

# Recetas para celíacos



# Introducción

## *por Caminar sin gluten*

Nuestro gran amigo Alfonso López, que como él mismo nos cuenta es un gallego orgulloso de serlo, y que siempre se preocupa por sus amigos celíacos, nos propuso elegir entre sus recetas publicadas una serie de ellas con el fin de celebrar en Día del celíaco. La elección no ha sido muy sencilla, ya que todas y cada una de las recetas publicadas en Recetas de Rechupete son magníficas, pero aún viniendo de una zona donde la cultura durante siglos ha sido **el maíz y la castaña**, desde hace tiempo se ha visto "contaminada" con la **cultura del trigo**, y por tanto muchas recetas son acompañadas por pan o por alimentos no aptos para celíacos.

Además, queríamos aprovechar esta ocasión que nos brinda Alfonso para divulgar la celiacía, y por eso os queremos mostrar la Exposición de Motivos, que desde la Asociación Plataforma Ciudadana Celiaca nos llevaron a presentar el pasado día 11 de febrero una **Iniciativa Legislativa Popular (ILP)**, que fue **denegada** por la Mesa del Congreso de los Diputados, y que denominamos: "*Proposición de Ley de Medidas Sanitarias, Fiscales, Administrativas y de Integración Social del colectivo celíaco*".

Esperamos y deseamos que, aunque esta ILP fue denegada, el trabajo que se ha realizado desde la Asociación Ciudadana Celiaca (y también desde todas y cada una de las asociaciones y particulares) que día a día trabajamos por una mejor calidad de vida al colectivo celíaco no quede en el olvido, y se tomen en cuenta nuestras necesidades y reivindicaciones en un futuro próximo.

Ahora os deseamos que disfrutéis de cada una de las Recetas de Rechupete aptas para casi todos y también para celíacos, cuyos ingredientes pueden encontrarse sin gluten (**siempre adquirir productos etiquetados sin gluten, con <20 ppm**) y teniendo sumo cuidado a la hora de elaborar la receta con la "*contaminación cruzada*".

Como podéis comprobar, **hemos elegido unas recetas que nos acerquen a Galicia** para así poder disfrutar del sabor de sus productos y de una gastronomía donde se mezclan el mar, la montaña y las distintas zonas de esa tierra tan magnífica.

Agradecemos a Alfonso esta iniciativa, así como toda la labor que día a día hace desde Tapas&Blogs, para ayudarnos a divulgar la celiacía y compartir maravillosos momentos con nuestros amigos gastrobloggers.

**Ana M<sup>a</sup> Camarasaltas y Víctor M. Damián**  
[caminarsingluten.com](http://caminarsingluten.com)

# Proposición de Ley de Medidas Sanitarias, Fiscales, Administrativas y de Integración Social del colectivo celíaco

La integración social, protección sanitaria, ayuda fiscal y apoyo administrativo al colectivo celíaco debe ser un tema prioritario de discusión y legislación. Es imposible imaginar una sociedad realmente democrática si los ciudadanos que la constituyen viven separados por desigualdades profundas como es el caso de dicho colectivo.

La enfermedad celíaca es una intolerancia al gluten, proteína que se encuentra en los cereales, siendo los nocivos para el celíaco los que se hallan en el trigo, avena, cebada y centeno.

Esta intolerancia consiste en un ataque auto inmune en el intestino delgado al tratar de digerir la citada proteína, produciendo una mala absorción primaria que afecta a toda la mucosa del mismo, ocasionando una parcial ó total desaparición de la vellosidad intestinal y como consecuencia una mala ó nula absorción de nutrientes y produciendo severos trastornos que limitan estrictamente la vida de los que la padecen.

Los resultados dependen de la oportunidad del diagnóstico, la prontitud del tratamiento y la escrupulosa observancia del mismo, pudiendo producirse una ralentización e incluso un retraso acusado del crecimiento físico e intelectual en pacientes más jóvenes, o degenerar en linfomas, carcinomas, osteopatías... etc. en pacientes donde la enfermedad persevera por más tiempo, pasando por anemias, fatigas, diarreas, depresiones.. etc. El tratamiento consiste en eliminar de la alimentación todos los productos que contienen gluten, evitando tanto su consumo directo, como el de todos aquellos alimentos en cuya cadena de producción participan los mencionados cereales o puedan tener riesgo de contaminación, por ejemplo condimentos, lácteos, cárnicos, bebidas.. etc.

La enfermedad puede ser sintomática ó asintomática y puede manifestarse a cualquier edad, un factor claramente determinante es el genético, observándose una predeterminación a ello en determinadas familias, afecta aproximadamente a uno de cada 150 nacidos y durante toda la vida del sujeto. Actualmente sólo uno de cada diez conoce que padece la enfermedad generándose un número preocupante de personas sin diagnosticar que padecerán un deterioro de salud "inexplicable" para el sujeto al combinarse con otras enfermedades asociadas que harán más complicado el diagnóstico de la enfermedad raíz (la celiacía) y por tanto complicándose gravemente la posibilidad de mejora en su estado de salud. Mejora que muchos no logran.

La estricta observancia del tratamiento de la enfermedad empieza por una mentalización total del paciente, continúa en el seno de la familia y termina necesariamente en el ámbito social del que forma parte el individuo, atravesando factores psicológicos, madurativos y de rechazo. En la mayoría de los casos, especialmente niños, para hacer frente a esta enfermedad, la familia necesita de forma imprescindible, realizar un cambio de hábitos que inciden en su alimentación, en su economía familiar llegando incluso a minar la integridad familiar, hasta el punto que el diagnóstico de un miembro de la familia, puede suponer un elemento desestabilizador de la misma; Por ello es necesaria una regulación legal que proporcione un marco básico de protección que además promueva un apoyo social efectivo que module y favorezca psicológicamente al individuo, convirtiéndolo en un ser emocionalmente más fuerte para afrontar sus limitaciones.

Un primer escalón, de enorme importancia, encuentra su base en la educación, con un exponente claro, el fomento de la investigación en este campo y el traslado de información al ámbito general, oportunamente canalizado por los servicios de salud, las asociaciones y centros educativos, sería conveniente contar con algún programa o estrategia desarrollado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Es necesario incidir en las normas de etiquetado, que redundan en un aumento de la confianza por parte de todos los consumidores y especialmente por el colectivo afectado por esta enfermedad, es imprescindible además, disminuir los impuestos aplicados a los alimentos, estableciendo que tributen, en el Impuesto sobre el Valor Añadido, por el tipo reducido del 4%, artículos como el pan apto y las harinas panificables y cereales para su elaboración, por constituir alimentos de primera necesidad que en absoluto constituyen una dieta elegida voluntariamente para la consecución de otros fines.

La Constitución Española, iguala a todos los ciudadanos ante la Ley y vela por la no discriminación, para cohonestar este principio constitucional con la realidad social, sería conveniente que hubiera un conocimiento lo más extenso posible sobre las limitaciones que atan a estas personas, así como todo el esfuerzo posible por parte de los poderes públicos en "promover e incentivar su integración social"

# Zamburiñas a la plancha. Receta paso a paso



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINUTOS

7,6 EUROS/PERSONA

PREPARACIÓN SUPER-FÁCIL

2 PERSONAS

## INGREDIENTES

12 zamburiñas

150 ml de aceite de oliva virgen extra I Love Picual

2 dientes de ajo

1 cucharada colmada de perejil fresco y picado

Sal gorda o en escamas tipo Maldon (al gusto)



En muchas de mis recetas siempre acabo diciendo: "El ingrediente es el rey, si empleáis ingredientes de calidad la receta os saldrá de diez puntos" Y me reafirmo en esta receta con una elaboración sencilla donde si invertimos en calidad tendremos como recompensa un sabor impresionante.

Desde mi punto de vista las zamburiñas son de los mejores mariscos que posee Galicia, ya he preparado alguna receta con ellas pero casi siempre he hecho platos tradicionales donde se tapa el ingrediente, como por ejemplo en la famosa [empanada de este manjar](http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-de-zamburinas-a-la-gallega/806/) (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-empanada-de-zamburinas-a-la-gallega/806/>). En la receta de hoy quiero elevar este ingrediente a un nivel superior, a la gloria de la degustación. Su sabor dulce, como la mayoría del marisco hecho en su punto, está a la altura de [las vieiras](http://www.recetasderechupete.com/busqueda/?q=vieiras) (<http://www.recetasderechupete.com/busqueda/?q=vieiras>) (otro de mis mariscos preferidos) o de [unos buenos mejillones](http://www.recetasderechupete.com/busqueda/?q=mejillones) (<http://www.recetasderechupete.com/busqueda/?q=mejillones>). Y lo mejor es que para realizar este plato no es necesario saber cocinar, no tienes que complicarte mucho la vida, un punto exacto de cocción y un poco de buen aliño con [aceite de oliva virgen extra](http://www.iloveaceite.com/) (<http://www.iloveaceite.com/>). Dejaréis a vuestros invitados/as flipando cuando traigáis este plato a la mesa, una receta digna del mejor gourmet. Y recordad, poned un trocito de Galicia en vuestra mesa, no os arrepentiréis.

## PREPARACIÓN DE ZAMBURIÑAS A LA PLANCHA:

- 01.** Si empleamos zamburiñas congeladas (tengo en cuenta que muchos de vosotros no estáis en Galicia y os es más complicado encontrar marisco fresco) suelen salir abiertas y limpias, aunque es bueno mirar si tienen algo de arena por si acaso. Para que esa arena no os estropee tan delicioso bocado, descongelamos las zamburiñas en la nevera la noche anterior y las dejamos en agua fría durante una hora.
- 02.** Si conseguís zamburiñas frescas es fundamental quitar bien la arena que suelen traer para que no sea molesta y no nos estropee la receta. Conviene tenerlas unas dos horas antes de cocinarlas en una cazuela o recipiente grande de plástico. Debemos añadirles agua fría, un buen puñado de sal gruesa y cambiarles tres veces el agua.
- 03.** Sacamos las zamburiñas ayudados por un buen cuchillo, arrastramos toda la zamburiña hasta que quede el interior limpio. Reservamos toda las zamburiñas en un plato y limpiamos con el cuchillo la cáscara de la concha por si tuviese algún resto pegado a su superficie. Tenemos que lavar muy bien las conchas pues las

vamos a meter en la boca. Yo las suelo lavar en el lavajillas, con un programa corto quedan perfectas. Además después de comer los zamburiñas no tiro las conchas porque las utilizo para otras recetas.

04. Pelamos y picamos los dientes de ajo, tienen que quedar muy picados, los mezclamos con un poco de sal y aceite de oliva virgen extra y batimos con la batidora eléctrica hasta lograr una salsa homogénea. Lavamos y escurrimos el perejil, cuando lo tengamos seco picamos muy fino y reservamos.
05. Calentamos la plancha a alta temperatura, añadimos unas gotas de aceite justo donde vamos a poner la zamburiña con la carne tocando la plancha caliente. Empapamos las zamburiñas sumergiéndolas en el aliño y las ponemos en la plancha, vuelta y vuelta un minuto.
06. Colocamos cada zamburiña en su concha y repartimos una cucharadita de salsa en cada una, añadimos un poco de sal en escamas tipo Maldon y espolvoreamos con el perejil picado. Servimos inmediatamente.

## VINO RECOMENDADO:

Como complemento os recomiendo un vino blanco de mi tierra que el otro día probé en casa de un amigo, tiene un nombre precioso *Gallaecia*, el nombre con el que los romanos bautizaron a la región noroeste de la península, Galicia. Quizás uno de los mejores albariños de España.

► **"Martín Códax Gallaecia"** (<http://www.martincodax.com/producto#/gallaecia>) " **Albariño (D.O. Rías Baixas – subzona do Val do Salnés)** Bodegas Martín Códax S.A. *"En la producción de este vino las uvas proceden de viñas viejas, vendimiadas tardíamente y solamente los años de mejores cosechas. Un vino de color amarillo dorado, limpio y brillante, increíble en boca, con una acidez correcta, aporta una gran frescura, con una intensidad aromática alta y notas de fruta pasificada, incluso recuerdos a membrillo, tiene un ligero aroma a uvas de corinto, orejones o higos, parecido a las frutas mezcladas con miel. Con una graduación alcohólica de 12% vol. En fin, un buen y gran vino con reconocimientos varios como el premio Gallaecia 2007 y la medalla de oro en International Wine Guide 2011, aunque con un precio elevado, 37 €, un vino para una ocasión especial. No dejéis de probarlo."*

# Mejillones en salsa de Ribeiro con cachelos.

## Receta gallega



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS | 1,6 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

### INGREDIENTES

1 diente de ajo (si os gusta su sabor no tengáis miedo, 2)  
1 k de mejillones gallegos  
1/2 vaso de vino blanco del Ribeiro Gran Reboreda 2010  
100 ml de aceite de oliva virgen extra I Love Picual  
Una pizca de sal Maldon  
8 cachelos o patatas gallegas  
3 hojas de laurel



Los mejillones á feira con cachelos o a la gallega es una tapa super sencilla y simple de preparar, tan fácil que es imposible que no te salga. Esta semana estaba de antojo de mejillones y gracias a Encarna y su receta nos hemos puesto hasta arriba. Es una preparación muy agradecida, con ese sabor a mar que nos dan los mejillones gallegos, es muy importante que sean de calidad y a mi parecer los de mi tierra son los mejores. No dejéis de consumirlos pues es un marisco barato y lleno de posibilidades ya que se pueden preparar de muchas maneras: **Tigres o croquetas de mejillones** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tigres-o-croquetas-de-mejillon/1188/>), **Mejillones a la vinagreta** (<http://www.recetasderechupete.com/mejillones-a-la-vinagreta-receta-casera-paso-a-paso/2904/>), **Empanada de mejillones** (<http://www.recetasderechupete.com/empanada-gallega-de-mejillones-con-tomate-arrabiat/2586/>), **ensalada de marisco** (<http://www.recetasderechupete.com/ensalada-de-marisco-con-brotes-de-lechuga-tomate-y-huevo-hilado/2163/>), **pasta con mejillones y setas** (<http://www.recetasderechupete.com/gran-ripieno-de-espinacas-pinones-y-pasas-con-salsa-de-mejillones-y-setas/1454/>), **Fideos caldosos con almejas y mejillones** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-fideos-con-almejas-a-la-gallega-chef-amorin/986/>), **Bacalao con crema de mejillones** (<http://www.recetasderechupete.com/lomos-de-bacalao-al-horno-con-gulas-y-crema-de-mejillones/1684/>) ... y muchas recetas más que os presentaré en el blog.

Los mejillones al estilo gallego se preparan simplemente con cachelos o patatas gallegas (yo uso las del huerto de mi padre, llenas de sabor), un buen aceite de oliva virgen extra, pimentón de la Vera y un vino blanco bien afrutado. Os dejo con una receta sencilla para disfrutar de este barato y sabroso molusco estilo "á feira". Espero que os gusten y os animéis a prepararlos, no os olvidéis de acompañarlos con el mismo vino con el que hemos preparado la salsa o una cerveza bien fresquita.

### PREPARACIÓN DE LOS MEJILLONES:

- 01.** Lo importante en esta receta es elegir bien su ingrediente principal: **los mejillones**. Id a vuestro pescadero de confianza y que os recomiende mejillones frescos da Ría de Arousa, mejor que sean gallegos.
- 02.** Ponemos una cazuela con agua y un puñado de sal a cocer. Pelamos los cachelos o patatas gallegas que le van a ir de impresión. Las cocemos durante 15 minutos a fuego medio. Escurrimos y reservamos para el



montaje final.

