga un momento y se echa un chorro de vino blanco, añadiendo después los tomates limpios y troceados, el pimiento, también limpio y cortado, las zanahorias raspadas y en lonchas

no muy finas, y la cebolla picada. Se deja cocer todo junto, agregando, en caso de necesitarlo, un poco de agua fría.

El cogollo de repollo —o dos pequeños— se lava, se corta en trozos finos y se pone a cocer en agua y sal; ya cocido, se incorpora a todo el preparado anterior. Los guisantes, sí son frescos, se cuecen en agua y sal, y se añaden a la menestra cuando el repollo; en caso de ser en conserva, se incorporan al final. Se mantiene en el fuego, vertiendo de vez en cuando, para que no quede muy seca, un poco de agua templada o caldo de carne. Alcanzado su punto, la menestra se pasa a una fuente y se sirve. Se puede adornar con pimientos morrones y huevos cocidos.

Esta menestra, de curioso nombre y muy apropiada para este libro de cocina conventual, se hace en la histórica villa de Covarrubias, donde descansa, en la colegiata, el fundador de Castilla. Fernán González.

En Covarrubias existe un huerto, llamado de Dios, que produce verduras y hortalizas de alta calidad, y por tal causa se hace el plato llamado “De la huerta de Dios”.

## **PIMIENTOS RELLENOS**

### **INGREDIENTES**

*6 pimientos, 1/4 kilo de carne picada, 2 cucharadas de miga de pan, 4 cucharadas de leche, 1/4 kilo de tomates, 1/2 vaso de vino blanco, 2 huevos, 1 cebolla, 1 zanahoria, harina, perejil, ajo, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se sazona la carne con ajo y se deja reposar 15 minutos. Entre tanto, se prepara una salsa poniendo en una sartén con aceite caliente media cebolla, la zanahoria, los tomates, un diente de ajo y una rama de perejil, todo ello finamente picado, así como un poco de vino blanco y sal al gusto. Se dejar cocer a fuego moderado.

En otra sartén con aceite caliente se rehoga la carne y se agrega el resto de la cebolla picada; se dan unas vueltas y se incorporan un poco de sal, el pan remojado en la leche y escurrido, sin dejar de remover para que no pegue. Se riega después con dos cucharadas de vino blanco, separándolo del fuego una vez que está unido. Se añaden entonces un huevo batido y media cucharada de perejil picado. Se mezclan bien todos los ingredientes y se deja enfriar.

Se asan los pimientos un poco para poder retirarles fácilmente la piel y simientes y se rellenan con la carne. Luego, se rebozan en harina y huevo batido para freírlos en aceite bien caliente.

Cuando están fritos, se disponen en una fuente grande de forma que están holgados. Se pasa la salsa por el pasapurés y se riegan con ella los pimientos.

Ya todo junto, se cuece despacio hasta que los pimientos estén tiernos, sacudiendo la cazuela de vez en cuando para que no se peguen y pasando la espumadera o espátula por debajo para desprenderlos. Se sirven calientes.

## **PISTO**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de tomates, 2 cebollas, 1 pimiento grande,  
1 ó 2 huevos, perejil, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se fríen las cebollas junto con un manojo de perejil en una sartén con un poco de aceite caliente, picados ambos ingredientes muy finos. Una vez fritas las cebollas, se salan al gusto.

Aparte, se asa el pimiento, se retiran la piel y las semillas, y se corta en cuadraditos antes de pasarlo a la sartén con la cebolla. Se escaldan los tomates en agua hirviendo durante un minuto, se pelan y se cortan en dados, incorporándolos también a la sartén.

Se cuecen todos los ingredientes removiendo con cuidado hasta que están tiernos y se agregan entonces, poco a poco y sin dejar de revolver, uno o dos huevos batidos. En el momento de servir, se pasa el pisto muy caliente a una fuente, que puede adornarse con costrones de pan frito.

## **PISTO CON CALABACINES**

### **INGREDIENTES**

*2 calabacines medianos, 2 pimientos, 1 kilo de tomates, 1/2 kilo de  
cebollas, 1/4 kilo de berenjenas, pimentón, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se fríen las cebollas picadas menudas en una sartén con un poco de aceite hasta que están doradas. Se añaden entonces los calabacines y las berenjenas, pelados y picados en cuadrados, y un pellizco de pimentón. Se fríe todo despacio y, pasados unos minutos, se incorporan los tomates pelados y troceados.

Entre tanto, se asan los pimientos en el horno, se pelan, se pican y se agregan al pisto, sazónándolo con sal al gusto y dejándolo cocer hasta que todos los ingredientes están tiernos. Puede servirse caliente o frío.

# **PUDÍN DE COL**

## **INGREDIENTES**

*1 kilo de col, 1/2 kilo de cebollas, 4 huevos, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se limpia la col retirándole las hojas externas más duras. Se lava bien y se pica fina antes de cocerla en una cacerola con agua hirviendo y sal. En una sartén con un chorro de aceite se fríen las cebollas picadas muy finas. Se sazonan con sal y se pasan a un recipiente grande.

Una vez cocida la col, se escurre y se mezcla con las cebollas fritas, los huevos batidos y sal al gusto. Se vierte la mezcla en un molde previamente untado de aceite con un disco de papel en el fondo también engrasado.

Se cuece al baño María primero sobre el fuego y, cuando el agua rompa a hervir, se mete en el horno a fuego moderado durante 40 minutos. Pasado este tiempo, se comprueba que está hecho pinchando con una aguja en el centro, y hasta el fondo. Si ésta sale limpia, significará que el pudín está cocido.

Alcanzado su punto, se deja reposar unos minutos y se vuelca sobre una fuente de servir grande. Se sirve solo o acompañado con una salsa de tomate, bechamel, etc.

# **PUDÍN DE ESPINACAS**

## **INGREDIENTES**

*1 kilo y medio de espinacas, 4 huevos, 2 manojos de espárragos, 1/2 litro de leche, mantequilla, 1 cucharada de harina, 1 trufa, pimienta, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se lavan y se cuecen las espinacas en agua hirviendo con sal durante un cuarto de hora. Pasado este tiempo, se vuelcan sobre un escurridor y se refrescan con un chorro de agua fría. Se aprietan con las manos para que suelten todo el agua y se pican muy finas.

A continuación, se mezclan con tres huevos batidos, la mitad de la leche y una clara de huevo batida a punto de nieve. Se pasa el preparado a un molde de rosca previamente untado con mantequilla y se pone a cocer al baño María primero sobre el fuego y, cuando rompa a hervir el agua, se introduce en el horno a temperatura moderada durante 40 minutos.

Entre tanto, se limpian los espárragos, se cortan las puntas a dos centímetros de largo y se cuecen en agua hirviendo con sal por espacio de 15 minutos; una vez cocidos, se escurren.

También pueden utilizarse espárragos de lata; en este caso, se escurren y se cortan en dos trozos.

Se derriten dos cucharadas de mantequilla en un cazo y se añade la harina, removiendo sin parar; antes de que tome color, se incorpora el resto de la leche. Se sazona con sal y pimienta, y se cuece a fuego lento un cuarto de hora, sin dejar de remover con las varillas o con una cuchara de madera. Después se agregan poco a poco la yema de huevo restante y las puntas de los espárragos.

Ya cocido el pudín, se deja reposar unos minutos y se vuelca sobre una fuente. Se rellena el hueco central con la salsa de espárragos y se salpica con la trufa picada muy fina justo antes de servir.

## **REMOLACHA A LA VINAGRETA**

### **INGREDIENTES**

*3 remolachas rojas, 1 huevo cocido, perejil, vinagre, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Las remolachas han de ser muy frescas y muy rojas, con sabor dulce y de un tamaño homogéneo para que cuezcan todas al mismo tiempo. Se lavan, retirando bien la tierra pegada, se secan y se recortan las hojas sin llegar a quitarles la raíz. Se colocan con su piel en un recipiente cubiertas de agua con un poco de sal. Se cuecen lentamente hasta que están tiernas —alrededor de tres horas—, añadiendo agua hirviendo en el transcurso de este tiempo, si fuera necesario.

Una vez en su punto, se escurren y se dejan enfriar antes de pelarlas y cortarlas en rodajas muy finas o en cuadrados. Se pasan a una fuente y, sazonadas con sal, aceite y vinagre, se sirven espolvoreadas con huevo cocido y perejil muy picados.

## **REPOLLO CON PATATAS**

### **INGREDIENTES**

*1/4 kilo de carne de cocido, 1 ó 2 chorizos, 1 repollo rizado,  
3/4 de kilo de patatas, 1 diente de ajo, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se ponen a cocer durante una hora la carne y el chorizo en un puchero con agua fría. Se añade después el repollo lavado y picado y, ya cocido, se agregan las patatas cortadas en trozos grandes, dejándolo cocer todo durante media hora más.

Aparte, en una sartén con un poco de aceite se fríe un diente de ajo y, cuando haya tomado color, se aplasta con un tenedor y se retira. Se vierte el aceite hirviendo sobre el repollo, se sazona con sal y se cuece unos minutos más. El repollo ha de quedar muy reducido y bien cocido. Se sirve muy caliente en una fuente con la carne troceada.

En caso de querer preparar la receta sin carne ni chorizos, se cuece el repollo en agua fría con aceite, sal, ajos y cebolla. Una vez cocido, se añaden las patatas y se continúa la cocción hasta que esté en su punto. Puede añadirse pimentón, que se incorporaría al principio.

## **ROLLOS DE REPOLLO**

### **INGREDIENTES**

*6 hojas de repollo rizado, 1/4 kilo de carne picada, 1/2 cebolla, 2 cucharadas de salsa de tomate, 1 pimiento en conserva, 2 cucharadas de leche, 1 huevo, miga de pan, vino blanco, harina, perejil, ajo, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se lavan las hojas de repollo y se cuecen en agua hirviendo y sal durante un minuto. Transcurrido este tiempo, se secan y se dejan enfriar. Aparte, en una sartén con un poco de aceite se rehoga la carne picada y se agregan dos cucharadas de salsa de tomate y un majado hecho con un poco de perejil y un diente de ajo, desleído en un chorro de vino blanco. Se fríe todo unos minutos, removiendo de vez en cuando y se sazona con sal. Después, se retira y se deja enfriar.

Ya frío, se añaden el pan remojado en leche y el huevo batido, mezclándolo bien. Cuando las hojas de repollo están frías, se cortan en dos trozos cada una y se rellenan con el picadillo de carne, enrollándolas hasta formar un rollito, que se sujeta con un palillo. Se colocan los rollitos en una cazuela y se cubren con una salsa rubia preparada con cebolla picada, una cucharada de harina, un poco de vino blanco y agua. Se cuecen lentamente hasta que están tiernos y se sirven adornados con tiras de pimiento.

## **ROPA VIEJA**

### **INGREDIENTES**

*Restos de carne de cocido, 1/2 kilo de tomates, 2 berenjenas, 3 pimientos, caldo, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Este plato típico de la cocina castellana puede prepararse con sobras de carne de cocido; si no se dispone de ellas, puede cocerse un trozo de medio kilo de carne. Una vez cocida la carne, se desmenuza en tiras y se deja enfriar.

En una sartén grande, con aceite caliente, se fríen los tomates pelados y troceados. Pasados unos minutos, se añaden las berenjenas peladas y cortadas en rodajas. Se asan los pimientos en el horno, se pelan, se retiran las semillas y se cortan en cuadrados antes de agregarlos a la sartén. Se incorporan después la carne, un poco de caldo y sal al gusto, dejándolo cocer todo junto 15 a 20 minutos. Ya en su punto, se sirve caliente en una fuente que puede adornarse con pan frito y huevos cocidos.

## **SURTIDO DE VERDURAS**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de judías verdes, 6 zanahorias grandes, 300 gramos de guisantes desgranados, 3 berenjenas pequeñas, 3/4 de kilo de patatas, mantequilla o manteca de cerdo, 1 cucharada de harina, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se fríen las patatas, una vez peladas y picadas en cuadrados, en una sartén con la mantequilla o manteca de cerdo. Se trocean y se cuecen las judías, ya limpias, en una cacerola con dos litros de agua hirviendo y una cucharada de sal durante media hora. Pasado este tiempo, se escurren sobre un colador grande, se pasan por agua fría unos momentos y se rehogan en un poco de mantequilla para que estén más suaves. Se cuecen también en agua y sal las zanahorias, lavadas y cortadas en cuadraditos. Ya cocidas, se saltean con un poco de mantequilla.

Se cortan las berenjenas por la mitad en sentido horizontal, se vacían de su carne y se salan. A continuación, se rebozan en harina y se fríen en una sartén con aceite caliente; alcanzado su punto, se dejan escurrir sobre un papel absorbente. Los guisantes, también cocidos en agua y sal hasta que estén tiernos, se saltean en un poco de manteca antes de rellenar con ellos las berenjenas. En el momento de servir, se colocan sobre una fuente las judías formando una cruz, a cada lado las berenjenas rellenas y montoncitos de zanahorias y patatas.

# **TOMATES RELLENOS**

## **INGREDIENTES**

*12 tomates medianos e iguales, 1 lata pequeña de guisantes, 1 tarro pequeño de mayonesa, 12 aceitunas rellenas, 1 cogollo de lechuga, 1 lata de bonito, 3 patatas, 2 huevos cocidos, 1 pimiento en conserva, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Los tomates no deben estar demasiado maduros. Con un cuchillo se les corta una tapa fina y con ayuda de una cucharilla se vacían de semillas y parte de su carne. Se sala el interior y se colocan boca abajo para que escurran.

Se pelan las patatas, se lavan y se pican en cuadraditos antes de pasarlas a una cazuela con agua fría y sal, para cocerlas hasta que estén tiernas. Ya en su punto, se escurren y se pasan por agua fría, dejándolas enfriar del todo sobre un paño. Después, se mezclan (reservando unas pocas) con el bonito desmenuzado, el pimiento picado, los guisantes y tres cucharadas grandes de mayonesa. Se une el resto de la mayonesa con las patatas frías pasadas por el pasapurés y se reserva.

Se rellenan los tomates con la ensaladilla y se disponen en una fuente; se añade con ayuda de una manga de boquilla rizada el preparado de mayonesa y patata y se remata con una aceituna.

En el momento de servir, se adorna el conjunto con la lechuga aliñada y rodajas de huevo cocido.

## **TRUFAS**

Son criadillas de tierra, o turma, de la familia de las Tuberáceas, a las que se llama vulgarmente trufas; su carne puede ser blanca, negra o con venas blancas y negras. Son todas comestibles, al contrario que las setas. En el pasado se empleaban con más frecuencia que en la actualidad, pues se citan en la mayoría de los manuscritos conventuales, como se puede ver en algunas recetas, muy en particular en el faisán al modo de Alcántara. Es un hongo especial y se puede poner en muchos platos, a los cuales da realce y sabor.

Las trufas crecen bajo tierra en terrenos secos y calizos, a poca profundidad y cerca de encinas, avellanos, álamos... Se localizan por medio de perros y de cerdos amaestrados, aunque hoy en día existen verdaderas instalaciones trufas.

Las trufas más apreciadas son las blancas, de olor y sabor muy intenso, cuya carne es blanca con vetas oscuras, y las negras de invierno, de carne negra rojiza con estrías blancas.

### **MANERA DE LIMPIAR LAS TRUFAS**

Se lavan en varias aguas, frotándolas con un cepillo para que queden bien limpias; se pelan seguidamente.

Ya peladas, no se pueden lavar. Las trufas frescas son mucho más aromáticas que las de lata, pero se suelen usar las últimas, pues las frescas es difícil encontrarlas en el mercado.

## **CONSERVAS DE ALCACHOFAS**

Se escogen las alcachofas de buena calidad y muy sanas. Se despojan de las hojas duras y se limpian antes de introducirlas en una olla con agua hirviendo, un chorro de vinagre, sal y dos cucharadas de harina desleídas en un poco de agua fría. Se cuecen por espacio de 10 minutos antes de escurrirlas y se dejan enfriar. Ya frías, se pasan a tarros de cristal dejándolas holgadas, se cubren de agua fría con un poco de sal, se tapan bien y se colocan los tarros en una olla a presión cubiertos de agua fría. Se cuecen durante cinco minutos contando desde que rompe el hervor y después se dejan enfriar dentro de la olla. Si no se dispone de olla a presión, deben cocer 45 minutos sin cesar el hervor y con los tarros siempre cubiertos de agua. Pueden conservarse, sin abrirlos, un año.

## **CONSERVAS DE CEBOLLAS EN VINAGRE**

Se escogen las cebollas pequeñas, se pelan y se dejan durante ocho horas en sal. Transcurrido este tiempo, se retira toda la sal y se pasan a tarros de cristal; se cubren con vinagre, un poco de sal y orégano, se tapan los tarros muy bien y se guardan después en lugar fresco y seco.

## **CONSERVAS DE COLIFLOR**

Se corta la coliflor en ramitas y se meten éstas en tarros; se cubren con agua fría con un poco de sal y se cuecen cubiertos durante cinco minutos en olla a presión o tres cuartos de hora en olla corriente. Pueden conservarse, sin abrirlos, un año.

## **CONSERVAS DE GUISANTES**

Se escogen guisantes de buena calidad, maduros y sanos. Se pasan a tarros, llenándolos sólo en sus tres cuartas partes; se cubren con agua fría, se añade un poco de sal y se cuecen cubiertos de agua durante cinco

minutos en olla a presión o 45 en olla corriente. Pueden conservarse, sin abrir, un año.

## **CONSERVAS DE JUDÍAS VERDES (I)**

Se escogen las judías tiernas, se limpian retirándoles los hilos y las puntas, y se cuecen en agua hirviendo salada hasta que estén tiernas. Una vez en su punto, se escurren, se dejan enfriar y se pasan, a continuación, a un recipiente de barro, alternando una capa de judías con otra de sal.

Cuando el recipiente esté lleno, se vierte sobre la superficie aceite de buena calidad hasta formar una lámina de un centímetro de espesor. Se tapa entonces herméticamente y se guarda en lugar fresco y seco, donde pueden conservarse durante un año.

## **CONSERVAS DE JUDÍAS VERDES (II)**

Limpias las judías, se retiran los hilos y las puntas y se van enhebrando en un hilo fuerte con ayuda de una aguja formando ristras. Se introducen en agua hirviendo por espacio de dos minutos y se cuelgan después a la sombra en lugar ventilado, para que sequen bien. Ya secas, se meten en bolsas de papel y se guardan en lugar fresco y seco.

## **CONSERVAS DE JUDÍAS VERDES (III)**

Se escogen las judías de buena calidad, se limpian, se retiran los hilos y las puntas. Se cortan después en trozos regulares y se introducen en tarros, llenándolos sólo hasta su tercera parte. Se cubren con agua y un poco de sal antes de taparlos muy bien. Se cuecen, al igual que las alcachofas, en una olla cubiertos de agua durante cinco minutos, si es una olla a presión, y tres cuartos de hora, si es en olla normal.

Transcurrido este tiempo, se dejan enfriar los tarros en el agua y se conservan en lugar fresco y seco. Para emplearlas en cualquier plato, se ponen a cocer en agua templada y no en agua hirviendo, como normalmente se hace con todas las verduras.

## **CONSERVAS DE PIMIENTOS EN AGUA SALADA**

Se asan ligeramente los pimientos en la parrilla o en el horno. Se les quitan la piel, el tallo y la simiente antes de hervirlos en agua y sal durante cinco minutos. A continuación, se pasan a tarros de cristal, se cubren con la misma agua de cocerlos, ya fría, y se tapan con una capa de aceite de medio centímetro de espesor para impedir el paso del aire.

Se coloca un papel blanco encima de cada tarro, se sujeta con una goma y se dejan en lugar fresco y seco, donde se conservan un año.

También se pueden asar, pelarlos y luego cocerlos unos momentos, metiéndolos en tarros con el agua de la cocción y un poco de sal. Después, se cuecen cinco minutos en la olla a presión o 45 en una olla corriente.

## **CONSERVAS DE REMOLACHA**

Se limpian las remolachas de tierra, se cortan las hojas pero no los tallos, para evitar que se decoloren durante la cocción. Se ponen en una olla cubiertas con agua fría y sal, cociéndolas por espacio de tres horas. Pasado este tiempo, se aparta la olla del fuego y se deja la remolacha enfriar en el agua.

Una vez fría, se pela, se corta en rodajas y se coloca en tarros de cristal. Se cubre con un buen vinagre y se cierran herméticamente.

## **CONSERVAS DE TOMATES**

Se escogen tomates maduros. Se escaldan en agua caliente unos momentos y se pelan. A continuación, se trocean y se introducen en tarros de cristal sin dejar nada de su jugo, pero sin llenarlos en toda su capacidad.

Se rellenan con un poco de agua y sal, y se tapan herméticamente antes de cocerlos cubiertos de agua durante cinco minutos, en una olla a presión, o tres cuartos de hora, en olla tradicional. Sin abrir, pueden conservarse hasta un año.

## **CONSERVAS DE TOMATES EN BOTELLAS CON ÁCIDO SALICÍLICO**

Se pelan y se trocean los tomates poniendo por cada kilo de tomate pelado un gramo de ácido salicílico. Se mezclan bien y con ayuda de un embudo ancho se rellenan las botellas y se tapan con corchos previamente hervidos. Se colocan las botellas tumbadas en un lugar fresco. Por este procedimiento tan sencillo pueden conservarse durante un año.

## **CONSERVAS DE TOMATES FRESCOS EN SALMUERA**

Se escogen tomates maduros y sanos. Se limpian con un paño y se colocan en recipientes de barro. Se cubren con salmuera preparada con ocho partes de agua, una de vinagre de vino blanco y otra de sal. Se vierte sobre todo ello una buena capa de aceite y se guardan en lugar fresco y seco tapados herméticamente. Pueden conservarse durante un año.

## **CONSERVAS DE TOMATES EN LATA**

Se pelan los tomates y se trocean antes de cocerlos en agua con un poco de laurel y tomillo. Una vez cocidos y hechos pasta, se pasan por el pasapurés fino, dejándolos enfriar. A continuación, se rellenan unas latas con el puré, se sueldan y se hierven después durante dos horas.

## **CONSERVAS DE TOMATES SECOS**

Sin pelar, se cortan los tomates en dos, se espolvorean con sal y se ponen a secar al sol cubiertos con una gasa o tarlatana, para preservarlos de las moscas o del polvo. Como no secan en un día deben recogerse por la noche, ya que con el fresco reblandecen.

Una vez secos, se enhebran formando ristras con ayuda de una aguja y se cuelgan éstas en lugar seco y fresco. Los tomates secos se usan para freír, ya que tienen un sabor original muy grato.

## **CONSERVAS DE ZANAHORIAS**

Se escogen zanahorias tiernas, se raspan, se lavan y se trocean en cuadrados. A continuación, se rellenan tarros de cristal, sólo en sus tres cuartas partes, se cubren con agua fría y sal antes de cerrarlos herméticamente y se cuecen cubiertos de agua 10 minutos, en olla a presión, o una hora, si la olla es corriente. Pueden conservarse, sin abrir, durante un año.



# Frituras

“Luego le afianzaron la voluntad los zaques; y últimamente las frutas de sartén, si es que podían llamar sartenes las tan orondas calderas; y así sin poderlo ni sufrir ni ser en su mano hacer otra cosa, se llegó a uno de los solícitos cocineros, y con cortesés y hambrientas razones le rogó le dejase mojar un mendrugo de pan en una de aquellas ollas”.

Sancho Panza en las Bodas de Camacho.  
Miguel de Cervantes, *Don Quijote de La Mancha*.

## ALBÓNDIGAS DE HUEVO

### INGREDIENTES

*4 huevos cocidos y dos frescos, 1 tazón de miga de pan, leche, harina, pan molido, salsa de tomate o salsa rubia, aceite, sal.*

### PREPARACIÓN

Los huevos cocidos se pelan y se cortan muy finamente; la miga de pan, remojada en leche, se mezcla con el picadillo de huevos y se sazona con sal y algo de pimienta o nuez moscada, si gusta.

De este preparado se van tomando pequeñas porciones que se rebozan primero en harina, luego en huevo batido y por último en pan molido; se fríen bien por todos los lados y se pasan a una fuente. Se bañan con salsa de tomate y se sirven. También pueden acompañarse con una salsa rubia; en tal caso, se dejan cocer un poco las albóndigas dentro de la salsa y se sirven muy calientes.

## BUÑUELOS

Los buñuelos se preparan con una pasta especial para ellos, a la que se añade un picadillo de jamón, carne, ave, etcétera. El picadillo puede ser muy variado, ya que prácticamente admite toda clase de alimentos.

Después de preparar la pasta y mezclarla con el picadillo, hay que poner cucharadas de ella en abundante aceite caliente, adquiriendo al freír forma de bola.

Cualquier alimento troceado y bañado en alguna pasta para fritos, puesto en la sartén con aceite caliente a cucharadas y con forma de bolitas, puede denominarse buñuelo.

Todos los buñuelos suelen emplearse como entremeses o aperitivos y sirven también como guarnición de infinidad de platos.

## **BUÑUELOS DE COLIFLOR**

### **INGREDIENTES**

*1 coliflor mediana, 3 huevos, 1 cucharada de harina, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se corta la coliflor en ramitas, se lava y se pone a cocer en agua hirviendo con sal. Cuando esté tierna, se escurre y se coloca en un cuenco junto con un huevo, dos yemas, la harina y un poco de sal. Se mezcla con la batidora eléctrica hasta obtener una pasta homogénea.

Aparte, se baten las dos claras a punto de nieve con un pellizco de sal y se incorporan a la pasta, uniéndolo todo bien. Se fríe en una sartén con abundante aceite caliente, poniendo cucharadas del preparado para que forme bolitas.

