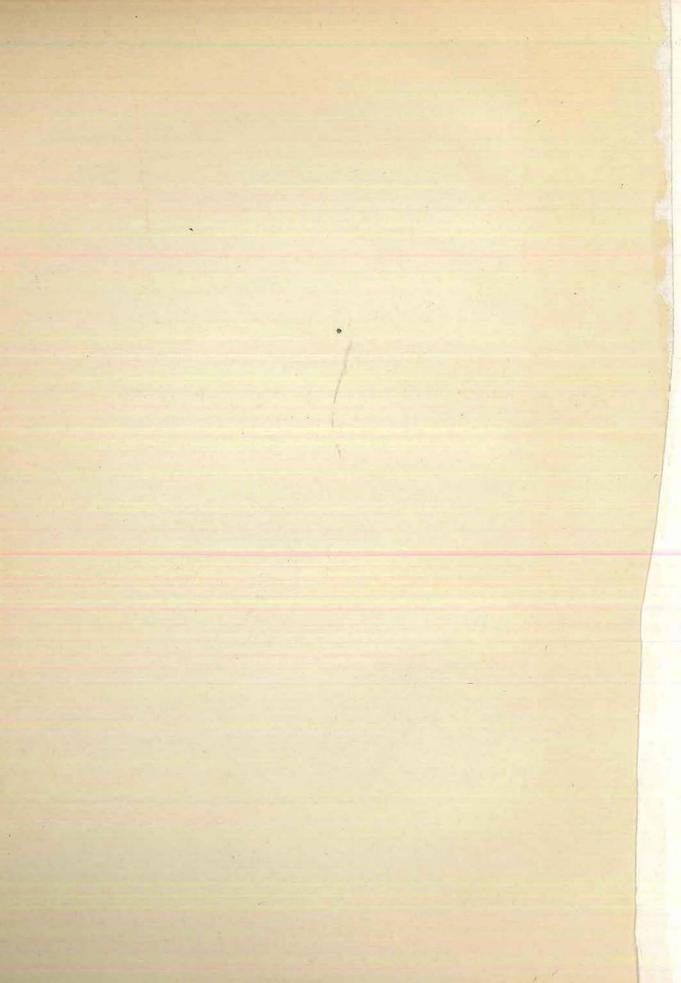
# COCINA MODERNA CLASICA



A.R. 640

#### CONSUELO LOPEZ NOMDEDEU

# LA COCINA MODERNA Y CLASICA

EN LA SALUD Y EN LA ENFERMEDAD

MINUTAS PARA 120 COMIDAS - RECETAS PARA CONFECCIONARLAS

DIETAS PARA ADELGAZAR, ENGORDAR, DIABETES, HIPERTENSION, ETC.

141.5 (083.1):

DEL PROPER DEL PROPER DEL PROPER DE L'ANTINO A SEVILLA DE L'ANTINO A SEVILLA DE L'ANTINO A SEVILLA DEL PROPER DE L'ANTINO A SEVILLA

Con la colaboración médica del

21.459

Dr. D. JUAN MANUEL PALACIOS MATEOS

Programa de Educación en Alimentación y Nutrición Gobierno Español-(C.I.B.I.S.)-F.A.O.-U.N.I.C.E.F.

#### CONSUMD LONE MONTHUM

# AZZELOOMAZIONERAZIONERAZIONE

SAURIAN THE AN ME'Y OUTLAS AT THE

AMAN EATED IN CONTRACT AND ARREST LASTURING JAMES LASTURING

Depósito legal: M. 16.133-1967.



#### PROLOGO

En la COCINA MODERNA Y CLASICA he querido recoger los sistemas de preparación de alimentos tradicionales y modernos, aunándolos dentro de las nuevas directrices que la Ciencia de la

Nutrición y la Dietética actuales exigen.

Una alimentación sana y equilibrada no está en desacuerdo con lo que se entiende por «una buena comida». El seguir las normas marcadas por la dietética no quiere decir que tengamos que someternos a regímenes desagradables, mal condimentados y de deficiente preparación; por el contrario, la presentación adecuada de los «menús» nos predispone a consumirlos. Es por ello que nos identificamos con la idea de una cocina cuidada y con todas las exquisiteces que al ama de casa le permitan el tiempo y el presupuesto.