03. Pelamos un diente de ajo y picamos finamente. Reservamos.
04. Lavamos muy bien los mejillones en agua fría y quitamos todas las impurezas que vengan en la bolsa. Ponemos un chorrito de aceite de oliva virgen extra en la cazuela y sofreímos el ajo durante unos segundos, añadimos tres hojas de laurel y a continuación los mejillones. Los removemos bien con una cuchara de madera durante medio minuto y añadimos la mitad de la copa de vino, en este caso empleé un vinazo con el que acompañé la comida.
05. Lo dejamos cociendo 1 minuto a temperatura fuerte y en cuanto estén todos abiertos los retiramos con una espumadera. Dejamos enfriar y reservamos en un plato. El agua de la cocción no la vamos a tirar, la colamos y dejamos en un cazo pequeño.
06. Ponemos todo el jugo, ese caldo maravilloso que huele que alimenta, a reducir a fuego bajo durante unos 4 minutos. Debe quedar una salsa un poco espesa, como si fuera una **bechamel** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-salsa-bechamel/183/>) ligera.
07. Mientras reduce la salsa sacamos los mejillones ayudados por un buen cuchillo, arrastramos todo el mejillón hasta que quede el interior limpio. Limpiamos bien los filamentos y las conchas rotas que se quedan pegados al mejillón y reservamos en un plato. Limpiamos con el cuchillo la cáscara de la concha por si tuviese algún resto pegado a su superficie. Yo no las tiro porque las utilizo para otras recetas como **los tigres de mejillón** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-tigres-o-croquetas-de-mejillon/1188/>) al igual que las conchas de **las vieiras** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-vieiras-a-la-gallega/19/>) y **zamburiñas** (<http://www.recetasderechupete.com/zamburinas-a-la-planchar-receta-paso-a-paso/4493/>), las lavo en el lavajillas con un programa corto y quedan perfectas.
08. Para la presentación, elegimos un plato llano grande o fuente, donde podamos servir todo. Esmagamos o aplastamos con un tenedor los cachelos, nos servirán de base. Colocamos los mejillones por encima cubriendo todo el plato y añadimos la salsa de ribeiro empapando las patatas. Un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y espolvoreamos con pimentón de la Vera.

Un último consejo, que no falte en la mesa una buena hogaza o barra de pan, la salsa con las patatas está impresionante.

## VINO RECOMENDADO:

Como complemento os recomiendo un vino blanco de mi tierra que es un clásico de la zona de viños de Ourense, un vino para tomar con los amigos o para una ocasión especial. Un gran vino que es la pequeña muestra de todo lo bueno que puede dar el resurgir del Ribeiro. Sí señor, todo un ribeiro.

► **"Gran Reboreda 2010** ([http://www.santacecilia.es/gran\\_reboreda\\_2010](http://www.santacecilia.es/gran_reboreda_2010)) " (D.O. Ribeiro) **Bodegas Campante** (<http://www.campante.com>) *"En la producción de este vino las uvas están vendimiadas a mano (90 % Treixadura, 5 % Loureira y 5 % Godello) y transportadas en cajas plásticas ventiladas, despalilladas y tras un estrujado suave se extrae el mosto flor. La fermentación es a 18 °C o inferior para preservar todos los aromas de las mejores uvas de denominación de origen Ribeiro. Estabilización por frío y filtración. Un vino de color amarillo limón, con un aroma fino y elegante, varietal y frutal; en boca muy expresivo, fresco, sabroso y potente, con una acidez correcta (5,45 g/L), aporta una gran frescura, con una intensidad aromática alta. Con una graduación alcohólica de 12,5 % vol, y un servicio recomendado de cata a 12°C. En fin, un buen y gran vino con reconocimientos varios. Dejaros seducir por su precio, 7,10-7,7 €, un vino para todo tipo de ocasiones, desde una comida con amigos a un gran vino para tapear. Recomendado para mariscos y pescados ligeros, pastas y quesos grasos. No dejéis de probarlo."*

# Sopa de verduras en juliana. Receta de sopa de la abuela.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 MINUTOS | 0,8 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 tomate  
 3 dientes de ajo  
 1 cucharadita de pimentón dulce de La Vera  
 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra I Love Picual  
 1 cebolla grande  
 2 zanahorias  
 50 gr de apio, 50 gr de nabo y 50 gr de puerro  
 1/4 de un repollo blanco  
 Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)  
 Un pellizco de nuez moscada y 2 cucharadas de perejil picado  
 2 litros de agua  
 1 ramita de cilantro



Compañeros de la cocina, estamos en pleno invierno y con un frío que pela ¿Qué es lo que apetece en estas noches gélidas? Como NO diría Mafalda: **Sopa de verduras** bien calentita que aporte calor al cuerpo, un gran plato de cuchara. Con este tiempo el cuerpo nos pide sopas y es lo que toca cocinar, hace poco os presentaba dos de mis preferidas: **sopa de cebolla** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-tradicional-de-sopa-de-cebolla/2430/>) y las **sopas de ajo o sopa castellana** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-tradicional-de-sopas-de-ajo-o-sopa-castellana/2431/>). La de hoy es una de las más sanas, nutritivas, con múltiples propiedades que la convierten en imprescindible en cualquiera de los meses del año y en la mejor solución para los días más frioleros de este Enero que viene frío frío. Próximamente os presentaré mi receta de sopa de pescado y otra de marisco, no hace falta que os diga que están de rechupete.

Esta sopa hecha a fuego lento de manera tradicional es un clásico de las noches de mi infancia cuando me quedaba en la aldea los fines de semana y mi abuela Lucrecia nos preparaba caldo de judías o de verduras para cenar. Recuerdo estar ajunto a la cocina de leña muy pegado para aprovechar el calor con una taza de latón bien llena de sopa entre las manos, sólo pensarlo y ya me entra calor al cuerpo. Las verduras que incluía mi abuela en la sopa juliana solían ser las de la huerta, en este caso he añadido alguna otra más. Aunque os aconsejo esta receta, poned las que más os gusten y preparad vuestra sopa de verduras favorita, a vuestro gusto. Os dejo con esta confortable sopa que merece un lugar en vuestro menú semanal de invierno, espero que la disfrutéis.

## PREPARACIÓN DE LA SOPA DE VERDURAS:

**01.** Lavamos muy bien todas las verduras que vamos a emplear en esta sopa, en este caso: cebolla, zanahorias, nabo, puerro, apio, repollo blanco y tomate. Tal como os decía en la introducción podéis emplear aquellas que más os gusten, a esta receta le va muy bien la calabaza, coliflor, unas chalotas, judías, una ramita de hinojo para los más atrevidos/as, hasta unos grelos o col rizada... Emplead siempre verduras de temporada y aunque sea una sopa aconsejada para el invierno la podéis tomar durante todo el año.

**02.** Cortamos todas las verduras excepto el tomate en juliana fina, es fundamental que sea fina para que a la hora



de la cocción todo se haga antes, si tenéis tiempo y la queréis con trozos más gruesos sólo tenéis que ir probando la sopa hasta que esté a vuestro gusto. Para aquellos que no sepáis que es el corte en "juliana" os diré que consiste en cortar las verduras en tiras alargadas y muy finas, de forma que es fundamental un buena tabla de cortar, un cuchillo afilado y que quede todo más o menos con el mismo tamaño. También podemos llamar a este tipo de corte "en gajos" o "medias lunas" por la forma resultante sobre todo cuando hablamos de cebollas o verduras redondas. Reservamos todas las verduras en un bol.

03. Lavamos y picamos el perejil. Reservamos.

04. Pelamos y fileteamos los ajos, no es necesario que sean muy finos. El ajo debe dar olor y también proporcionar la emulsión entre el pimentón dulce, el agua y el aceite para que la sopa sea excelente. Reservamos en un cuenco.

05. Lavamos y cortamos en dados el tomate.

06. Elegimos una cazuela grande, calentamos el aceite en el fondo e introducimos el ajo. Salteamos hasta que comiencen a coger un color dorado (pero cuidado que no se arrebaten). Removemos con una cuchara de madera de manera envolvente hasta juntar bien los sabores durante unos segundos sin dejar que se llegue a quemar.

07. Cuando los ajos tengan un color miel tostado espolvoreamos con el pimentón dulce, a mí me gusta así aunque mucha gente lo hace con pimentón picante, todo depende del cocinero/a. El pimentón cumple una doble función: da ese color cálido al caldo y además proporciona aroma. Es importante hacerlo con la cazuela fuera del fuego para evitar que el pimentón se queme y que todo quede con un desagradable sabor amargo que nos fastidiaría la sopa.

08. Removemos todo bien y que se junte el aceite con los ajos y el pimentón. Volvemos a colocar la cazuela al fuego, siempre a fuego bajito para que se haga poco a poco, añadimos todas las verduras que hemos cortado en juliana, el tomate en dados y el perejil picado. Rehogamos todo durante 2-3 minutos más. Agregamos el agua. Cocemos a fuego moderado durante unos 30 minutos, con la cazuela semitapada, en ese tiempo no hace falta remover la sopa.

09. Añadimos sal, pimienta negra recién molida y un toque de nuez moscada rallada, sólo al final de la cocción de la sopa.

10. Servimos super caliente en un cuenco o plato hondo con un poco de cilantro picado y un chorrito de **buen aceite de oliva virgen extra** (<http://www.iloveaceite.com/>) a modo de decoración. ¡Y que aproveche!

Se hacen muy rápidas y su elaboración es super sencilla.

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA QUE TU SOPA SEA DE RECHUPETE:

- ▶ Podéis añadirle unos trocitos de un buen pan frito, para estas sopas el pan castellano, de trigo blanco, va que ni pintado.
- ▶ Si estáis a dieta, esta sopa sin el pan y sin el aceite del final es una excelente manera de empezar una cena, contiene mucho líquido que tomado en caliente engaña al estómago y sacia el apetito. Si no estáis a dieta podéis tunear la sopa de verduras con algo de carne, con un buen caldo de pollo, unos trozos de bacon o incluso pescado: bacalao, congrio, merluza... todos estos ingredientes le van genial
- ▶ Para elaborar esta receta en menos tiempo podemos cocer las verduras en olla a presión o express. El tiempo de cocción en la olla express será de 8 minutos y sólo tendréis que pasarla a la cazuela y hervir la sopa otros 10 minutos, de esta forma reduciremos el tiempo de preparación a la mitad. Yo la he preparado de las dos formas, la más rica es a fuego lento pero si no tenéis tiempo... ya sabéis.
- ▶ Le va muy bien una hoja de laurel en la cocción. Y una de las recomendaciones más importantes, tal como os

- ▶ comentaba, es que el caldo siempre este a fuego bajo-medio.
- ▶ Y por último no hace falta decir que lo que diferencia una sopas de verduras corriente de unas sopa de verdura extraordinaria son los ingredientes.

# Fabes con almejas. Receta asturiana paso a paso.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 180 MINUTOS 2,9 EURO/PERSONA 6 PERSONAS PREPARACIÓN MEDIA

## INGREDIENTES

500 g de fabes de la Granja

1 k de almejas

1 cebolla, 3 dientes de ajo y medio pimiento verde

1 chorro generoso de aceite de oliva virgen extra para la cocción de las fabas

1 cucharada tipo postre de pimentón dulce y 5 hebras de azafrán

Para el sofrito de las almejas: 1 dedo de aceite de oliva virgen extra, 1 diente de ajo bien picado, unas cayenas (al gusto) y medio vaso de vino blanco.

Sal al gusto



**Las fabes con almejas o "Fabes con amasueles"** es un plato mundialmente conocido, estos asturianos han sabido colocar en el mapa un plato lleno de sabor a mar, pero con la mejores fabes, las de su tierra. Si vas a Asturias y no pruebas una fabada asturiana o esta receta, no te dejarán volver. Es como ir a Galicia y no probar un poco de empanada, siempre me han dicho *"donde fueres haz lo que vieres"* y funciona.

Los cocineros asturianos que basan su cocina creativa en la que han mamado en casa de sus madres (entre los que os aconsejo Casa Gerardo y Casa Marcial, con su chef Nacho Manzano) apuestan por esta receta. Un plato típico de la cocina asturiana en el que los principales ingredientes son las alubias (fabes) y las almejas (amasueles), mezcladas sabiamente en un pote que según los puristas debe ser de barro. A falta de uno las he preparado en una cocotte que quedan de impresión.

Aunque no lo parezca es un plato de invención reciente, del siglo pasado, y dicen que se inventó en un restaurante ovetense para celebrar unas jornadas gastronómicas. En Llanes celebran **"las Jornadas gastronómicas de Fabada, fabes y verdinas"**, en Noviembre, no dejéis de ir a degustar las mejores fabes de Asturias. Os recomiendo el **Restaurante Covadonga** (<http://g.co/maps/svsvwv>) , **La Sidrería La Cueva** (<http://g.co/maps/gevjc>) , **restaurante La Arcea** (<http://g.co/maps/uh9gu>) o el **restaurante Siete Puertas** (<http://g.co/maps/sf5xf>) , no quedaréis con hambre en ninguno, os lo aseguro.

## ANTES DE COCINAR:

**01.** Uno de los puntos clave es la elección de las fabes o fabas (en Galicia). Yo utilizo la más típica en la fabada: las fabes "de la Granja" que se encuentran en cualquier supermercado, son una variedad suave y mantecosa apropiada para esta receta. Asturias la cultiva a lo largo y ancho de su territorio y se caracterizan por tener un gran sabor y una suave textura tras su cocción, todo un tesoro gastronómico. Meritxell Velázquez nos recomienda comprar fabes y verdinas en **"la tienda de Ultramarinos La Madreña"**, donde podéis encontrar una selección de los mejores productos de Asturias, en la calle Instituto 8 en Gijón. Si sabéis algún sitio más de confianza no dudéis en mandarme un mail a [elcocinero@recetasderechupete.com](mailto:elcocinero@recetasderechupete.com).

02. Extendemos las fabes sobre una superficie plana y desechamos aquellas que estén dañadas. Las lavamos para quitar impurezas.
03. Las dejamos en un bol con agua fría en remojo durante la noche, normalmente 12 horas. No es necesario echar sal a la hora del remojo. Al día siguiente las escurrimos y apartamos hasta el momento de prepararlas.

## PREPARACIÓN DE LAS FABES:

01. Esta receta es superfácil de preparar aunque es importante elegir bien los ingredientes, tienen que ser de gran calidad. Para ello añadimos en una cazuela, a ser posible baja y ancha (si es de barro mejor, dicen los entendidos), las habas con un buen caldo de pescado o marisco (un buen fumet de rape le va que ni pintado) y cubrimos con ese caldo hasta que quede un par de dedos por encima de las mismas.
02. Removemos otra vez para que se junte todo bien, añadimos un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra y calentamos a fuego alto hasta que rompa a hervir.
03. Cuando empiece a hervir introducimos la cebolla cortada en dos, tres dientes de ajo pelados y medio pimiento verde. Si vemos que espumea, retiramos con una espumadera.
04. Cuando lleve 1/2 hora cociendo a fuego alto le añadimos las hebras de azafrán diluidas en un poco de caldo caliente de la cazuela y una cucharadita tipo café de pimentón dulce, aunque a mí me gusta que sea mezcla de pimentón dulce y picante.
05. Bajamos la temperatura de cocción y añadimos sal al gusto. Es importante probar el caldo, no debemos añadir mucha sal pues las almejas son saladas y nos podemos pasar del punto óptimo, mejor dejarlas un poco sosas.
06. Dejamos que las fabes se cocinen lentamente a temperatura baja durante 2 horas removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera sin romperlas, cuando lleven ya una hora, sacamos de la cazuela lo que quede de la cebolla, el ajo, el pimiento y aquellas fabes que veamos que se hayan roto, lo pasamos todo por la batidora con un poco de caldo y lo volvemos a introducir al pote.
07. Durante estas dos horas de cocción, añadimos agua fría en dos ocasiones para "asustar" las fabes (rompe el hervor y ayuda a su perfecta cocción).
08. Probamos las fabes para ver si ya están tiernas, una vez probadas y tiernas apartamos del fuego y dejamos reposar un poco. Mientras tanto preparamos las almejas.

## PREPARACIÓN DE LAS ALMEJAS Y EMPLATADO:

Es fundamental quitar bien la arena que suelen traer las almejas para que no nos estropee la receta. Conviene tenerlas unas tres horas antes de cocinarlas en agua en una cazuela o recipiente grande de plástico. Debemos añadirles agua, un buen puñado de sal gruesa y cambiarlas tres o cuatro veces el agua. Las almejas beben y suelen soltar bastante arena, no os asustéis porque es señal de que la almeja es de buena calidad.

Intentad comprar las almejas vivas y cocinarlas el mismo día que vais a tener la comida. Así se aprovecha la buena calidad de la almeja y a la hora de comer estará en su punto.

01. Para que salgan de rechupete os aconsejo hacerlas cuando tengamos las fabes ya preparadas, sólo tendremos que abrirlas al vapor con un poquito de ajo y un toque de guindilla. Alguna de ellas no se suelen abrir y las tendremos que tirar, también las que estén rotas.