Una vez dorados, se escurren los buñuelos sobre papel absorbente y se sirven muy calientes.

Pueden hacerse fritos de coliflor de forma parecida, pero sin pasarla por la batidora. Una vez cocida la coliflor, se sumergen las ramas, una a una, en la pasta para fritos y se fríen en abundante aceite caliente. Se sirven calientes solos o como guarnición de otro plato.

## **CROQUETAS DE AVE**

### **INGREDIENTES**

*300 gramos de pechuga de pollo o cualquier otra clase de ave, 1 cebolla, 3/4 de litro de leche, 3 cucharadas de harina, 1 cucharada de mantequilla, 2 ó 3 huevos, 1 rama de perejil, pan rallado, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Para preparar estas croquetas pueden aprovecharse restos de un pollo. En caso de no tenerlos, se cuece una pechuga, guardando el caldo para hacer sopa. Ya en su punto, se desmenuza y se reserva.

Se pone la leche al fuego. Se calienta en un cazo la mantequilla; cuando esté derretida, se añade la harina y se rehoga durante uno o dos minutos, removiendo sin parar para que no se dore. Se deslíe la harina en la leche hirviendo y se revuelve con el batidor o con una cuchara de madera para que no lleguen a formarse grumos. Se agregan la cebolla y la

rama de perejil picados, y se deja cocer todo junto removiendo continuamente por espacio de 15 minutos. Pasado este tiempo, se incorpora el picadillo de pollo, se sazona con sal al gusto y se cuece de nuevo hasta que la bechamel esté muy espesa y se desprenda del batidor o de la cuchara a copos gruesos.

Ya cocida, se extiende la masa sobre una fuente y se deja enfriar. Una vez fría, se moldean una a una las croquetas, se rebozan en pan rallado, huevo batido y pan rallado de nuevo, antes de freírlas en abundante aceite caliente hasta que doren. Alcanzado su punto, se retiran de la sartén y se dejan reposar unos momentos sobre papel de cocina absorbente.

Se sirven las croquetas, al igual que todos los rebozados, recién hechas, ya que tienden a reblandecerse.

## **DUELOS Y QUEBRANTOS**

A lo largo del Siglo de Oro se citan, en distintos libros, los grandes banquetes reales o los que ofrecían los nobles o los alcaldes de las ciudades a diversos monarcas o embajadas. En la obra de Martínez Montañón, cocinero real, aparecen platos suntuosos, e, incluso, en algunos conventos, como se puede ver en la presente obra, se preparaban recetas dignas de príncipes, como el faisán de Alcántara, y otras parecidas.

La realidad del pueblo era muy otra, y los conventos, como también se puede apreciar, daban de comer a cientos de pobres y de peregrinos, siendo el plato fundamental la llamada sopa de convento, de pobres o sopa boba.

La expresión “duelos y quebrantos” aparece una y otra vez en las novelas, obras de teatro y en los manuscritos conventuales; Cervantes la usa en *Don Quijote* en distintas ocasiones. En realidad son huevos fritos con torreznos, como lo afirma Pedro Calderón de la Barca: “Huevos y torreznos bastan que son duelos y quebrantos”. Plato que se puede hacer en breves momentos y que lo podían ofrecer en los conventos a viajeros cansados y hambrientos. Sin embargo, Lorenzo Díaz, en su obra *Recetario del Quijote*, ofrece una receta algo diferente: “Ingredientes: Huevos, tocino entreverado, jamón, sesos de cordero, manteca de cerdo, sal, pimienta.

Modo de hacerlo: Se fríen el jamón y el tocino en trozos, en una sartén amplia, utilizando la propia grasa que sueltan los torreznos. Se cuecen los sesos, se limpian, se trocean y se saltean en un poco de manteca de cerdo. Se baten los huevos, se salpimentan y se hace un revuelto con los ingredientes anteriores. Se puede servir adornado con pan frito”.

## **FRITO DE ESPINACAS Y COLLEJAS DE VIGILIA**

“Cocidas las espinacas y collejas, o una de ambas cosas, en abundante agua, se escurren y se pican un poco a cuchillo; luego, con aceite fino y mantequilla, se rehoga cebolleta y luego las espinacas o las collejas, sazonándose de sal y un poco de pimienta blanca en polvo. Con esta legumbre y huevos batidos, formar tortillas que luego que están frías se cortan con un molde redondo y rizadas.

Momentos antes de servir se mojan los trozos de tortilla con huevo batido, y luego se pasan por miga de pan blanco rallado y fríanse con abundante fritura o bonito color dorado. Sírvanse en fuente con servilleta”.

Receta de Antonio Camacho Ortega, citada por Dionisio Pérez al hablar de la cocina de las sierras de Granada, donde menciona seguidamente algunos dulces de convento: “Las empanadillas de Santa Catalina, los almíbares y dulces secos de las comendadoras de Santiago, los huesos de santo de las monjitas recogidas”.

## **HUEVOS BOCA ABAJO**

### **INGREDIENTES**

*6 huevos, 3/4 de kilo de patatas, 1/4 kilo de zanahorias, 1 lata pequeña de bonito en aceite, 1 lata pequeña de guisantes, 3 ó 4 tomates medianos, 1 cogollo de lechuga, 1 pimiento en conserva, 1 tarro mediano de mayonesa, 1 cebolla pequeña, aceitunas rellenas o con hueso, vinagre de Jerez, aceite de oliva virgen, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se prepara una ensaladilla cociendo las patatas y las zanahorias peladas y enteras en abundante agua hirviendo con sal. Una vez cocidas, se escurren y se cortan en cuadraditos, colocándolas sobre un paño para que sequen y enfríen bien. Ya frías, se pasan a una fuente y se les añaden los guisantes escurridos, la cebolla picada muy fina, un chorro de aceite, vinagre, sal y la mayonesa, de la que se reservan tres cucharadas. Se remueve bien y se extiende uniformemente sobre una fuente.

Se cuecen los huevos durante 10 minutos. Cuando estén cocidos y fríos, se pelan y se cortan a la mitad en sentido horizontal. Se les retiran las yemas, apartando dos de ellas, y se mezclan con el bonito escurrido y desmenuzado, el pimiento picado muy menudo y una cucharada de mayonesa.

Los tomates se cortan en rodajas procurando obtener 12 (tantas como medios huevos) y se disponen sobre la fuente alrededor de la ensaladilla.

Se rellenan las mitades de las claras de huevo con el preparado de bonito y se colocan boca abajo sobre las rodajas de tomate. Se aplastan con un tenedor las dos yemas reservadas y se unen con las dos cucharadas de mayonesa restantes. Se pone la mezcla en una manga con boquilla gruesa y se adorna cada huevo formando una pequeña pirámide. Se remata con una aceituna encima y se distribuye el resto por la fuente como adorno.

En el momento de servir, se acompaña con la lechuga lavada, picada muy menuda y ligeramente aliñada alrededor de los huevos.

## **HUEVOS CIELO**

### **INGREDIENTES**

*6 huevos enteros y tres yemas crudas, 1 lata pequeña de foie-gras, 300 gramos de rape, 1/4 kilo de coles de Bruselas, 100 gramos de pan, 50 gramos de mantequilla, 1 limón, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 rama de perejil, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

En una cazuela con agua fría se cuecen el rape, la cebolla cortada en dos, el ajo, el perejil y un poco de sal. En el momento en que rompa el hervor, se aparta el rape, se deja enfriar y se corta en trozos pequeños. Se reserva cubierto con un paño para que no se seque demasiado.

Una vez limpias y troceadas las coles de Bruselas, se cuecen en una cazuela con agua y sal hasta que estén tiernas. Llegado este punto, se escurren y se rehogan en una sartén con un poco de aceite, reservándolas. Se retira la corteza al pan y se cortan seis rebanadas gruesas y redondas. Se fríen y se extiende sobre cada una de ellas una capa fina de *foie-gras*. Se untan con mantequilla seis moldes de tartaletas y se reparte en el fondo de cada uno un poco de rape. Después, se casca un huevo en cada molde, se sazona con unos granos de sal y se ponen a cocer al baño María en un recipiente plano hasta que la clara esté cuajada.

Aparte, en un cazo se prepara una salsa poniendo a fuego moderado las tres yemas crudas y dos cucharadas de agua. Se remueve muy despacio con una cuchara de madera hasta conseguir una crema espesa y fina. Se quita entonces el recipiente del fuego y se añaden una cucharada de mantequilla derretida, una cucharadita de zumo de limón y una pizca de sal.

Por último, se disponen las coles de Bruselas, todavía templadas, en el centro de una fuente redonda. Alrededor, formando un círculo, se colocan los discos de pan untados con *foie-gras* y sobre cada uno de ellos un huevo con rape (previamente desmoldados con ayuda de una cuchara). Se cubre todo con un poco de salsa saliente y se sirve al instante.

## **HUEVOS DOBLES**

### **INGREDIENTES**

*6 huevos cocidos, 150 gramos de jamón, 1/2 litro de leche, 3 cucharadas de cebolla picada, 1 cucharada de mantequilla, 1 ó 2 huevos para rebozar, harina, pan molido, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Puede sustituirse el jamón por bonito en aceite o carne cocida, preparando el relleno del mismo modo. Se pelan y se cortan los huevos a lo largo. En una sartén con un poco de aceite caliente se fríen la cebolla y el jamón picado muy fino. Una vez en su punto, se añaden las yemas de los huevos deshechas, se mezclan con el picadillo y se rellenan con ello las claras de los huevos.

Con harina, la leche, la mantequilla y un poco de sal se prepara una bechamel espesa. Ya cocida, se cubren los huevos con ella, dándoles forma de huevos enteros y se dejan enfriar. A continuación, se rebozan en harina, huevo batido y pan molido y, por último, se fríen en abundante aceite caliente. Se sirven calientes.

## **HUEVOS CON PANECILLOS**

### **INGREDIENTES**

*8 huevos, 4 panecillos de Viena, 100 gramos de jamón serrano, 1/2 kilo de tomates, 2 cucharadas de mantequilla, leche, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Con los tomates pelados y picados se prepara una salsa espesa. Se cortan los panecillos a la mitad, se les retira la miga formando de esta manera seis nidos y se bañan en leche.

En una cazuela con un poco de mantequilla se rehogan el jamón picado menudo y la salsa de tomate pasada por el pasapurés; se revuelve y se deja cocer durante 20 minutos hasta conseguir un picadillo espeso. Se rellenan con él los panecillos remojados y se colocan encima las yemas crudas.

Se baten tres claras a punto de nieve con un pellizco de sal (reservando el resto para otro plato), se introducen en la manga pastelera con boquilla rizada y se forma sobre cada yema una pirámide. Se pone sobre el fuego en una sartén grande abundante cantidad de aceite y, cuando esté caliente, se fríen los panecillos regándolos con aceite por encima con ayuda de una cuchara hasta que las claras tomen color. Se sirven muy calientes.

# HUEVOS REVUELTOS CON COLIFLOR

## INGREDIENTES

*6 huevos, 1 coliflor mediana, 100 gramos de jamón, 1/2 kilo de tomates, 1/4 litro de leche, 2 cucharadas de harina, 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharada de queso rallado, pan molido, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

Se lava la coliflor, cortándola luego en ramitas, que se cuecen en una cacerola con abundante agua hirviendo y sal durante 15 minutos. Si se desea, puede ponerse un chorro de leche en el agua de la cocción para que quede más blanca. Una vez cocida, se escurre muy bien y se dispone en el centro de una fuente grande y adecuada para el horno.

Entre tanto, se pelan y se trocean los tomates, poniéndolos a freír en una sartén con un poco de aceite; pasados unos minutos, se incorpora el jamón cortado en cuadraditos y se rehoga. A continuación, se echan los huevos batidos, se cuece todo junto removiendo hasta que los huevos estén cuajados y se reserva.

Se prepara una salsa bechamel con un poco de mantequilla, harina, leche y sal al gusto. Cuando esté en su punto, se vierte sobre la coliflor repartiéndola uniformemente. Se espolvorea después con el queso y el pan rallado, y se rocía por último con una cucharada de mantequilla fundida. Se introduce la fuente en el horno a temperatura fuerte para gratinar.

En el momento de servir, se coloca el revuelto de tomate y jamón reservado formando bolas alrededor de la coliflor gratinada.

# HUEVOS SAN BLAS

## INGREDIENTES

*6 huevos duros, 400 gramos de garbanzos cocidos, 2 higadillos de pollo, 1 copita de brandy, 1 yema de huevo, 1 cucharada de puré de tomate, 100 gramos de mantequilla, 1 cucharada de harina, 1/4 litro de leche, sal.*

## PREPARACIÓN

Se pasan los garbanzos por el pasapurés y se les añaden la yema de huevo y una cucharada de mantequilla. Se trabaja al lado del fuego hasta lograr un puré fino que, colocado sobre una fuente de horno, forme un nido con el hueco central lo suficientemente amplio como para poder introducir en él los seis huevos cocidos.

Se hierven los higadillos, se cortan en trocitos y se rehogan durante cinco minutos con un poco de mantequilla, el tomate, el brandy y un poco de sal. Se prepara una salsa bechamel con el resto de la mantequilla, la harina, la leche y un pellizco de sal.

En el centro del nido de puré se ponen los higadillos, encima los huevos y se cubren con la salsa bechamel. Por último, se mete la fuente en el horno a temperatura alta para que la bechamel tome un poco de color y se sirve.

## **TORTILLA CARTUJANA**

### **INGREDIENTES**

*2 huevos, perejil, aceite o mantequilla, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Los huevos, para esta tortilla, se tienen que batir muy bien, según aconseja un refrán:

*“Cuatro huevos, en un convento,  
bien batidos hacen ciento”*

A continuación, se agregan unas ramitas de perejil picado muy finamente y sal, se pone la mezcla en una sartén con un poco de aceite o mantequilla caliente, según los gustos; se procede a doblar la tortilla sobre ella misma, como si fuese un hábito de monje, doblando igualmente una de las puntas de la tortilla para formar la capucha. Se sirve de inmediato.

Esta tortilla, como su nombre indica, se preparaba en los conventos de cartujos; de España pasó a Francia, que la ha devuelto con el nombre de tortilla francesa.

## **TORTILLA DE CIELO**

### **INGREDIENTES**

*2 huevos, 1 cucharada de azúcar, miga de pan, aceite.*

### **PREPARACIÓN**

Se baten muy bien los huevos con el azúcar y, a continuación, se les agregan dos cucharadas de miga de pan desmenuzada. Se mezcla bien y se pasa a una sartén con un poco de aceite caliente. Se dora por ambos lados y se sirve rápidamente.

# **TORTILLA DE MIGA DE PAN**

## **INGREDIENTES**

*4 huevos, miga de pan, leche o agua, manteca de cerdo o aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

La miga de pan, que puede ser del día anterior, se desmenuza y se remoja en una pequeña cantidad de leche o de agua. Los huevos se baten bien y se sazonan con sal.

En una sartén grande se pone manteca o aceite; ya caliente, se agrega el pan, se rehoga unos momentos y se cubre con el batido de huevos. Se dora por los dos lados y se pasa a un plato o fuente apropiada. Se sirve caliente.

# **TORTILLA DE PATATAS SIN HUEVO**

## **INGREDIENTES**

*1 kilo de patatas, leche, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se pelan y se cuecen las patatas en agua y sal. Una vez en su punto, se escurren y se aplastan con un tenedor, añadiendo un poco de leche para que doren mejor. Se ponen en una sartén una o dos cucharadas de aceite y, cuando esté caliente, se incorpora el puré de patatas.

Se da al puré forma de tortilla y se alisa con ayuda de un tenedor. Se deja dorar bien por un lado y se pasa a un plato; se moja entonces el fondo de la sartén con otra cucharada de aceite y se dora la tortilla por el otro. Se sirve muy caliente.

# **TORTILLA DE TRUFAS**

## **INGREDIENTES**

*2 huevos, 2 ó 3 trufas, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Las trufas o criadillas de tierra se limpian bien (véase forma de hacerlo), se cortan en rodajitas y se sazonan con sal; se rehogan unos momentos en una sartén con aceite, después se añaden los huevos bien batidos y se procede a cuajar la tortilla. Se sirve caliente.

## **TORTILLA VEGETARIANA**

### **INGREDIENTES**

*6 huevos, 1 lechuga, 1/4 kilo de zanahorias, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Esta tortilla puede hacerse individual con uno o dos huevos y resulta muy apropiada para regímenes de verduras, pues es muy digestiva y nutritiva. Se lavan y se raspan las zanahorias, se cortan en rodajas finas y se rehogan en una cazuela con un poco de aceite. Entre tanto, se lava la lechuga y se pica en juliana (si la lechuga fuera muy grande, se utiliza sólo la parte más blanca), se añade a las zanahorias y se riega todo con una taza de agua, sazonando con un pellizco de sal.

Se deja cocer a fuego moderado hasta que las zanahorias estén tiernas (unos 10 ó 12 minutos). Se baten los huevos y, cuando las zanahorias estén en su punto, se mezclan todos los ingredientes, y se pasan a una sartén con un poco de aceite para hacer la tortilla. Se dora por ambos lados y se sirve.

## **TORTILLAS DE CARNE**

### **INGREDIENTES**

*2 huevos, 3/4 de kilo de carne picada, pan molido, perejil, sal, aceite o mantequilla.*

### **PREPARACIÓN**

Para este plato se puede emplear carne cocida, que se pica muy finamente, o carne picada, que se pasa por la sartén, después de sazonada, hasta dejarla casi en su punto. Luego, se retira y se mezcla con perejil picado y pan molido. Se toman pequeñas porciones del preparado, se pasan por huevo batido y se van friendo en aceite o mantequilla, según los gustos, o en aceite y mantequilla mezclados.

Se doran por los dos lados y se colocan en una fuente. Se sirven, pudiendo acompañar estas tortillas de carne con una ensalada fresca de lechuga o de escarola.

# ARROCES, patatas y otros platos

**“Después del arroz, pescado y tocino,  
se bebe buen vino”.**

Refrán popular

**“Hornazo de Pascua de flores  
son sus picos y sus huevos”.**

Lope de Vega

**“De Señora a Señora, empanadas y no ollas”.**

Refrán popular

## ARROZ BLANCO CON VERDURAS

### INGREDIENTES

*1/2 kilo de arroz blanco, 1/4 kilo de zanahorias, 1/4 kilo de coliflor, 1/4 kilo de guisantes, 1/2 kilo de repollo, 6 alcachofas, 3/4 de kilo de tomates, 2 huevos, ajo, limón, aceite, sal.*

### PREPARACIÓN

Se fríe un diente de ajo en una cazuela con un chorrito de aceite caliente. Cuando esté dorado, se retira la cazuela del fuego y se rehoga el arroz removiendo con ayuda de una cuchara de madera para que no tueste. Ya rehogado, se vuelve al fuego y se añade agua hirviendo en doble cantidad que el arroz. Se remueve hasta que comience el hervor y entonces se agregan unas gotas de limón, un poco de sal y se cuece despacio durante 15 minutos sin revolver. Pasado este tiempo, se apaga el fuego y se deja reposar tapado cinco minutos.

Se pican todas las verduras muy menudas, una vez limpias, excepto las alcachofas y los tomates. Se cuecen destapadas en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Alcanzado su punto, se escurren sobre un

colador grande y se pasan por agua fría, reservándolas. Los guisantes se cuecen junto con las demás verduras, si son frescos; si son de lata, se reservan escurridos. Se retiran los tallos y hojas de fuera de las alcachofas, se pasa por los cortes medio limón para que no ennegrezcan, cociéndolas hasta que estén tiernas. En ese punto, se escurren y se rehogan en aceite caliente, reservándolas también. Con los tomates se prepara salsa espesa y se pasa después por el pasapurés.

Se rehogan las verduras en una sartén grande con aceite caliente añadiendo seguidamente los huevos batidos. Se engrasa un molde redondo y se coloca una capa de arroz, se aprieta con la espumadera y se echan encima las verduras. Por último, se añade otra capa de arroz. Se alisa y se prensa bien. A continuación, se desmolda despegando los bordes del molde con un cuchillo, volcando el preparado sobre una fuente que puede ser redonda. Se disponen las alcachofas adornando encima del arroz y se rodea éste con salsa de tomate. Se sirve el resto en salsera.

## **ARROZ CON GUISANTES FRESCOS**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de arroz, 1/2 kilo de guisantes frescos, 1/4 kilo de carne de ternera, 1 cebolla, 1 pimiento morrón, 1 diente de ajo, 1/2 hoja de laurel, pimentón, perejil, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se cuecen los guisantes en una cacerola con agua hirviendo, media hoja de laurel y sal. Entre tanto, se corta y se rehoga la carne en una cazuela con aceite caliente. Cuando comience a tomar color, se agregan, removiendo, la cebolla finamente picada y un poco de pimentón hasta mezclarlo todo bien.

En el mortero se machacan el diente de ajo, unas ramitas de perejil y un poco de sal. Se deslíe en un vaso de agua y se añade a la cazuela con la carne; se revuelve, se tapa y se deja cocer hasta que la carne esté tierna.

Cuando los guisantes estén en su punto, se escurren reservando el agua y se unen a la carne. Se riega el guiso con el agua de cocer los guisantes y algo más, si fuera necesario, para llegar al litro.

Una vez rompa el hervor, se rectifica de sal y se incorpora el arroz. Se mezcla bien y se cuece durante 15 minutos. Se sirve caliente adornado con el pimiento cortado en tiras.

# ARROZ A LO POBRE

## INGREDIENTES

*400 gramos de arroz, 2 dientes de ajo, 1 rama de perejil,  
1 cucharada de pimentón, 1/2 hoja de laurel, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

Se machacan en el mortero un diente de ajo, una ramita de perejil y un poco de sal. Aparte, en una cacerola se pone a hervir algo menos de un litro de agua con media hoja de laurel y el majado del mortero.

Se fríe en una sartén pequeña con un poco de aceite caliente el otro diente de ajo. Cuando esté dorado, se machaca con el tenedor para que suelte su jugo y se retira la sartén del fuego. Se añade entonces el pimentón, se remueve y se vierte sobre el caldo, dejándolo hervir por espacio de cinco minutos.

Transcurrido este tiempo, se agrega el arroz, se sazona con sal, se remueve y se cuece durante 20 minutos. Una vez en su punto, se aparta la cazuela del fuego, se tapa y se deja reposar el arroz cinco minutos más antes de servirlo.

# PATATAS CON ALMENDRAS

## INGREDIENTES

*1 kilo de patatas, 12 almendras, 2 dientes de ajo,  
1 rebanada de pan, pimienta, azafrán, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

En una cazuela con aceite caliente se fríen el pan, los ajos y las almendras peladas. Una vez en su punto, se escurren y se pasan al mortero junto con unas hebras de azafrán; se machacan bien todos los ingredientes y se deslíe el majado en un poco de agua.

En la cazuela con aceite se rehogan las patatas, peladas y cortadas en trozos, y el majado, y se cubren después con agua caliente. Se sazona todo con sal y pimienta, y se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas. Se sirve en una fuente muy caliente.

# **PATATAS DULCES DEL CONVENTO**

## **INGREDIENTES**

*3/4 de kilo de patatas, 2 cucharadas de azúcar,  
2 cucharadas de miel, 1 cucharada de mantequilla, canela molida.*

## **PREPARACIÓN**

Se pelan y se lavan las patatas, poniéndolas a cocer enteras hasta que estén tiernas. Una vez en su punto, se escurren, se dejan enfriar antes de cortarlas en rodajas finas, y se pasan a una fuente resistente al fuego.

Aparte, en una sartén se funde la mantequilla y se añaden, removiendo, la miel, el azúcar y un poquito de canela. Se vierte el preparado sobre las patatas y se introduce la fuente en el horno, precalentado a 200 grados, para servir las muy calientes.

# **MACARRONES CON CARNE**

## **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de macarrones, 1/4 kilo de carne de guisar,  
1 lata grande de tomate, 1 cebolla, ajo, vino blanco,  
queso rallado, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se corta la carne en trozos pequeños y se adoba con ajo picado y sal. Se rehoga la cebolla finamente picada en una cazuela con aceite caliente; se añade a continuación la carne y un chorro de vino blanco. Se fríe todo durante unos minutos y se incorpora después la mitad del tomate. Se deja cocer a fuego lento hasta que la carne está tierna. Con el tomate restante se prepara una salsa espesa.

En una cacerola con dos litros de agua hirviendo y sal se cuecen los macarrones por espacio de 10 minutos. Pasado este tiempo, se escurren sobre un colador grande y se mezclan en una fuente de horno con la carne guisada. Si gusta, puede añadirse un poco de chorizo o jamón picado. Se cubre todo con la salsa de tomate y se espolvorea con queso rallado. Se introduce la fuente en el horno para que se gratine y se sirve inmediatamente.

# **HOJALDRE**

Para hacer hojaldre es preciso tener en cuenta las siguientes consideraciones previas:

- 1° La harina, siempre de trigo, ha de ser “flor de harina”. Se emplea mantequilla o margarina. Estas grasas pueden utilizarse solas o mezcladas por igual con manteca de cerdo.