Para hacerlas al vapor lavamos muy bien las almejas en agua fría y quitamos todas las impurezas. Cortamos

02. el ajo muy fino y salteamos en una cazuela baja sin que llegue a dorar, añadimos unas cayenas previamente machacadas con los dedos y las almejas, removemos a fuego alto durante unos segundos. Introducimos medio vaso de vino blanco y dejamos hervir.
03. Las dejamos cocinando tapadas unos 3 minutillos a fuego alto y, en cuanto estén todas abiertas, las añadimos directas a la cazuela con las fabes, así de sencillo.
04. Ahora sí, probamos el punto de sal y removemos todo con cuidado sin romper las fabes. Servimos directas a un plato hondo y a disfrutar. Homenaje gastronómico donde lo haya.

Les fabes con un poco de salero, un toque picante con una punta de guindilla y unas buenas almejas de la Ría gallega. En este plato no conviene que les fabes lleven mucho vegetal pues las almejas ya tienen el suficiente gusto para cambiar esos sabores que tienen las fabes guisadas. Os recomiendo con énfasis este guiso, quizás para una ocasión especial por su precio (a 15 euros el kilo de almejas), pero con el que quedaréis de lujo para fechas señaladas, como Navidad, cumpleaños, visitas familiares u homenaje con los amigos.

**¡Ojo! es mi receta.** Siempre hay algún purista asturiano que pondrá el grito en el cielo por no ser al 100% como las que prepara su madre o su abuela pero están hechas con cariño y os aseguro que están buenísimas. Si os apetece compartir vuestra receta, tal y como la hacen en vuestra casa, sólo tenéis que enviarla a mi correo: [elcocinero@recetasderechupete.com](mailto:elcocinero@recetasderechupete.com) (*mailto:elcocinero@recetasderechupete.com*) e intentaré añadirla a este post. Gracias.



# Pulpo a la Mugardeza o Guiso de pulpo. Receta tradicional gallega



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 70 MINUTOS | 5 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN MEDIA | 6 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 1 pulpo de 2 kg aproximadamente (si es gallego mucho mejor)
- 12 patatas gallegas o cachelos medianos
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra I Love Picual
- 2 cebollas grandes (si son dulces mucho mejor)
- 2 pimientos rojos y uno verde
- 2-3 dientes de ajo (depende del gusto de cada uno)
- 2 hojas de laurel
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce de La Vera.
- Sal gruesa o incluso mejor, sal en escamas tipo Maldon (al gusto)
- 1 vaso de agua de cocer el pulpo



Cuando pensamos en pulpo y en Galicia, todo el mundo tiene en mente la misma receta: pulpo á feira. Es cierto que está muy bueno, increíblemente bueno, pero el pulpo se puede **cocinar de muchas otras formas**. La receta de hoy no es nueva ya que es tradicional de **Mugaridos**, (<http://concellodemugaridos.org/>) un pueblo precioso en la Ría de Ferrol en el que se elabora un guiso de pulpo con pimientos que está de rechupete. En su día este guiso lo preparaban los marineros en plena faena, normalmente con algo de arroz o patatas, pulpo o la morralla del mismo pescado que capturaban. El guiso de pulpo en tierra hoy en día se prepara de otra manera, con un pulpo a medio cocer, un sofrito de cebolla, pimientos, un poco de pimentón, un toque de ajo y unas patatas gallegas cocidas en la misma agua del pulpo. El resultado es glorioso y un plato de diez dentro de la gastronomía gallega.

Uno de los grandes atractivos que ofrece el pueblo de Mugaridos es su cocina, que se basa en la **calidad, variedad y riqueza** de los productos del mar, cocinados al estilo tradicional como este guiso. Os dejo con esta receta pero si queréis disfrutarla como se merece os invito a que os paséis el segundo sábado del mes de Julio por "**La Fiesta del pulpo de Mugaridos**" donde podréis degustar este plato junto con otros que giran alrededor de este manjar galego. Y como siempre os digo poned un trocito de Galicia en vuestra cocina y no os arrepentiréis, no lo dudéis ni un momento.

## PREPARACIÓN DEL PULPO MUGARDOS:

- 01.** Sacamos el pulpo un día antes del congelador y lo pasamos al frigorífico para que se descongele. Es muy importante hacerlo en una cazuela o un bol grande pues va a soltar mucha agua y puede desbordar. A la hora de cocinar es muy importante que lo pasemos por un poco de agua fría para quitar posibles impurezas que se suelen quedar en las ventosas.
- 02.** Se dice en Galicia "**a morte do polbo é no caldeiro**" (la muerte del pulpo es en el caldero) porque tradicionalmente en las ferias el pulpo se hace en caldeiros de cobre. Al ser un metal menos pesado es muy práctico para que las pulpeiras lo puedan llevar de un sitio a otro ellas mismas. Yo he logrado hacerlo en

distintos tipos de caldeiros y la verdad es la diferencia es mínima aunque se diga que el pulpo cocido en estos recipientes adquiere un sabor único

03. Ponemos una cazuela (a falta de caldeiro yo he usado **la cocotte de 34 cm de Le Creuset** (<http://www.lecreuset.es/Productos/Cast-Iron-Cookware/Round-Casseroles/Round-Casserole-34-cm/>), puedo cocer un pulpo de 4Kg sin problemas) al fuego con agua y una cebolla pelada entera, no añadimos sal pues el pulpo se sala en la presentación. Cuando rompa a hervir añadimos el pulpo: lo cogemos por la cabeza y "lo asustamos", esta técnica consiste en meterlo y sacarlo 3 veces de la cazuela para conseguir que quede tieso y no se le caiga la piel durante la cocción.
04. Cocemos el pulpo durante unos 30 minutos a fuego medio (dependerá del tamaño). Hay que pincharlo de vez en cuando para ver como está de duro, en esta ocasión vamos a dejarlo casi hecho pero no tanto como para prepararlo á feira. Si queréis hacer el pulpo a la gallega necesitaréis 15 minutos más. Si no tienes la posibilidad de cocer el pulpo puedes comprarlo ya cocido en cualquier pescadería o supermercado, no sale igual pero para un apaño puede valer.
05. Muchos de vosotros me habéis dejado algún comentario o enviado un mail preguntando si es necesario añadir un corcho en la cocción, ya que dicen que evita que se despelleje, que deja la carne del pulpo más tierna e incluso que quita malos olores. De verdad, lo he hecho con y sin corcho y **no hay diferencia ninguna**. Creo que es pura tradición y yo no se lo añado, pero cada uno a su gusto.
06. En otra cazuela, o en la misma, cocemos las patatas con piel y añadimos una cebolla y dos hojas de laurel (si usais el mismo caldo de cocer el pulpo las patatas cogerán color). En 15 minutos deberían estar casi en su punto, tened en cuenta que acabaran de hacerse en el guiso, probad con un tenedor y recordad que tienen que quedar un poquito duras. Cuando estén frías, le quitamos la piel y cortamos a la mitad o en rodajas estilo patata panadera. Reservamos.
07. Pelamos y picamos los ajos finamente. Reservamos.
08. Pelamos y cortamos en juliana la cebolla, añadimos a una cazuela con aceite ya caliente y sofreímos hasta que la cebolla comience a tener color, que se esté caramelizado. Añadimos los ajos y removemos todo durante unos minutos.
09. Introducimos los pimientos en tiras que previamente hemos lavado. Sofreímos con el resto de ingredientes y añadimos la media cucharadita de pimentón dulce. Así evitamos que se quemé el pimentón y nos fastidie la receta.
10. Nos quedaría por echar las patatas y las rodajas de pulpo, las medidas de corte al gusto de cada uno, a mí me gusta que sean trozos generosos. Vertemos el vaso con el agua de la cocción del pulpo y calentamos todo a fuego fuerte durante cinco minutos, salpimentamos si es necesario y removemos todo muy bien para juntar los sabores del guiso. Dejamos que repose diez minutos y ya está listo.

Lo presentamos en un gran plato de madera con un poco de sal Maldon, servimos con un buen pedazo de pan gallego para rebañar el guiso y un buen vino tinto, por ejemplo un mencia, que es lo que le va al pulpo. Espero que os guste porque os aseguro que está de rechupete. ¡Viva Mugardos!

# Tartar de rape con mango y puré de patata. Receta navideña.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS 4,5 EUROS/PERSONA PREPARACIÓN SUPER-FÁCIL 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

400 g de rape  
1 pimiento rojo  
1 cebolleta  
2 mangos maduros  
3 limas  
50 ml de aceite de oliva virgen extra  
4 patatas grandes y 50 g de mantequilla  
Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)



El tartar de pescado es un plato sencillo y muy fácil de elaborar. Esta es una receta para sorprender a tus invitados el día de Navidad, un aperitivo con un sabor sorprendente que se suele servir templado y con unas tostas de pan frito, tostado o con endivias. Resulta ideal para gourmets y paladares un poco más 'osados' dado que se trabaja con alimentos en crudo. El término 'tartar' suele hacer referencia a una preparación con carne de vacuno, picada y servida cruda con hierbas aromáticas y otros condimentos (el popular steak-tartar). Lo que ocurre es que por extensión de la palabra, también se suelen preparar 'tartares' de pescado, normalmente con salmón o bonito. En este caso me salgo un poco de la norma con un buen rape, un pescado que incluye todo el sabor dulzón del marisco, no creo que haya uno igual. Su elaboración no entraña grandes dificultades pero, eso sí, la condición imprescindible es la calidad extrema de la materia prima a utilizar.

Este plato está incluido en el nuevo recetario de cocina de abordo de la marca Pereira Productos del Mar, son recetas sencillas, sin complicaciones, rápidas y como dice el título del mismo, que se hacen en un Fish Fast. Diez recetas elaboradas con pescado y marisco que podéis descargar en la página web de [Pereira Productos del Mar](http://www.pereira.es/cocina_de_abordo/recetario_pereira.pdf) ([http://www.pereira.es/cocina\\_de\\_abordo/recetario\\_pereira.pdf](http://www.pereira.es/cocina_de_abordo/recetario_pereira.pdf)) o en su [perfil de facebook](http://www.facebook.com/cocinadeabordo) (<http://www.facebook.com/cocinadeabordo>). Os dejo con esta receta de rechupete y podéis curiosear la otra que he publicado, [Vieiras sobre crema de calabaza y zanahoria](http://www.recetasderechupete.com/vieiras-sobre-crema-de-zanahorias-y-calabaza/4545/). (<http://www.recetasderechupete.com/vieiras-sobre-crema-de-zanahorias-y-calabaza/4545/>)

## PREPARACIÓN DEL TARTAR DE RAPE:

01. Lavamos, secamos y rallamos las limas. Reservamos la ralladura. Cortamos a la mitad y exprimimos el zumo. Reservamos.
02. Cortamos en dados pequeños el rape que previamente hemos congelado. Mezclamos y maceramos con 50 ml de zumo de lima, un chorrito de aceite de oliva virgen extra y un pellizco de sal durante 30 minutos. Reservamos.
03. Por otro lado, en un cazo añadimos agua y cocemos las patatas peladas durante 15 minutos. Una vez cocidas las sofreímos con un poquito de mantequilla y machacamos con un tenedor, mezclamos con la mitad de la

ralladura de lima. Reservamos.

04. Pelamos el mango y cortamos en dados. Hacemos lo mismo con la cebolleta y el pimiento rojo en dados similares al rape, lo introducimos en un bol.
05. Mezclamos todo en un cuenco amplio e introducimos el aceite de oliva virgen extra, zumo de limón, el resto de la ralladura de lima, un pellizco de sal y la pimienta negra. Agregamos el resto del zumo de lima.
06. Sólo faltaría emplatar, colocamos el picadillo en un molde apretándolo ligeramente con una cuchara y retiramos el aro. Añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen alrededor, servimos con el puré de patata con lima y unas tostadas de pan o endivias frescas.

## VINO RECOMENDADO:

Como complemento a esta receta Nacho Pérez nos recomienda otro vino de la zona da Ribeira Sacra, no se equivocó en la selección, una copa llama a otra... , este godello es perfecto:

► **“Peza do Rei Godello”** (<http://www.concelloateixeira.org/ca/web/index.php?dep=8&mod=inf&idc=36>) **(D.O. Ribeira Sacra) Adega Cachín** (<http://www.ribearasacra.org/ca/web/tienda.php?ids=75&pag=0>) (<http://www.valdemar.es/inicio/>) *“En la producción de este vino las uvas proceden de viñedos propios (75% Godello, 25% Treixadura y Albariño). Un vino que elabora la bodega Cachín, de César Enríquez, en la zona ourensana de A Abeleda, alcanzó los 90 puntos en el ránking de los vinos españoles de The Wine Advocate, la influyente publicación que edita el crítico estadounidense Robert Parker. Presenta un color amarillo pajizo, brillante y limpio. Nos aporta una nariz fresca que nos da sensación de felicidad y una intensidad aromática a partir de frutas, manzana y pomelo. En boca es deliciosamente fresco y con una acidez equilibrada y un retrogusto largo con elegantes recuerdos herbáceos y minerales. En fin, un buen y gran vino no muy caro, su precio no sube de 10 €. Recomendado para mariscos y pescados ligeros, paellas, todo tipo de arroces y pastas. No dejéis de probarlo.”*



# Patatas rellenas. Receta paso a paso



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINUTOS 1,50 EUROS/PERSONA PREPARACIÓN SUPER FÁCIL 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

4 patatas grandes o 8 pequeñas

6 lonchas de bacon

1 bote de aceitunas rellenas de anchoa

2 huevos

Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)

Para la mayonesa: 2 huevos, 300 cc. aceite de oliva virgen extra Ilove Picual, una pizca de sal, una cucharadita de zumo de limón o vinagre.



**Patatas rellenas...**pero ¿de qué?, pues de tantos ingredientes que era difícil incluirlos todos en el título: **bacon, pepinillos, huevo, aceitunas y patatas con una ligera mayonesa casera**. Suena rico, ¿no? Este relleno es el que me gusta a mí, pero lo mejor de esta receta es que podéis tunearla con el que más os guste, puede ser de vuestros pescados favoritos, marisco, carne o simplemente un relleno vegetal. Las patatas son un recipiente y puedes cambiarlas por tomates, alcachofas, pimientos... No podéis decir que la receta de hoy no es abierta a todos los gustos.

El tema es cocinar y tener un poquito de imaginación, ¿Quién no ha abierto la nevera alguna vez y ha improvisado una comida de rechupete con cuatros ingredientes? Un bote de aceitunas, unos huevos, un poco de mayonesa, unas patatas... Y ahí las tenéis, ¡Patatas rellenas! Espero que os atreváis con esta receta y por favor contadme a ver que tal!

## PREPARACIÓN DE LA MAYONESA:

Para la **Mayonesa** necesitaremos: 2 huevos, 300 cc. aceite de oliva virgen extra Ilove Picual, una pizca de sal, una cucharadita de zumo de limón o vinagre.

- 01.** Ponemos primero el huevo en el fondo del vaso de la batidora, cubrimos con el resto de ingredientes. Introducimos la batidora en el fondo del vaso, y sin moverla de esta posición bate a máxima velocidad hasta que veas que se emulsiona todo el contenido.
- 02.** No debemos mover las aspas de la batidora del fondo del vaso, ya que se cortarían la mayonesa, cosa algo frecuente si no se tiene mucha práctica. Una vez que haya emulsionado movemos la batidora de arriba a abajo para finalizar el proceso, pero sin dejar de batir en ningún momento.
- 03.** ¿Qué hacer si la mayonesa se corta? Si no emulsiona y se forma una mezcla de aspecto extraño no debemos tirarla. Haremos otra mayonesa aparte y una vez esté casi emulsionada iremos añadiendo la mayonesa cortada poco a poco incorporandola a la correcta.



## PREPARACIÓN DE LAS PATATAS RELLENAS:

01. Añadimos las patatas enteras con o sin piel (como gustéis) a una cazuela con agua con una pizca de sal y una hoja de laurel. Las cocemos durante unos 20 minutos y vamos probando que queden tiernas sin que lleguen a romperse. Cuando veamos que ya están las retiramos a una fuente.
02. Cuando estén templadas las partimos a la mitad y con una cuchara retiramos como dos nueces de patata, tiene que quedar un hueco para el relleno, aunque no demasiado grande pues sino romperás las patatas. Reservamos.
03. Cortamos la patata que hemos retirado en pequeños cuadrados de tamaño similar. Hacemos lo mismo con aceitunas sin hueso, a mi me gustan mucho las que tienen relleno de anchoa. Reservamos todo en un plato.
04. Preparamos el bacon a la plancha en una sartén y cuando esté crujiente lo troceamos y añadimos a los ingredientes anteriores. Si no os gusta el bacon podéis sustituirlo por jamón york, lacón, jamón serrano... Al gusto, ya os comenté que con lo que tengáis en casa.
05. Mientras en otro fuego vamos a cocer los huevos. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista. Con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos. Una vez que estén templados cortamos en dados más o menos iguales.
06. Juntamos todos los ingredientes con la mayonesa y salpimentamos. Removemos bien para integrar el sabor de cada ingrediente. Cuando tenemos el relleno podemos tomarlo templado o bien frío, al gusto de cada uno.
07. Rellenamos las patatas y servimos con un poco de ensalada de lechuga o tomate, o con el acompañamiento que más os guste. Con una patata, es decir dos mitades, llega de sobra.

Este relleno admite muchísimos ingredientes: Alcaparras, anchoas, pimiento morrón, maíz dulce, zanahoria rallada...Y por supuesto estará de rechupete. Ánimo y a por estas patatas rellenas.

## VINO RECOMENDADO:

Como complemento os recomiendo un vino que probé en el restaurante Lagrimas Negras en el hotel Puerta América, es de mi tierra, muy cerca de mi aldea en Ourense. Quizás uno de los mejores mencias de España.

► **"Algueira Crianza 2007" Mencia (D.O. Ribeira Sacra)** Bodega Adega Algueira: *"Este vino 100% mencia es la joya de los nuevos vinos de la zona de la Ribeira Sacra, Ourense. La producción de este vino es pequeña y se deja madurar y estabilizar barricas de roble durante 12 meses. Un vino de color picota, con una bonita lágrima teñida, increíble en boca, un vino que aporta una gran frescura, tiene un ligero aroma a grosella y frambuesa y logicamente con un toque de buena madera que le aporta la barrica de roblea. Con una graduación alcohólica alta 14% vol. En fin, un buen y gran vino aunque con un precio elevado, 23,25 €, un vino para una ocasión especial. No dejéis de probarlo."*

# Carne ó Caldeiro. Receta tradicional gallega paso a paso.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 M 4,2 EUROS/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 kg de carne de falda de ternera (mejor con hueso y algo de grasa)

500 g. de patatas gallegas

1 trozo pequeño de unto \* (como una nuez aproximadamente)

1 cucharada grande de Pimentón de La Vera (podéis elegir dulce, picante o mixto)

4 cucharadas de Aceite de Oliva virgen extra I Love Picual

Sal gorda o en su defecto sal en escama tipo Maldon (al gusto)



Todos los veranos Galicia se llena de fiestas gastronómicas donde el ingrediente es el rey. Si me leéis habitualmente sabréis que una de las que más me gusta es **A Festa do Boi en Allariz** (<http://www.festadoboi.com/vercontido.asp?id=1>), cercana en fechas a la celebración del Corpus. Durante la semana festiva el jueves se organiza la famosa cena de vecinos del pueblo en el Campo da Barreira, a la que por supuesto estáis todos invitados. El plato estrella de la cena es la carne ó Caldeiro, elaborado desde hace muchos años de la misma manera y que lo bordan. Y esta es la receta que os explico hoy, famosa por su sencillez y donde la carne tiene que ser de gran calidad, pocos y buenos ingredientes para uno de los platos más populares del recetario tradicional gallego. Y como decía Cunqueiro: *para comer en familia, en zapatillas, en un buen asiento y con unos buenos tragos de vino...*

En octubre llegan las fiestas de San Froilán donde se honra al pulpo á feira, aunque en alguno de sus locales también os podéis hacer con un buen plato de carne ó Caldeiro y churrasco. También son muy recomendables las fiestas da Peroxa con su carne ó Caldeiro de Vitela y las de Dozón y Xermade (en el Campo da Feira de Momán). Que no se diga que no sabemos de fiestas y romerías en Galicia. Ya sabéis, el año que viene de vacaciones a Galicia, pero mientras tanto puedes ir poniendo un poco de miña terra en tu cocina ¡te lo agradecerán!

## PREPARACIÓN DA CARNE Ó CALDEIRO:

En la receta de **carne ó Caldeiro** o **carne al caldeiro** se suele utilizar falda de ternera, con hueso y un poquito de grasa, pero yo lo he probado en casa alguna vez con **el morcillo o xarrete** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-jarrete-de-ternera-galega-chef-garriga/1000/>), o como le llaman los italianos cuando la carne tiene hueso, ossobuco. Una carne muy jugosa y gelatinosa que está deliciosa en esta receta o en la de xarrete que prepara Nacho. En este caso la receta es de mi padre y ha empleado falda de ternera.

**01.** A la hora de comprar la carne de ternera hacedlo en una carnicería de confianza y elegid una pieza de calidad. Pedidle al carnicero que lo corte en piezas para cocer al estilo Caldeiro. Y recordad, elegid buena carne, no vayáis a la más barata porque la calidad es el secreto de esta receta.

**02.** Calentamos agua en una cazuela grande y cuando comience a hervir añadimos un trocito pequeño de unto o

tocino y una cucharada de sal. Añadimos la carne, que debe quedar completamente cubierta de agua, y dejamos que se cocine a fuego medio durante una hora aproximadamente hasta que veamos que está tierna. Si no tenemos tiempo podemos cocer la carne en la olla express, sólo necesitaréis unos veinte minutos y queda bastante bien.

**03.** Retiramos la carne en un recipiente donde no pierda calor y añadimos las patatas enteras con o sin piel (como gustéis) a cocer en el agua con todo el sabor de la carne y el unto. Las cocemos durante unos 15 minutos y vamos probando que queden tiernas sin que lleguen a romperse. Cuando veamos que ya están las retiramos a una fuente y colocamos la carne al lado.

**04.** Rociamos con aceite de oliva virgen extra I Love Picual y espolvoreamos con pimentón, dulce o picante dependiendo de nuestros gustos. Si fuese por mi hermana todo llevaría pimentón picante. Añadimos sal gruesa, aunque a mí me gusta más con sal Maldon (pijadillas mías) y ya está listo para no dejar nada en el plato. Y por último a mi padre le gusta añadir un poco de agua concentrada de la cocción, una o dos cucharadas al plato para formar una pequeña salsa que está deliciosa, de toma pan y moja. Probad y ya veréis como os gusta.

En las ferias lo suelen poner en un plato de madera al igual que el pulpo, la verdad es que el plato agarra todo el sabor del aceite y el pimentón y le da un toque muy bueno, si tenéis en casa no dudéis en usarlo.

De esta receta se podría decir que es un tres en uno, porque tenemos una maravillosa carne ó caldeiro como plato único, pero a la vez nos queda un caldo para sopa de impresión y si sobra algo, un delicioso plato de ropa vieja. No tenéis excusa para no prepararla en casa y recordad: ***"Pon un trocito de Galicia en tu cocina, no te arrepentirás"***

# Cochinillo segoviano al horno. Receta tradicional



120 MINUTOS

8,8 EUROS/PERSONA

PREPARACIÓN MEDIA

8 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 cochinillo Marca de Garantía de Segovia de 4,5 k – 5,5 k.

1 Vaso y medio de agua.

200 g de manteca de cerdo fresca.

4 dientes de ajo

Sal gorda (al gusto, yo le añado 1 cucharilla de café)

3 hojas de Laurel

1 cucharadita de tomillo y orégano



**Cochinillo, lechón o tostón al horno** es uno de los típicos asados castellanos, que mezcla la textura crujiente y tostada de su piel con una carne jugosa que hace las delicias de cualquier invitado o comensal. Dado que en Segovia y Ávila es uno de los platos más famosos en todas las celebraciones importantes, yo os propongo esta receta como una excelente opción para la comida de Navidad o cualquier otro festivo con los tuyos/as.

La tradición manda que agua y sal sean los principales y únicos acompañantes del cochinillo segoviano y que su asado sea en horno de leña. Aunque esta receta tan básica se la vamos a dejar a los maestros segovianos pues es complicado conseguir ese punto que logran ellos. El que hoy os presento esta preparado en horno convencional eléctrico con algo más que agua y sal, al estilo del maestro **Jesús Solanillos** (<http://www.solanillos.com/solanillos/gastronomiaNet/fichaChef.aspx?id=1>) que también le sale increíble. Eso sí, el cochinillo que sea de Segovia, hay que rascarse el bolsillo pero compensa porque su calidad es excelente. Os aconsejo que probéis esta receta en casa e impresionéis a vuestros invitados con esta receta de rechupete.

## PREPARACIÓN DEL COCHINILLO SEGOVIANO:

### ANTES DE HORNEAR:

- 01.** Compramos en la carnicería 1 cochinillo segoviano de entre 4,5 kilos y 5,5 kilos aproximadamente. Que tenga la marca de Garantía de Segovia y os lo den limpio y abierto por la mitad, desde la cabeza hasta el rabo. También lo podéis comprar en alguna gran superficie medio preparado para meter al horno. Pero yo os aconsejo la opción de vuestro carnicero de confianza.
- 02.** Pelamos los dientes de ajo y los picamos en trocitos muy pequeños. Los mezclamos con la manteca, sal gorda, tomillo y orégano. También podemos machacar el ajo hasta que quede como una pasta y mezclar con el resto de los ingredientes, esta pasta es más fácil de manipular que la anterior. Si lo preparamos el día anterior irá cogiendo sabor y potenciará su efecto en el cochinillo.

Precalentamos el horno a 150º durante una hora y mientras vamos untando el cochinillo con una brocha de

03. silicona por dentro (toda la parte de las costillas) con la mezcla preparada anteriormente y lo colocamos en una bandeja de horno (si tenemos una fuente grande de barro mucho mejor). La parte de la piel debe quedar hacia arriba.
04. Añadimos a la bandeja o fuente el vaso de agua y las hojas de laurel en la parte de abajo, sin mojar la piel del cochinito. Derretimos la manteca de cerdo a temperatura baja durante 2 minutos en el microondas.
05. Pinchamos la piel y la cabeza con una aguja o tenedor y lo untamos con la manteca de cerdo previamente fundida. Es muy importante pincharlo para que no se formen bolsas de aire y la piel quede bien crujiente.

## HORNEADO DEL COCHINILLO SEGOVIANO:

01. Metemos en cochinito al horno a 150° en la parte central con temperatura arriba y abajo durante una hora aproximadamente, regando a menudo con la grasa y jugo que vaya soltando. Dejamos el cochinito en el horno sin darle la vuelta durante una media hora más con la misma temperatura. Si vemos que la fuente o bandeja se queda sin agua durante el horneado tenemos que añadir una poquita más, pues el cochinito necesita esa humedad para hacerse bien.
02. Para conseguir ese crujiente y doradito genial de la piel de cochinito subimos el horno a 190° durante otros 15-20 minutos. En total el cochinito debe estar en el horno casi 2 horas.
03. Retiramos del horno. Troceamos el cochinito y pasamos el jugo de la fuente a una salsera. La salsa es para mojar con un buen pan castellano o para mezclar con la carne. No se la echéis a la piel crujiente que tanto nos ha costado conseguir puesto que lo único que conseguirás es ablandarla.

El acompañamiento que más me gusta para este plato es una buena ensalada de escarola bien fresquita y un buen vino. Aunque os parezca que estoy loco me gusta con un buen albariño o ribeiro. Sí, blanco, el punto ácido y frutal del vino blanco me parece que combina genial con el sabor del cochinito. Os recomiendo un Albariño Granbazán Ámbar y si no decantaros por un buen Rioja, por ejemplo un Marqués Villamagna.

## CONSEJOS:

- ▶ Si el cochinito es pequeño no hace falta darle la vuelta, pero si optáis por uno de más de 5 kilos hay que darle la vuelta a la mitad de horneado y acabaremos la última parte de nuevo con la piel hacia arriba.
- ▶ No uséis el grill del horno para dorar, es preferible aumentar la temperatura y dejarlo unos minutos más. Si viéramos que alguna parte del lechón se tuesta demasiado al subir la temperatura: orejas, rabo o patas, las cubrimos con papel de aluminio.
- ▶ A la hora de presentar el cochinito tenemos que servirlo con la costra de piel muy crujiente a la vista que contraste perfectamente con la textura grasa de la carne.
- ▶ Aunque parece una receta fácil lo que realmente determina el resultado final es la calidad del cochinito, el punto justo de horno y comerlo siempre recién hecho.
- ▶ La cabeza está exquisita, es quizás la pieza más sabrosa del cochinito. Probadla y ya me contaréis.
- ▶ Si os ha sobrado, mucha gente me ha preguntado si se puede congelar. Yo lo he tenido hasta cerca de dos meses, no hay problema, sí se puede congelar. Sólo tienes que sacarlo la noche antes y descongelarlo en la nevera. Meterlo al horno aunque sea sólo calentar por dentro y dorarse por fuera, con la parte de la piel ya crujiente para arriba y la carne pegada a la bandeja, la temperatura va a depender de tu horno, pero más o menos sería a 200° y vas comprobando el tostado que te guste y así ya estará bien caliente por dentro. El tiempo de calentado varía pero con unos 20-30 minutos con el horno precalentado a 170°C es suficiente. El resultado no varía por estar congelado. El mayor problema es tener sitio en el congelador, el mío a veces es como un juego de Tetris.



¿De qué pueblos vienen los mejores cochinitos? Hacemos un homenaje a esas humildes y sencillas aldeas segovianas del partido de Santa María la Real de Nieva: Nieva, Montuenga, Rapariegos, Tolocirio, San Cristóbal de la Vega, Montejo...; del abulense partido de Arévalo: Aldeaseca, Villanueva del Arenal, Barroman, San Esteban, Castellanos, Espinosa, Orbita, Gutierre Muñoz, Adanero, Pajares de Adaja...; y los salmantinos de por Pefiaranda de Bracamonte: Rágana, Paradinas, Babilafuente, Horcajo, etc. En estos lugares ponen gran celo y eficacia en la crianza de estos animalitos, y el máximo cuidado en la recría. Gracias a todos/as por dejar que probemos este delicioso manjar. ¡Qué viva el cerdo y la madre que lo parió!

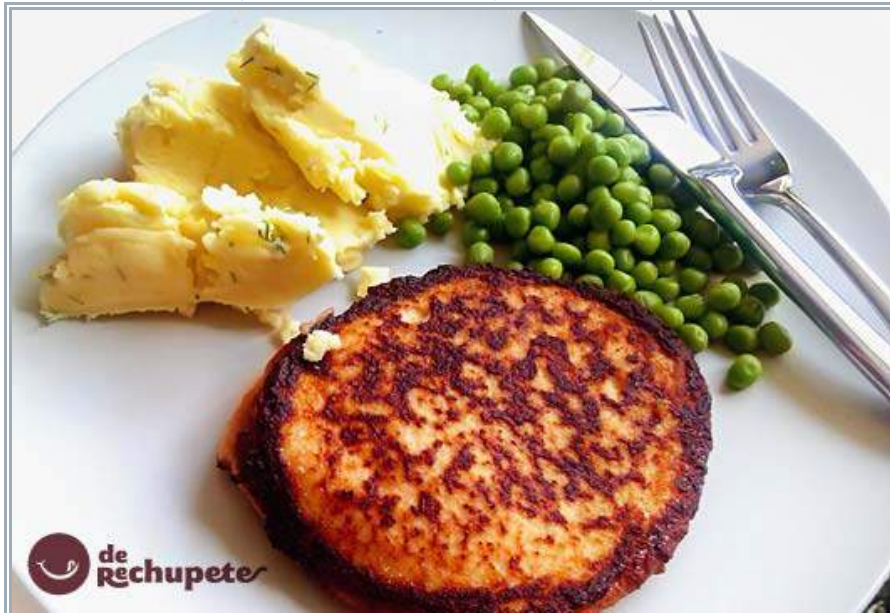
# Hamburguesa de Salmón o Laxwallenbergare. Receta tradicional sueca



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINUTOS 1,55 EUROS/PERSONA 4 PERSONAS PREPARACIÓN MEDIA

## INGREDIENTES

600 gr de salmón sin piel ni espinas  
2 yemas de huevo  
2 dl de nata líquida o crema de leche.  
Sal y pimienta negra recién molida (al gusto)  
2 cucharadas de mantequilla  
1 pizca de cayena  
1 lata de 280 g de guisantes  
Puré de patata: 500 g de patatas, peladas y cortadas en cubitos, 100 g de mantequilla sin sal, 7 cucharadas de nata, 7 cucharadas de leche, 1 pizca de nuez moscada recién rallado y una pizca de eneldo picado.