- 2° El hojaldre debe tener una proporción de tres partes de grasa por cuatro de harina, lo que significa que para un kilo de harina se necesitarán 750 gramos de mantequilla. Del mismo modo, si se usan 200 gramos de harina, la cantidad de grasa será de 150 gramos.
- 3° El hojaldre de mejor calidad es el que se hace manteniendo el frío en todo el proceso previo a su cocción. Como consecuencia:
  - La grasa se toma directamente de la nevera y, si estuviera muy dura, se ablandará un poco con la mano antes de empezar a trabajarla.
  - La masa se mezcla con una proporción relativamente alta de agua fría para que quede elástica.
  - Se aconseja enjuagarse las manos con agua fría antes de empezar a trabajar. Para no calentar la masa conviene trabajarla deprisa y amasarla poco.
  - La masa necesita reposar en la nevera o en un lugar frío. Su éxito consiste en tenerla bien fría cuando se mete en el horno.
- 4° Se extiende la masa uniformemente con golpecitos cortos hacia adelante, utilizando un rodillo de pastelería y procurando mantener los bordes derechos y las esquinas en ángulo recto.
- 5° Si la masa se ablandase demasiado, conviene hacer una interrupción y meterla de nuevo en el frigorífico para que enfríe.
- 6° Para dejar reposar la masa se utiliza un plato espolvoreado de harina y se cubre después con un palio humedecido o bien con un papel transparente. Así se evita que se reseque o que se forme corteza en su exterior.
- 7° Al utilizarla después del reposo, se espolvorea con harina tanto la superficie donde se trabaja como la propia masa y se extiende cuidando de manipularla sólo lo imprescindible. El zumo de limón que lleva entre sus ingredientes ayuda a estirla.
- 8° El horno debe estar bien caliente —200 grados—; ello favorece que la masa suba y que la grasa se derrita, así el hojaldre quedará tierno.
- 9° Las masas hojaldradas se pueden congelar, aunque es preferible que éstas estén sin cocinar. Para congelarlas es necesario envolver el bloque de masa en papel transparente. Se calculan unas dos horas de descongelación, a temperatura ambiente, antes de utilizarlas. También se pueden cocinar congeladas.

10° La masa de hojaldre se emplea para preparar empanadas, volovanes (*vol-au-vents*), pasteles salados y, en repostería, para milhojas, palmeras, pasteles y tartas.

## INGREDIENTES

*200 gramos de harina, 150 gramos de mantequilla o margarina,  
1 cucharada de zumo de limón, 1/2 cucharadita de sal,  
harina para espolvorear.*

## PREPARACIÓN

Se pone a un lado de la mesa o lugar donde se vaya a preparar la masa un poco de harina para espolvorear. Se mezclan en una fuente la harina, la mantequilla, que puede ablandarse con las manos previamente, siete u ocho cucharadas de agua fría, el zumo de limón y la sal.

Una vez esté todo unido, se espolvorea con harina la mesa limpia y se coloca la masa en el centro formando una bola sin amasar demasiado. Se extiende con un rodillo bien enharinado dando golpecitos hacia adelante hasta obtener un rectángulo, manteniendo los bordes derechos y las esquinas en ángulo recto, sin entrantes ni salientes.

En caso de quedar alguna parte desnivelada, se empuja hacia el interior con un cuchillo. Se pliega entonces la masa por uno de los extremos más cortos hacia el centro y luego el otro. Se dobla después por arriba hasta formar un rectángulo más pequeño y se aprieta con el rodillo para cerrar herméticamente la masa.

Se deja reposar unos 15 minutos y, transcurrido este tiempo, se gira la masa hacia la derecha para proceder a un segundo pliegue. Se esparce de nuevo con el rodillo enharinado formando un rectángulo de las mismas dimensiones que al principio. Se dobla y se presiona la masa con el rodillo para que los bordes permanezcan pegados.

Se repite este proceso tres veces más, dejando reposar la masa un cuarto de hora cada vez. Por último, se espolvorea con harina, se cubre con un paño húmedo —o se envuelve con papel transparente— y se introduce en la nevera; o bien se coloca la masa en sitio fresco durante al menos 30 minutos. Resulta mejor cuanto más tiempo se deje reposar.

Al comienzo de la receta, en el momento de extender la masa con el rodillo enharinado dando golpecitos, se la hace girar en el sentido de las agujas del reloj.

# HOJALDRE CON MANTECA DE CERDO

## INGREDIENTES

*250 gramos de harina, 200 gramos de manteca de cerdo,  
1 cucharadita de vinagre, 1 yema de huevo, anís, sal.*

## PREPARACIÓN

Se coloca la harina en la mesa completamente limpia formando un volcán. Se ponen en el centro la yema, medio vasito de agua fría, el vinagre, un poco de sal y un chorro de anís. Se amasa hasta lograr una masa fina, que debe reposar durante media hora.

Entre tanto, se trabaja la manteca con una cuchara de madera hasta obtener una crema y se divide en tres partes. Una vez reposada la masa, se extiende con el rollo y la mesa enharinados; con ayuda de un cuchillo se unta una de las partes de la manteca sobre la masa y se dobla como en la receta anterior. Se deja posar 15 minutos en lugar fresco y se esparce de nuevo repitiendo los pasos tres veces hasta acabar con la manteca. Finalmente, se mantiene en reposo al menos 30 minutos, teniendo en cuenta que cuanto más tiempo está así mejor resulta. En el momento de utilizarla, se da una cuarta vuelta.

Este hojaldre resulta de muy grato sabor por el anís que contiene. Antes de la aparición de las margarinas era de uso común la manteca de cerdo, que hoy en día está en desuso.

## PASTA QUEBRADA

La pasta quebrada resulta fácil de preparar, aunque conviene tener en cuenta algunos consejos importantes:

- 1° La proporción general en peso es de dos partes de harina por una de grasa, lo que significa que por cada kilo de harina corresponde medio de mantequilla. Por tanto, en caso de utilizar 200 gramos de harina, la cantidad de grasa debe ser de 100 gramos.
- 2° La grasa que se emplea para la elaboración de la pasta quebrada es mantequilla o margarina, ya que dan buen sabor. Pero la textura de la masa mejora notablemente mezclando mantequilla y manteca de cerdo a partes iguales.
- 3° Debe mantenerse el frío durante todo el proceso. La grasa debe tomarse directamente de la nevera, el agua será fría y, antes de empezar, conviene enjuagarse las manos con agua bien fría. La masa debe manipularse lo menos posible.

- 4° El horno ha de estar caliente —200 grados— para poder obtener una masa quebrada ligera. A ser posible, se utilizará menaje de latón o aluminio, ya que éstos conducen mejor el calor y hacen que la pasta quede dorada y cocida uniformemente. El vidrio refractario también resulta adecuado.
- 5° La pasta quebrada, una vez hecha, puede conservarse hasta tres días dentro de la nevera. Pero, en caso de desear una mayor duración, también puede congelarse.
- 6° La pasta quebrada puede utilizarse para empanadas, pasteles dulces o salados, etc.

## **INGREDIENTES**

*200 gramos de harina, 50 gramos de mantequilla, 50 gramos de manteca de cerdo, 1 huevo, 2 cucharadas de levadura, 1/2 cucharadita de sal, harina para espolvorear.*

## **PREPARACIÓN**

Se mezclan en una fuente la harina, la yema de huevo, la levadura, la grasa (mantequilla y manteca) y la sal. Se amasa con los dedos hasta conseguir una pasta fina y sin grumos. Se añaden dos cucharadas de agua fría y se une todo bien. En caso de que quedase demasiado seco puede ponerse un poco más de agua.

Se trabaja la masa con la yema de los dedos hasta que deje de pegarse a la manos. Entonces, se espolvorea un poco de harina sobre una superficie lisa y se coloca encima. Se dobla desde el exterior hacia el centro, dándole vueltas simultáneamente hasta conseguir una consistencia firme, lisa y sin grietas, procurando a su vez que la manipulación sea sólo la necesaria.

Ya en su punto, se tapa y se introduce en el congelador durante dos horas o en la nevera más tiempo, para así poder trabajarla mejor. A continuación, se extiende con el rodillo enharinado dando golpes hacia adelante en una sola dirección.

Se amasa de un modo uniforme desde un borde al otro hasta que la superficie quede estirada. Después de cada presión del rodillo se gira la masa en el sentido de las agujas del reloj. Por último, se le da la forma y el grosor requerido para la receta a preparar.

## **MASA PARA EMPANADILLAS**

El acierto en la preparación de las empanadillas es, sobre todo, cuestión de práctica, aunque se recomienda seguir las mismas sugerencias que aparecen para el hojaldre y la pasta quebrada. El relleno de las

empanadillas admite infinidad de posibilidades, ya que puede ser preparado con aves, jamón, carne, bonito, pescado blanco, etcétera, mezclados con salsa de tomate o huevo batido y picados muy menudos. En todos los casos, conviene que el interior quede bien espeso.

Las empanadillas también pueden rellenarse con dulce de membrillo, crema pastelera, mermeladas, frutas, etcétera, sirviéndose así como postre.

## **INGREDIENTES**

*75 gramos de mantequilla o margarina, 1 taza de leche,  
1/2 taza de vino blanco, harina, aceite, sal.*

## **PREPARACIÓN**

Se mezclan en una fuente una taza de aceite, media de agua, la mantequilla o margarina, la leche, el vino y un poco de sal. Se bate todo hasta conseguir una crema y se añade entonces, poco a poco, harina hasta formar una masa que no se pegue a las manos y pueda estirarse fácilmente con el rodillo de cocina. Debe procurarse amasar lo menos posible.

A continuación, se extiende con el rodillo, se dobla, se gira y se vuelve a estirar. Se repite este proceso una o dos veces más. Después, se deja reposar en un lugar fresco durante el mayor tiempo posible —al menos dos horas— envuelta en un paño limpio o un plástico de cocina.

Transcurrido este tiempo, se espolvorea con harina una mesa o superficie lisa, el rodillo y la masa. Se extiende ésta con el rollo para dejarla lo más fina posible. Cuanto más fina sea la pasta, mejores resultan las empanadillas.

Con la ayuda de un vaso grande o un molde se cortan círculos de masa. Se pone en el centro de cada uno una cucharadita del relleno elegido y se dobla por la mitad. Se pegan bien los bordes con un tenedor para que el relleno no pueda salir al freírlas. No deben hacerse las empanadillas demasiado grandes. Por último, se fríen en abundante aceite caliente o se cuecen en el horno. Se sirven muy calientes.

## **EMPANADA DE BONITO**

### **INGREDIENTES**

*600 gramos de masa de hojaldre o pasta quebrada, 1/2 kilo de bonito fresco —o el equivalente en conserva—, 250 gramos de tomate natural triturado, 1 pimiento verde, 1/2 pimiento rojo, 1 huevo, 1 cebolla mediana, 1 diente de ajo, mantequilla, harina, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se sala el bonito si es fresco y se fríe en una sartén con aceite caliente hasta que quede hecho por dentro y dorado por fuera. Después, se

retira de la sartén escurriendo bien el aceite, se le quitan la piel y las espinas y se deshace en pequeños trozos sobre un plato

Con tres cucharadas del aceite de freír el bonito, una vez colado, se rehogan la cebolla y el ajo picados menudos, así como los pimientos limpios y cortados en láminas finas. Cuando estén tiernos, se incorporan el tomate y un poco de sal, manteniéndolo en el fuego hasta que espese.

Luego, se pasa por el pasapurés y se mezcla con el bonito, dejando enfriar la salsa. En caso de utilizar bonito en conserva, se añade en este momento a la salsa, pero bien escurrido de su aceite.

Se extiende la mitad de la masa sobre una mesa enharinada con ayuda de un rodillo, dejándola cinco centímetros más grande que el molde a utilizar. Este debe untarse con mantequilla y espolvorearse con harina. Se enrolla la masa en el rodillo y se levanta haciendo coincidir el extremo de ésta con el borde del molde. A continuación, se va desenrollando con cuidado por encima del molde, forrándolo con ella. Se pincha la masa con un tenedor y se reparte el sofrito de tomate y bonito uniformemente.

Se cubre con otra capa de masa extendiéndola y enrollándola de la misma forma que la anterior y se cierran bien los bordes. Se adorna la empanada con tiras de masa de un centímetro de ancho formando una rejilla o cualquier otro motivo. Se pinta toda la superficie con un pincel mojado en huevo batido para darle brillo.

Por último, se introduce la empanada en el horno previamente calentado a temperatura fuerte —200 grados— hasta que la masa esté cocida y dorada. Ya en su punto, se desmolda y se sirve templada o fría.

## **EMPANADA DE ESPINACAS**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de pasta quebrada, 2 kilos de espinacas, 4 huevos,  
250 gramos de salsa de tomate, harina, mantequilla, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se prepara un molde para empanadas untándolo con mantequilla y se reserva. Se lavan las espinacas en varias aguas y, ya limpias, se cuecen en un recipiente con abundante agua y sal durante 10 minutos. Pasado este tiempo, se pasan a un escurridor hasta que estén bien secas.

Luego se pican menudas y se rehogan en una sartén con aceite caliente. A continuación, se mezclan con la salsa de tomate, que ha de estar muy espesa, y los huevos batidos como para tortilla.

Se espolvorean el rodillo, una mesa o superficie lisa y la pasta con harina. Se extiende entonces la mitad de la masa y se cubren con ella el fondo y las paredes del molde reservado. Se pincha con un tenedor y se reparte uniformemente la salsa. Se coloca después el resto de la masa estirada encima y se cierra bien adornando la empanada con tiras de la propia pasta.

Por último, se pinta con huevo batido y se introduce en el horno previamente calentado. Se deja cocer y, cuando esté dorada, se retira del horno, se desmolda y se sirve templada o fría.

## **EMPANADA DE PATATAS**

### **INGREDIENTES**

*Para la masa: 100 gramos de margarina, 1 taza de agua, 2 cucharaditas de levadura, 1 taza de aceite, 1 yema de huevo, 1 cucharadita de sal, harina.*

*Para el relleno: 500 gramos de patatas, 100 gramos de jamón serrano, 3 huevos duros, 1 cebolla pequeña, aceite, sal. Mantequilla para engrasar el molde, 1 huevo.*

### **PREPARACIÓN**

Se prepara un molde para empanadas untándolo con mantequilla y se reserva. Con los ingredientes para la masa se prepara una pasta quebrada —véase fórmula— y se la deja reposar dos horas. Se pelan las patatas, se pican como para tortilla y se fríen en una sartén con aceite caliente. Se añade también la cebolla en rodajas finas y, cuando las dos cosas estén un poco pasadas, se incorpora el jamón picado; se rehoga todo un poco, se sazona de sal al gusto y se escurre para un plato dejándolo enfriar.

A continuación, se enharinan la mesa o una superficie lisa, el rodillo y la masa, y se extiende la mitad de la masa. Con ella se cubren el fondo y las paredes del molde reservado. Se echa una capa de patatas, cebolla y jamón, se colocan encima los huevos cortados en rodajas y, después, el resto de las patatas. Se tapa todo con el resto de la masa extendida, se cierra bien para que no salga el relleno y se pinta con huevo batido para dar brillo.

Se cuece en el horno previamente calentado a temperatura moderada unos 25 ó 30 minutos —o hasta que esté dorada—. Una vez en su punto, se retira del horno, se desmolda y se sirve caliente.

# EMPANADA DE VIGILIA

## INGREDIENTES

*Pasta quebrada, 1/4 kilo de merluza, 1/2 kilo de rape, 1 cebolla pequeña, 2 dientes de ajo, 1 lata de tomate, 8 cucharadas de vino blanco, 1 huevo, perejil, aceite, harina, sal.*

## PREPARACIÓN

Se cuecen los pescados en poco caldo durante dos o tres minutos. Se dejan enfriar, se retiran la piel y las espinas y se desmenuzan. Se fríe la cebolla picada fina en una sartén con un poco de aceite caliente. Cuando esté dorada, se agrega media cucharadita de harina, se rehoga y se añaden el tomate, el pescado, los ajos picados, el vino blanco y sal.

Se cuece todo junto a fuego lento por espacio de 20 minutos. Pasado este tiempo, se espolvorea con unas ramitas de perejil picado y se deja enfriar. Se prepara un molde redondo untándolo con aceite y espolvoreándolo con harina, y se reserva.

Se enharinan el rodillo, la masa y la mesa o una superficie lisa. Se extiende la mitad de la masa con el rodillo y se forran con ella el fondo y las paredes del molde. Se rellena con el pescado y su salsa, y se cubre con el resto de la masa estirada. Se humedecen los bordes con agua y se presionan bien para dejar la empanada bien cerrada.

A continuación, se introduce el molde en el horno previamente calentado y se cuece a temperatura moderada. A mitad de cocción, se pinta la superficie de la empanada con yema de huevo mezclada con agua.

Una vez cocida y dorada la empanada, se retira del horno y se desmolda, para servirla caliente o fría.

# EMPANADILLAS DE ACEITUNAS

## INGREDIENTES

*150 gramos de mantequilla o margarina,  
1 taza de leche, 1 cucharadita de sal, harina (la necesaria),  
picadillo de jamón, pollo o carne, 1 huevo duro,  
aceitunas sin hueso o rellenas de pimiento, aceite.*

## PREPARACIÓN

Se mezclan bien el picadillo de jamón, pollo o carne y el huevo picado. Aparte, en una fuente grande se unen batiendo la leche, la mantequilla derretida y la sal hasta obtener una crema homogénea. Se

añade, a continuación, harina para formar una masa fina. Se amasa bien y se trabaja con el rollo dejándola delgada.

Con ayuda de un vaso grande se hacen círculos de masa. En el centro de cada círculo se ponen una cucharadita del picadillo y cuatro aceitunas. Se cierran como se ha indicado en la masa de las empanadillas y se fríen en abundante aceite caliente. Pueden servirse calientes o frías.



# DE LA MAR o del río

“A cada pez le llega su vez”.

Refrán popular

## ABADEJO EN SALSA VERDE

### INGREDIENTES

*1 kilo de abadejo, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 vaso de vino blanco,  
1 cucharada de harina, aceite, perejil, sal.*

### PREPARACIÓN

Una vez limpio y lavado el abadejo, se corta en rodajas, se sala y se coloca después en una cazuela de barro. Se fríe la cebolla finamente picada en una sartén con un chorro de aceite caliente y, antes de que llegue a dorar, se incorpora una cucharada de harina removiendo.

Se machacan en el mortero los dos dientes de ajo y unas ramas de perejil picados hasta obtener una pasta. Se deslíe en el vino blanco y se agrega a la cebolla con un poco de agua y sal al gusto. Cuando rompa a hervir, se vierte la salsa sobre el abadejo y se cuece a fuego moderado durante 20 minutos, sacudiendo de vez en cuando la cazuela. Se sirve muy caliente.

Jacinto Octavio Picón, en su novelita *La monja impía*, escribe sobre un castigo conventual a una de las hermanas que no habían cumplido con sus obligaciones: “Cada hermanita ideó un castigo distinto. Una quería que fuese condenada a pan y agua hasta que declarase; otra, no darle de comer en ocho días más que abadejo y queso rancio, sin permitirle gota de bebida”.

Si el abadejo estaba preparado como en la receta que en este libro aparece, en lugar de un castigo sería un premio, aunque es de suponer que el abadejo que se pensaba dar a la monja impía sería salado simplemente, sin guiso alguno.

# BACALAO EN ALBÓNDIGAS

## INGREDIENTES

*400 gramos de bacalao, 2 huevos, 1 pimiento en conserva, 6 cucharadas de salsa de tomate, 1 cucharada de pan rallado, salsa rubia o de tomate, harina, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

Se pone el bacalao —puede ser congelado—, una vez remojado, limpio de piel y espinas y desmenuzado, en un cuenco junto con la salsa de tomate, el pimiento machacado en el mortero y el pan rallado —también puede ponerse miga de pan remojada en leche—. Se mezclan bien todos los ingredientes, se comprueba el punto de sal y se forman las albóndigas, que, una vez rebozadas en harina y huevo batido, se fríen en una sartén con abundante aceite caliente. Cuando comiencen a dorar, se escurren y se pasan a una cazuela. Ya fritas todas, se riegan con salsa rubia o de tomate y se dejan cocer a fuego lento durante unos minutos. Se sirven muy calientes.

# BACALAO CON LECHE

## INGREDIENTES

*600 gramos de bacalao, 2 dientes de ajo, 2 claras de huevo, 12 almendras un poco tostadas, harina, leche, laurel, aceite.*

## PREPARACIÓN

Para esta receta debe utilizarse bacalao de buena calidad, no muy gordo y a ser posible en filetes sin espina.

Se corta el bacalao, desalado, en trozos pequeños, se reboza en harina y clara de huevo batida antes de freírlo en una sartén con aceite caliente. Cuando esté dorado, se escurre y se pasa a una cazuela de barro con una hojita de laurel; se cubre con leche hervida, se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego lento.

Mientras tanto se machacan en el mortero los ajos, las almendras y una cucharadita del aceite de freír el bacalao. Una vez conseguida una pasta homogénea, se diluye con tres cucharadas más de aceite y un poco de la salsa del bacalao antes de verter el majado sobre el pescado.

Se sacude la cazuela para que quede todo bien unido, la salsa espese y no se pegue al fondo, dejándolo cocer por espacio de 20 minutos. Pasado este tiempo, se deja reposar sólo unos minutos, se retira el laurel y se sirve en la misma cazuela.

## **BONITO ESTOFADO**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de bonito en una pieza, 1/4 kilo de tomates, 1 pimiento verde, 1 cebolla grande, 3 dientes de ajo, 1 rebanada de pan frito, 1/2 vaso de vino tinto, guindilla, laurel, perejil, pimentón, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

En una cazuela se coloca el bonito limpio, sin piel ni espinas, junto con la cebolla picada, el pimiento troceado, los tomates pelados y cortados en cuadraditos, un poco de pimentón, una hoja de laurel, un poco de guindilla y sal al gusto.

En el mortero se machacan el pan frito, los ajos picados y una rama de perejil y se diluye luego todo con el vino. Se vierte el majado sobre la cazuela con el bonito y se riega con un chorro de aceite. Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego lento por espacio de 40 minutos, sacudiéndola de vez en cuando. Transcurrido este tiempo, se pasa la salsa por el pasapurés y se baña con ella el bonito. Se sirve caliente.

## **MERLUZA CON TOMATE**

### **INGREDIENTES**

*6 rodajas gruesas de merluza, 1 kilo de tomates frescos o 1 lata grande, 2 dientes de ajo, 1 cucharada de perejil picado, 2 cucharadas de vino blanco, limón, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se limpian y se lavan las rodajas de merluza, sazonándolas con zumo de limón, y se dejan reposar un momento. Se lavan y se cortan los tomates en trozos para freírlos a fuego lento en una sartén con un poco de aceite caliente. Se remueve de vez en cuando para evitar que se peguen y, ya fritos, se añade sal al gusto y se pasan por el pasapurés. La salsa debe quedar espesa.

En una sartén aparte se fríe un diente de ajo picado muy fino, se incorporan después la salsa de tomate y el vino, dejándolo cocer un momento para que la salsa se reduzca un poco. Se colocan las rodajas de merluza en una cazuela o fuente grande, se vierte sobre ellas la salsa de tomate y se espolvorea con el perejil y el otro diente de ajo picado.

Se sacude un poco la fuente para que la salsa pase por debajo del pescado y se rocía por último con un chorrillo de aceite caliente. Se cocina sobre el fuego unos minutos y, en el momento que rompa el hervor, se pasa la fuente o cazuela al horno, donde debe cocer por espacio de 30 minutos.

Pasado este tiempo y consumida el agua que sueltan las rodajas de merluza, se retira del horno y se sirve rápidamente.

## **ROSCA DE PESCADILLA EN VINAGRETA**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de pescadilla, 200 gramos de gambas, 2 huevos, 2 tomates, 3 cucharadas de tomate triturado, 8 aceitunas, 4 cucharadas de miga de pan, 1 cucharada de pan rallado, 3 cucharadas de Jerez seco, 1 lechuga, cebolla, laurel, leche, limón, salsa vinagreta, vino blanco, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

En una cazuela sobre el fuego se ponen la pescadilla limpia cubierta de agua fría con un poco de sal, una hoja de laurel, uno trozos de cebolla y dos cucharadas de vino blanco. Se cuece todo a fuego lento hasta que rompa el hervor y en ese momento se re tira del calor y se dejar enfriar la pescadilla sin sacarla del caldo Una vez fría, se retiran la piel y las espinas, se pica muy fina y se pasa a un recipiente grande. Aparte, se remoja la miga de pan en un poco de leche, luego se escurre bien y se mezcla con las dos yemas de huevo, el Jerez, el puré de tomate y un poco de sal.

Se añade esta mezcla a la pescadilla, incorporando por último las claras batidas a punto de nieve. Se remueve hasta obtener una masa homogénea y se pasa a un molde de corona previa mente untado de aceite y espolvoreado con pan rallado.

Se introduce, a continuación, en el horno a temperatura moderada durante 30 minutos. Para saber si la rosca está cocida se pincha con una aguja larga y, si ésta sale limpia, significará que lo está.

Ya en su punto, se retira del horno y se deja enfriar antes de desmoldaría sobre una fuente. En el momento de servir, se cubre la rosca con la salsa vinagreta. En el centro se dispone la lechuga lavada, picada y aliñada, colocando alrededor rodajas de limón y tomate, las gambas cocidas y peladas y las aceitunas.

## **SARDINAS ENROLLADAS**

### **INGREDIENTES**

*3 docenas de sardinas de tamaño medio, 3/4 de kilo de tomates, 1/2 cebolla, ajo, perejil, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se limpian las sardinas de escamas, se les retiran la cabeza y espinas y se sazonan con sal y ajo picado. A continuación, se enrollan sujetándolas con un palillo y se colocan en una cazuela de barro. En una sartén con un

poco de aceite caliente se fríen la cebolla picada muy menuda y los tomates pelados y cortados en cuadraditos. Pasados unos minutos, se incorporan dos dientes de ajo y una rama de perejil picados, se sazona con sal al gusto y se deja cocer hasta que se reduzca un poco.

Alcanzado su punto, se pasa la salsa por el parapurés y se cubren con ella las sardinas. Se introduce entonces la cazuela en el horno a temperatura moderada y se cocina durante 30 minutos. Transcurrido este tiempo, se retira del horno y se sirven las sardinas inmediatamente.