**"El que no apuesta no gana ni pierde"**, con esa premisa me vine a Madrid hace 9 años, la apuesta fue por amor y no me pudo salir mejor, la chica con la que vivo y comparto todos estos platos que leéis en el blog es su diseñadora, **Jimena** (<http://www.piensaenpixels.com/>) . Del mismo modo **Myriam** (<http://www.facebook.com/myriam.gonzalez.garcia>) se aventuró en un viaje en 2007 hacia Suecia y allí sigue en Sundbyberg, con lo que la historia tampoco salió nada mal. Como dice ella, *"por las cosas del querer"*. Myriam pidió el traslado de su empresa en Madrid a la de Estocolmo, se presentó allí el 18 de marzo de 2007 y al día siguiente ya estaba haciendo su vida sueca. Esta chica de Talavera de la Reina está feliz con su chico Henke y su gato, el bueno de Pepe. Les encanta cocinar (al gato también, será como el mío que viene a mirar que hago en la cocina), Myriam con sus recetas de España y Enrik con las de Suecia, una combinación estupenda. Publicó hace cosa de un mes en **mi facebook** (<http://www.facebook.com/recetasderechupetefanpage>) una receta riquísima y le pedí que me la enviase, aquí la tenéis.

La cocina escandinava según me cuentan mis compañeros (mi empresa en Sueca) se caracteriza por ser práctica, la elaboración de cada plato puede cambiar según la zona, pero todos se rigen por la piedra angular: carnes o pescado (ya sea caza o pesca), patatas y salsas. Más allá de las albóndigas (Köttbullar) del Ikea, las famosas pelotas de carne, los escandinavos adoran un plato parecido a las hamburguesas pero no de carne sino de salmón. Esta receta sueca pertenece a los famosos "lax" que es el nombre sueco para el salmón. En este plato cambiamos la carne picada de ternera, el famoso Wallenberg por salmón picado y lo convertimos en una comida festiva fácil de cocinar, el Laxwallenbergare sueco. Os dejo con esta super receta y os animo como siempre a que la preparéis.

## PREPARACIÓN DE LAS HAMBURGUESAS:

Las hamburguesas de salmón os aseguro que están jugosas, suaves, simplemente de rechupete. Las he preparado en casa y es una forma genial de comer pescado y una nueva forma de probar el salmón, en mi caso con salmón noruego.

**01.** Le decimos a nuestro pescadero que nos corte unas rodajas de salmón. Que sean de unos 2 cm de ancho para que luego cuando lo cortemos en dados nos queden trozos generosos. Si váis a una gran superficie o supermercado ya venden bandejas con rodajas de salmón, no todo el mundo tiene tiempo de pararse en la

pescadería.

02. Lavamos el salmón y le quitamos la piel. Secamos con papel absorbente hasta que nos quede sin nada de agua, si no soltará más agua de lo normal y nos quedará muy suelto.
03. Cortamos en dados el salmón y lo picamos en la Moulinex. Añadimos sal, la pimienta negra recién molida y la cayena molida. Mezclamos todo muy bien y volvemos a darle a la picadora hasta que se convierta en una masa suave. Agregamos las yemas de huevo y vamos añadiendo la nata poco a poco. Le damos un toque más de picadora y reservamos.
04. Dividimos una hoja de papel de horno en cuatro partes iguales. Formar una "laxburguesa" en cada papel y las llevamos a la nevera.
05. Calentamos la mantequilla en una cacerola a fuego medio-alto. Ponemos los filetes en la sartén previamente untada de mantequilla con un pincel de modo que el papel de horno quede en la parte superior. Retiramos el papel y freímos los filetes de unos 3 minutos por cada lado. Reservamos.

## PREPARACIÓN DEL PURÉ DE PATATA Y EMPLATADO:

01. Os voy a explicar como suelen hacer los suecos el puré de patata, es un poco más cremoso del que solemos comer por estos lares, a los apasionados de la mantequilla os aseguro que os apasionará.
02. Pelamos las patatas y lavamos en agua fría. Reservamos.
03. Ponemos las patatas en una cazuela grande, cubrimos con agua fría y sazonamos con una pizca de sal. Cubrimos la cacerola con una tapa, llevamos a ebullición a fuego alto y luego bajamos el fuego y cocinamos a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que estén tiernas.
04. Escurrimos bien las patatas, las pasamos por un pasapures o un chino, si no tenéis sólo tenéis que machacarlas con un simple tenedor. Las reservamos.
05. Derretimos unos 50 g de mantequilla con la nata hasta que quede como una crema suave. Vertemos la crema de mantequilla en una cacerola pequeña y la llevamos a ebullición a fuego alto y cocinamos a fuego lento durante 2-3 minutos hasta que se reduzca su volumen.
06. Vertemos la crema reducida en el puré de patatas, junto con 4 cucharadas de leche y la mantequilla restante. Batimos hasta que quede suave, añadimos una pizca de nuez moscada recién rallada y la sal. Mantenemos el calor para que se junten bien los sabores y ya tenemos nuestro puré de patata escandinavo.
07. Decoramos opcionalmente con un poco de eneldo picado y servimos una cucharada de puré recién hecho con cada hamburguesa de salmón, unos pocos guisantes calientes y unas rodajas de pepinillo en vinagre.

Desde luego es un plato sencillo y rápido de hacer, simplemente delicioso. No dejéis de probarlo y ya me contaréis. ¡Muchas gracias Myriam!

## VINO RECOMENDADO:

Como complemento os recomiendo un vino tinto, un caldo distinto para este plato de pescado, y diréis, ¿un tinto? ¿Y por qué no?, lo probamos este fin de semana y la suavidad de este vino va perfectamente con esta receta. Un gran vino de la Rioja con una bonita historia como la receta, es el primer monovarietal que lanza al mercado Bodegas Martínez Alesanco con Maturana tinta, una variedad minoritaria en Rioja, en peligro de extinción. Un vino con personalidad, alejado de la estandarización y de lugares comunes.

► **"Nada que ver"** (<http://www.bodegasmartinezalesanco.com/compra.php>) (D.O. Rioja) **Bodegas Martínez Alesanco**

▶ (<http://www.bodegasmartinezalesanco.com/home.html>) *"En la producción de este vino las uvas están vendimiadas a mano (Maturana Tinta 100%) y transportadas en cajas plásticas ventiladas, despalladas y tras un estrujado suave se extrae el mosto, la fermentación y maceración se hace en barricas de 225 l. Después de una elaboración delicada el vino reposa en barricas de roble americano y un posterior traslado a barricas nuevas de robles europeos donde tendrá lugar la fermentación maloláctica y su envejecimiento. Un vino de color rojo cereza picota muy intenso con reminiscencias violáceas. Aromas frutales, fruta madura y negra como grosela negra, mora y hierbas aromáticas. En boca tiene una entrada amplia, fresca y afrutada. Notas golosas, cacao y tanino graso que invita a seguir bebiendo hasta acabar la copa. Con una graduación alcohólica de 13,5 % vol.. Dejaros seducir por su precio, 15 €, un pequeño lujo del que Martínez Alesanco ha elaborado únicamente 3.000 botellas, con lo que nos encontramos ante un vino especial, diseñado en su finca "el Hombo", en Badarán. Un vino para todo tipo de ocasiones, desde una comida con amigos a un gran vino para tapear. Recomendado para mariscos y pescados ligeros, pastas y quesos grasos. No dejéis de probarlo."*

# Arroz con conejo y caracoles. Receta tradicional



2,3 EUROS/PERSONA

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 50 MINUTOS

DIFICULTAD MEDIA

6 PERSONAS

## INGREDIENTES

500 g de caracoles limpios (2 docenas aprox.)

1 conejo

100 g de tomate (2 tomates)

600 g de arroz bomba

1/2 paquete de hebras de Azafrán (20 g)

2 hojas de laurel, Tomillo, romero

1 pimiento verde

2 dientes ajo, 2 ñoras grandes

8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra  
llove aceite

Sal y pimienta negra molida (al gusto)

Agua



Los caracoles en la gastronomía son amados y odiados por igual, a muchos nos parecen un manjar exquisito y a otros simplemente les resultan repulsivos. Para estos últimos, por favor, no leáis la receta... jeje. De lo que no cabe duda es que forman parte de la cultura y cocina mediterránea, especialmente de la española y francesa (los famosos escargot). En España encontramos recetas tradicionales elaboradas con caracoles en la comunidad Valenciana, son famosos en Tafalla (Navarra), en algunas zonas de Mallorca, en Logroño en las fiestas de San Juan, Lleida, Álava, consumido en toda la comarca del Noroeste y de la Vega Alta en Murcia, como parte importante de la cocina tradicional aragonesa en las fiestas de San Jorge y sin olvidarnos de Madrid como una de sus tapas por excelencia.

Este fin de semana fui a casa de Encarna para comer un arroz con conejo y unos caracoles que estaba de impresión. Los caracoles los recogieron entre Evelio y ella en una de sus escapadas a la sierra madrileña en la zona de Rascafría. He tenido la oportunidad de que Encarna me explicase paso a paso la receta mientras la preparaba, así que aquí os la dejo para que os animéis en vuestra casa y os pongáis las botas.

## PREPARACIÓN DE LOS CARACOLES:

- 01.** El primer paso es limpiar los caracoles, lo único que debemos hacer es lavarlos varias veces con agua en abundancia para que suelten la tierra y babas que suelen tener. Para los que no les guste limpiarlos ya se venden en los comercios habituales caracoles en lata, limpios, purgados y precocidos, que sólo necesitan un breve hervor con la salsa.
- 02.** M<sup>a</sup> Angeles nos completa este paso con su comentario, es un punto importante si tenéis oportunidad, "engañar a los caracoles": *"Mi abuela lo hacía siempre y lo recuerdo con mucho cariño porque siempre nos reñían por tocarlos. Cuando se recogen hay que ponerlos en un cazo con agua al sol, para que los caracoles saquen la "molla", en el borde del cazo hay que poner sal (como cuando se hace un margarita) para que no se escapen. Luego ya se cuecen y así tienen la chicha a la vista y sacan más sabor"*.
- 03.** Seguidamente debemos cocerlos en una cazuela con abundante agua hasta que los cubra en su totalidad y



empezar a calentar el agua, la parte de arriba de la cazuela comenzará a llenarse de espuma, debéis quitarla con una espumadera. Añadid 2 hojas de laurel y un buen puñado de sal. Cuando el agua esté muy sucia, ponéis los caracoles en un colador, los saláis al gusto y los colocáis en otra cazuela con agua muy caliente nueva, para que sigan hirviendo durante 15 ó 20 minutos más, apartamos y escurrimos cuando ya estén. Reservamos para el arroz.

04. Ponemos en una cazuela agua a calentar, añadimos tomillo y romero, vamos a preparar una infusión con estas hierbas para aromatizar el arroz sin que luego nos las encontremos en el plato final, bastará con hervirlas unos 15 minutos. Añadiremos en los últimos 5 minutos de la cocción las ñoras para que se vayan hidratando y aprovecharemos para que colorea un poco el agua del arroz. Colamos y reservamos para el final de la receta. Las ñoras las apartamos y retiramos la piel para que no sean molestas a la hora de comer y dejamos su carne para añadir al arroz.

## PREPARACIÓN DEL ARROZ CON CONEJO Y CARACOLES:

01. Pelamos los dientes de ajo y picamos lo mejor posible. Reservamos. Picamos el pimiento verde muy fino para que se deshaga en la cocción. Es importante que no se note su textura pero sí el sabor que le da al arroz.

02. Cortamos el conejo en trozos pequeños y regulares (bien troceado) y salpimentamos. Añadimos los dientes de ajo muy picados y un poco de tomillo (lo mejor es tener el conejo unas 2 horas macerando antes de prepararlo para que se junten los sabores). Añadimos el aceite a la paella, cuando esté caliente agregamos el conejo y lo freímos hasta que la carne quede dorada (unos 10-15 minutos a temperatura media).



03. Añadimos a la paella el pimiento, el tomate sin piel, la carne de las ñoras y sofreímos junto al conejo, este proceso lleva unos 5 minutos a fuego medio, siempre sin dejar de remover.
04. Cuando el conejo esté bien dorado y las verduras pochadas, añadimos los caracoles cocidos y removemos todo con una cuchara juntando todos los sabores. En este punto ya huele tan bien que te lo comerías sin arroz.
05. Introducimos el arroz y removemos todo con suavidad para que se impregne bien del guiso y absorba el sabor. Dejamos durante 5 minutos más a fuego medio. Para el tema del arroz bomba las medidas exactas son 2 partes y media de agua por cada 1 de arroz. El arroz, una vez repartido por la paella, debe removerse lo menos posible. De lo contrario irá soltando su almidón y al final el grano no quedará suelto.
06. Mezclamos en el agua aromatizada de romero y tomillo el azafrán (previamente tostado) y una vez que el arroz haya absorbido todo el sabor del guiso añadimos el agua en la paellera (en este caso son 600 g de arroz con lo cual tendremos que echar 1 litro y medio de agua). Subimos la temperatura al máximo hasta que empiece a hervir y acto seguido lo bajamos a la mitad y que se haga poco a poco (este proceso dura entre 15-20 minutos, todo depende del fuego, suelen ser 15 minutos para arroz caldoso y 18 para un arroz seco). A media cocción probamos el caldo y rectificamos de sal. A los quince minutos el líquido tiene que haberse consumido y el arroz tiene que estar todavía un poco durito y empezar a formarse el famoso socarrat.
07. Apartamos del fuego y dejamos reposar 5 minutos tapado con unos paños limpios. El arroz terminará de hacerse y el socarrat se completará fuera del fuego.

Y ya está ¡Cuidado que queima!. Servirlo recién hecho y de manera generosa.

# Huevos rotos con pulpo y gambas al ajillo



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 90 MINUTOS 3,5 EURO/PERSONA 6 PERSONAS PREPARACIÓN MEDIA

## INGREDIENTES

1 k de patatas gallegas (7-8 patatas)  
8 huevos  
2 cebollas grandes - 1 cucharada de miel  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal gruesa o sal Maldon (1/2 cucharadita de café)  
1 pulpo de 1-1,5 kg.  
Agua para la cocción del pulpo  
200 g de gambas peladas  
3 dientes de ajos (depende del sabor a ajo que quieras)  
1 guindilla o una pizca de cayena molida



Buenas compañeiros/as de la cocina. Este fin de semana ha pasado San Isidro sin pena ni gloria, no ha llegado a Madrid aún el verano que se espera en Mayo. Pero sí que ha dejado una espectacular cena con amigos con un buen plato de huevos rotos y 2 botellas de albariño para regarlos. Los huevos rotos o estrellados esta vez tenían sabor a mar y mezclaban otra vez el **pulpo y unas gambas al ajillo** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-pulpo-con-gambas-al-ajillo/1018/>). Es la primera vez que junto patatas, huevos, pulpo, gambas y ajo, pero os aseguro que la combinación es de rechupete ¿No os parece fabuloso?

En la anterior receta de **huevos rotos al estilo Fermín** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-huevos-rotos-con-jamon-al-estilo-fermin-arregui/1241/>) os explicaba que en Ourense disponemos de varios locales que los preparan muy bien. Hoy os recomiendo otros 2 restaurantes en los que podéis degustar este plato "A Taberna" (*Rúa Julio Prieto Nespereira, 32, 32005, Ourense 988 243332*), donde los cocinan con gran variedad de condimentos y además te puedes tomar un arroz con bogavante de categoría o un pescado al horno. Y otro restaurante que los borda aunque esté en las afueras, en la carretera de Castadón es "Restaurante O Colmenar" (*Ctra Ourense- Trives s/n, Cachamuiña, Castadón, Ourense*), también cuenta como plato estrella su excelente chuletón de boi de kilo, con hambre nos os váis a quedar... No debéis dejar pasar la ocasión para visitar la zona vella (vieja) de Ourense y perderos por sus locales a tapear y a degustar estos huevos rotos y otras viandas.