## **TRUCHAS RELLENAS CON VERDURAS**

### **INGREDIENTES**

*6 truchas de ración, 1/2 kilo de verdura —acelgas, espinacas, berzas, etcétera—, 2 puerros, 100 gramos de jamón, 200 gramos de champiñones de lata, 1 cebolla, 1 yema de huevo, 100 gramos de nata fresca, 150 gramos de mantequilla, perejil, vino blanco, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se lavan y se limpian las truchas retirándoles la espina, se sazonan con sal y se reservan. Se lava y se pica la verdura muy fina poniéndola a cocer en un recipiente con agua hirviendo y sal. Una vez en su punto, se escurre y reserva también. Se les quita el agua a los champiñones y se cortan en trocitos pequeños.

En una sartén con 50 gramos de mantequilla se rehoga la mitad de la cebolla picada muy menuda y, antes de que llegue a dorar, se incorporan la verdura y los champiñones, se dan unas vueltas y se agrega el jamón cortado en dados, dejando cocer el preparado unos minutos.

En una fuente apta para el horno se reparten el resto de la cebolla y los puerros picados. Ya en su punto, se rellenan las truchas con la salsa y se ponen en la fuente sobre el lecho de cebolla y puerros, regándolas con una copita de vino blanco y el resto de la mantequilla derretida.

Se introduce la fuente en el horno a temperatura moderada por espacio de 30 minutos. Transcurrido este tiempo, se retira del horno colocando las truchas en una bandeja de servir. Se pasa la salsa por la batidora, se añaden la nata, la yema de huevo y se comprueba el punto de sal. Se remueve para unir bien la salsa y se vierte sobre las truchas, que se sirven bien calientes decoradas con hojitas de perejil.



# DEL CORRAL y del establo, sin olvidar la caza

“De pollos, de anadones, de lechones, de capones,  
de palominos, de gallinas, las cestas de huevos frescos,  
la docena de las perdices, el par de los carneros,  
la media docena de los cabritos, la ternera entera,  
las ubres de puerca en adobo, las piernas de venado  
en cecina, los jamones de dos y tres años...”

De *Serafina*, novela anónima

## CARNE EN PEPITORIA AL MODO VIEJO

### INGREDIENTES

*1 kilo de carne, que puede ser de ternera o de carnero, 1 yema de huevo, 50 gramos de tocino, 1/2 cebolla, azafrán, canela, clavo, jengibre, pimienta, perejil, aceite, sal.*

### PREPARACIÓN

La carne se corta en trozos muy pequeños, como nueces, y se mezcla con el tocino picado muy menudo; se pasa todo a una cazuela con aceite y se rehoga unos momentos, añadiendo la cebolla picada. Cuando está todo bien pasado, se le agrega agua caliente hasta cubrir la carne; se deja cocer y, casi cocida la carne, se sazona con azafrán, un polvo de canela, clavo, jengibre, pimienta, perejil picado y un poco de sal, teniendo en cuenta que las hierbas y las especias dan un sabor fuerte a la carne.

Una vez en su punto, se incorpora la yema de huevo mezclada con un poco de agua o de vino blanco. Se retira el preparado del fuego y se deja reposar unos momentos. Se sirve caliente.

# CAZUELA DE CARNE

## INGREDIENTES

*1 kilo de carne de guisar, 2 tomates grandes, 1 cebolla, miga de pan, ajo, pimienta, nuez moscada, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

La carne, limpia y cortada en trozos muy pequeños, se adoba con un diente de ajo muy picado y se pasa a una cazuela con un poco de aceite, se rehoga y se le añaden los tomates limpios y troceados y la cebolla, también picada muy fina. Se cubre de agua, o de agua y vino mezclados, y se deja cocer hasta que el líquido quede reducido. En ese momento, se agrega un majado hecho con ajos, diluido con un poco de caldo de la cocción y mezclado con miga de pan. Se sazona con sal, pimienta y nuez moscada y se deja en el fuego hasta que la carne quede bien cocida con un caldito no muy ralo; en caso contrario, se le puede incorporar una cucharadita de maicena. Alcanzado su punto, se pasa a una fuente y se sirve con toda su salsa bien caliente.

# ENCEBOLLADO DE CONVENTO

## INGREDIENTES

*1 kilo de carne, 3 cebollas grandes, 100 gramos de tocino, 1 yema de huevo, ajo, aceite, pimienta, sal.*

## PREPARACIÓN

La carne, cortada en trozos regulares, se sazona con ajo y se deja reposar unos momentos. Mientras reposa la carne se hace un sofrito con aceite, una cebolla picada y el tocino también muy picado; sin dorar la cebolla se incorpora la carne al preparado, se pasa todo a una cazuela grande añadiendo las otras dos cebollas cortadas en rodajas finas. Se sazona con sal y se deja cocer, para agregar al final un poco de pimienta y algo más de sal si fuera necesario. La yema se deslíe en un poco de agua o de caldo y se echa sobre la carne en el momento de retirarla del fuego. Se deja reposar unos momentos y se sirve.

# MORCILLO CON HUESO A LA HORTELANA

## INGREDIENTES

*1 kilo y medio de morcillo, 1/2 kilo de tomates, 3 zanahorias, 1 calabacín, 2 cebollas, 3 dientes de ajo, 1 vasito de vino blanco, laurel, tomillo, perejil, aceite, sal.*

## PREPARACIÓN

Se limpia y se corta la carne en trozos para adobarla después con un majado hecho con los ajos, unas ramitas de perejil y un poco de sal. Se deja reposar unos minutos y se rehoga en una cazuela con un poco de aceite caliente. Se agregan, a continuación, las cebollas picadas, las zanahorias y el calabacín, todo pelado y cortado en cuadraditos, los tomates pelados y troceados, una hoja de laurel, un poco de tomillo y el vino blanco. Se cocina a fuego lento por espacio de dos horas, sacudiendo la cazuela de vez en cuando para que no se pegue al fondo, y se añade, en caso necesario, un poco de agua fría. Una vez en su punto, se sirve caliente en una fuente y se acompaña, si se quiere, con arroz blanco o patatas fritas.

# PASTEL DE CONVENTO

## INGREDIENTES

*1/2 kilo de carne cocida de pollo o de gallina, 6 huevos, 1 vaso pequeño de leche, mantequilla, sal.*

## PREPARACIÓN

La carne cocida, picada muy menuda, se mezcla con los huevos bien batidos y con la leche; se sazona todo ligeramente con sal y se pasa a un molde untado de mantequilla. Se cuece en el horno al baño María hasta que esté en su punto; entonces, se retira, se desmolda y se sirve caliente. Para comprobar si está hecho, se pincha con una aguja larga, que tiene que salir completamente limpia; en caso contrario, se deja en el horno el tiempo necesario.

Este cuajado de huevos y carne se puede acompañar con salsa de tomate o mayonesa y también con una guarnición de lechuga partida en juliana.

## **PIERNA DE CARNERO VERDE**

### **INGREDIENTES**

*2 kilos de pierna de carne de carnero, manteca de cerdo, ajos, ramas de perejil, pimienta, miga de pan, vinagre, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se corta la carne en trozos pequeños, se sazona con ajo y se deja reposar unos momentos; después se pasa a una cazuela con manteca de cerdo o manteca y aceite mezclados, se sazona con más ajos picados, pimienta, sal y perejil picado muy finamente; se rehoga bien y, cuando comience a quedar seca, se añade un buen chorro de agua —también se puede poner vino blanco—. Se deja cocer lentamente, para agregar al final otro majado de perejil, miga de pan remojada en vinagre y otro poco de pimienta, manteniéndola en el fuego unos minutos más. Este guiso no ha de quedar muy espeso. Una vez haya reposado, se sirve.

## **TERNERA EN BLANQUETA**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de carne de pecho, 3 zanahorias grandes, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo, 1 rama de perejil, 3 cucharadas de harina, 2 granos de pimienta, 2 cucharadas de mantequilla, 1/2 tacita de leche, limón, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Para preparar esta receta puede utilizarse, si se desea, otra pieza de la ternera. Se corta la carne en trozos y se pasa a una olla alta junto con la cebolla, el ajo, la ramita de perejil, las zanahorias peladas y troceadas, la pimienta, dos litros de agua y sal al gusto. Se deja cocer todo junto a fuego moderado hasta que la carne esté tierna. Ya en su punto, se escurre la carne y se reserva en lugar caliente. Se mide el caldo y, en caso de ser más de tres cuartos de litro, se coloca sobre el fuego y se reduce hasta esa cantidad —si es menos, se aumenta con un poco de agua—. En un cazo se echa la mantequilla y, cuando esté derretida, se agrega la harina, se rehoga unos momentos y, antes de que se dore, se añade el caldo poco a poco sin parar de remover con las varillas o la cuchara de madera; se rectifica de sal y se cuece a fuego lento por espacio de 15 minutos.

Se dan unas vueltas y, antes de terminar la cocción, se incorporan la leche y unas gotas de zumo de limón sin parar de revolver. Se sirve la carne en una fuente con la salsa y se adorna con las zanahorias.

## CERDO

### ALBÓNDIGAS A LA HUERTA

#### INGREDIENTES

*1 kilo de carne de cerdo picada, 2 cebollas medianas, 6 tomates medianos, 3 dientes de ajo, 1 cucharada de queso rallado, 4 cucharadas de miga de pan, 1/2 vasito de vino blanco, 4 cucharadas de harina, 1/2 tacita de leche, 2 huevos, nuez moscada, perejil, aceite, sal.*

#### PREPARACIÓN

Se machacan en el mortero dos dientes de ajo, unas ramitas de perejil y un poco de ralladura de nuez moscada. Se adoba con este majado la carne picada y se deja reposar. En una sartén con un poco de aceite se fríen las cebollas y un diente de ajo, todo ello finamente picado. Cuando la cebolla esté tierna, se agregan el queso rallado, los tomates pelados y cortados en cuadraditos y sal, dejando hacerse la salsa a fuego lento hasta que esté muy concentrada. Ya en su punto, se pasa por el pasapurés y se reserva.

La miga de pan, una vez remojada en leche y un poco escurrida, se incorpora a la carne, así como un poco de sal, los huevos batidos y tres o cuatro cucharadas de salsa de tomate. Se mezcla todo hasta obtener una masa homogénea y se procede, a continuación, a formar las albóndigas. Se rebozan en harina y se fríen en una sartén con abundante aceite caliente hasta que estén doradas, pasándolas a una cazuela con la salsa.

Fritas todas las albóndigas, se riegan con el vino blanco, se tapa la cazuela y se cuecen muy despacio durante 30 minutos. Si se desea, puede ponerse una cucharadita de pimentón y, si la salsa fuera quedándose muy seca, se añade un poco de agua o caldo.

Las albóndigas se sirven muy calientes en una fuente con la salsa y espolvoreadas con perejil picado.

### MORCILLAS BLANCAS

#### INGREDIENTES

*1 kilo de lomo de cerdo picado, 1 kilo de cebolla picada, 6 dientes de ajo, 6 huevos, perejil, pimienta, tripa, sal.*

#### PREPARACIÓN

En estas morcillas se utilizan huevos en lugar de sangre. Se mezcla la carne de cerdo con la cebolla, los ajos picados, unas ramas de perejil machacadas en el mortero, un poco de pimienta y sal. Se deja reposar dos horas y se añaden los huevos batidos (pueden ponerse más si fuera

necesario ya que debe quedar una masa muy jugosa). Se amasa bien y se dejar reposar unos momentos.

Entretanto, se lavan las tripas y, a continuación, con ayuda de un embudo se embute la masa. Estas morcillas pueden secarse al aire o al humo y comerse fritas.

## **CORDERO**

### **CORDERO PASCUAL CON MANZANAS**

#### **INGREDIENTES**

*1 kilo y medio de cordero pascual, 3 manzanas ácidas,  
1 cucharada de mantequilla, pimienta en polvo, aceite, sal.*

#### **PREPARACIÓN**

Se pelan las manzanas, se cortan en cuatro trozos y luego en rodajas gruesas. Se cubre con ellas el fondo de una cazuela apta para el horno, se ponen encima la mantequilla y el cordero cortado en trozos pequeños. Se sazona con un poco de pimienta y sal, y se rocía por último con un chorro de aceite.

Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego moderado unos minutos antes de introducirla en el horno a temperatura baja, hasta que el cordero esté tierno. Durante la cocción debe regarse el cordero de vez en cuando con un poco de agua.

Se sirve muy caliente pasando el cordero a una fuente, regándolo con su jugo y rodeándolo con las manzanas.

### **GUISO DE CORDERO Y SETAS**

#### **INGREDIENTES**

*1 paletilla de cordero, 1/2 kilo de setas, 2 cebollas,  
2 dientes de ajo, Jerez seco, harina, caldo,  
salsa de tomate, perejil, laurel, tomillo, pimienta, aceite, sal.*

#### **PREPARACIÓN**

Se corta la carne en trozos grandes, se sazona con sal y pimienta al gusto y se reboza en harina antes de freírla en una cazuela con un poco de aceite caliente. Ya dorado el cordero, se incorporan las cebollas picadas y un ramito de hierbas hecho con perejil, laurel y tomillo. Se rehoga todo a fuego lento y, cuando la cebolla esté tierna, se agregan tres cucharadas de salsa de tomate, un vaso grande de Jerez y una copa pequeña de caldo o agua, dejándolo cocer todo junto hasta que la salsa reduzca.

Aparte, se lavan las setas, se saltean en un poco de aceite y se espolvorean con los ajos y un poco de perejil picados. Se remueven un

poco y se añaden a la cazuela con el cordero; se comprueba el punto de sal y se deja cocer hasta que la carne esté tierna.

La carne estará hecha cuando comience a separarse del hueso con facilidad. Alcanzado su punto, se pasa el guiso a una fuente y se sirve muy caliente.

## AVES DE CORRAL

### GALLINA EN PEPITORIA

Esta receta es un guiso típico de Castilla cuyo origen se remonta a la Edad Media. Miguel de Cervantes lo cita en *El Quijote* y en sus *Novelas ejemplares*.

#### INGREDIENTES

*1 gallina, 2 huevos cocidos, 8 almendras crudas, 1 vaso de vino blanco, 1 cebolla mediana, caldo, harina, ajo, perejil, laurel, azafrán, aceite, sal.*

#### PREPARACIÓN

Se limpia la gallina, se corta en trozos y se sazona con ajo machacado, dejándola reposar durante 30 minutos. Pasado este tiempo, se reboza en harina y se fríen los trozos en aceite caliente hasta que están dorados. Una vez en su punto, se pasan a una cazuela.

En el mismo aceite, después de colado, se fríe la cebolla picada muy fina y se vierte sobre la gallina cuando esté frita. Se agregan además el vino blanco, caldo o agua suficiente para cubrirla y sal al gusto. Se cuece con el recipiente tapado hasta que esté tierna, debiendo removerla de vez en cuando para evitar que pueda pegarse al fondo.

Se escaldan las almendras unos instantes en agua hirviendo y se pelan antes de pasarlas al mortero con un diente de ajo frito, las yemas de los huevos, unas hebras de azafrán y unas ramitas de perejil picadas. Se machacan todos los ingredientes y se deslíen luego en un poco del caldo de cocer la gallina.

Se incorpora el majado al guiso junto con media hoja de laurel y se cuece todo 15 minutos más. Cuando la gallina está en su punto, se pasa a una fuente y se mantiene al calor. Se cocina la salsa unos minutos más, añadiendo un poco de agua si fuera necesario.

Antes de servir, se introducen los trozos de gallina en la salsa para que calienten y tomen bien el sabor; se presenta todo en una fuente honda, pudiendo acompañarse con patatas fritas en otra fuente aparte.

## **GALLINA CON TOMATE**

### **INGREDIENTES**

*1 gallina, 3/4 de kilo de tomates maduros, 2 dientes de ajo,  
1 pastilla de caldo, 1 limón, 1/2 cucharada de harina,  
1 vaso de vino blanco, perejil, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se limpia y se vacía la gallina, se pasa después por la llama y se corta en trozos no muy grandes, rociándolos con limón y dejándola reposar durante 15 minutos. Pasado este tiempo, se sazona con sal y se rehoga en una sartén con aceite caliente. Cuando están todos los trozos fritos, se escurren y se pasan a una cazuela, incorporando a la cazuela los tomates pelados y troceados, la harina desleída en una taza de agua con la pastilla de caldo y un pellizco de azúcar, si se desea, para suprimir la acidez del tomate.

En el mortero se machacan el ajo y unas ramas de perejil, se deslíen con el vino blanco y se añade todo el majado al guiso, regándolo por último con el aceite de freír la gallina, colado. Se tapa la cazuela y se guisa a fuego lento hasta que esté tierna. Ya en su punto, se rectifica de sal y se sirve la gallina, muy caliente, sobre una fuente bañada con su salsa pasada por el pasapurés.

## **PALOMAS EN MENESTRA**

### **INGREDIENTES**

*3 palomas, 300 gramos de tomate, 1 kilo de guisantes desgranados,  
2 zanahorias, 1/4 kilo de coles de Bruselas, 2 cebollas, 1 diente de ajo,  
1 latita de pimientos morrones, vino blanco, patatas, puntas de  
espárragos, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se adoban las palomas, limpias y cortadas en seis trozos cada una, con sal y ajo picado. A continuación, se ponen en una cazuela con un chorro de aceite, las cebollas picadas, las zanahorias cortadas en trocitos, los tomates pelados y en cuadrados, las coles bien lavadas y los guisantes —si son frescos, se les da un hervor antes de añadirlos, y si son en conserva, se agregan al final—, regándolo todo con un chorro de vino blanco.

Se tapa la cazuela y se deja cocer a fuego lento la menestra hasta que todos los ingredientes están tiernos. Unos 10 minutos antes de retirar la menestra del fuego, se incorporan los pimientos picados, las patatas cortadas como para tortilla y fritas, comprobando además el punto de sal.

En el momento de servir, se pasa la menestra a una fuente y se adorna con las puntas de espárragos.

## **PICHONES A LA PAPILOTE**

### **INGREDIENTES**

*3 pichones, 1 cebolla pequeña, 100 gramos de tocino, 100 gramos de mantequilla, perejil, pimienta, tomillo en polvo, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Limpios los pichones, se sazonan con pimienta y sal al gusto, se ponen a cocer en una cazuela con el tocino picado muy fino y un poco de aceite durante 20 minutos. Pasado este tiempo, se escurren y se abren por la mitad reservándolos.

Entre tanto, se bate la mantequilla y se mezcla con la cebolla picada muy fina, una cucharada de perejil picado, un poco de tomillo, sal y pimienta. Con este preparado se untan los pichones, ya fríos, y se envuelven de uno en uno en papel de aluminio cerrando bien los bordes.

Se disponen en una fuente refractaria y se asan en el horno por espacio de 30 minutos. Una vez tiernos, se retiran del horno y se presentan muy calientes con el mismo papel sobre una fuente grande. Pueden acompañarse de una ensalada mixta.

## **PAVO DE NAVIDAD RELLENO**

### **INGREDIENTES**

*1 pavo de unos 4 kilos, 1/4 kilo de salchichas, 1/2 kilo de ciruelas pasas, 1 trufa, 1 cebolla, 2 zanahorias, 50 gramos de piñones, 100 gramos de manteca de cerdo, 1 copa de Jerez, pimienta, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se sazona el pavo, una vez limpio y vaciado, con sal y pimienta. Se rehogan las salchichas en una sartén con un poco de aceite caliente y se pasan a continuación a una fuente junto con las ciruelas cocidas y sin hueso, los piñones, la trufa picada y una cucharada de manteca de cerdo.

Se mezclan bien todos los ingredientes y con ellos se procede a rellenar el pavo. Después, se cose o se sujeta con unos palillos y se coloca sobre una fuente apropiada con el resto de la manteca, la cebolla cortada en tiras y las zanahorias peladas y en rodajas.

Se introduce la fuente en el horno conectado a temperatura moderada, regando el pavo de vez en cuando con su jugo hasta que tome color. Entonces, se rocía con el Jerez y se asa hasta que esté tierno (tardará unas tres horas).

Transcurrido este tiempo, se retira del horno, se le quitan los hilos o palillos y se pasa a una fuente con toda la salsa. Se sirve muy caliente entero o trinchado.

## **PECHUGAS DE POLLO CARDENAL**

### **INGREDIENTES**

*6 pechugas de pollo grandes, 300 gramos de mantequilla o margarina, perejil, pan rallado, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se pican unas ramas de perejil muy menudas y se mezclan con la mantequilla antes de introducirla en la nevera para que se quede dura. Las pechugas se sazonan con sal, se cortan en filetes y se unta cada uno de ellos con un poco de la mezcla de mantequilla y perejil. A continuación, se enrollan, se sujetan con un palillo y se rebozan en pan rallado, para freírlos uno a uno en abundante aceite caliente hasta que estén dorados.

En este punto, se pasan a una fuente, se les retiran los palillos y se sirven muy calientes. Pueden acompañarse con una ensaladilla o unas patatas fritas.

## **POLLO CON ALMENDRAS**

### **INGREDIENTES**

*1 pollo, 12 almendras, 1 cebolla, 1 diente de ajo, 1 yema de huevo cocida, 1 sobre de azafrán en rama, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se limpia el pollo, reservando el hígado y la molleja, se corta en trozos y se sazona con sal. A continuación, se fríe en una sartén con aceite bien caliente hasta que tome color. Ya frito, se pasa a una cazuela. Se doran también la molleja y el hígado.

En el mismo aceite, una vez colado, se rehoga la cebolla picada y se incorporan después el ajo picado y el azafrán tostado y deshecho con los dedos. Después, se vierte la salsa sobre el pollo y se riega con una taza de agua o caldo, dejándolo cocer a fuego lento hasta que esté tierno.

Mientras tanto, en un mortero se machacan las almendras, el hígado, la molleja y la yema de huevo cocida; se diluye en unas cucharadas de la

salsa del guiso y se vierte sobre el pollo una vez cocido. Se deja cocer todo junto unos minutos y se sirve el pollo muy caliente en una fuente con toda su salsa.

## **POLLO A LA CARTUJA**

“Se hace un picadillo con el corazón y el hígado del pollo, un filete de ternera y un pedazo de jamón. Se sazona con pimienta, sal, un huevo y una copita de Chartreuse.

Se coloca el pollo relleno con este picadillo en una vasija de barro y se rodea de manteca y grasa de tocino, y se hace cocer al horno.

Entre tanto, se doran en manteca un par de dientes de ajo, sazonados con sal y pimienta, se echan sobre el pollo y al tiempo de servirlo se rocía de jugo de limón”.

Esta vieja receta la cita Carmen de Burgos en su obra de cocina *¿Quiere usted comer bien?*, teniendo en cuenta que los pollos que se compran en la actualidad suelen ser muy tiernos, por lo cual el asado se hace en poco tiempo y el relleno puede quedar crudo; a tal fin se recomienda pasar por la sartén las carnes del relleno y después mezclarlas con un licor y el huevo, y proceder seguidamente al relleno.

En otros viejos manuales de cocina aparece esta sencilla receta de pollo a la Cartuja con un relleno parecido y guisada, en una olla grande, con tomates, pimientos y cebolla, para después hacer una buena salsa y regarlo con ella.

## **POLLO A LA JARDINERA**

### **INGREDIENTES**

*1 pollo de kilo y medio, 1 kilo de guisantes, 1/2 kilo de judías verdes finas, 1/2 kilo de patatas pequeñas, 1 vaso de vino blanco, 75 gramos de mantequilla, pimienta, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

El pollo vaciado, pasado por la llama, limpio y sazonado con sal y pimienta, se ata con un bramante antes de dorarlo en una cazuela con la mantequilla y una o dos cucharadas de aceite caliente. Ya dorado, se riega con la mitad del vino y un poco de agua y se deja cocer a fuego lento hasta que esté tierno (unos 45 minutos aproximadamente), dándole vuelta de vez en cuando. Mientras tanto, se cuecen las judías y los guisantes en una cacerola cubiertos con agua hirviendo y sal. Se fríen las patatas peladas y lavadas en una sartén con aceite caliente pero sin llegar a dorarlas demasiado.

Cuando el pollo esté tierno, se coloca sobre una fuente apta para el horno rodeándolo con las judías verdes, los guisantes cocidos y escurridos y las patatas. El jugo del pollo se pone a cocer unos momentos con el resto del vino y un poco más de agua.

Ya en su punto, se riegan el pollo y las verduras con el caldo y se introduce la fuente en el horno unos minutos. Se sirve caliente en la misma fuente.

## **POLLO CON PATATAS**

### **INGREDIENTES**

*1 pollo, 1/2 kilo de patatas, 150 gramos de tocino,  
1 docena de cebollitas, 2 dientes de ajo,  
1 vasito de vino blanco, 50 gramos de mantequilla,  
caldo, laurel, tomillo, perejil, pimienta, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

El pollo, limpio y flameado, se sazona sin trocear con ajo machacado en el mortero. Aparte, en una cazuela de barro con cuatro cucharadas de aceite caliente se fríe el tocino cortado en cuadraditos y, cuando comience a dorar, se incorpora el pollo para dorarlo por todos lados.

Una vez en su punto, se rehogan también las cebollitas, se riegan con el vino, se sazonan con sal y pimienta al gusto y se agrega un ramito de hierbas hecho con laurel, tomillo y perejil. Se cuece todo a fuego lento añadiendo, si fuera necesario, un poco de caldo o agua.

Se ponen a cocer las patatas, peladas y limpias, en una cacerola con agua hirviendo y sal. Cuando todavía les faltan unos minutos para estar perfectamente cocidas, se escurren, se rehogan en la mantequilla y se suman al pollo, dejándolo cocer todo junto unos minutos. Se sirve bien caliente en la misma cazuela.