## PREPARACIÓN DEL PULPO:

- 01.** Es muy importante ablandar el pulpo antes de cocinarlo, ayuda a que la carne quede más tierna. Pero lo normal es comprar el pulpo ya congelado con lo que se consigue un efecto parecido, así que si lo hemos comprado fresco lo único que debemos hacer es congelarlo.
- 02.** Sacamos el pulpo un día antes del congelador y lo pasamos al frigorífico para que se descongele. Es importante hacerlo en una cazuela o un bol grande pues va a soltar mucho líquido y puede desbordar. A la hora de cocinar lo pasamos un poco por agua fría para quitar posibles impurezas.
- 03.** Ponemos una cazuela (la más grande que tengamos) al fuego con agua y una cebolla pelada entera, no añadimos sal pues el pulpo se sala al final, en la presentación. Cuando rompa a hervir añadimos el pulpo, lo cogemos por la cabeza y "lo asustamos", esta técnica consiste en meter y sacar el pulpo 3-4 veces de la

cazuela para conseguir que el pulpo se quede tieso y no se le caiga la piel durante la cocción.

04. Cocemos el pulpo durante unos 45-50 a fuego medio dependiendo del tamaño. Hay que pincharlo de vez en cuando para ver como está de duro. La primera vez que lo cocinéis os costará cogerle el punto pero luego os saldrá de perlas.
05. Cuando acabemos de cocer el pulpo lo dejamos reposar unos minutos y luego lo sacamos a una fuente.
06. Cortamos el pulpo con unas tijeras de cocina, las patas en trozos de 1 cm de grosor y la cabeza en trozos pequeños. Reservamos.

## PREPARACIÓN DE LAS GAMBAS AL AJILLO:

Nuestro siguiente paso es preparar las gambas, aunque si lo preferís se pueden sustituir por langostinos. Es importante contar con gambas o langostinos frescos.

01. El exceso de agua es fatal para la receta, por eso sean frescas o congeladas debemos retirar el exceso de agua con papel absorbente (si es del Bosque Verde del Mercadona mucho mejor, que lo fabrica mi empresa...jeje)
02. Pelamos los ajos y los picamos en trozos muy pequeños.
03. Añadimos un buen aceite de oliva a la cazuela y calentamos, cuando el aceite esté caliente añadimos la guindilla en 2-3 trozos.
04. Sofreímos el ajo a fuego lento durante 1 minuto, retiramos el ajo y la guindilla con una espumadera, retiramos en un plato. Introducimos las gambas en el aceite anterior. Removemos en todo momento las gambas mientras se están cocinando durante unos 2 minutos, no más tiempo, sino comeremos gambas como la suela de un zapato. Echamos el ajo, sal y pimienta. Retiramos del fuego para que no se cocine más.
05. En la cazuela de las gambas añadimos el pulpo que tenemos preparado antes. Mezclamos en templado con suavidad para que se junten bien los sabores. Reservamos para el montaje final.

## PREPARACIÓN DE LOS HUEVOS ROTOS CON PULPO Y GAMBAS AL AJILLO:

01. Pelamos las patatas, las lavamos en agua fría y las cortamos en rodajas de medio centímetro, es decir, patatas panaderas. También las podeis cortar en tiras, el resultado es similar pero menos vistoso a la hora de presentar el plato. Secamos las patatas con papel absorbente de cocina y reservamos.

02. Ponemos una sartén bien grande al fuego con el aceite de oliva. Calentamos el aceite, echamos un pedazo de patata y cuando salgan burbujas añadimos el resto. Freímos a fuego medio durante unos 10-12 minutos aproximadamente. Es importante que no queden muy crujientes pero tampoco cocidas, tenéis que ir pinchando para saber cuando están en ese punto medio.



03. Retiramos las patatas con una espumadera y las escurrimos bien. Salpimentamos y reservamos en una fuente. Retiramos el aceite de la sartén. Este aceite lo podéis utilizar perfectamente para otras recetas.

04. Para esta receta preparamos la cebolla ligeramente caramelizada con un poco de miel, muy poca, sólo para darle un ligero sabor dulzón. Tenemos que pelarla y cortarla en rodajas muy finas. En la misma sartén que hemos utilizado para freir las patatas añadimos un poco de aceite de oliva y siempre a fuego bajo añadimos toda la cebolla. Cuando veamos que empieza a soltar agua subimos un poco la temperatura para que se dore. Bajamos el fuego y salpimentamos, removemos con una cuchara de madera durante unos 5 minutos y añadimos 1 cucharada de miel. Removemos para que se caramelicé y cuando veamos que la miel se está pegando a la cebolla retiramos a un plato.

05. El punto clave de la receta está en los huevos. Añadimos a la misma sartén 1 cucharada de aceite de las patatas y freímos los huevos sin que terminen de cuajarse, no deben quedar muy hechos (la yema debe quedar líquida). Añadimos a la sartén la cebolla y patatas y rompemos los huevos con una cuchara de madera.

---

Presentamos estos huevos rotos con el pulpo y las gambas al ajillo encima de las patatas en una fuente grande. Y ya está, una receta un poco laboriosa pero por la foto os podéis hacer una idea de que es impresionante.

Este plato se ha de servir inmediatamente y bien caliente. Espero que os guste. ¡Bo proveito!



# Remojón andaluz o ensalada de bacalao y naranja.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINUTOS | 1,9 EURO/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

500 g de bacalao salado de buena calidad  
4 naranjas pequeñas o 2 grandes  
1/2 cebolla  
100 g de aceitunas negras  
4 huevos duros  
75 dl de aceite de oliva virgen extra llove aceite Gota verde variedad Picual  
Sal y pimienta negra molida (al gusto)



Foto y receta por Miriam García

Amplía tu gama de sabores, deja de lado la clásica ensalada de lechuga y tomate y prepara esta ensalada andaluza. Una forma de cocinar algo distinto y saludable, sin demasiadas complicaciones, esta ensalada será un primer plato exquisito en una cena de verano. La receta de hoy es de Miriam García, una fantástica y apasionada de la gastronomía, pasión que se refleja en todos sus platos de su blog [el invitado de invierno](http://elinvitadoinvierno.blogspot.com)

(<http://invitadoinvierno.blogspot.com>). Os recomiendo que os perdáis por sus recetas y ya me comentaréis. La receta que nos presenta es **un remojón o ensalada de bacalao y naranja** ([http://invitadoinvierno.blogspot.com/2010/07/remojon-o-una-ensalada-de-bacalao-y\\_11.html](http://invitadoinvierno.blogspot.com/2010/07/remojon-o-una-ensalada-de-bacalao-y_11.html)), que combina el sabor de la fruta con el del mar.

Miriam nos comenta que el remojón como ensalada tiene innumerables variantes en las provincias de Almería, Granada y Málaga, que suelen construirse sobre la base de la naranja y el bacalao (no así otras versiones en caldo). En algunos lugares el bacalao se añade sin desalar, solamente desmigado, en muchos se asa, en otros se pone crudo... las variaciones son infinitas. La presencia de las naranjas nos habla de un plato que antaño era de otoño/invierno, de hecho se consumía para la matanza del cerdo que en muchos lugares se produce alrededor de San Martín (11 de noviembre). Hoy en día aunque estemos en agosto podemos conseguir naranjas sin problema ninguno, aunque las podéis sustituir por alguna otra fruta. Imaginación al poder.

## PREPARACIÓN DEL REMOJÓN:

- 01.** Se desala el bacalao poniéndolo en agua por la noche. Se mete en el frigo para que se desale a baja temperatura hasta el día siguiente. Prefiero no desalar el pez del todo, esta ensalada se prepara con el bacalao sin desalar en algunas zonas y el contrapunto con los otros sabores es excelente.
- 02.** Se escurre y se asa con un chorrito de aceite a unos 180 °C, sin que se arrebate, unos 15 minutos aproximadamente. Se deja enfriar, se desmiga y se reserva.
- 03.** Se cuecen los huevos. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista. Con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos, se enfrían, se pelan y se reservan.



04. Se pelan las naranjas y se intenta quitar lo más que se pueda del albedo (lo blanco). Se cortan en rodajas o tacos y se reservan.

05. Se corta en daditos el gajo de cebolla.

06. Se deshuesan las aceitunas (yo utilicé unas ricas aceitunas aragonesas).

07. Para montar la ensalada se colocan los ingredientes en este orden: naranja, cebolla, bacalao, aceitunas y huevos. Eso si queréis hacer la ensalada a mi gusto, si queréis llevarme la contraria, pues lo hacéis de otra manera. Estas ensaladas frutales personalmente las prefiero sin vinagre, aunque lo suyo es avinagrarlas. Así que os doy permiso para hacerlo, toma magnanimidad.

08. Por último se riega la ensaladita con un buen chorretón de aceite de oliva virgen extra.

Y que aproveche, ya veréis como os gusta.

# Ensalada de patatas, aguacates, pimiento y anchoas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS | 1,45 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 k de patatas medianas  
3 huevos  
5 pimientos navarros  
1 diente de ajo  
4 aguacates  
1 lata pequeña de anchoas  
50 c.c. de aceite de oliva virgen extra Ilove  
aceite Gota verde variedad Picual  
Sal o sal en escamas tipo Maldon (al gusto)



Foto y receta por Sara Nahum

Hace un mes que me fui a Finlandia con Daniel al evento de Vodka Finlandia y esta ensalada que nos envía Sara del Blog [Redcomiendo](http://www.redcomiendo.com) (<http://www.redcomiendo.com>) se parece mucho a la primera comida que nos pusieron al llegar, una ensalada finlandesa muy fría con patatas, aunque aquellas eran con piel. Realmente estaba deliciosa, no se si por el hambre que traíamos o simplemente por lo curioso de la misma. Esta es muy similar aunque cambiaría las anchoas por un poco de salmón ahumado y le pondría unas aceitunas...ricas ricas. Son pequeñas ideas pero en realidad esta receta tal y como la leeréis no tiene desperdicio.

Esta ensalada se puede tomar tibia pero como realmente está de rechupete es bien fría, ideal para verano. En especial con esta ola de calor que tenemos esta semana. Sara nos comenta que se ha salido de la tradicional ensalada de lechuga y la ha cambiado por una torre de ricos alimentos. Se prepara en unos minutillos, no tienes que casi que cocinar y te sirve casi como plato único. Os dejo con esta ensalada con toque nórdico y aires fríos de aquellas tierras.

## PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Ponemos a cocer las patatas en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 25 minutos. Pelamos, cortamos en dados, sazonamos y reservamos. Deben estar frías antes de montar la ensalada.
02. Cocemos los huevos. Los cubrimos con agua fría y cocemos 10 minutos a partir de la ebullición. No debemos cocerlos más tiempo ya que se forma un halo oscuro de color verdoso alrededor de la yema desagradable a la vista, con estas indicaciones os tienen que quedar perfectos. Se enfrían, se pelan y se reservan.
03. Freímos un poco los pimientos con unos ajitos para darles un poco de gracia. Vuelta y vuelta.
04. Pelamos el aguacate, lo troceamos en dos y lo regamos con un poco de zumo de limón, de este modo no se oscurecerá ni oxidará (aunque como su pulpa se oscurece rápidamente al contacto con el aire aún con el limón conviene abrirlos en el momento de comer, así no tendréis ningún problema). Para que no se nos estropeen los aguacates un buen truco es abrirlos, procurando llegar hasta el hueso, giramos y de esta forma

siempre nos saldrá entero. Cortamos los aguacates en trocitos cuadrados como para ensaladilla. También troceamos las anchoas. Reservamos.

*05.* Salpimentamos, pero atención con el aporte de sal de las anchoas.

*06.* Cuando las patatas y los huevos estén listos los partimos igual que el resto de ingredientes y los mezclamos todos.

*07.* Aliñamos con un rico aceite de oliva y ponemos al gusto de sal. A disfrutar.

# Ensalada de melón con jamón y tomates cherry a los dos oros



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS | 5,5 EUROS/PERSONA | PREPARACIÓN FÁCIL | 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

4 lonchas de jamón ibérico  
Una raja de melón de unos 200 gramos sin cáscara (1 por persona)  
20 tomates cherry  
16 láminas de oro fino comestible orogourmet  
2 cucharadas de miel de caña  
100 dl de aceite de oliva virgen extra llove  
aceite Gota verde variedad Picual



Sí, habéis leído bien: **oro**, Mamen nos envía una receta con oro comestible. La verdad es que es una ensalada con nivel para ese día que tengáis que preparar una comida o cena especial, seguro que vuestro invitado no quedará indiferente. Esta receta nos la envía Mamen Martínez, un chica majísima que conocí en [Navarra Gourmet](http://www.navarragourmet.com/) (<http://www.navarragourmet.com/>). Me gusta como esta manejando su empresa de oro comestible [Orogourmet](http://www.orocomestible.com/) (<http://www.orocomestible.com/>), como transmite su ilusión por el producto y como se ha decantado por los blogs para llegar a los cocinillas y al público en general. Su oro es similar al oro líquido que tenemos en España, el aceite de oliva. Os animo a que visitéis su [blog](http://orocomestible.blogspot.com/) (<http://orocomestible.blogspot.com/>) y su página en [Facebook](http://www.facebook.com/orogourmet#!/orogourmet?v=info) (<http://www.facebook.com/orogourmet#!/orogourmet?v=info>). Gracias por la receta Mamen y perdona por no enviarte la mía a tu concurso.

## PREPARACIÓN DE LA ENSALADA:

01. Dividimos la raja de melón en cinco finas láminas.
02. Enrollamos cada lámina en espiral y la ensartamos con un palillo de madera.
03. Picamos muy finito la loncha de jamón ibérico.
04. Rellenamos de estas virutas de jamón el hueco central de cada espiral de melón.
05. Ensartamos también en cada rollito de los creados un tomate cherry.
06. Disponemos a gusto cada una de las brochetitas creadas sobre el plato.
07. Aplicamos con pincel acrílico especial el oro comestible en lámina cubriendo parcialmente los tomates. Para ello, previamente habremos de haber frotado el pincel contra una superficie limpia para cargarlo de electricidad estática que hará que las finísimas láminas de oro se adhieran al pincel.
08. Rociamos la composición creada con el oro líquido, el elegido para esta receta es el aceite de oliva virgen

extra de la marca llove aceite ¡adoro el aceite de oliva andaluz de calidad!

09. Finalmente adornamos el plato con un fino hilillo de miel de caña.

---

Con esta fácil receta se demuestra que en la sencillez reside la elegancia. Y a degustar! mmmm....

## CONSEJOS DE COMO UTILIZAR OROGOURMET EN TUS RECETAS, NO SÓLO EN TU ENSALADA:

- ▶ El oro en pequeñas cantidades aporta beneficios para el organismo, elimina toxinas y retarda el envejecimiento de la piel. Este metal precioso y noble que puede aportar a tus platos ese toque lleno de glamour y por supuesto de más alto nivel de lujo, incluso para una ensalada tan fácil como esta.
- ▶ Os lo recomiendo como decoración gastronómica en fiestas señaladas como Navidad o una celebración especial de cumpleaños o aniversario. Es una idea divertida que hace de cualquier alimento sencillo el espectáculo de la mesa. Lo puedes encontrar en nuestra web y tiendas gourmet especializadas.



# Arroz con leche al estilo asturiano. Receta tradicional paso a paso



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 180 MIN 0,5 EURO/PERSONA DIFICULTAD MEDIA 8 PERSONAS

## INGREDIENTES

200 gr de arroz redondo (tipo bomba)  
200 ml de agua  
2,5 l de leche entera (si encontráis de leche de vaca cruda mejor)  
1 limón grande  
1 rama de canela grande  
150 g de azúcar blanquilla  
1 pizca de sal generosa  
Mezcla de 100 g de azúcar y 10 g de canela en polvo (para el requemado final de la presentación)



A este **Arroz con leite** que os presento hoy le tenía un montón de ganas, tanto de compartirlo con vosotros como de prepararlo en casa, pues es el postre que más recuerdos me trae de la niñez después de **las filloas de mi abuela Lucrecia** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-crepes-y-filloas-como-prepararlas-paso-a-paso/2798/>).

Para mí el mejor era el que preparaba mi tía Amelia, que lo bordaba es cada celebración de cualquier índole, cumpleaños, comidas de matanza o vendimia, o simplemente porque sí (que eran las mejores veces). Su secreto era la paciencia y utilizar **leche de vaca de las de verdad** ([http://www.elpais.com/articulo/Galicia/Leche/cruda/elpepiau/gal/20100109elpgal\\_10/Tes](http://www.elpais.com/articulo/Galicia/Leche/cruda/elpepiau/gal/20100109elpgal_10/Tes)), ordeñada de la mañana con su nata y un sabor a leche que poco a poco voy perdiendo en el tiempo. También usaba una gran cazuela de latón de las de antaño, una cocina de leña y muchas horas. El resultado: un arroz con leche cremoso en el que el grano quedaba algo suelto en una crema con sabor a canela y limón y que al día siguiente estaba incluso más bueno.

Este es un recuerdo que conservo de cuando no tenía ni diez años y que me ha surgido de nuevo hace unas semanas cuando me he atrevido a prepararlo en casa y desgustarlo como se merece. Parece que aún veo a mi tío Manolo echándome la bronca por comer el arroz super caliente de la olla. Como su receta esta ya perdida en el tiempo le pedí consejo a **Carlos Noceda** (<http://www.averquecocinamoshoy.com/2010/06/receta-clasica-de-arroz-con-leche.html>), asturiano de pro y algún consejo que me ha dado mi madre. Os aseguro como podéis ver en la foto que el resultado es espectacular.

Al final esta es una receta que mezcla el mejor arroz con leche asturiano con los recuerdos del gallego. El acabado con esa caramelización de azúcar y canela es un puntazo que contrasta perfectamente con el poco azúcar que lleva la receta de Carlos. La receta asturiana a diferencia de la que yo conocía es la cremosidad y el requemado de azúcar y canela. La cremosidad se consigue añadiendo más leche y alargando la cocción hasta que el arroz casi se deshace. Espero que os guste y lo preparéis en casa, seguro que os traerá los mismos recuerdos golosos que a mí, gracias Amelia por este postre humilde y que puede llegar a ser un postre sublime. Y como dice Carlos: *"en Asturias, como en ninguna parte"*.

## PREPARACIÓN DEL ARROZ CON LECHE:

01. El primer paso es preparar los ingredientes con los que vamos a aromatizar la leche. Lavamos muy bien el limón y pelamos su piel de manera fina, sin mucho blanco que luego nos amargue el postre. Necesitamos también un palo de canela en rama, el más grande que encontréis.
02. Calentamos los dos litros de leche a fuego medio casi hasta el punto de ebullición. Bajamos la temperatura y retiramos del fuego, añadimos la piel del limón y por último la rama de canela. Dejamos todo en reposo durante 5 minutos (infusionando la leche).
03. En otra cazuela ponemos el arroz con el agua y una pizca de sal y lo llevamos a ebullición, la sal es importante porque le da un toque muy importante, casi el secreto fundamental para que sea un auténtico arroz con leche. En cuanto el arroz haya chupado todo el agua retiramos. Pensad que hemos añadido poco agua y el arroz aún estará un poco duro, con este proceso conseguimos ahorrar casi media hora. Carlos sigue en su receta añadiendo a esa cazuela la leche previamente infusionada, aunque mi madre me comentó que lo mejor era pasarlo a la cazuela de la leche y hervir a muy poca temperatura el arroz. Así que siguiendo el consejo de mi madre de 10 puntos de temperatura de mi placa de inducción lo he tenido al 3 en todo momento, removiendo cada 10 minutos para que no se vaya pegando a la cazuela y que se mezclen bien los sabores.
04. El proceso de evaporación de la leche y que el arroz suelte el almidón que le queda será de una hora más o menos. Cuando hemos llegado a ese punto añadimos el medio litro de leche que tenemos reservado. Seguimos con la temperatura baja otra hora más, siempre removiendo para conseguir ese punto deseado de cremosidad.
05. Cuando consigamos que el arroz esté cremoso, teniendo en cuenta que cuando se enfríe engordará un poco, añadimos el azúcar (yo he usado poca cantidad pues con el requemado queda bastante dulce y así se puede contrarrestar). El azúcar siempre lo añadimos al final para que no se pegue, además también engordará la crema un poco.
06. Para la presentación llenamos unas cazuelas o cuencos chulos que tengáis por casa, como veréis en la foto yo empleé unas cazuelas de gres de **Le Creuset** (<http://www.lecreuset.es/>) preciosas especiales para **crema catalana** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-crema-catalana-facil/1313/>), sencillas y con el tamaño justo para un postre individual. Dejamos que reposen 15 minutos.
07. Cuando vayamos a servir el arroz con leche quemaremos la superficie. Echamos una cucharada de azúcar mezclado con canela en polvo en la parte superior y quemamos con un soplete de cocina. Se puede usar también una pala de quemar especial para este postre, pero no es fácil de conseguir y ocupa mucho en una cocina pequeña como la mía. Así que prefiero el soplete que mantiene el arroz con leche templadito y genera esa famosa placa de azúcar crujiente. Hay gente en Asturias que le pone corteza de limón e incluso algunas gotitas de anís.
08. Me comenta Lorena, que es asturiana y de este postre sabe un rato que a esta receta el chorrito de anís es muy importante para que esté rico de verdad. Y nos aconseja que sino se encuentra leche de vaca auténtica (aunque cada vez es más fácil, pero no es igual), podemos ayudar con un brick de 200 cc de nata líquida, la de repostería. Si queréis probar **ya me contaréis el resultado** (<http://www.facebook.com/recetasderechupetefanpage>).

Ya véis que es un postre rápido, con un arroz con leche muy suave y cremoso y una capa de azúcar crujiente. Os animo a que lo preparéis en casa y lo desgustéis con vuestra pareja, familia, amigos... La receta es sencilla y está explicada paso a paso. Y recordad que según las abuelas y madres de toda España, el secreto de un buen arroz con leche es la paciencia.

# Tarta de Santiago. Receta tradicional gallega



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 60 MINUTOS 1,10 EUROS/PERSONA PREPARACIÓN FÁCIL 8 PERSONAS

## INGREDIENTES

250 gramos de almendra molida cruda variedad Marcona

5 huevos grandes XL

250 g de azúcar blanquilla o normal

La ralladura de la piel de 1/2 limón (sólo lo amarillo)

1/2 cuchara pequeña rasa de canela molida (unos 5 g)

1 trocito de mantequilla Kerrygold sin sal para engrasar el molde

1/2 chupito de aguardiente de hierbas o del licor que más te guste

50 g de azúcar molido o glass para adornar la tarta



Hoy os presento un postre de los que no deben de faltar en el blog, una tarta de almendras o tradicionalmente llamada de Santiago o Compostelana. Y es que Galicia es epicentro de postres con almendra aunque no nos encontramos en tierra de almendros ya desde el Medievo existen referencias de postres con este fruto. Antiguamente la almendra era un lujo reservado a pocos, pero aquellos que se lo podían permitir hacían postres con ella. La primera tarta de Santiago aparece documentada en 1577 durante una visita de D. Pedro de Porto a Compostela y la primera receta es de Luis Bartolomé de Leybar ( 1838 Epígrafe de "Tarta de Almendra")

Ya decía **Álvaro Cunqueiro**: *"Sorprende, hoy que ya apenas hay almendros en Galicia, el gran gasto que Galicia ha hecho tradicionalmente de almendras. Todas las tartas gallegas, la compostelana, la de Mondoñedo, llevan almendra. En la Galicia del sur, en Ribadavia, en Allariz, se siguen haciendo excelentes almendrados. En algunas villas, como Villalba, por las fiestas del patrón, hacen excelentes bizcochos de almendra, que salen duros de corteza pero blandos, a veces casi natilla por dentro. En Vivero y Ortigueira hacen colinetas, una especie de tarta bizcochada con almendra... un sinfín de postres"*

Sus principales ingredientes son almendras, azúcar y huevos, todos ellos a partes iguales. No es una tarta barata ni ligera pero si te gusta la almendra sin duda esta es tu tarta, francamente deliciosa. Os dejo con **"La compostelana"**, uno de los más ricos y típicos dulces gallegos. Espero que os guste y os animéis a poner un trocito de Galicia en vuestra cocina.

## PREPARACIÓN DE LA TARTA DE SANTIAGO:

La auténtica tarta de Santiago se elabora con harina de almendras en distintos gramajes y mezcladas con huevo y azúcar. Desde hace relativamente poco se espolvorea con azúcar glass sobre una plantilla de la Cruz de Santiago o de la concha del Peregrino (1924, **Pastelería compostelana "Casa Mercedes Mora"** (<http://maps.google.es/maps/place?um=1&ie=UTF-8&q=casa+mora+santiago&fb=1&gl=es&hq=casa+mora&hnear=oxd2efe4670a9d1c3:ox25a7e9e3a58d4c44,Santiago+de+Compostela&cid=9002118866774085901>)). La que os presento hoy es con un toque de canela (**cortesía de Su de Webos Fritos** (<http://webosfritos.es/2011/09/tarta-de-santiago/>)), ralladura de limón (**consejo de JaviRecetas** (<http://www.javirecetas.com/tarta-de-santiago/>)) y aguardiente de hierbas (ingrediente que añade mi madre).

Como véis he seguido las indicaciones de una conquesa y un gaditano, muy gallegos no son, pero sus recetas están explicadas al detalle para que tu tarta de Santiago salga perfecta. Yo he cogido lo mejor de los dos y he añadido un toque gallego de orujo de hierbas, "made in" mi madre y el libro de Álvaro Cunqueiro. Además os comparto un detalle de mi infancia: una foto de la receta a mano y un pequeño dibujo que le regalé a mi madre cuando era un crío. Recientemente he fotografiado todas las recetas de su recetario de toda la vida.

Para esta receta he empleado un **molde de cerámica desmontable de 23 cm de Lékue** (<http://www.lekue.es/es/duo-springform-con-plato-de-ceramica-23-cm-2412323>), de lo mejorcito en moldes para tartas, sobre todo porque al llevar el plato de cerámica incorporado sólo tienes que desmoldar y listo. Aunque también puedes encontrar moldes especiales para preparar esta tarta, con ellos te quedará un poco más fina que la mía y la almendra estará más crujiente.

01. La tarta es muy sencilla y sobre todo rápida de preparar, en 10 minutos tienes todo montado y el horno trabaja sólo, así que yo diría que es una tarta que puede hacer un niño. Lo importante es la calidad de los ingredientes con los que vamos a trabajar. La almendra que he empleado es tipo marcona pero podéis elegir aquella que más os guste.
02. Molemos la almendra en una picadora, lo mejor es que sea en dos tandas para obtener dos gramajes diferentes: una muy molida, casi harina, y la otra un poco más gruesa para que se note al comer. Colocamos la almendra molida en el horno a unos 120º durante unos 10 minutos, de esta manera conseguimos que la almendra suelte sus aceites y aromas, a la vez que desaparece parte de la humedad que suele tener la almendra cruda. También podéis hacerlo en una sartén tostando la almendra a temperatura baja.
03. Mientras la almendra se está tostando añadimos en un bol el azúcar y los huevos. Batimos todo bien hasta que blanqueen un poco. Reservamos.
04. Lavamos el limón, secamos y rallamos la mitad del mismo. Añadimos la ralladura, medio chupito (25 ml) del licor que más os guste (yo le he añadido licor de hierbas de mi padre) y media cuchara de canela molida a la mezcla del huevo.
05. Dejamos que se enfríe la almendra tostada y cuando esté tibia añadimos la crema de huevo aromatizada. Mezclamos bien con una espátula, sin llegar a batir, sólo remover los ingredientes para que la almendra se junte bien con la crema de huevo.
06. Precalentamos el horno a 180º centígrados (arriba, abajo y aire).
07. Untamos el molde desmontable con la mantequilla y vertemos la mezcla en el mismo. Introducimos la tarta en el horno a 180º centígrados durante 35 minutos hasta que la superficie esté bien dorada, los últimos 10 minutos con un trozo de papel de aluminio para que no se nos queme. Tal como os he comentado en muchas otras recetas, cada horno es un mundo, en alguno la tarta estará en 40 minutos y en otros necesitará menos. Probad con un tenedor de vez en cuando para ver si la tarta está hecha, siempre debe salir el tenedor limpio.
08. Cuando la tarta esté bien horneada la sacamos y dejamos que se enfríe. Unos diez minutos después desmoldamos, ponemos una plantilla recortada de una cruz de santiago o una vieira de peregrino y adornamos con azúcar glass. En mi caso me he apropiado de la cruz de la **receta de Su de Webos fritos** (<http://webosfritos.es/2011/09/tarta-de-santiago/>). Para que te quede impecable lo mejor es tamizar el azúcar glass con un colador y lo movemos con pequeños pulsos de muñeca encima de la superficie de la tarta. Sólo queda que retiréis la plantilla de la cruz con cuidado y ya tenéis uno de los postres más famosos de Galicia.

Y como siempre os digo, no dejéis de poner un trocito de Galicia en vuestra cocina. A comer y sobre todo compartid!



# Fresas con yogurt griego al caramelo. Postre fácil paso a paso.



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINUTOS. 0,8 EURO/PERSONA DIFICULTAD SUPER FÁCIL 4 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 kilo de fresas o fresones

6 yogures tipo griego

1 vaina de vainilla, 2 cucharadas de azúcar blanquilla, 1 cucharada (tipo postre) de canela en polvo, una pizca de cardamomo en polvo y una pizca de pimientas variadas. Los 2 últimos ingredientes al gusto.

Para quemar: 150 gramos de azúcar glass o normal.



Este domingo es el **día de la Madre**, que mejor regalo que cocinar tú y dejar a tu madre que pase su día como se merece, como una reina. Seguro que diréis que no sabéis cocinar, que lleva mucho trabajo, que como ella no cocina nadie, que no me deja... excusas baratas ¡qué después de tres años, ya os tengo calaos! Hoy os presento un postre "para gente con alergia a la cocina", fácil no, facilísimo. Además es muy económico pues vamos a emplear fresas que están de temporada, pero podéis cambiarlas por la fruta que más os guste, desde frambuesas, arándanos, morados (fresas pequeñas y silvestres), mandarinas, naranja... cualquier fruta que podáis encontrar en [el calendario de temporada](http://www.recetasderechupete.com/calendario-de-temporada/) (<http://www.recetasderechupete.com/calendario-de-temporada/>).

¿Quién no ha probado alguna vez fresas con nata? Pues he sustituido la nata montada (que también es una opción) por yogurt griego, que a mí me encanta, y lo he cubierto con una suave capa de caramelo crujiente, cuando metes la cuchara rompe con facilidad y le da un toque de clase a este sencillo postre similar a **la crema catalana** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-crema-catalana-facil/1313/>). Es muy importante que las fresas sean buenas, sabrosas, no de estas que no saben a nada. Esta fruta es la primera en madurar en primavera y a mí me encantan con especias, además del consagrado azúcar, aunque también os recomiendo que las toméis solas ya que son muy beneficiosas para la salud (8 fresas tienen el 100% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C, además de tener solo 55 calorías por taza y son aptas para celíacos pues no tienen gluten). Os dejo con esta receta, no tenéis excusas para no hacerla.

## PREPARACIÓN PASO A PASO:

- 01.** Debemos elegir aquellas fresas que estén maduras y que aporten sabor, en este caso tuve la inestimable ayuda de Zaira, que pasó por los madriles a hacer una visita, y como no, la puse a cocinar. Lavamos muy bien la fruta para retirar posibles restos de sulfatos o suciedad y cortamos en trozos pequeños o láminas.
- 02.** Elegimos un recipiente grande para mezclar las fresas con dos cucharadas de azúcar, una de canela y una pizca de cardamomo y varios tipos de pimienta, esta última ayudará a resaltar los sabores. Abrimos la vaina de vainilla y sacamos las semillas, añadimos todo al recipiente elegido. Si no os atrevéis con alguna de estas especias, sencillo, no se las echéis. Mezclamos todo muy bien para que se junten los sabores.