## **CAZA DE PLUMA**

## **CODORNICES CON GUI SANTES**

### **INGREDIENTES**

*12 codornices, 1/2 kilo de guisantes desgranados, 1 docena de cebollitas,  
12 lonchitas finas de tocino, perejil, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se envuelven las codornices, una vez desplumadas y limpias, en las lonchas de tocino y se atan con hilo blanco o bramante fino. En una cazuela con cuatro o cinco cucharadas de aceite caliente se doran las

cebollitas peladas y las codornices; se añaden además unas ramitas de perejil picado, dejándolas cocer a fuego lento por espacio de media hora.

Transcurrido este tiempo, se incorporan los guisantes cocidos y escurridos, se rectifica el punto de sal y se deja cocer unos minutos más antes de retirar la cazuela del fuego. En el momento de servir, se retiran los hilos de las codornices y se pasan a una fuente grande, rodeándolas con los guisantes y, si gusta, adornadas con pimientos asados cortados en tiras.

## **FAISÁN AL MODO DE ALCÁNTARA**

### **INGREDIENTES**

*1 faisán, 2 hígados de pato, 12 trufas, 200 gramos de manteca de cerdo, 1 botella de vino de Oporto, pimienta, sal.*

### **PREPARACIÓN**

El faisán se despluma, se vacía y se lava muy bien. Luego, se seca y se le retira el hueso de la pechuga, reservándolo.

Se rehogan los hígados de pato en un poco de manteca de cerdo, se sazonan con sal y pimienta y se pasan después por un pasapurés fino. Se mezcla esta crema —si fuera preciso, puede sustituirse por *foie-gras* de pato o de oca— con tres o cuatro trufas troceadas y cocidas en un poco de vino de Oporto.

Con este preparado se rellena el faisán y se cierra, a continuación, con palillos o con unas puntadas de hilo de bramante. Se ata y se reserva remojado en el vino de Oporto durante tres días en un lugar fresco. Pasado este tiempo, se coloca en una cazuela con el resto de la manteca de cerdo, se dora y se sazona con sal y pimienta.

Se agrega después el vino y se deja cocer hasta que el faisán esté tierno. Se incorporan entonces el resto de las trufas y se cuece unos minutos más. En el momento de servir, se desata el ave y se pasa a una fuente rodeada con las trufas y bañada en su jugo.

## **FAISÁN AL MODO DE ALCÁNTARA**

### **(Según Ignacio Doménech)**

“Se vacía el faisán por delante, retirando el hueso de la pechuga y rellenándolo de higadillos de pato, estofados con manteca fina, sal, pimienta, y se pasa por tamiz; a este puré se le añade una regular cantidad de trufas en pedazos grandes, cocidas de antemano en vino de Oporto; ya relleno con esta combinación y bien sujeto, se pondrá en maceración durante tres días con vino de Oporto. Póngase a asar dentro de una cacerola, sazonado de sal y manteca. Cuando quede asado, se reduce el

vino de Oporto de la maceración, añadiéndole catorce o dieciséis trufas pequeñas, uniéndolas al faisán; déjese cocer todavía durante ocho o diez minutos. Sírvasse tal y como queda terminado, puesto entero en la fuente, y se cubre con el jugo y las trufas. En el comedor se corta convenientemente”.

De la obra de Ignacio Doménech: *La nueva cocina elegante española*. Augusto Escoffier, en su *Le guide culinaire*, declara que “esta fórmula proviene del famoso monasterio de Alcántara. Es sabido que en 1807, durante la campaña de Junot, la biblioteca de dicho monasterio fue saqueada por la tropa de Junot, y que los apreciados manuscritos que contenía sirvieron para hacer cartuchos. Un comisario de guerra que presenciaba esta operación encontró entre dichos manuscritos un recetario en el que se hallaba esta famosa receta, pero dedicada a la perdiz. A dicho comisario le pareció interesante dicha receta y, habiéndola ensayado por su cuenta a su vuelta a Francia, se la entregó a la Duquesa de Abrantes, que la insertó en sus *Memorias*. Es probablemente la única cosa ventajosa que los franceses hayan conseguido en tan desastrosa campaña”.

Augusto Escoffier, que en realidad inmortalizó esta receta de faisán al modo de Alcántara, decía que “la carne de faisán y la de becada necesitan estar bastante reposadas, con lo cual se ablandan y toman un gusto especial. La carne excesivamente fresca resulta coriácea y sin olor, mientras que, si han estado en reposo y son razonablemente pasadas, resultan tiernas, sabrosas y tienen un incomparable aroma que les da un gran valor gastronómico. Antiguamente era costumbre mechar los faisanes y las perdices que debían asarse. Actualmente, y con razón, se ha abandonado esta práctica que perjudicaba la delicadeza de la carne. Una simple loncha de tocino que envuelva el ave resulta mucho más eficaz para protegerla contra la acción del fuego”.

Pero el famoso cocinero decía en otro lugar que “no obstante, durante la temporada de las trufas, la mejor forma de saborear esta delicada carne es trufándola con veinticuatro horas de anticipación y asarla a la broche”. Las trufas de Extremadura, de donde acaso procede la famosa receta, son de gran calidad.

## **PERDICES**

“Después de bien lavadas y limpias, ásalas, untándolas frecuentemente con dos partes de agua, una de aceite y sal bien batidos. En estando asadas, se echan en una olla con una cabeza de ajos desgranados, cebollas en cascós, una especia fina y ordinaria desleída en vino o agua,

vinagre y aceite bastante, y, bien tapada la olla, hiervan hasta estar tiernas. Después se sazonan de sal y vinagre”.

Receta de Antonio Salsete, en transcripción de Víctor Manuel Sarobe.

## **PERDICES A LA HORTELANA**

### **INGREDIENTES**

*3 perdices, 6 cebollitas, 2 cebollas grandes, 3 dientes de ajo, 1 lata de champiñones, 4 yemas de huevo, 1 taza de caldo, 1 vaso de vino blanco, 2 copas de brandy, 200 gramos de manteca de cerdo, 1 cucharada de maicena, 3 dientes de ajo, 1 rama de tomillo, pimienta blanca en grano, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se sazonan con sal las perdices, una vez limpias, y se colocan en una cacerola con las cebollas cortadas en rodajas, las cebollitas peladas, los champiñones, los ajos picados, el tomillo, unos granos de pimienta y la manteca. Se cubre la cazuela con papel fuerte junto con la tapa, dejándolas asar por espacio de 30 minutos a fuego lento.

Transcurrido este tiempo, se riegan con el vino, el brandy y el caldo y se cuecen otra media hora. Cuando las perdices estén tiernas, se retira la salsa y se añade la harina de maíz. Pasados unos minutos, se pasa la salsa por el chino y se agregan poco a poco las yemas de huevo ligeramente batidas. Una vez obtenida una crema homogénea, se vierte sobre las perdices y se deja cocer todo 20 minutos mas.

En el momento de servir pueden acompañarse con unas verduras rehogadas.

## **PERDICES SAN LORENZO**

### **INGREDIENTES**

*6 perdices o perdigones, 1 vaso de Jerez seco, 1 limón, 1 tazón de caldo, 3 dientes de ajo, 1/2 cucharadita de pimentón, pimienta, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se atan las perdices limpias y vacías con hilo de bramante, se sazonan con sal y se doran en una sartén con aceite caliente. A continuación, se las deja enfriar y se colocan sobre una parrilla a fuego muy lento para mantenerlas calientes.

En el mismo aceite de freír la carne se ponen los ajos picados muy menudos, se agregan el pimentón, el caldo, el zumo del limón, el Jerez, un poco de pimienta y sal al gusto. Se cuece todo unos minutos y se pasa la salsa a un recipiente apropiado.

En el momento de servir, se retiran los hilos a las perdices y se presentan en una fuente acompañadas con la salsa.

## **CAZA DE PELO**

### **CONEJO A LA CASERA**

#### **INGREDIENTES**

*1 conejo grande, 6 patatas medianas, 4 dientes de ajo, 1/2 hoja de laurel, caldo, harina, vino blanco, perejil, tomillo, aceite, sal.*

#### **PREPARACIÓN**

Se corta el conejo, una vez limpio, en trozos de tamaño medio (conservando su hígado), se sazona con ajo y se reserva por espacio de 30 minutos. Transcurrido este tiempo, se sala y se rehoga en una cazuela de barro con un chorro de aceite caliente hasta que esté dorado.

A continuación, se añaden dos ramas de perejil picadas, el laurel, una cucharada de harina desleída en un vaso pequeño de vino, una taza de caldo y un poco de tomillo. Se tapa y se deja cocer a fuego lento por espacio de media hora.

Se agregan entonces las patatas peladas y troceadas en cuadraditos y el hígado del conejo machacado en el mortero con un poco de sal; se remueve un poco el guiso y se cuece 30 minutos más o hasta que el conejo esté tierno. Se sirve muy caliente.

### **CONEJO DE VALDEMOSA**

#### **INGREDIENTES**

*2 conejos no muy grandes, aceite o manteca, pan, patatas, salsa alioli, pimienta, sal.*

#### **PREPARACIÓN**

Los conejos, ya limpios, se dejan serenar toda una noche; en caso de ser de monte, se pueden meter en una marinada preparada con aceite, vinagre, cebolla, laurel, orégano y romero.

Se prepara la plancha untada de aceite o de manteca y se ponen los conejos troceados; se doran bien por todos los lados y se pasan a una fuente grande o a cazuelas individuales. Se sazonan con sal y pimienta al gusto.

Se pueden acompañar con una guarnición cualquiera, como una ensalada de lechuga y cebolla, aunque lo típico es acompañar el conejo con patatas pequeñas y fritas y mojar pan, al mismo tiempo, en salsa alioli. El conejo es plato popular en las islas Baleares y en las Pitiusas; una de ellas, precisamente, tiene el nombre de Conejera. Valdemosa se formó en torno al palacio del rey Sancho, que después sería cedido a los cartujos. Más tarde se levantaría la llamada Cartuja de Valdemosa y por estos recintos pasaron célebres personajes de la política, como Jovellanos, que oía misa en Valdemosa, la novelista francesa George Sand y su enamorado Chopin, y el gran poeta Rubén Darío, que dedicó versos al recinto:

*“Este vetusto monasterio ha visto,  
secos de orar y pálidos de ayuno,  
con el breviario y con el Santo Cristo,  
a los callados hijos de San Bruno”.*

## **CONEJO VALDEMOSA CON ARROZ**

### **INGREDIENTES**

*1 conejo, 1 perdiz, 2 codornices, 100 gramos de cerdo magro,  
1 tazón de arroz, 2 tomates, 1/2 cebolla, ajo, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

El conejo se limpia, se trocea y se deja en reposo sazonado con ajo picado; la perdiz y las codornices se despluman y, luego, se cortan al medio las codornices y en cuatro trozos la perdiz.

En un recipiente grande se pone aceite y se rehogan bien las aves, el conejo y la carne de cerdo cortada en trocitos; se agregan los tomates limpios y troceados y la cebolla también troceada, se sazona con sal y se deja guisar todo el conjunto. Ya en su punto, se añade el arroz, que se rehoga con el guiso, para incorporar después tres tazones de agua caliente o de caldo, que puede ser concentrado.

Se deja un cuarto de hora en el fuego y se sirve. El arroz tiene que quedar caldoso. Este guiso, con otro ingrediente popular, las setas — “esclata-sanga”—, es plato famoso en Mallorca; se le llama “arros brut” y es posible que en alguna fiesta importante los hijos de San Bruno, “pálidos de ayuno”, tomasen este conejo con arroz que podía resucitar a un muerto.

# VÍSCERAS Y DESPOJOS

## HÍGADO DORADO

### INGREDIENTES

*6 filetes de hígado, 1/2 kilo de cebollas,  
1 limón, harina, perejil, aceite, sal.*

### PREPARACIÓN

Se cortan las cebollas en trozos regulares y se rehogan en una sartén con un poco de aceite caliente hasta que se doren. Se rebozan los filetes de hígado cortados muy finos en harina, se sazonan con sal y perejil picado antes de freírlos en una sartén con muy poco aceite.

Ya fritos, se incorporan a las cebollas, se tapan y se reservan unos minutos fuera del fuego. En el momento de servir, se colocan los filetes en una fuente rodeados con la cebolla, se rocían con unas gotas de zumo de limón y se adornan con unas rodajas del mismo.

## PASTA DE HÍGADO DE GANSO

### INGREDIENTES

*1 hígado de ganso, brandy, grasa de ganso, pimienta blanca, sal.*

### PREPARACIÓN

Se lava y se limpia de nervios y venas el hígado. Se sazona con sal y pimienta blanca al gusto y se riega con un buen chorro de brandy, dejándolo reposar por espacio de tres horas. Transcurrido este tiempo, se cuece el hígado con la grasa del ganso a fuego lento durante una hora y se pasa después a un recipiente de loza. A continuación, se cubre con la grasa y, cuando está frío, se tapa, conservándolo en lugar fresco. Puede pasarse el hígado por el pasapurés, una vez cocido, manteniéndolo de la misma forma cubierto con la grasa y dejándolo en sitio frío hasta el momento de consumirlo.

## SESOS

### MODO DE LIMPIARLOS Y COCERLOS

Los sesos requieren siempre una limpieza escrupulosa y una cocci3n previa, cualquiera que sea la receta con la que vayan a cocinarse.

Para ello deben ponerse a remojo en agua fría durante media hora, cambiándoles el agua con frecuencia según vayan soltando la sangre. A continuación, se mantienen en agua templada otros 10 minutos y se les

quita la telilla que los envuelve, dejándolos nuevamente a remojo en agua fresca hasta el momento de cocerlos.

Entonces, se colocan en una cazuela con agua fría, agregando un trozo de cebolla, una rama de perejil, un diente de ajo, una cucharada de vino blanco o unas gotas de vinagre. Se ponen al fuego y, cuando rompa el hervor, se reduce el fuego, cociéndolos muy lentamente por espacio de 20 ó 25 minutos (depende del tamaño).

Por último, se escurren y se tapan con un paño para conservarlos blancos. De este modo estarán listos para cocinarlos.

## **SESOS CON CALABACÍN EN SALSA**

### **INGREDIENTES**

*1 sesada de ternera o tres de cerdo, 1 calabacín, 1 cebolla pequeña, 1 diente de ajo, 2 huevos, vino blanco, harina, caldo, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se lavan y se cuecen las sesadas tal y como se ha indicado. Se rehogan la cebolla y el ajo picados muy finos en una sartén con un poco de aceite caliente. Se pela el calabacín, se corta en dados y se agrega a la cebolla, dejándolo todo junto a fuego lento.

Los sesos, cocidos y escurridos, se cortan en trozos sí son grandes, antes de rebozarlos en harina y huevo batido (reservando la yema de uno de ellos), y se fríen en una sartén con aceite muy caliente. Una vez dorados, se escurren y se reservan.

Cuando el calabacín y la cebolla estén fritos, se añade una cucharada de harina, se revuelve para rehogarla y se riega con una taza de caldo. Se comprueba entonces el punto de sal y se deja cocer unos minutos.

Mientras tanto, se bate la yema de huevo reservada con un chorro de vino y se incorpora a la salsa ligando todo para lograr una mezcla homogénea. Una vez esté la salsa en su punto, se vierte sobre los sesos colocados en una fuente y se sirven inmediatamente.



# DULCERÍAS

**“Azúcar de confites e mucho del violado,  
De muchas otras guisas, que ya he olvidado”.**

*De Libro del Buen Amor; Arcipreste de Hita*

## DULCES DE LAS MONJAS

“Diferentes y graciosos nombres han puesto las monjas a postres populares; así, pepitones, a pequeñas piezas de almendra molida y cruda; periquitos, de las madres dominicas de Valladolid, a pequeñas galletas de harina, azúcar, manteca, huevos, anís e impulsor; pastas isabeles, del convento de Santa Isabel, de las clarisas de Valladolid, a las preparadas con manteca, azúcar, harina, yemas, almendra, limón y canela; los almendrados, a base de almendra, azúcar y clara de huevo, lo mismo que los amarguillos; copitos, que son los mantecados de pequeño tamaño.

Muchos de estos preparados recuerdan las famosas rosquillas de Ledesma y de otros lugares de Salamanca: bocaditos de hojaldre y crema de yema; ochos, jesuitas y otras deliciosas pequeñeces donde el cabello de ángel también tiene su importancia; raquelitos; huesos de San Andrés; cañas, canutillos de hojaldre rellenos de crema; almendras garrapiñadas, de las benedictinas de Alba de Tormes, que las fabrican desde 1835, o de las clarisas de Villacastín, en Segovia; roscas de San Blas; angelinas; rosquillas ciegas, asturianas, rosquillas de las clarisas de Medina del Campo, etcétera. La lista sería casi infinita, pues en las fiestas religiosas más importantes, Pascua Florida, Navidad, Todos los Santos, Carnaval y otras, las monjas de estos conventos hacen turrone y mazapanes, tortas de almendra y bollería variada, según recetas de todas las zonas gastronómicas de España”.

Con estas palabras de Sofía Fernández de Alperi, sacadas de su libro *Cocina y gastronomía de Castilla y León*, puede comenzar el capítulo de la repostería conventual, muy bien estudiado por María José Carbajo y Lola García G. Ochoa en la obra *Los dulces de las monjas*, donde dan cuenta de distintos conventos dedicados al arte singular de la repostería.

Las monjas clarisas son las que más se dedican a los temas coquinaros, pero también las trapenses, concepcionistas franciscanas, cistercienses, brígidas, salesas, benedictinas, dominicas, calatravas y otras

muchas, pues, como dicen las autoras citadas, “sorprende comprobar que en el umbral del siglo XXI existen en Castilla y León 174 conventos de clausura. Unas cuatro mil mujeres viven en el centro de las ciudades o en las afueras de los pueblos separadas del mundo por altas tapias, artísticas celosías y misteriosos tornos, en un ambiente de soledad en el que, paradójicamente, la vida comunitaria es norma principal”.

En ese “ambiente de soledad”, las monjas se entregan, sobre todo, a la oración, empleando unas seis horas a diferentes trabajos en la cocina, en el huerto, en el taller de costura, en la encuadernación o en pequeñas empresas de granjas o textiles. La cocina, en los últimos años, tiene un papel muy importante en algunos conventos.

Siendo muchos los conventos dedicados a estos menesteres, también resultan casi infinitos los preparados que salen de sus cocinas, pues se citan también los amarguillos, del monasterio benedictino de Santa Cruz, en Sahagún (León); cocadas, manchegos y pastas, del monasterio de monjas calatravas, en San Cristóbal (Burgos); dulces puerta del ángel, de las monjas franciscanas descalzas (bernardas), en Jaén, con sus deliciosos cortadillos de hojaldre hechos con cabello de ángel; dulces de Santa Clara, en el convento de la Purísima Concepción, de Siruela (Badajoz); pastas cistercienses, del convento de Villamayor de los Montes (Burgos); magdalenas, de las monjas clarisas de Santa Maria, en Marchena (Sevilla); cagajones, del monasterio de Nuestra Señora de la Salud, de las monjas jerónimas, en Garrovillas (Cáceres), pasteles parecidos a los sequillos, con manteca, harina, azúcar, limón y vino. Dulces de Santa Clara, del convento de la Purísima Concepción, de Siruela (Badajoz); rosquillas de almendra del convento de las dominicas Dueñas, en Zamora; dulces-mazapán, pequeñas piezas en forma de fruta, de las franciscanas clarisas de Santa Maria; rosquillas tontas o deditos, del monasterio Porta Celi (Valladolid); pastas italianas, del monasterio de la Encarnación, de las madres dominicas, en Plasencia (Cáceres). También los amarguillos, del monasterio S. Espíritu, de las madres dominicas, en Toro (Zamora); roscos de anís, de las madres franciscanas descalzas, en Barnadas (Jaén); tarta de almendra y magdalenas, del monasterio de Valdeflores, de las madres dominicas, en Vivero (Lugo); tarta de almendra “Alejandra”, de las clarisas de Ribadeo (Lugo); torta de hoja, del convento de San Andrés, de las monjas mercedarias, en Marchena (Sevilla); chocolate “El Monje”, del monasterio Virgen de Monlora, en Luna (Zaragoza); miel de la abadía de Silos, de los padres benedictinos, en Burgos; pastas de las monjas carmelitas descalzas, en Fitoria de Arriba (Oviedo); dedos de Magdalena,

de las dominicas “calderonas” de Valladolid, uno de los conventos que mejor trabajan la repostería en Castilla y León. Además, pan de Cádiz y rosquillas variadas, del convento de Santa María de Jesús, clarisas, en Ávila; roscos de mantequilla, fabricados en uno de los grandes conventos españoles: Santa María la Real de las Huelgas, monjas cistercienses, de Burgos, y “estacazos”, y mantecadas, del monasterio de Santa María de Carrizo, monjas trapenses, en Carrizo (León).

Sin olvidar las mermeladas, de diferentes conventos, como las preparadas por las monjas del monasterio de Santa Paula, de Sevilla, que, bajo el lema “ora et labora”, hacen jaleas, dulces y gelatinas de jazmín, limón, piña, naranja y otros muchos frutos.

## **ALMENDRADOS**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de almendras, 300 gramos de azúcar, 100 gramos de azúcar de cortadillo, 3 huevos, 1 cucharadita de anís, canela en polvo, mantequilla.*

### **PREPARACIÓN**

Se tuestan y se muelen las almendras, para pasarlas después por tandas a un mortero con un poco de azúcar de cortadillo cada vez, evitando así que al machacarlas se hagan aceite. Una vez trituradas todas, se colocan en una fuente junto con el azúcar, los huevos batidos como para tortilla, un pellizco de canela en polvo y la cucharada de anís.

Se revuelven bien los ingredientes, añadiendo otro huevo batido si la mezcla resultase muy seca, pero teniendo en cuenta que tampoco debe quedar blanda. Se engrasa con mantequilla la bandeja del horno y se ponen encima porciones de masa formando bolas pequeñas.

Se introducen, a continuación, en el horno conectado a temperatura moderada hasta que los almendrados estén dorados. Ya en su punto, se retiran del horno y se dejan enfriar en la placa del horno para que al despegarlos no se rompan.

## **ANGÉLICA DEL SAN CAMILO**

### **INGREDIENTES**

*24 bizcochos, baño o dulce de yemas, cabello de ángel, 2 huevos, azúcar, vino dulce.*

### **PREPARACIÓN**

Se cubre el fondo de una fuente con los bizcochos, se riegan con un chorro de vino dulce y se reparte por encima una capa de cabello de ángel.

Aparte, con dos claras de huevo y tres cucharadas de azúcar se prepara un merengue y se extiende sobre la capa de cabello de ángel.

A continuación, se espolvorea con trocitos de baño o dulce de yemas y se introduce la fuente en el horno durante unos minutos. Se sirve inmediatamente.

## **ARROZ CON LECHE**

### **INGREDIENTES**

*1 vaso de arroz, 1 litro de leche, 6 cucharadas de azúcar, 1 limón, 25 gramos de mantequilla, canela en rama, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se calientan en una cazuela la mitad de la leche, un poco de agua, el arroz, una pizca de sal, la cáscara del limón limpia y un palo de canela atado con un hilo para que no se deshaga durante la cocción. Se cuece a fuego lento removiendo con una cuchara de madera despacio pero sin parar, para que no pegue. A medida que el arroz se vaya secando, se agrega poco a poco el resto de la leche caliente hasta terminarla. El arroz estará en su punto cuando esté cremoso y no demasiado espeso.

A continuación, y sin dejar de revolver, se incorporan el azúcar y la mantequilla. Una vez se haya disuelto el azúcar, se retiran la cáscara de limón y el palo de canela, pasando el arroz a una fuente o a recipientes individuales para que repose y enfríe.

Pasados unos minutos, se espolvorea con azúcar y se tuesta la superficie con un hierro especial al rojo vivo. También se puede espolvorear el arroz con canela en polvo y azúcar antes de dorar su superficie.

En el caso de necesitar más cantidad de arroz con leche, se aumentarán proporcionalmente todos sus ingredientes.

## **BARRIGAS DE MONJA**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de hojaldre o de pasta quebrada, harina, azúcar glas, canela en polvo, crema pastelera o cabello de ángel o frutas confitadas.*

### **PREPARACIÓN**

Esta receta se puede preparar en el horno o en fritura; en el primer caso, se empleará hojaldre, y en caso de freír las barrigas, es mejor utilizar pasta quebrada.

Preparado el hojaldre, se extiende sobre una superficie lisa enharinada con la ayuda del rollo pastelero; se corta en tiras que se

rellenan con crema pastelera, cabello de ángel o frutas confitadas partidas en trozos pequeños y remojadas en almíbar. Se cierran como si fuesen unas empanadillas con el cortapastas o un tenedor y se meten al horno o se fríen.

Una vez en su punto, se retiran a una fuente, se espolvorean con azúcar glas mezclado con canela en polvo o vainilla y se sirven templadas o frías.

Esta pieza de repostería, que no deja de ser una empanadilla dulce, recibe el curioso nombre de barrigas de monja en algunos pueblos españoles y, en la actualidad, se comercializan en Portugal, en las tierras fronterizas con Salamanca y Zamora.

El dulce portugués es parecido a una empanada redonda —barriga— y con un trocito de pasta en el centro que simula el ombligo.

## **BIZCOCHO MAGDALENA**

### **INGREDIENTES**

*4 huevos, harina, azúcar, mantequilla, corteza de limón rallada, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se unta un molde redondo con mantequilla, se espolvorea con harina y se reserva. Se baten las yemas con azúcar (el peso aproximado de los huevos) en un recipiente durante 15 ó 20 minutos.