03. Elegimos el yogurt griego que más os guste, importante que esté frío, si el yogurt ya va azucarado no hace falta añadir azúcar en el anterior paso, si sois muy larpeiros, pues con más azúcar, como queráis. Juntamos hasta que el yogurt tenga un poco de color rosa y metemos en la nevera unos minutos para que asiente la mezcla.
04. Colocamos las fresas con yogurt en los moldes refractarios individuales tipo ramequins y sólo nos quedaría quemar la superficie para hacer el caramelo crujiente.
05. Echamos unas cucharadas de azúcar glass o normal en la parte superior y quemamos con un soplete de cocina, si no tenéis precalentamos el grill del horno a temperatura alta, y ponemos los moldes sobre una placa de hornear y colocamos sobre el mismo hasta que el azúcar se oscurezca y caramelice. La verdad es que os aconsejo el soplete de cocina que podéis comprar en cualquier sitio y que os vale para otras muchas recetas, cuesta solamente unos 25 euros y os da un toque más profesional. También se puede usar una pala de quemar especial para este postre, muy común para la crema catalana, pero no es fácil de conseguir y ocupa mucho en una cocina pequeña como la mía. Así que prefiero el soplete que mantiene la crema fría y genera perfectamente esa famosa placa de azúcar crujiente.
06. Dejamos enfriar en la nevera unos 15 minutos, hasta que el caramelo haya enfriado lo suficiente para poder comerlo, o bien refrigeramos hasta 2 horas antes de servir.

Ya véis que es un postre rápido, con una crema muy suave, fresca y una capa de azúcar crujiente. Os animo a que lo preparéis en casa y lo desgustéis con vuestra madre, pareja, familia, amigos... La receta es sencilla y está explicada paso a paso, pero si véis que falta alguna cosa o que podéis aportar ideas no dudéis en dejar un comentario o enviarme un mail a [elcocinero@recetasderechupete.com](mailto:elcocinero@recetasderechupete.com) (<mailto:elcocinero@recetasderechupete.com>)

# Flan de naranja. Receta paso a paso



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 70 MINUTOS 0,4 EUROS/PERSONA PREPARACIÓN MEDIA 8 PERSONAS

## INGREDIENTES

Para el caramelo: 5 cucharadas de azúcar granulada blanca, un poco de agua (3 cucharadas) y unas gotas de limón exprimido.

3 huevos enteros (XL) y 6 yemas de huevo (es decir 9 huevos, de los cuales 6 sólo llevan la yema)

200 grs de azúcar (2 cucharaditas de postre por flan, si los quieres menos dulce añadid menos)

500 ml de leche entera

2 naranjas: una de ellas la rallaremos y la otra necesitamos su piel.

200 ml de zumo de naranja (podemos aprovechar las 2 naranjas anteriores)

1 vaina de vainilla y cucharada de esencia de azahar.



Os pido disculpas, pero este fin de semana os voy a pervertir con un postre de rechupete: **Flan de naranja**. Una receta sencilla y super fácil para que preparéis mañana, ya que el frío invita a quedarse en casa y hay que cargarse de vitaminas para no caer en un resfriado. Su preparación es muy similar al **Flan clásico de huevo** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-flan-de-huevo-casero-al-estilo-tradicional/4174/>) de hace unos meses, que habéis preparado muchos/as de vosotros pero añadiendo las naranjas, que dan mucho juego en la cocina. La verdad es que hay muchos postres con este tipo de fruta en el blog: **tiras de naranja con chocolate** (<http://www.recetasderechupete.com/tiras-de-naranja-confitada-con-chocolate-receta-paso-a-paso/3046/>), **bizcocho de naranja** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-bizcocho-o-quatre-quarts-de-naranja/622/>), **mousse de chocolate a la naranja** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-mousse-de-chocolate-a-la-naranja/1297/>), **pastel de frutas** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-bizcocho-de-frutas/136/>) y otro **de chocolate con naranja** (<http://www.recetasderechupete.com/receta-de-pastel-de-chocolate-a-la-naranja-en-bandeja/626/>); en fin... será por postres!

Aprovechad que estamos en plena temporada de cítricos y las naranjas están más ricas que nunca. Es una de las frutas reina durante los meses de invierno, rica en vitamina C y en minerales, os puedo asegurar que en casa nunca faltan naranjas ya que son una de mis frutas preferidas. Suelo emplear las naranjas en muchos de mis platos, y en el congelador siempre tengo ralladura de naranja, lima y limón en pequeños botes para aromatizar todo tipo de recetas. Y no sólo postres, ya que los cítricos tienen un sabor tan característico que aportan a cualquier receta un punto exótico.

Esta es una receta con pocos ingredientes que todo el mundo tiene en casa: naranjas (de zumo o de postre), huevos, leche y azúcar, todos fáciles para que no tengas que romperte la cabeza pensando donde vas a comprarlos. No hay duda que se convertirá en uno de vuestros dulces favoritos e incluso en la base de futuros **postres muy similares** (<http://www.recetasderechupete.com/delicias-de-manzana-receta-de-manzanas-con-crema-franchipan/2942/>). Un lujo al alcance de cualquiera con una textura y sabor indecentes, muy sencillo de preparar y muy nutritivo. Y recordad que al incorporar el zumo de naranja suavizamos el sabor del huevo que para algunos paladares es poco agradable, combina muy bien en un flan pero también podéis probar con mandarinas o clementinas, atréos con vuestros cítricos preferidos. ¡Ya me diréis! Seguro que se convierte en un postre de referencia en vuestra cocina.

## PREPARACIÓN DEL CARAMELO

**¿Cómo preparar el caramelo de estos flanes sin que se nos queme?** Muchas veces se me ha quemado el azúcar que quería emplear en un flan, un pudín o un bizcocho. Por fin puedo decir que ya no me pasa, todo es cuestión de práctica pero os dejo unos pasos con los que no hay fallo posible. Y recordad que por muy golosos que seáis no se debe meter el dedo en el caramelo, os lo digo por experiencia.

- 01.** Ponemos un cazo o una sartén al fuego a temperatura media para que alcance temperatura. Añadimos los ingredientes en el siguiente orden: 5 cucharadas de azúcar granulada blanca, un poco de agua (3 cucharadas) y unas gotas de limón.
- 02.** Dejamos a fuego medio sin remover (al principio no debemos mover el azúcar con cuchara de madera porque se apelmazará) y veremos como poco a poco se empiezan a formar pequeñas burbujas y el azúcar cambia de color. Cuando suceda esto removemos, ahora sí, con una cuchara de madera y ayudamos a que se mezcle todo.
- 03.** Retiramos del fuego y seguimos removiendo hasta que alcance ese color miel tostado del caramelo y añadimos unas gotas de zumo de limón, estas le van a dar brillo y harán que no cristalice rápidamente.
- 04.** Dejamos que se temple un minuto y caramelizamos las paredes de recipiente de las flaneras o donde vamos a preparar el flan. Echamos el caramelo primero en el fondo y vamos girando o ladeando poco a poco por las paredes de los moldes hasta que esté todo impregnado de caramelo. Dejamos que se enfríe el caramelo hasta que esté medio duro.

**Consejillo:** Si lo vas a hacer directamente en el molde donde vas a preparar tu postre, coloca el molde sobre la cocina a fuego lento y vigila que el caramelo no llegue a un color demasiado oscuro, no queremos que se queme y nos amargue en vez de endulzar.

## PREPARACIÓN DEL FLAN DE NARANJA:

Vais a ver que es una receta muy sencilla.

- 01.** Primero prepararemos los ingredientes con los que vamos a aromatizar la leche. Lavamos muy bien las naranjas y pelamos la piel de una de ellas de manera fina, sin mucho blanco que luego nos amargue el flan. Abrimos la vaina de vainilla y sacamos las semillas que reservaremos para añadir más tarde a la leche. Calentamos la leche a fuego medio casi hasta el punto de ebullición. Bajamos la temperatura y retiramos del fuego, añadimos las semillas de vainilla y la piel del naranja. Dejamos todo en reposo durante 5 minutos (infusionando la leche). Colamos para retirar la cáscara y los restos de vainilla.
- 02.** Rallamos una de las naranjas (debe ser un rallado muy fino, no queremos encontrar media naranja en el flan, si no tenéis un buen rallador mejor que no se lo añadáis), además exprimimos las naranjas hasta obtener el zumo y reservamos todo. Separamos la yema de la clara de 6 huevos, las claras las podéis utilizar para otras recetas, no las tiréis. A esas yemas le añadimos tres huevos enteros grandes, le echamos el azúcar, la ralladura de naranja, el zumo de naranja, la cucharada de esencia de Azahar y la leche infusionada. Batimos todo hasta que quede una masa cremosa y con un poco de espuma. Reservamos.
- 03.** Rellenamos la bandeja central del horno con agua y subimos la temperatura del horno a 200° hasta que empiece a hervir el agua.
- 04.** Ponemos la crema de flan de naranja en pequeños moldes de flan (yo empleo los de Mercadona) o en una flanera grande individual. Los cubrimos con papel de aluminio y los metemos al horno en la bandeja con el agua durante 50-60 min aproximadamente a unos 190°, hasta que los flanes estén cuajados y dorados. El horno no se manchará nada de nada pero tened cuidado de no quemaros con el agua de la bandeja.

05. Os recomiendo que los últimos 10 minutos de cocción le quitéis el papel de aluminio para que pille un poco de color la parte de arriba, aunque luego no se vea pues le daremos la vuelta.
06. Al cabo de los 50 minutos puedes probar con un cuchillo para ver si están totalmente cuajados. Si sale limpio ya estarán listos, si no los dejamos un poquito más.
07. Dejamos enfriar a temperatura ambiente y después los metemos en la nevera, estarán mucho mejor fríos y de un día para otro. Desmoldamos con cuidado en un plato para que se bañe todo el flan con el caramelo, decoramos con unas rodajas de cítricos y a disfrutar. ¡De rechupete!
- 

Ya sabéis como hacerlo, ahora a practicar y ya me diréis...

# Queimada Gallega



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 35 MINUTOS 1,2 EURO/PERSONA DIFICULTAD FÁCIL 10 PERSONAS

## INGREDIENTES

2 litros de aguardiente blanca

300 g de azúcar

La cáscara de 2 limones

La cáscara de 1 naranja

1 puñado de granos de café



Antonio Villaverde "O Ruso", nativo das Illas Ons, viejo lobo de mar y cocinero de grandes barcos que se echaban a la mar surcando todos los continentes, decía que la Queimada tenía un origen celta y algo de mágico, relacionado con todo aquello que no conocemos y que él nos sabía transmitir tan bien en sus relatos a luz de una buena cunca de queimada o de buen vino. Nadie mejor que él para prepararla y recitar su tan conocido conjuro. Quede pues esta receta como un pequeño homenaje a este personaje tan entrañable y con el que compartí tan buenos momentos.

Cualquier ocasión es buena para preparar una buena Queimada, sobre todo en la noche de San Xoán (24 de Junio) o durante todo el verano. Muchos las preparan después de una buena cena a la luz de la noche y acaban tan buena velada con su dulce y embriagador sabor. En el conjuro de la Queimada se invoca a los 4 elementos (fuego, tierra, agua y aire), deidades fundamentales de la cultura de los druidas y de los ritos célticos, todos quedan simbolizados en el ritual aunque el fuego el elemento clave:

- ▶ **EL FUEGO:** Deidad de la purificación.
- ▶ **LA TIERRA:** Simbolizada por el pote de barro da Queimada.
- ▶ **EL AGUA:** Simbolizada con el aguardiente.
- ▶ **EL AIRE:** Sobre el cual se elevarán y danzarán las llamas.

Tan importante como el rito y el famoso conxuro contra las meigas es que el aguardiente sea de gran calidad, sino no lograremos que toda esta mágica mezcla de aguardiente, azúcar, fruta y granos de café arda bien. También debemos hacerla al aire libre y de noche, viendo como se va apagando poco a poco la llama azulada que le da el azúcar.

## PREPARACIÓN DE LA QUEIMADA:

- 01.** Colocamos en un recipiente de barro cocido propio para hacer Queimada (los podéis encontrar en casi cualquier ferretería o tiendas de cerámica) el aguardiente y el azúcar, en la proporción de 150 gramos por cada litro de aguardiente. En este caso como son 2 litros de aguardiente, 300 gramos de azúcar fina blanca. Reservamos 2 cucharadas de azúcar para plantar el fuego.



02. Pelamos los limones y la naranja. Los echamos al recipiente de barro.

03. Ahora viene la parte más importante. En un cucharón ponemos las 2 cucharadas de azúcar con un poco de aguardiente y le plantamos fuego, cuando plante la llama la aproximamos al recipiente de la quemada para que empiece a arder. Vamos removiendo la quemada con cuidado, dando vueltas sin llegar al fondo, donde se acumula casi todo el azúcar. A continuación podemos elevar el cucharón lentamente dejando que suban las llamas del alcohol y creando cascadas con ellas (esto para los más atrevidos...)

04. Añadimos el puñado de granos de café, los que nos quepan en una mano. De esta manera la bebida tendrá un color tostado, gracias también al caramelo que se va a ir formando con el azúcar. Seguimos removiendo pero ya levantando un poco del azúcar del fondo de la cazuela de barro. Tened cuidado pues es fácil quemarse con el cucharón, yo normalmente utilizo un trapo de cocina para agarrarlo.

05. Tal como dice el nombre debemos dejar que se vaya quemando el aguardiente, la llama nos indica que se está consumiendo el alcohol (es azulada debido al azúcar). A mí me gusta fuerte así que acabo apagándola con una tapadera pero el que la quiera más floja debe esperar a que se reduzca poco a poco para terminar apagándola con un fuerte soplo. Si dejais que se queme todo el alcohol lo que conseguireis será agua dulce y caliente.

06. La Quemada se sirve caliente, cuando la hayamos apagado la servimos en cunca de barro o en un vaso de cerámica para que mantenga la temperatura y nos la bebemos poco a poco sin quemarnos. No abuséis de ella que parece que está flojilla y sube muy rápido... Disfrutad de ella y de la compañía de los vuestros/as en este momento mágico.

**Consejos:** Hay quienes apagan la quemada con algo de café o vino tinto (aunque los más puristas de este licor no lo aceptan) y otros le echan trozos de manzana u otras frutas (que luego también te acabas comiendo, pero con moderación pues acumulan mucho alcohol). Ahora os dejo el conjuro que se suele recitar en el último paso cuando se está acabando la llama azulada.

## CONXURO DA QUEIMADA GALEGA:

*Mouchos, curuxas, sapos e bruxas. Demos, trasgos e diaños, espíritos das neboadas veigas.*

*Corvos, píntegas e meigas. Feitizos das menciñeiras.*

*Podres cañotas furadas, fogar dos vermes e alimañas.*

*Lume das Santas Compañas, mal de ollo, negros meigallos, cheiro dos mortos, tronos e raios.*

*Ouveo do can, pregón da morte, fociño do sátiro e pé do coello.*

*Pecadora lingua da mala muller casada cun home vello.*

*Averno de Satán e Belcebú. Lume dos cadáveres ardentes, corpos mutilados dos indecentes,*

*peidos dos infernais cus, muxido da mar embravecida.*

*Barriga inútil da muller solteira, falar dos gatos que andan á xaneira, guedella porca da cabra mal parida.*

*Con este fol levantarei as chamuscas deste lume que asemellan as do Inferno,*

*e fuxirán as bruxas a cabalo das súas vasoiras, índose bañar na praia das areas gordas.*

*¡Oíde, oíde! os ruxidos que dan as que non poden deixar de queimarse no augardente quedando así purificadas.*

*E cando este beberaxe baixe polas nosas gorxas, quedaremos libres dos males da nosa alma e de todo embruxamento.*

*Forzas do ar, terra, mar e lume, a vós fago esta chamada, se é verdade que tendes máis poder ca humana xente, aquí e agora, facede que os espíritos dos amigos que están fóra, participen con nós desta Quemada.*





*“Le escuché decir una vez a un gran gourmet que si todos los hombres se nutren, solamente unos pocos saben comer, y añadía que es con la reflexión, con el pensamiento, como debemos elegir nuestros platos, y con la imaginación degustarlos.”*

Álvaro Cunqueiro

Más recetas y recetarios en [www.recetasderechupete.com](http://www.recetasderechupete.com)



**¡Enamórate de los mejores aceites de oliva virgen extra!**

[iloveaceite.com](http://iloveaceite.com) te presenta una tienda online fácil que te ofrece exclusivamente aceites de oliva virgen extra, con Denominación de Origen certificada.

Disfruta del mejor aceite de oliva virgen extra del mundo directamente del productor. Lo llevamos estés donde estés. Sin intermediarios y al mejor precio. Desde 1954 produciendo para ti.