Pasado este tiempo, se añaden poco a poco, removiendo con cuidado, la harina y la mantequilla derretida (también el peso aproximado de los huevos de ambos ingredientes).

Una vez esté todo unido, se incorporan las claras batidas a punto de nieve con un pellizco de sal y la ralladura de limón. Se vierte la mezcla en el molde reservado y se cuece en el horno a temperatura moderada por espacio de 45 minutos. Cuando esté en su punto, se retira el molde del horno, se esperan unos minutos antes de desmoldarlo sobre un plato y se espolvorea con azúcar glas si gusta.

## **BIZCOCHOS DE SOLETILLA**

### **INGREDIENTES**

*6 huevos, 200 gramos de azúcar, 225 gramos de harina, 50 gramos de azúcar glas, ralladura de limón, mantequilla.*

### **PREPARACIÓN**

Se untan dos pliegos de papel de barba con mantequilla y se reservan. Aparte, en un recipiente grande se baten las yemas, el azúcar y la ralladura de limón hasta obtener una crema espumosa.

Se añaden entonces las claras batidas a punto de nieve revolviendo con cuidado hasta unirlo todo. A continuación, se incorpora la harina con una espátula o cuchara de madera, cuidando que no bajen las claras.

Se pasa la masa, una vez mezclada, a una manga pastelera de boquilla lisa y se colocan tiras alargadas de masa sobre el papel engrasado, dejando entre cada tira un espacio amplio (aproximadamente seis centímetros), ya que al cocer ensanchan. Se cuecen en el horno a temperatura fuerte por espacio de 10 minutos.

Una vez dorados los bizcochos, se sacan del horno y se dejan enfriar. Pueden conservarse en recipientes herméticos varios días.

## **CAPUCHINA**

### **INGREDIENTES**

*8 yemas, 1 clara, azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

Se baten las yemas y la clara en un recipiente hasta obtener una crema muy espumosa. A continuación, se vierte la mezcla en un molde con tapa untado con almíbar; se cierra bien el molde y se cuece al baño María por espacio de media hora a fuego lento.

Transcurrido este tiempo, se saca el recipiente del agua dejándolo enfriar antes de desmoldarlo sobre un plato. Aparte, con medio kilo de azúcar y un cuarto litro de agua, se prepara un almíbar fuerte.

Alcanzado su punto, se remoja con él la capuchina pinchada por varios sitios con una aguja para que el almíbar pueda atravesarla bien. Se sirve caliente o fría adornada con nata, merengue, huevo hilado, frutas o cubierta con un baño de yemas.

## **COCA DE SAN JUAN**

### **INGREDIENTES**

*400 gramos de harina, 125 gramos de azúcar, 3 huevos, 1/4 kilo de frutas confitadas, 100 gramos de mantequilla, 1/2 vaso de leche, 15 gramos de levadura prensada, 50 gramos de piñones, 1 limón, canela en polvo, anís, vainilla.*

### **PREPARACIÓN**

Se coloca la harina sobre una mesa o superficie lisa formando con ella un volcán. En el centro se ponen los huevos, la mantequilla, 100 gramos de azúcar, la levadura disuelta en la leche templada, media cucharadita de canela en polvo, un poco de anís y raspaduras de limón.

Se mezclan y se amasan bien todos los ingredientes hasta obtener una masa fina. Se forma con ella una bola, se dispone sobre un plato cubierta con un paño y se deja reposar durante 30 minutos. Pasado este tiempo, se estira la masa con el rodillo de cocina y se hacen una o dos cocas de forma ovalada con un espesor de un centímetro más o menos.

A continuación, se humedecen con un poco de agua y se echan sobre ellas las frutas previamente remojadas y los piñones. Se espolvorea el conjunto con el resto del azúcar mezclado con un poco de vainilla y se introduce en el horno conectado a temperatura media durante 20 minutos o hasta que las cocas estén doradas.

## **CREMA PASTELERA**

### **INGREDIENTES**

*1/2 litro de leche, 4 cucharadas de azúcar, 2 yemas de huevo,  
2 cucharadas de maicena, 1 limón.*

### **PREPARACIÓN**

Esta es una crema básica a partir de la cual pueden prepararse otras muchas cambiando o incorporando distintos ingredientes. La crema pastelera admite más yemas sin tener que modificar las dosis de azúcar y maicena. También puede añadirse más azúcar si gusta más dulce. Pero, en el caso de querer hacer más cantidad, deben aumentarse todos los componentes proporcionalmente.

Se separa media taza de leche y se reserva, poniendo el resto a hervir en un cazo con el azúcar y la cáscara del limón por espacio de cinco minutos. Aparte, en un cuenco se mezclan las dos yemas, la maicena y la taza de leche reservada, revolviendo con una cuchara de madera hasta obtener una mezcla homogénea.

Se agrega entonces a la leche hirviendo sin parar de batir con las varillas durante cinco minutos. Pasado este tiempo, se pasa la crema a un recipiente y se remueve de vez en cuando con una cuchara de madera para que enfríe y no forme corteza. Ya fría, puede utilizarse.

## **CREMA SAN HONORATO**

### **INGREDIENTES**

*3 yemas de huevo, 1/4 litro de leche, 1/2 litro de nata montada, 150  
gramos de azúcar, 1 cucharada de maicena, 1 palo de vainilla.*

### **PREPARACIÓN**

Se vierte la leche en un cazo, se hierve durante cinco minutos con el palo de vainilla y se deja enfriar después. Aparte, en un cuenco se mezclan

las yemas, el azúcar y la maicena y se incorporan, poco a poco, a la leche ya fría.

Una vez todo unido, se pone de nuevo sobre el fuego y, sin dejar de remover con las varillas, se cuece por espacio de dos o tres minutos. Pasado este tiempo, se vierte la crema en un recipiente de porcelana o cristal para que enfríe.

En este punto, se le une la nata montada revolviendo con cuidado hasta obtener una crema fina lista para ser utilizada. En caso de preferiría más espesa, se deja reposar un rato en la nevera.

## **FLAN**

El flan es, sin duda, uno de los postres más conocidos y populares; puede decirse que no existe restaurante donde el flan no aparezca en la carta.

Los flanes constituyen un exquisito postre, fácil de preparar y con mucho alimento. Por esta razón suele incluirse en las dietas de niños y enfermos. Pueden prepararse con antelación, pues tienen un periodo de conservación en la nevera de uno o más días, y servirse adornados con nata, merengue, caramelo, frutas, etc.

El flan ha de cocerse justo el tiempo necesario para que no endurezca ni se ponga verdoso. Pero en cambio, si cuece poco, se derrumba al sacarlo del molde. Para comprobar si el flan está cuajado, se pincha con una aguja larga; si ésta sale limpia, es señal de que está en su punto. Entonces, se aparta del fuego y se deja enfriar antes de desmoldarlo.

### **INGREDIENTES**

*2 huevos, 4 cucharadas de azúcar, 1/2 limón,  
2 tacitas de leche, vainilla o cáscara de limón.*

### **PREPARACIÓN**

Se prepara un almíbar a punto de caramelo en un flanero liso con dos cucharadas de azúcar y un chorrito de zumo de limón. Cuando haya tomado un bonito color dorado, se aparta el molde del fuego, moviéndolo en todas direcciones para que el azúcar caramelizada pueda extenderse por las paredes y el fondo. Mientras enfría, se baten los huevos y con el resto del azúcar en un cuenco, reservándolos unos momentos.

En un cazo se hierve la leche con un poco de vainilla o una cáscara de limón unos minutos. A continuación, se aparta la leche del fuego y se retira la vainilla o cáscara de limón, agregando poco a poco los huevos batidos reservados. Se mezcla todo bien y se vuelca en el molde caramelizado, poniéndolo a cocer al baño María. Cuando rompa a hervir el

agua, se pasa al horno tapando el molde para que no se forme corteza. Se vigila y, en caso de consumirse demasiado, se añade agua caliente durante la cocción para conservar el nivel siempre un poco por encima de la mitad del molde.

Transcurridos 35 minutos y ya cuajado el flan, se retira del horno, dejándolo enfriar dentro del agua. Para acelerar el enfriamiento, se pone el molde en un recipiente con agua fría una vez pasados 15 minutos. Ya frío, se desmolda y se sirve.

## HORMIGUILLO

“Muchos modos hay de hacer hormiguillo, pero el mejor es de avellanas. Tuéstanse, sin quemarlas, y, estregándolas con un paño, se limpian. Después se muelen bien y se ponen a fuego manso con agua. Luego que levante el hervor, se aparta de la lumbre y se le echa un poquito de canela y clavo y azúcar, la cual es mejor molerla con la avellana para que no se aceite. No le echarás miel ni sal ni azafrán ni especias ni pan ni aceite ni nada más que lo dicho”.

Receta de Antonio Saisete, *El cocinero religioso*.

El Diccionario de la Lengua Española llama a este plato hormigo y lo califica como un postre. Víctor Manuel Sarobe Pueyo, por su parte, y en las notas a la obra de Antonio Salsete, dice que hormiguillo es “diminutivo de hormigos, plato casero, de repostería, compuesto de pan rallado y lavado muchas veces en agua caliente, la cual luego se enfría, se mezcla con leche de almendras y con un poco de simiente de cilandro; otras veces —como en el caso que nos ocupa— se hace con avellanas machacadas, pan rallado y miel”.

Es postre muy viejo, modificado a lo largo de los siglos; en el municipio asturiano de Ibias se le llama formigos y el ingrediente principal es el pan, siendo una versión de las torrijas.

## HUESOS DE SAN EXPEDITO

### INGREDIENTES

*300 gramos de harina, 16 cucharadas de leche,  
100 gramos de azúcar, ralladura de limón, azúcar glas, aceite.*

### PREPARACIÓN

Se mezclan en un recipiente apropiado ocho cucharadas de aceite, la leche, la ralladura de limón —también puede aromatizarse con menta o

vainilla, si gusta—, el azúcar y la harina, amasando los ingredientes hasta conseguir una masa fina.

Una vez en su punto, se toman pequeñas porciones de masa, se forman unas bolitas y se alargan luego hasta obtener unos tubitos. A continuación, se les hace un corte para que abran al freír y se pasan a una sartén con abundante aceite no demasiado caliente.

Cuando estén dorados, se retiran de la sartén y se colocan sobre una fuente para espolvorearlos con azúcar glas antes de servirlos.

## **HUESOS DE SANTO**

Los huesos de santo son muy típicos en Andalucía, concretamente los de las monjas de Santa Isabel. También son tradicionales en toda España en el mes de noviembre, cuando se celebran la festividad de Todos los Santos y el día de Difuntos. Se preparan en cañas o en moldes rizados.

### **INGREDIENTES**

*300 gramos de almendra molida, azúcar, corteza de limón, azúcar glas, baño o dulce de yema, dulce de ciruela, etc.*

### **PREPARACIÓN**

En un cazo se cuecen cuatro cucharadas de azúcar, medio vaso de agua y la corteza de limón hasta lograr un almíbar a punto de hebra fuerte. Una vez conseguido este punto, se añade la almendra revolviendo hasta unirlo todo bien.

A continuación, se retira el cazo del fuego dejando enfriar la mezcla. Ya fría, se pone la masa sobre una superficie lisa, espolvoreada con azúcar glas, y se rocía también la masa con azúcar, extendiéndola con el rollo pastelero hasta dejarla del espesor del canto de una moneda grande.

Se cortan entonces cuadrados de cinco centímetros aproximadamente y se enrollan en unas cañas o palitos apretando los bordes para que queden pegados. Después, se retira el palito con cuidado y se deja secar un poco, antes de proceder a rellenarlos con el dulce de yema o de ciruela, crema de coco o cualquier otro ingrediente deseado.

Por último, se prepara un almíbar espeso removiendo con una cuchara de madera hasta que comience a blanquear; se bañan los huesos con este jarabe y se escurren. Se sirven una vez fríos y secos y pueden conservarse bien durante varios días.

# HUEVOS HILADOS

## INGREDIENTES

*5 yemas de huevo, 1/2 kilo de azúcar.*

## PREPARACIÓN

Para preparar esta receta es indispensable un hilador especial que consiste en un aparato parecido a un embudo con unos cuantos tubitos que terminan en un pequeño orificio. En un cazo con el azúcar y medio litro de agua se prepara un almíbar a punto de hebra fina. Una vez listo, se añade un poco de yema con media cucharadita de agua para espumar el almíbar.

A continuación, se ponen las yemas en el hilador y se dejan caer por los orificios sobre el almíbar hirviendo. Se revuelve el almíbar dando vueltas para formar una madeja con las yemas y se cuecen en el almíbar por espacio de dos minutos para que queden consistentes.

Ya en su punto, se retira el cazo del fuego y con una espumadera se saca el huevo hilado del almíbar, se pasa por agua fría y se escurre bien. El almíbar sobrante puede reservarse para preparar más huevo hilado.

# HUEVOS MOLES CON BIZCOCHOS

## INGREDIENTES

*6 huevos, almíbar no muy fuerte (un tazón o algo más),*

*12 bizcochos de soletilla, canela en polvo.*

## PREPARACIÓN

Se separan las yemas de las claras, que se pueden emplear para otro plato o para el adorno final. Se baten bien las yemas hasta dejarlas espumosas; luego, se pasan a un recipiente, que no sea de aluminio, y se les va incorporando el almíbar, poco a poco y no muy caliente, procurando que no se corten. Cuando esté todo unido, se trabaja sobre el fuego, no muy fuerte, o al baño María, como si fuese para preparar natillas y, una vez esté algo cuajado, se retira. Se pasa a una fuente grande donde se habrán colocado los bizcochos, alisando la superficie con la ayuda de un cuchillo, y se espolvorea con canela en polvo al gusto.

También se pueden adornar con merengue en lugar de canela, o con las dos cosas; en ese caso, se espolvorea todo el conjunto, los huevos y el merengue, con canela o vainilla.

## HUEVOS DE PASCUA

Los huevos de Pascua pueden ser el símbolo del final de la Cuaresma, cuando los padrinos regalan a sus ahijados un huevo cocido y pintado, y, con el paso del tiempo, grandes tartas con huevos incrustados en la masa; en la actualidad, se hacen de chocolate, siendo famosos los que fabrican en las tierras del Mediterráneo español, Cataluña y Valencia.

Según José Luis Alonso Ponga y María Araceli García Yuste, en la obra *Libro de gastronomía de Castilla y León*, y citando a J. Puyol: el huevo de Pascua es señal “del tributo de la gallina que pagaba el campesino al señor como reconocimiento de vasallaje”. En un intento de dulcificar estos impuestos, se pasó a darle simplemente un huevo, y de ahí los huevos de Pascua conocidos en la mayor parte de Europa no son seguramente otra cosa que el recuerdo del tributo que se pagaba en esta época del año.

Sebastián de Covarrubias, en su *Tesoro de la lengua*, afirmaba que estos tributos —de huevos o de panes— se presentaban muy decorados, para “disimular su escaso valor”. De los tributos que se pagaban al señor y también a los grandes conventos es de donde partiría la idea del regalo vistoso, unido a las reglas de la cocina conventual que, por las fechas de la Pascua Florida, preparaba los dulces típicos y otros muchos platos.

## LECHE FRITA

### INGREDIENTES

*1/2 litro de leche, 100 gramos de harina, 100 gramos de azúcar, 1 cáscara de limón, 1 huevo, pan rallado, canela, azúcar glas, aceite.*

### PREPARACIÓN

Este postre puede prepararse de un día para otro. Se mezclan en un cazo la leche, tres cucharadas de azúcar, la cáscara de limón y la harina; se acerca al fuego y se cuece removiendo constantemente para que no se formen grumos, hasta conseguir una crema espesa. Alcanzado su punto, se retira la cáscara de limón y se vierte el preparado sobre una fuente plana, dejándolo enfriar.

Ya fría, se corta la crema en cuadrados, que se rebozan primero en huevo batido y luego en pan rallado y se fríen, a continuación, en una sartén con abundante aceite caliente. Una vez hayan tomado color, se escurren de aceite y se pasan a una fuente, espolvoreándolos con azúcar y canela molida antes de servirlos calientes o fríos.

# MAGDALENAS DE CARRIÓN DE LOS CONDES

## INGREDIENTES

*300 gramos de mantequilla o un tazón de aceite (también se puede hacer con manteca de cerdo), 300 gramos de harina, 300 gramos de azúcar, 6 huevos, 1 cucharada de levadura en polvo, corteza de limón rallada.*

## PREPARACIÓN

Los huevos se baten bien en un recipiente grande hasta dejarlos espumosos; seguidamente, se añade el azúcar, se trabaja bien unos momentos y se agrega una cucharada de corteza de limón rallada. A continuación, se echa la mantequilla o el aceite, removiendo para obtener una crema fina y, por último, se incorpora la harina mezclada con la levadura. Se une todo bien y se reparte esta masa en las cápsulas para preparar magdalenas.

Se meten en el horno precalentado a temperatura moderada hasta que estén doradas. Se retiran del horno y se sirven templadas o frías. Se conservan varios días.

Son de gran calidad las magdalenas que hacen las clarisas en el monasterio de Carrión de los Condes, donde también fabrican tortas de Santa Clara, amarguillos, virutas de San José y la llamada tarta Luisa, en homenaje a sor Luisa de la Ascensión, conocida en la historia como la monja de Carrión.

Sor Luisa de la Ascensión, en el mundo María Luisa Ruiz de Colmenares de Solís, nació en Madrid el 16 de mayo de 1565; a los 18 años ingresa en el convento de Santa Clara, de Carrión de los Condes. Fue consejera de los reyes Felipe III y Felipe IV y el Papa Gregorio XV le pedía sus oraciones. Singular figura de la mística castellana, Marcelino Menéndez y Pelayo decía que era mas bien ilusa y engañada que engañadora”. Una biografía sobre su vida y su obra, del padre Aspe, obliga al Santo Oficio a procesarla y es trasladada al convento de las agustinas descalzas de Valladolid, donde muere en el año 1648. La causa del Santo Oficio, más tarde, terminó en absolución.

En 1890 se publica en Valladolid una obra del padre Manuel Fraile Migueles: *Un proceso inquisitorial de alumbrados en Valladolid o vindicación y semblanza de la monja de Carrión*, que la defiende como

persona y como mística, diciendo que “durante su noviciado sufrid muchos insultos del diablo, quien la azotaba con garfios de hierro y la empujaba cuando bajaba la escalera de la ermita

Figura singular de la mística, no se puede olvidar que en su siglo vivió Santa Teresa de Jesús, el beato Juan de Ávila, San Juan de la Cruz, sor Jerónima de la Asunción o sor Maria de la Antigua, entre otros muchos religiosos y escritores, como Fray Luis de León, que tenía como meta la subida al monte Carmelo o al monte Sión en un interminable “Camino de perfección”. Sor Luisa de la Ascensión refleja, en sus escritos, la espiritualidad de una época, como en el famoso *Romance de la soledad del alma*, donde dice, entre otras cosas:

“Donde coma y quede hambrienta,  
donde de sed se traspase  
y cuando más de agua pase  
la deje sin sed sedienta”.

## **MANTECADAS DE ASTORGA**

Se dice que es una receta de un convento de monjas y que un día, hace siglos, la comunico al pueblo una monja renegada.

### **INGREDIENTES**

*250 gramos de mantequilla, 250 gramos de harina, 250 gramos de azúcar, 6 yemas, 3 claras, 1 cucharadita de canela en polvo.*

### **PREPARACIÓN**

Se baten la mantequilla y el azúcar en un recipiente grande hasta obtener una mezcla cremosa. A continuación, se añaden las yemas, una a una, sin dejar de batir y no poniendo la segunda sin haber incorporado bien la primera. Se agregan después la harina y la canela en polvo de la misma forma.

Se montan las claras a punto de nieve y se introducen removiendo con cuidado para que no se bajen, hasta conseguir una mezcla homogénea. Se rellenan con ella —sólo hasta la mitad— las cajitas de papel y se cuecen en el horno a temperatura moderada hasta que estén doradas.

Ya en su punto, se retiran del horno, dejándolas enfriar sobre una rejilla y se espolvorean, aún calientes, con azúcar glas sí gusta.

## **MANTECADAS DE EL ESCORIAL**

### **INGREDIENTES**

*250 gramos de harina, 2 huevos, 1 copita de aguardiente, 1 cucharada de levadura, 200 gramos de manteca de cerdo, azúcar glas, 1 cucharadita de canela en polvo, ralladura de limón.*

### **PREPARACIÓN**

En una fuente grande se baten 150 gramos de azúcar, la manteca de cerdo y un poco de ralladura de limón hasta conseguir una mezcla cremosa. En este momento y sin dejar de batir, se agregan las yemas, el aguardiente, la canela y la harina mezclada con la levadura.

A continuación, se incorporan las claras batidas a punto de nieve removiendo con cuidado para que las claras no se bajen, hasta obtener una pasta homogénea. Se rellenan con ella, sólo hasta la mitad, las cajitas de papel y se introducen en el horno.

Cuando las mantecadas están doradas, se retiran del horno y se dejan enfriar sobre una rejilla espolvoreadas con azúcar glas.

## **MANTO DE MONJA**

### **INGREDIENTES**

*1 litro de leche, 1/4 kilo de azúcar, 1 palo de canela, 10 yemas de huevo, 100 gramos de maicena.*

### **PREPARACIÓN**

Se pone a calentar en un cazo la leche —de la que se habrá reservado una tacita— con el azúcar, la canela y las yemas removiendo bien hasta mezclarlo todo. A continuación, se añade la maicena disuelta en la leche reservada y se cuece sin dejar de revolver por espacio de tres minutos.

Transcurrido este tiempo, se separa el cazo del fuego y se re-tira la canela antes de pasar la crema obtenida a moldes de barro apropiados.

En el momento de servir, y una vez fría, se desmoldan los recipientes sobre un plato, pudiendo tomarse este postre solo o acompañado de nata o miel.

## **MAZAPÁN DE TOLEDO**

### **INGREDIENTES**

*250 gramos de almendra molida, 300 gramos de azúcar, 3 claras de huevo, azúcar glas, obleas.*

### **PREPARACIÓN**

En un cazo se ponen el azúcar y un poco menos de medio litro de agua. Se prepara entonces un almíbar a punto de hebra fuerte y, sin apartar

el recipiente del fuego, se añade la almendra molida removiendo con una cuchara de madera para mezclarlo todo muy bien. Cuando rompa el hervor, se retira del fuego y se deja enfriar el preparado revolviendo de vez en cuando. Ya templado, se incorporan las claras, una a una, batiendo la mezcla sin parar y calentándola hasta que hierva.

En este punto, se aparta del calor y, tomando pequeñas porciones de mazapán, se colocan sobre obleas de tamaño apropiado; se espolvorean con azúcar glas y se cuecen en el horno a temperatura moderada durante unos minutos.

Clemente Palencia, cronista oficial de Toledo, dice que “la industria del mazapán vincula su historia a la de Toledo”. Se compone este exquisito manjar de una pasta de almendra mezclada con azúcar, que son sus fundamentales ingredientes; el secreto de su elaboración es exclusivo casi de las confiterías toledanas.

“Es como un rito o fórmula que se viene transmitiendo desde la época en que una comunidad religiosa inventó la mágica forma de poder conservar para varios meses un alimento con que superasen el hambre que se siguió en casi toda la península Ibérica, después de la batalla dada contra los árabes por Alfonso VIII de Castilla el año 1212, en las Navas de Tolosa. ¡Tan antiguo es su origen!”.

La receta del siglo XIII llega a nuestros días, aunque es de suponer que las monjas —la leyenda así lo dice—, que disponían en Toledo de una gran cantidad de almendra, empleasen para endulzarla otro sistema, como la miel, y no los azúcares refinados de nuestros días.

## **NATILLAS**

### **INGREDIENTES**

*3 huevos, 5 cucharadas de azúcar, 1/2 litro de leche,  
1 limón, maicena, canela en rama, canela en polvo.*

### **PREPARACIÓN**

Se pone a hervir la leche en un cazo con una corteza de limón y un trozo de canela en rama atada con un hilo para que no se deshaga. Pasados unos minutos, se aparta del fuego, reservándola. Se deslíen las yemas, el azúcar y media cucharadita de maicena en un cazo que no sea de aluminio, revolviendo bien con una cuchara de madera y siempre para el mismo lado.

Se agrega después la leche hervida, poco a poco, sin dejar de revolver. Una vez mezclado todo, se pone a cocer al baño María,

removiendo siempre para el mismo lado y cuidando que no llegue a hervir. Estará en su punto cuando la espuma de la superficie desaparezca y la cuchara se empañe.

Se vierten entonces las natillas en un recipiente de cristal o porcelana para que enfríen, revolviéndolas de vez en cuando para que no formen corteza, aun que también pueden servirse calientes. En el momento de llevarlas a la mesa se espolvorean con canela en polvo. Las natillas preparadas con más yemas siempre resultarán más sabrosas. Añadiendo media cucharadita de harina de maíz en el momento de desleír las yemas y el azúcar, las natillas no se cortan.

## **OBISPOS**

### **INGREDIENTES**

*100 gramos de almendra molida o simplemente triturada, leche, 2 huevos, 100 gramos de azúcar, pan molido o miga, canela en caña, aceite.*

### **PREPARACIÓN**

En un recipiente grande se ponen los huevos batidos, la almendra, un tazón de leche y un poco de pan molido; se trabaja para formar una masa compacta, que se va friendo en aceite a cucharadas procurando que tengan una forma redondeada. Después de fritos los obispos, se pasan a una cazuela y se les añade medio litro de leche bien caliente con el azúcar y un palo de canela, dejándolos cocer en la leche unos cinco minutos.

Alcanzado su punto, se retiran, se dejan reposar y se sirven templados o fríos.

Se pueden cocer en vino blanco azucarado en lugar de leche; así preparados se llaman borrachuelos o borrachinos, que son típicos de Asturias.

En algunos lugares de Salamanca, como Ciudad Rodrigo, llaman obispo, obispillo o limón a un embutido que se hace con carne, huevos y limón, además de algunas especias y vino blanco.

Estos embutidos se sirven cocidos y acompañados, por lo regular, de grandes trozos de patata cocida.

## **PAN DE CARIDAD**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de harina, 125 gramos de azúcar,  
1/4 litro de leche, 30 gramos de levadura prensada, cominos, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Estos panecillos son típicos de Aragón y La Rioja. Para prepararlos se hierven unos cominos en un poco de agua, se cuelan y, en la misma agua, se disuelve la levadura con un pellizco de sal. Luego, se coloca la harina sobre una mesa o superficie lisa formando un volcán. En el hueco se pone la leche, el azúcar y la levadura disuelta. Se mezclan y se amasan los ingredientes hasta obtener una masa fina. Se deja reposar sobre la mesa, tapada con un paño húmedo, por espacio de 15 minutos. Pasado este tiempo, se cortan pequeñas porciones y se forman con ellas panecillos. Se les da un corte en el centro y se dejan reposar tapados durante 30 minutos.

A continuación, se disponen en la bandeja del horno y se cuecen a temperatura media fuerte hasta que están en su punto. Pueden pintarse, si se desea, con huevo batido.

## **PAN DE PASCUA**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de harina, 1/4 kilo de mantequilla, 6 yemas de huevo, 3 claras, 1/4 kilo de azúcar, 1/4 litro de leche, 1 cucharada de levadura prensada, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se coloca la harina sobre la mesa formando un círculo pequeño y en el centro se ponen la levadura desleída en una tacita de leche templada, un pellizco de sal, las yemas, las claras, la mantequilla y el azúcar.

Se mezclan y se amasan todos los ingredientes incorporando la leche poco a poco —no debe agregarse más de la necesaria aunque sobre—, hasta lograr una masa que no se pegue a las manos. Ya en su punto, se forma una bola, se pasa a una fuente espolvoreada de harina y se deja reposar en lugar templado cubierta con un paño durante dos horas para que fermente.

A continuación, se toma una parte de la masa, se enrosca con las manos hasta moldear una tira larga y se dobla dándole forma de herradura alargada; en el centro se pone otra tira y con las tres se hace una trenza.

Al final, se aplasta un poco la masa y se le dan tres cortes con la tijera antes de disponerla sobre la bandeja del horno. Se cuece el pan a temperatura moderada hasta que haya tomado color. Unos minutos antes de sacarlo del horno puede barnizarse con huevo batido.

## **PANECILLOS DULCES**

### **INGREDIENTES**

*400 gramos de harina, 1/2 litro de leche, 3 huevos, mantequilla, 2 cucharadas de azúcar, 4 cucharaditas de levadura en polvo, 1 cucharadita de sal fina.*

### **PREPARACIÓN**

Se mezclan y se amasan sobre una superficie lisa o una mesa la harina, 125 gramos de mantequilla, la levadura, la sal, dos yemas, el azúcar y la leche, hasta formar una masa consistente. Una vez en su punto, se extiende con el rodillo de cocina para dejarla fina y se corta en rectángulos.

Se pinta cada uno de ellos, con la ayuda de un pincel, con un poco de mantequilla derretida y se enrollan los rectángulos como sí fuesen cigarrillos. A continuación, se colocan sobre la placa del horno previamente engrasada con mantequilla y se pintan con huevo batido.

Por último, se cuecen en el horno a temperatura moderada por espacio de 30 minutos. Estos panecillos resultan muy apropiados para tomar como acompañamiento del té o café.

## **PANELLETS DE TODOS LOS SANTOS**

Estos pequeños dulces son típicos de Cataluña y tradicionalmente se elaboran en noviembre, en torno a la festividad de Todos los Santos y el día de Difuntos.

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de almendra molida, 1/2 kilo de boniatos, 150 gramos de harina de arroz, azúcar, 4 huevos, esencia de vainilla, obleas.*

### **PREPARACIÓN**

Los boniatos, una vez pelados, se cuecen y se escurren. A continuación, se pasan por el pasapurés y se mezclan con la almendra, unos 750 gramos de azúcar, los huevos batidos, la harina de arroz y unas gotas de esencia de vainilla, hasta obtener una mezcla homogénea.

En este punto, se toman trozos de pasta y se forman con ellos unas pequeñas bolas. Se aplastan un poco y se rebozan en azúcar antes de colocarlas sobre trozos de oblea. Se introducen por último en el horno, cociéndolas durante 10 minutos hasta que están doradas.

Estas pastas admiten muchas variaciones; antes de cocerlas, pueden ponerse dos o tres cucharaditas de café en polvo o incrustar trocitos de frutas confitadas, piñones, almendras troceadas, etc.

## **PASTAS DE SANTA ISABEL**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de manteca, 3 huevos (uno entero y dos yemas), 1/2 kilo de azúcar, 1 kilo de harina, 75 gramos de almendra tostada y molida, canela en polvo, esencia de limón y de vainilla.*

### **PREPARACIÓN**

Primero se amasan bien los huevos con la manteca, luego se añade la harina y, finalmente, la almendra, un poco de cada una de las esencias y canela. Se extiende en la mesa con el rodillo de madera. Una vez cortadas, las pastas se untan por arriba y por abajo con clara poco batida. Se meten al horno (menos de 210 grados) hasta que se doren.

Receta del convento de Santa Isabel (clarisas), en Valladolid, extraída del libro *Los dulces de las monjas. Un viaje a los conventos reposteros de Castilla y León*, de María José Carbajo y Lola García G. Ochoa.

## **PIONONOS DE SANTA FE**

### **INGREDIENTES**

*3 huevos, 2 cucharadas de leche, 2 cucharadas de azúcar, 3 cucharadas de harina, crema pastelera, canela en polvo, azúcar glas.*

### **PREPARACIÓN**

Se unta un molde bajo y alargado con mantequilla y se coloca en el fondo un pliego de papel engrasado. En un cazo amplio puesto sobre el fuego se baten las yemas con el azúcar, hasta obtener una crema espumosa. Ya en su punto, se añade la leche y se retira el recipiente del calor para incorporar la harina. Aparte, se montan las claras a punto de nieve y se agregan a la mezcla anterior, removiendo con cuidado para que no se bajen. Una vez obtenida una masa homogénea, se vierte sobre el molde que se tenía preparado.

Se cuece el bizcocho en el horno a temperatura moderada por espacio de 12 minutos. Cuando haya cocido, se retira del horno, se desmolda y se aplasta un poco, dándole golpes con una espátula. Después, se corta en

tiras, que se cubren con crema pastelera —véase fórmula— y se enrollan formando los piononos.

A continuación, se untan con crema o azúcar glas y se introducen en el horno unos minutos para que sequen. En el momento de servir, se espolvorean con azúcar glas y canela en polvo mezclados.

## **POLVORONES**

### **INGREDIENTES**

*250 gramos de harina, 125 gramos de azúcar, 100 gramos de manteca de cerdo, azúcar glas, canela en polvo.*

### **PREPARACIÓN**

Estos polvorones pueden prepararse sin cocer; para ello, se tuesta la harina en una sartén hasta dorarla ligeramente, después se mezcla con la manteca de cerdo derretida y el azúcar, amasando con las manos hasta obtener una pasta fina.

Luego, se toman pequeñas porciones de masa y se moldean los polvorones con formas redondas u ovaladas de un centímetro de grosor. A continuación, se rebozan en azúcar glas y canela en polvo mezclados y se envuelven, por último, en papel de seda.

## **REDOMAS DE SAN MATÍAS**

El azúcar de redoma es la masa azucarada que queda en el fondo de un recipiente que ha contenido vinos dulces o jarabes.

Pero las llamadas redomas de San Matías son unos dulces que se hacen con harina, huevo y miel, típicos de algunos pueblos castellanos. Se hacen por las fiestas de San Matías.

## **ROSAS DE SANTA CATALINA**

### **INGREDIENTES**

*7 cucharadas de harina, 6 huevos.*

### **PREPARACIÓN**

Con la harina, los huevos y seis cucharadas de agua se prepara una masa blanda. Una vez hecha, se fríe con mucho aceite. La masa tiene que ir en un molde especial previamente calentado en el aceite. En él se va echando poco a poco la masa, llenando cada unidad sólo hasta la mitad.

Cuando esté cuajada, se saca del molde, se deja enfriar la rosa y se saca. Aparte, se cuece miel durante un minuto como máximo; se echa sobre cada rosa una cucharada de miel.

Receta del pueblo extremeño de Navalvillar de Pela, tomada de la obra, citada en otro lugar, *Recetario de cocina extremeña*, realizada por la Cofradía Extremeña de Gastronomía.

Este dulce de hermoso nombre, rosas de Santa Catalina, es una versión simplificada de las llamadas flores de Carnaval, o flores de La Mancha, que se hacen en muchos lugares de España.

## **ROSQUILLAS DE SAN ISIDRO**

### **INGREDIENTES**

*300 gramos de harina, 125 gramos de azúcar, 4 huevos,  
1 copa de anís, 1 cucharadita de granos de anís,  
1 cucharadita de levadura en polvo, aceite.*

### **PREPARACIÓN**

En un recipiente grande se baten tres huevos y el azúcar hasta dejarlos muy esponjosos. A continuación, se agregan seis cucharadas de aceite, la copa de anís, los anises tostados y molidos, la harina y la levadura.

Se mezclan bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea y blanda. Con las manos engrasadas se forman unas bolitas, se aplastan y se hace en el centro un hueco, dándoles forma de rosquillas. Se colocan un poco separadas sobre una bandeja de horno untada en aceite, dejándolas reposar durante una hora.

Transcurrido este tiempo, se pintan con huevo batido y se cuecen en el horno a temperatura fuerte por espacio de 12 minutos. Una vez doradas, se pasan a una fuente y se sirven calientes o frías.

## **ROSQUILLAS DE SAN LEANDRO**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de harina, 1 cucharada de levadura en polvo, 3 huevos, 200 gramos de azúcar, 1 copa de anís, 10 cucharadas de aceite, almíbar.*

### **PREPARACIÓN**

En un recipiente apropiado se baten los huevos con el azúcar hasta que queden cremosos. Entonces, se incorporan el aceite frío y la copa de anís, uniéndolo todo bien antes de añadir la harina mezclada con la levadura.

Se mezclan y se amasan bien los ingredientes hasta obtener una masa blanda. Se forma con ella una bola que, envuelta en un paño húmedo, debe reposar en lugar fresco por espacio de una hora. Transcurrido este tiempo y con las manos engrasadas, se toman pequeñas porciones de masa y se

hacen con ellas unas bolas. Se realiza en el centro un agujero para darles forma de rosquillas y se colocan sobre una placa de horno previamente engrasada para cocerlas a temperatura fuerte.

Mientras tanto, se prepara un almíbar a punto de hebra fuerte con dos tacitas de azúcar y una de agua. Ya cocidas las rosquillas, se retiran del horno para que enfríen un poco antes de bañarlas con el almíbar. Seguidamente, se ponen al calor del horno durante unos minutos para que sequen y se sirven calientes o frías.

## **SUPPLICACIONES**

En tiempos pasados, en los siglos XVI y XVII, se llamaban suplicaciones a unos postres de masa muy delicada, como de oblea, que se bañaban con miel.

En la actualidad llevan este nombre unas rosquillas fritas que se hacen en algunos lugares de Valladolid en las fiestas de los santos patronos.

## **SUSPIROS DE MONJA**

### **INGREDIENTES**

*250 gramos de harina, 75 gramos de mantequilla,  
25 gramos de azúcar, 4 huevos, 1 vaso de leche,  
corteza de limón, azúcar glas, aceite, sal.*

### **PREPARACIÓN**

Se pone a hervir en un cazo la leche junto con la mantequilla, el azúcar, un pellizco de sal y una corteza de limón. Cuando rompa el hervor, se retira la corteza de limón y se añade la harina removiendo sin parar. Se deja cocer por espacio de 20 minutos, sin dejar de revolver con ayuda de una cuchara de madera para que no se pegue ni forme grumos.

Transcurrido este tiempo, se retira el cazo del fuego y, después de unos momentos, se agregan los huevos, uno a uno, sin parar de batir y no echando el segundo hasta haber incorporado bien el primero. Una vez todo unido, se toman pequeñas porciones —del tamaño de una nuez— y se fríen en una sartén con abundante aceite caliente hasta que están doradas.

Ha de tenerse en cuenta que los suspiros crecen mucho en la sartén y ellos solos dan la vuelta en el aceite. Por último, y ya en su punto, se escurren bien y se pasan a una fuente para espolvorearlos con azúcar glas antes de servirlos.

# TARTA SAN HONORATO

## INGREDIENTES

*600 gramos de petitsús, 3 huevos, 2 cucharadas de maicena, 1/2 litro de leche, 2 hojas de cola de pescado, pasta orliz, crema pastelera, azúcar, vainilla, mantequilla, harina, baño blanco, baño de caramelo.*

## PREPARACIÓN

Se deja reposar la pasta orliz durante varias horas en un lugar fresco envuelta en un paño húmedo. Aparte, se preparan los petitsús y la crema pastelera para el relleno de los mismos — véase la fórmula al principio de este apartado—. Del medio litro de leche para el relleno del pastel se reserva una tacita, poniendo el resto a hervir en un cazo con un poco de vainilla y cuatro cucharadas de azúcar.

Mientras tanto, se remojan las colas de pescado en agua fría. En la leche reservada se disuelven tres yemas y la harina de maíz y se agregan después a la leche hirviendo, sin parar de revolver, junto con las hojas de pescado escurridas. Una vez todo unido, se cuece al baño María y, cuando rompa el hervor, se retira la crema del fuego, reservándola.

En un recipiente grande se baten tres claras a punto de nieve y se incorporan entonces tres cucharadas de azúcar. Se baten unos minutos más antes de añadirlas a la crema anterior, removiendo suavemente y con una cuchara de madera para que no bajen las claras.

A continuación, se coloca la masa orliz sobre la mesa espolvoreada de harina, aplanándola con el rollo para darle forma redonda hasta dejarla con un espesor de aproximadamente medio centímetro. Entonces, se dispone sobre una placa de horno, untada con mantequilla y espolvoreada de harina, pinchándola por tres o cuatro sitios con un cuchillo. Se introduce en el horno y se cuece a temperatura moderada durante media hora. Transcurrido este tiempo, se retira del horno y se deja reposar unos momentos antes de trasladarla a un plato o fuente de servir, donde se deja enfriar completamente. Se rellenan los petitsús con la crema pastelera y se colocan parte de ellos muy juntos en el extremo alrededor de la pasta.

Se cubre después todo el fondo con la crema del relleno y se pone más tarde el resto de los petitsús en forma de círculo. Por último, con los baños blanco y de caramelo calientes y la ayuda de un pincel se pintan los petitsús, alternándolos, y se sirve en seguida.

## **TOCINILLO DE CIELO**

### **INGREDIENTES**

*10 yemas, 300 gramos de azúcar de cortadillo, 1 clara, 1 trozo de vainilla.*

### **PREPARACIÓN**

Para la elaboración de esta receta debe disponerse de un molde bajo y ancho con tapa que ajuste bien.

En un cazo se prepara un almíbar a punto de hebra floja con el azúcar, un vasito de agua y el trozo de vainilla. A continuación, se mezclan en un recipiente grande las yemas con la clara y se añade después el almíbar todavía hirviendo —reservando ocho cucharadas—, una vez retirado el trozo de vainilla.

Se revuelve bien hasta obtener una mezcla homogénea y se deja unos minutos en espera. Se hierva el almíbar reservado un poco más hasta conseguir un punto fuerte con el que caramelizar el interior del molde. Luego, se rellena con el preparado de las yemas, se tapa y se cuece en el horno al baño María por espacio de 20 minutos.

Transcurrido este tiempo, se comprueba que esté cocido pinchándolo con una aguja larga, que ha de salir limpia. Alcanzado este punto, se retira el tocinillo del horno, dejándolo enfriar antes de volcarlo sobre un plato y se sirve templado o frío.

## **TORONJA**

La toronja pertenece a la familia del cidro (*citrus medica*), redonda y mayor que una naranja; la cidra, llamada también poncil, es alargada. La corteza es amarillenta, con zumo agridulce. Tanto la carne como el zumo y la piel se emplean en repostería para hacer distintos pastelillos o frutas escarchadas o confitadas.

Carlos Cano, como se dice en el prólogo de esta obra, canta a los pastelillos de toronja como típicos de un convento.

## **TORRIJAS**

### **INGREDIENTES**

*18 rebanadas de pan, 1/2 litro de leche, 5 cucharadas de azúcar, 2 huevos, harina, canela en rama, canela en polvo, aceite.*

### **PREPARACIÓN**

Se calienta la leche en un cazo con el azúcar y un palo de canela. Antes de que llegue a hervir, se retira el cazo del fuego, se vierte su contenido sobre las rebanadas de pan colocadas en una fuente y se dejan en remojo por espacio de media hora.

Transcurrido este tiempo, se rebozan las torrijas en harina y huevo batido antes de freírlas en una sartén con abundante aceite caliente hasta dorarlas. Una vez en su punto, se escurren y se pasan a una fuente, espolvoreándolas con azúcar y canela en polvo antes de servir las aún calientes. Pueden adornarse también con cordones de crema pastelera.

## **TURRÓN DE MAZAPÁN**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de almendra molida, 1/2 kilo de azúcar,  
1 huevo, 1 copa de Jerez no muy llena.*

### **PREPARACIÓN**

En un recipiente se ponen la almendra y el azúcar, se mezclan bien y se añaden el Jerez, la clara del huevo y media yema; se sigue trabajando hasta formar una pasta compacta y consistente. Ya todo bien mezclado, se pasa a un molde, se pinta con la otra mitad de la yema ayudándose de un pincel para darle brillo y color, y se mete a horno suave unos momentos.

Después se retira, se desmolda con cuidado y se sirve templado o frío.

## **VIRUTAS DE SAN JOSÉ**

### **INGREDIENTES**

*150 gramos de mantequilla, 150 gramos de azúcar, 150 gramos de harina,  
esencia de vainilla, azúcar para espolvorear.*

### **PREPARACIÓN**

La mantequilla se pasa a un recipiente apropiado y se trabaja mezclada con el azúcar, hasta dejar una crema muy fina. Se añaden seguidamente la harina y un poco de vainilla para formar una masa que se pueda moldear bien; en caso de necesitarlo, se agrega algo más de harina, también se pueden incorporar, según los gustos, dos o tres cucharadas de almendra molida.

Con la ayuda del rollo se extiende la masa para dejarla muy fina, se corta en tiras y se enrollan en cañas o canutillos, metiéndolas a cocer a horno fuerte-moderado hasta dorarlas. Se dejan enfriar, se retiran las cañas y se espolvorean de azúcar antes de servir las.

Son populares las virutas de Zaragoza. Las hacen de gran calidad en el monasterio de Nuestra Señora de Gradafes (León).

## **YEMAS DE LOS CAPUCHINOS**

### **INGREDIENTES**

*12 yemas, 2 claras (si los huevos son pequeños),  
1 cucharada de harina, margarina o mantequilla, almíbar.*

### **PREPARACIÓN**

Las yemas se remueven muy bien y se les añaden las claras batidas sin llegar a ponerlas a punto de nieve. Luego, se va agregando la harina, que se debe unir bien y se pasa la mezcla a un molde bajo untado de margarina o de mantequilla. El molde se coloca en otro mayor con agua y se deja cocer al baño María en el horno. Ya cuajado, se retira del horno, se deja enfriar y se corta el preparado en trocitos pequeños que seguidamente se pasan a un almíbar flojo y se cuecen de nuevo otros breves momentos.

Se retiran del almíbar, se dejan enfriar y se bañan en otro más fuerte. Cuando las yemas estén bien secas, se colocan en cápsulas de papel y se sirven.

## **YEMAS DE SAN LEANDRO**

### **INGREDIENTES**

*6 yemas, 100 gramos de almendra, azúcar, corteza de limón.*

### **PREPARACIÓN**

Las almendras, sin piel, se machacan en el mortero. En un recipiente se baten las yemas, se les añaden el azúcar y un poco de corteza de limón rallada; se une todo bien y de la mezcla así preparada se van tomando pequeñas porciones para hacer unas bolas que se pasan por azúcar, dejándolas secar. Ya secas, se colocan en las cápsulas de papel apropiadas al tamaño.

Existe otra versión de estas yemas que se forman con huevo, azúcar y cabello de ángel.

Las yemas son populares en toda España, siendo unas de las mejores las de Almazán, en Soria; pero las más populares son las de San Leandro, que se hacen en un convento sevillano, y las de Santa Teresa, de Ávila.

Escribe Dionisio Pérez que “las monjitas de San Leandro dieron de antiguo con una prodigiosa receta de yemas y le inventaron además una forma cónica, que parece afecta a su sabor y las singulariza, finalmente, con una envolturilla de papel picoteado que es cosa original también. Estas yemas de San Leandro, conocidas por los extranjeros que desde antiguo iban a Sevilla en Feria y Semana Santa, extendieron su fama por el mundo. No es raro que comisionistas exportadores de Inglaterra las reexpidan a Australia, al Japón y al Cabo de Buena Esperanza. Se ha pretendido en

España y fuera de España descubrir el secreto de su fabricación; se han escrito y divulgado en tratados culinarios diversas recetas y hasta ahora sólo las monjitas de San Leandro las fabrican perfectamente. Se cuenta que tienen un aparato con cinco pitorrillos, por donde la yema del huevo, líquida, cae a cinco delgadísimos chorrillos sobre un estanque de almíbar hirviendo, convirtiéndose en delgados hilos que luego pasan por agua, despegándose las hebras una a una. Y la envoltura la hacen las monjitas con aquel mismo almíbar en que se hiló el huevo, con lo que todo el dulce tiene unificado y compenetrado su sabor... Y es posible que todo esto sea leyenda y que el secreto de fabricación sea distinto y se guarde, de tal suerte que sólo lo conozcan y practiquen las monjas de discreción harto probada de la comunidad”.

Tiene razón el Doctor Post-Thebussem, y la auténtica receta de estas yemas es un secreto; la comunidad de San Leandro no ha tenido nunca, como en Astorga, una monja renegada que entregase al pueblo la curiosa y muy secreta receta.

## **YEMAS DE SANTA TERESA (I)**

### **INGREDIENTES**

*8 yemas, 200 gramos de azúcar, limón.*

### **PREPARACIÓN**

En un recipiente, que no sea de aluminio, se ponen las yemas bien limpias de clara, se baten con cuchara de madera y se les añade el azúcar, mezclándolo todo bien. Luego, se incorporan también el zumo y la corteza rallada de medio limón. Una vez unido, se procede a hacer las yemas. Para ello, se toman pequeñas porciones y se hacen las yemas redondas, poniéndolas a cocer unos momentos en el horno flojo.

Ya frías, se colocan en cápsulas de papel y se sirven.

## **YEMAS DE SANTA TERESA (II)**

### **INGREDIENTES**

*8 yemas, 1 cáscara de limón, 1 trozo de canela en caña, azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

En un cazo o recipiente apropiado se ponen 125 gramos de azúcar, siete cucharadas de agua, la canela y el limón; se acerca al fuego y se deja hervir hasta lograr un almíbar a punto de hebra. Se pasan las yemas a un recipiente (tienen que ser muy frescas) y, cuando el almíbar está en su punto, se vierte sobre ellas, se remueve el preparado con cuchara de madera y se deja cuajar despacio, sin dejar de remover sobre el fuego.

Cuando la pasta se desprenda del cazo, se pasa a un plato y se deja enfriar; bien frío el preparado se reboza en azúcar, haciendo como un cordón grueso. Se corta el cordón en pequeñas porciones, se hacen unas bolitas pequeñas y se van colocando en cápsulas de papel rizado, quedando listas para servir.

Se puede decir que Ávila es una ciudad-convento donde se respira un aire teresiano en todas las esquinas.

La confitería La Flor de Castilla y su fundador, Isabelo Sánchez, comenzaron a preparar estas famosas yemas hace siglo y medio.

También se deben citar las yemas del canónigo, de Burgos, de gran calidad, que tienen cierto parecido con las de Santa Teresa; o las llamadas capuchinas, que son algo distintas a la mayoría de las yemas que se hacen en España.

## **FRUTAS**

# **ALMENDRAS GARRAPIÑADAS Y CHOCOLATES**

### **INGREDIENTES**

*1/4 kilo de almendras, 1/4 kilo de azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

Se ponen en un cazo las almendras y el azúcar; con una cuchara de madera se remueven sin parar hasta que el azúcar se pegue a las almendras; entonces, se vierten sobre un mármol y se separan unas de otras.

Las almendras se deben poner con la piel. Además de la receta indicada, se preparan también friéndolas en perol de cobre con un buen aceite de oliva (no se debe emplear otra clase de aceite), para luego añadirles el azúcar y trabajarlas como en la otra receta. De esta forma quedan excelentemente garrapiñadas.

Las almendras garrapiñadas se hacen en la mayoría de los pueblos españoles y también en algunos conventos, como en Alcalá de Henares. Son famosas las de Villafrechós, en Valladolid, y también las de Medina de Rioseco y las de Alba de Tormes.

Lo mismo se puede decir de los chocolates, algunos de ellos, como los de la Trapa —su nombre ya indica la procedencia— tienen fama internacional.

El chocolate llega a España entre los años 1513 y 1520 procedente de América —chocolate y jícara, el recipiente donde se suele tomar el

chocolate preparado con agua o con leche, son palabras mayas— y después pasaría al resto de Europa. Entre las dulcerías y golosinas que se hacen en muchos conventos el chocolate tiene un lugar muy destacado.

## **CEREZAS EN ALMÍBAR**

### **INGREDIENTES**

*2 kilos de cerezas, 2 kilos de azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

Se lavan y se retiran los rabitos de las cerezas pasándolas, a continuación, a tarros previamente escaldados. Con el azúcar y dos litros de agua se prepara un almíbar claro que se hierve durante cinco o seis minutos. Ya en su punto, se retira el almíbar del fuego y se deja enfriar un poco antes de rellenar con él los tarros con cerezas.

Se cierran herméticamente y se envuelven en palios, para ponerlos a cocer en un recipiente cubiertos de agua por espacio de 30 minutos. Pasado este tiempo, se retiran del fuego y se dejan los tarros dentro del agua hasta que estén fríos. Después se escurren y se guardan.

## **FLAN DE CEREZAS DE LA ASCENSIÓN**

“Al baño María se cuecen durante una hora 100 gramos de cerezas, limpias y deshuesadas, con igual cantidad de azúcar y una cucharada de mantequilla.

Durante igual periodo de tiempo se tiene en remojo con leche un migón de pan blanco, de peso aproximado a 200 gramos, con una pizca de sal.

Se acaramela una flanera; se bate un par de huevos; se mezclan con el pan, la leche y las cerezas y se vierte todo en la flanera.

Después de media hora en el horno se saca el flan sobre plato redondo, se rocía con una copita de coñac y se sirve

*Receta de José Guardiola y Ortiz, Gastronomía alicantina.*

## **HIGOS EN ALMÍBAR**

### **INGREDIENTES**

*1/2 kilo de higos, 1/2 kilo de azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

Para esta preparación los higos no deben estar demasiado maduros. En una cazuela se mezclan los higos, limpios y escurridos, con el azúcar y medio litro de agua, y se cuece todo junto por espacio de media hora, dejándolo reposar 24 horas. Al día siguiente, se vuelve a hervir durante 30 minutos. Una vez estén los higos en su punto, se retiran del fuego y se

dejan enfriar antes de pasarlos a tarros hervidos que, cerrados herméticamente, pueden conservarse mucho tiempo.

## **MELOCOTONES EN ALMÍBAR**

### **INGREDIENTES**

*Melocotones, azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

Los melocotones, para esta preparación, han de estar maduros pero no en exceso. Se prepara un almíbar claro y, cuando esté hirviendo, se añaden los melocotones pelados, abiertos por la mitad y sin hueso. Se les da un hervor y se retira el recipiente del fuego para que enfríen. Ya en su punto, se pasan a tarros de cristal o a latas cubiertos con el almíbar. Se cierran los tarros herméticamente, se envuelven en paños y se cuecen cubiertos de agua durante 45 minutos. En caso de ponerlos en latas, éstas deben soldarse.

## **CONFITURA DE CALABAZA**

### **INGREDIENTES**

*Calabaza, limón, azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

La calabaza, retirada su cáscara y las semillas, se corta en trocitos pequeños. A continuación, se pesa poniendo medio kilo de azúcar por cada kilo de pulpa de calabaza en una cazuela de barro junto con dos limones limpios y cortados en rodajas.

Se deja macerar por espacio de 24 horas removiendo de cuando en cuando con una cuchara de madera. Pasado este tiempo, se cuece el preparado durante una hora, espumándolo con frecuencia y revolviendo para que no se pegue. Una vez en su punto, se pasa la confitura a tarros previamente hervidos y todavía calientes que se cierran herméticamente al día siguiente.

## **CONFITURA DE HIGOS**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de higos, 700 gramos de azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

Con el azúcar y medio litro de agua se prepara un almíbar. Ya en su punto, se añaden los higos lavados y escurridos, y se cuecen a fuego lento durante 30 minutos. Pasado este tiempo, se retira el recipiente del fuego y

se dejan enfriar los higos hasta el día siguiente, en que deben volver a cocerse por espacio de 45 minutos.

Una vez hecha la confitura, se deja enfriar de nuevo y se pasa, a continuación, a tarros hervidos, cerrándolos herméticamente.

## **COMPOTA DE CIRUELAS**

### **INGREDIENTES**

*600 gramos de ciruelas claudias, 300 gramos de azúcar,  
1 palo de canela.*

### **PREPARACIÓN**

Se remojan previamente las ciruelas durante dos horas. Una vez transcurrido este tiempo, se les quita la semilla y se reservan. Aparte, se pone un cazo grande al fuego con medio litro de agua, el azúcar y la canela. Cuando rompa el hervor, se añaden las ciruelas, dejándolas cocer a fuego lento hasta que estén tiernas.

Alcanzado su punto, se retiran del fuego, pasándolas a la compotera o al recipiente donde se vayan a servir.

## **COMPOTA DE MANZANAS**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de manzanas, 250 gramos de azúcar, cáscara de limón,  
canela en rama, vino blanco.*

### **PREPARACIÓN**

Se cortan las manzanas, una vez peladas y sin semillas, en trozos regulares y se pasan después a una cacerola junto con medio vaso de agua, el azúcar, un palo de canela y la cáscara de limón. A continuación, se cubren con vino blanco y se dejan cocer a fuego lento hasta que estén tiernas.

Ya en su punto, y antes de que lleguen a deshacerse, se pasan una compotera. Se sirve la compota caliente o fría, según el gusto, pero con todo su jugo.

## **COMPOTA DE MEMBRILLOS**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de membrillos, 1/2 kilo de azúcar, 1 palo de canela.*

### **PREPARACIÓN**

Se pelan y se cortan los membrillos en trozos regulares. A continuación, se ponen a cocer a fuego lento en una cacerola con un litro de agua, el azúcar y un palo de canela, hasta que estén blandos.

Una vez en su punto, se retiran del fuego y se sirve la compota templada en un recipiente apropiado.

## **COMPOTA DE PERAS**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de peras de invierno, 250 gramos de azúcar,  
1 cáscara de limón, canela en rama, vino blanco o tinto.*

### **PREPARACIÓN**

Peladas y desprovistas de semillas, se cortan las peras en trozos regulares y se pasan después a una cacerola junto con medio vaso de agua, el azúcar, un palo de canela, la cáscara de limón y vino blanco o tinto hasta cubrirlas.

A continuación, se cuecen a fuego lento hasta que estén tiernas sin llegar a deshacerse. Se sirve la compota con todo su jugo caliente o fría.

## **CABELLO DE ÁNGEL**

*(receta sencilla)*

### **INGREDIENTES**

*1 calabaza grande, azúcar, ralladura de limón, canela en polvo.*

### **PREPARACIÓN**

La calabaza se corta en trozos regulares y se desprende la cáscara de la carne; seguidamente, se pica muy menuda y se pone a remojar unos minutos, apretándola luego con las manos para suprimir toda el agua que pueda tener. Se pesa la carne de la calabaza y se pone azúcar en la misma cantidad; se deja cocer hasta que quede un almíbar fuerte. En ese momento, se le añade ralladura de limón, al gusto, y canela en polvo, que se puede suprimir.

Se retira del fuego, se deja enfriar y se emplea en otras recetas o se pone en recipientes apropiados.

El dulce de calabaza, llamado también cabello de ángel, es un postre famoso y muy empleado en los conventos para hacer distintos platos de confitería; también se le conocía como diacitrón o cidra confitada.

## **DULCE DE CABELLO**

### **INGREDIENTES**

*Calabaza o cidra cayote, azúcar, canela en rama, cáscara de limón.*

### **PREPARACIÓN**

Se corta la calabaza por la mitad y cada una de sus dos mitades en trozos más pequeños, procediendo además a retirar las semillas y fibras. Se

pasan los trozos, ya limpios, a una cazuela grande y, cubriéndolos con agua fría, se cuecen durante dos horas.

Transcurrido este tiempo, se dejan enfriar un poco y, todavía templados, se desprende el cabello de la cáscara con ayuda de una cuchara, pasándolo a otro recipiente con agua fría donde debe reposar por espacio de cinco horas.

Después, se escurre bien el cabello apretándolo con las manos y se pesa. Por cada kilo de calabaza deben ponerse en una cazuela un kilo y medio de azúcar y un litro de agua para preparar un almíbar fuerte.

Alcanzado su punto, se agregan la calabaza, un trozo de canela atada con un hilo y una cáscara de limón y se cuece todo hasta que el almíbar haya espesado y el cabello esté tierno. Durante el proceso debe revolverse el preparado con frecuencia.

Ya cocido, se deja enfriar el dulce antes de pasarlo a tarros previamente hervidos que no deben taparse hasta que la superficie haya secado.

## **DULCE DE CIRUELAS**

### **INGREDIENTES**

*Ciruelas claudias, azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

Se deshuesan las ciruelas, que deben escogerse sanas y maduras, poniéndolas a cocer en abundante agua fría. Una vez cocidas, se escurren y se pasan por un pasapurés. Por cada taza de puré obtenido se pondrá una taza y media de azúcar.

A continuación, se vuelve a cocer el puré de ciruelas (sin el azúcar) para que espese, sin dejar de revolver con una cuchara de madera hasta que adquiera el característico color verde fuerte. Luego, se agrega el azúcar, dejándolo cocer todo junto durante media hora más. Transcurrido este tiempo, se retira el recipiente del fuego para que enfríe el dulce, removiendo de vez en cuando sin sacar la cuchara del preparado. Ya frío, debe desprenderse del recipiente fácilmente (si no fuera así, se vuelve a cocer hasta conseguirlo). Cuando esté listo, se pasa el dulce a tarros de cristal, dejándolos secar varios días al aire para que se forme una corteza dura que los preservará de la fermentación. Conseguida esa corteza, se cierran los tarros herméticamente.

# **DULCE DE MANZANAS Y PERAS**

## **INGREDIENTES**

*Igual cantidad de manzanas que de peras, azúcar.*

## **PREPARACIÓN**

Las manzanas y peras, peladas y descorazonadas, se ponen a cocer en una cacerola con abundante agua fría. Una vez cocidas, se pasan por un pasapurés y se pesa el puré obtenido para preparar la misma cantidad de azúcar.

Luego, se echa el puré de manzanas y peras en una olla de porcelana con el esmalte intacto y se cuece durante una hora, removiendo la mezcla de vez en cuando con una cuchara de madera. Pasado este tiempo, se agrega el azúcar y se cuece una hora mas sin dejar de remover.

En este punto, se retira el dulce del fuego y se deja enfriar, revolviendo a menudo con la cuchara, que debe quedar dentro del dulce para que no forme costra. Ya frío, se pasa a tarros de cristal y se deja secar al aire durante unos días hasta que forme una corteza dura que lo preserve de la fermentación. Conseguida esta corteza, se tapan los tarros herméticamente.

# **DULCE DE MEMBRILLO**

## **INGREDIENTES**

*Membrillos, azúcar.*

## **PREPARACIÓN**

Los membrillos, que deben ser sanos y estar muy amarillos, se despojan de las semillas, cortándolos en trozos regulares para cocerlos después en abundante agua fría. Una vez cocidos, se pasan por el pasapurés y se mide el puré obtenido con una taza.

Luego, se cuece en un recipiente de porcelana con el esmalte nuevo sin dejar de revolver con una cuchara de madera hasta que espese. Se añaden entonces tantas tazas de azúcar como se tenían de puré de membrillos y una más, y se mantiene en el fuego por espacio de 15 minutos más.

Transcurrido este tiempo, se deja enfriar sin sacar la cuchara de madera, con la que se revolverá de vez en cuando. Ya frío el dulce (debe desprenderse del recipiente con facilidad, si no fuera así se volvería a cocer hasta lograrlo), se pasa a tarros de cristal, dejándolo secar unos días hasta que forme una corteza en la superficie que evitará que fermente. Conseguida esta corteza, se cierran los tarros herméticamente.

## **JALEA DE MEMBRILLO**

### **INGREDIENTES**

*800 gramos de azúcar de cortadillo por cada litro de jugo de membrillo, limón.*

### **PREPARACIÓN**

Se pelan y se cortan los membrillos en cuatro trozos, retirándoles el corazón. Se envuelven las peladuras y los corazones en un paño blanco y se ata. En una cazuela grande se cuecen a fuego lento los membrillos con un litro y tres cuartos de agua por cada kilo de fruta, el zumo de un limón y el paño con las peladuras.

Cuando los membrillos estén tiernos pero sin llegar a deshacerse, se ponen a escurrir recogiendo el jugo que suelten y se exprime el paño guardando también el caldo que pueda soltar. Se mezcla el azúcar con el líquido en la proporción indicada y se vuelve a cocer, espumándolo de vez en cuando.

Estará en su punto cuando al meter la cuchara o la espumadera ésta quede cubierta y las gotas se suelten con dificultad. Entonces, se retira y se pasa la jalea a tarros para que enfríe, tapándolos al día siguiente.

También puede hacerse jalea de membrillo cociendo solamente las peladuras y corazones.

Por cada kilo de desperdicios de los membrillos se pone un litro y medio de agua y se deja cocer a fuego lento durante 15 minutos.

A continuación, se cuele el agua exprimiendo bien las peladuras y se mide el jugo poniendo dos partes de azúcar de cortadillo por cada tres de líquido. Se cuece todo hasta obtener un almíbar a punto de perla.

Ya en su punto, la jalea se retira del fuego dejándola enfriar un poco y, ya templada, se pasa a tarros previamente escaldados, para taparlos al día siguiente.

## **MACEDONIA DE FRUTAS**

### **INGREDIENTES**

*3 ó 4 plátanos, 5 albaricoques, 300 gramos de fresas,  
1/2 kilo de naranjas, 200 gramos de uvas, 1 copa de brandy,  
250 gramos de azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

En un recipiente de cristal amplio se ponen los albaricoques, las fresas y las uvas, todas lavadas y cortadas en trocitos, los plátanos pelados y en rodajas, las naranjas peladas, limpias de toda la parte blanca y en

gajos. Se riega la fruta con el brandy y se deja enfriar en la nevera por espacio de 30 minutos.

Mientras tanto, en un cazo con el azúcar y una taza pequeña de agua se prepara un almíbar que se cuece durante cinco minutos. Pasado este tiempo, se pone a enfriar en la nevera y, luego, se vierte sobre las frutas, metiendo la macedonia de nuevo en la nevera para servirla en su momento muy fría.

## **MERMELADA DE ZANAHORIA**

### **INGREDIENTES**

*1 kilo de zanahorias, 3 limones, 1 kilo de azúcar.*

### **PREPARACIÓN**

Se cortan las zanahorias, limpias y peladas, en trozos regulares, retirando las que tengan el tronco demasiado duro. Se cuecen en un recipiente con un cuarto de litro de agua hasta que estén tiernas y, una vez en su punto, se pasan por el pasapurés fino y se reservan.

Se pone a cocer la misma cantidad de azúcar que el peso de las zanahorias en un cuarto litro de agua abundante. Cuando el azúcar esté disuelta, se añaden la corteza de un limón rallada y el zumo de dos limones y se continúa cociendo hasta obtener un almíbar que empañe la cuchara y caiga con dificultad.

Se incorpora entonces el puré de zanahorias y el zumo del otro limón y se deja cocer todo junto por espacio de cinco o seis minutos sin parar de remover. Pasado este tiempo, se retira la mermelada del fuego y se enfría un poco antes de pasarla a tarros previamente escaldados, tapándolos al día siguiente.



# SANGRE y lágrimas de Cristo

**“Sin vino no hay cocina, pero sin cocina no hay salvación,  
ni en este mundo ni en el otro”.**

Pedro Moularne Michelena

**“Y en la misa de un verso peregrino, te alzaré,  
como un cáliz ambarino, bajo el  
cielo imperial de mi Sevilla”.**

Miguel Benítez de Castro

**“Con dos tragos del que suelo  
llamar néctar divino,  
y a quien otros llaman vino  
porque nos vino del cielo”.**

Baltasar de Alcázar

“El vino se tiene que tomar de rodillas”, decía el célebre escritor Alejandro Dumas, viajero por España y autor de un famoso libro de cocina. De rodillas contempla el sacerdote el cáliz donde el vino se transforma en sangre de Cristo; el sacramento fundamental del Cristianismo, con el pan de la vida y el cáliz de salvación: “Comer y beber de mi cuerpo y de mi sangre”, dijo Jesucristo a sus discípulos, y desde aquel mismo momento el vino significó mucho más en el mundo, y la Iglesia daría un gran impulso a esta bebida.

Pedro González Prats, en un hermoso libro titulado *El Fondillón. Un real vino*, decía que “la viticultura, entendida como excelente inversión, despertó el interés de otros grupos de ciudadanos.

La Iglesia siempre mostró un especial interés allí donde hubiere un viñedo. Conocido es el importante papel que jugó la Iglesia en la difusión y mejora de los vinos. La viticultura debe mucho al Cristianismo, ya que, siendo necesario el vino para el sacrificio de la misa, todas las abadías, monasterios, conventos, iglesias... destinaron un terreno para el cultivo de la vid. Algunas comunidades religiosas tenían monjes dedicados exclusivamente a las técnicas enológicas

El mismo autor recuerda a Don Perignon, monje benedictino de Hautvillers, Francia, que en el siglo XVII, siendo bodeguero de la comunidad, inventó el *champagne*, tapando las botellas con tapón de corcho; y después se pregunta “¿qué decir de la cantidad de moscateles, mistelas y licores más o menos estomacales que están en el mercado y que llevan el sello de fábrica de la abadía que los desarrolló? Todos ellos han transmitido, con cariño y exquisita meticulosidad, lo que han considerado un ‘legado útil’ para el desarrollo físico y espiritual tanto de sus comunidades como de la humanidad”.

Los benedictinos, muy en particular, trabajaron con primor los licores y su nombre quedó para siempre unido a los mejores néctares que salían de la vid; y también la Compañía de Jesús y otras órdenes no dejaron en el olvido el tema y las técnicas enológicas, como señalan los estudiosos E. Giménez López y A. Alberola Romá, en su obra *Historia moderna*.

Los grandes monasterios del pasado y algunas órdenes religiosas poseían muchas tierras, con pueblos enteros incluidos en ellas, cabezas de ganado y otras riquezas que se empleaban para el sostenimiento del propio monasterio, ayuda a los pobres y a los que trabajaban para dicho establecimiento.

En un viejo manuscrito, llamado *Libro de oficios*, localizado en el archivo del monasterio de Guadalupe y citado en el magnífico libro de *Recetario de cocina extremeña. Estudio de sus orígenes*, realizado por la Cofradía Extremeña de Gastronomía y publicado por la Biblioteca Básica Extremeña, se da cuenta del vino del famoso monasterio. Escribe la cofradía lo siguiente: “En el capítulo del manuscrito dedicado al ‘Régimen del oficio de la bodega’, hemos tenido la fortuna de encontrar la forma de cómo se elaboraban y se consumían las 9.000 arrobas de vino que hacía el monasterio cada año.

En él se contienen las variedades de uva que se empleaban y las prácticas de elaboración y conservación, de tal modo que sus páginas pueden considerarse el primer tratado de enología escrito en castellano.

Todas las uvas fermentaban con la casca, incluso los blancos que hacían eran brisados. Por la manera metódica de vendimiarse y elaborarse, podemos suponer que saldrían unos vinos excelentes, añejos en la quietud monacal de sus bodegas, con gruesos muros y con espesas y magníficas bóvedas de cañón.

Los vinos no se vendían, sino que eran dedicados tan sólo al consumo de la ‘casa’, repartiéndose entre los diversos estamentos de que se componía el monasterio.

En las comidas —almuerzo, merienda y cena— se consumía vino, siendo la cantidad más generalizada la de medio azumbre por persona y día. Considerando que la arroba tiene 8 azumbres que equivalen a 32 cuartillas de 504 mililitros, la ración era por lo tanto de un litro.

Esta ración la tenían los sirvientes, los maestros de peluquería, de ferretería, de curtidos, albéitar y la gente que traía el ‘obrero’ de carpinteros y albañiles, el ‘pescador del estanco’, etc.

Algunos, por razones de su cargo y sus compromisos, tenían mayor ración, como eran los porteros, casero de la acemilería y caseros de las caserías de fuera, a los que se les daba media arroba dos veces por semana. También consumía más el que recogía los diezmos, la tahona, pellejería, pinturería, ‘casa de la fruta’, donde se pesaban los higos, curtidores, horno de pan, los que lavaban la ropa de los frailes, el hospedero cuando lavaba las mantas, a los que lavan las lanas, etcétera. Las mujeres que trabajaban en el horno tomaban vino en las comidas.

Los casados tenían ración distinta: dos arrobas y media cada mes. Estos eran los oficiales de la tejeduría, zapatería, carnicería, herrería y pellejería. También el maestro de las acémilas y el mayoral de las colmenas.

Los mejores vinos se dedicaban a la hospedería y al hospital con su botica. No hay que olvidar que por la hospedería pasaban altos prelados y grandes caballeros, entre los que se puede suponer que estaban los paladares más exigentes de la España de entonces.

En el hospital, para ‘uso de boca’, se daba vino blanco con las meriendas y tinto en las cenas. Tenían especial atención los purgados; ‘en el hospital que tenga esta regla que cerca de los enfermos fagas la caridad que pudieres’.

En la botica se usaba el vino blanco para las llagas y el tinto para los emplastos.

Se cuidaba el vino de las celebraciones, que todos los días se mandaba a la sacristía, y el seglar que tenía el cargo de encender las lámparas también tenía su ración de medio azumbre.

Suponemos que serían vinos entre 6 y 10 grados, y, si bien la cantidad parece excesiva, no hay que olvidar aquella costumbre extendida en la época de que los vinos se ‘templaban’ con agua y con las ‘aguas’ que hacían con las cascas después de trasegar el vino de yema”.

Este *Libro de oficios* era todo un tratado o manual de la época, situando, desde el punto de vista social, todas las categorías de los trabajadores, monjes, nobles y altos prelados; sin olvidar la medicina, pues a lo largo de muchos siglos los vinos y licores se consideraban con propiedades medicinales, como decía Avicena: “El vino fuerte bebido con templanza es muy provechoso y saludable para el cuerpo, porque sirve de alimento y nutrimento... El vino que tuviere fragancia y buen olor es muy confortativo, cría buena sangre y engendra los espíritus sutiles”.

Al lado de los vinos estaban los licores, unidos igualmente a las viejas sabidurías de los monasterios y que eran apreciados en todo el mundo. Los llamados vinos dulces, que se presentaban por lo regular en los postres o se ofrecían a las damas acompañados de pastas o bizcochos, tomaban nombres de santos o se comparaban a las lágrimas de Cristo, y con este título perduran algunos licores en Andalucía y también en Portugal.

Muchos de esos licores, fabricados por monjes, han llegado a nuestros días, como el llamado Tizón del Cid, de los padres cistercienses, del Real Monasterio de San Pedro de Cardeña, en Burgos; o el licor del monasterio de Valvanera, donde se venera a la patrona de La Rioja; y en La Rioja también se encuentran santos y vírgenes relacionados con los vinos y viñedos, como la Virgen de la Uva, de Fuenmayor, o el Cristo en la Prensa, manando sangre, que se encuentra actualmente en Calahorra.

Licores y vinos carmelitanos, de la abadía de Poblet, y los licores Aromas de Montserrat, del monasterio del mismo nombre, en Cataluña; vino de misa, del monasterio de la Oliva, de los monjes cistercienses de Santa María de la Oliva, en Carcastillo, Navarra; el licor preparado con hierbas aromáticas y medicinales del monasterio de padres benedictinos, de Leyre (Navarra); uno de los mejores moscateles de España, preparado por los padres carmelitas de Benicasim (Castellón) o los vinos de Valdevegón de los monjes cistercienses de San Pedro de Cardeña (Burgos), sin olvidar la deliciosa crema catalana de Montserrat o el vino Valdevegón, del monasterio de San Pedro de Cardeña, en Burgos, que es vino de Rioja criado en las profundas bodegas románicas del monasterio.

La lista sería muy larga, para escribir todo un tratado sobre esta materia, por causa de los muchos e importantes lugares religiosos que se dedican al noble oficio, arte y milagro, de sacar de las uvas su insospechado “espíritu”.

Luis Vicente Elías Pastor, en su obra *Costumbres riojanas*, cuenta que otra interesante costumbre es la que consiste en adornar con uvas a los

santos patrones en la procesión festera, cosa que viene haciéndose en muchas localidades riojanas. Las relaciones entre los santos patrones y los consumidores de caldos riojanos se establecen en el cantar de Murillo del Río Leza:

“San Roque es el mejor santo  
que hay en los cielos divinos,  
y los cofrades le honran  
a puro trago de vino”.

Las citas se pueden hacer infinitas, así como la unión que existe entre los vinos, los monasterios y las fiestas religiosas; incluso algunas empresas dedicadas a los vinos y licores han puesto nombres de santo a sus productos, como el muy conocido Vino Santa Catalina. Caldos que se santifican en las iglesias y que santifican, con su presencia, conventos y hogares. Se puede terminar el capítulo con otros versos, en este caso de Baltasar del Alcázar, poeta del siglo XVI, de su célebre *Cena jocosa*:

“Comience el vinillo nuevo  
y échole la bendición;  
yo tengo por devoción  
de santiguar lo que bebo”.

“Tienes ya, amigo cocinero, lo que necesitas para irte ilustrando, sacado de experiencias y aplicación: no hablo con el cocinero de primera clase, a quien supongo más bien instruido que yo pueda serlo, sino contigo principalmente, enmienda lo errado y corrige lo que no te agrada, perdona lo que falta, disimula el estilo, aprende lo que quieras, calla lo superfluo y mira que en todo te he deseado dar gusto y todo lo sujeto a corrección: quédate a Dios, que nos conserve en amistad y gracia”.

Juan de Altimiras