El libro consta de una primera parte de comentarios y consejos generales sobre la selección, compra y preparación de alimentos. A continuación, y como orientación para el ama de casa, se exponen un conjunto de «menús», 30 para «presupuestos amplios» y otros 30 más sencillos, y finalmente expongo de modo

detallado una serie de recetas, clasificadas por alimentos.

A mi juicio destaca en el texto, por su originalidad en un libro de cocina, el capítulo dedicado a la dietética de algunas enfermedades. Es un aspecto de gran interés para el ama de casa; para el desarrollo del mismo, he contado con la colaboración, que agradezco cordialmente, del doctor Palacios, director de este Programa y especialista en Nutrición desde hace muchos años.

Me atrevo a esperar que esta publicación será de utilidad en la difusión de unos conocimientos básicos y de todo punto necesarios para el ama de casa, y que la aplicación práctica de los mismos redundará en una mejor alimentación de la familia.

Consuelo López Nomdedéu.

#### SEGUNDO PROLOGO

No es frecuente que un médico colabore en un libro de cocina, aunque supongo que no será éste el primer caso. Parece, a primera vista, trivial el hacerlo. Y sin embargo, no se puede dudar de que la alimentación es fundamental para la salud, ni de que el arte culinario condiciona en gran parte a la alimentación dándole, o negándole, su gracia y su atractivo. Por otra parte, de la elección de minutas depende el que la alimentación sea equilibra o absurda. Luego, no está de más que un médico supervise lo que los expertos en el arte culinario escriben.

Además, este tipo de libros da ocasión a hacer llegar a las amas de casa, como notas marginales, una serie de consejos que les han de ser muy útiles, como árbitros que son de la alimentación de su familia.

Por eso, cuando con la señorita López Nomdedéu, experta en Economía Doméstica, proyectamos, dentro de las actividades de este PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION, que ella escribiera un libro de cocina, no dudé en ofrecer mi colaboración, no culinaria —pues desgraciado del que tuviera que comer lo que yo guise—, pero sí médica: Supervisión de las minutas propuestas y sobre todo unos consejos a pie de página y un capítulo de dietética de las enfermedades. Los primeros espero colaboren a mejorar, al hacerla más racional, la alimentación de muchas familias; y el segundo, creo será útil a quienes se ven obligados a seguir un régimen, contando siempre con la imprescindible opinión de su médico, que es el único que conoce las peculiaridades de «su» enfermedad y puede así adaptar a ella las normas, genéricas, que aquí se dan.

Dr. Palacios Mateos.

### INDICE GENERAL

		Págs.
7000	ÓLOGO	III
Caj	pítulo primero.	
	Introducción	5 7
	Facilidades de almacenaje	9
	Equipo mínimo de cocina	9 11
	Diferentes sistemas de cocción	13
	El guisado	13
	Los fritos El asado	14 14
	La cocción a vapor	14
	Uso correcto del horno La olla de presión	15 16
		47
	Definición de términos más usados en cocina Estudio detallado de cada uno de los alimentos	17 22
¥	Las carnes	22
	Los pescados	26 29

	Págs.
Las legumbres	30
Las hortalizas	30
Las frutas	32
Los cereales	32
Las grasas y aceites	32
Las conservas	33
Los congelados	34
	36
Consejos útiles al ama de casa	30
Capítulo II.	
Minutas	39
Treinta minutas caseras de fácil preparación (comidas y	20
cenas)	39
Treinta minutas de elaboración cuidada (comidas y cenas)	42
Capítulo III.	
Y . D	45
La dieta en algunas enfermedades	45
La dieta de los diabéticos	45
Dietética de la obesidad	55
" de la delgadez	58
" de la arteriosclerosis	61
" de la hipertensión	62
" de la insuficiencia cardíaca (asistolia)	66
" de la nefritis	66
" de las nefrosis	67
" de la litiasis renal (calculosis)	68
" de la gota	69
" de los estados febriles	70
" de la úlcera gástrica y duodenal	71
de las afecciones intestinales	73
" de las enfermedades del hígado (hepatitis y cirro-	
sis	75
" de las enfermedades de la vesícula biliar	76
Capítulo IV.	
Recetas	91
Sopas y purés	92
Arroz y pastas	109
Verduras y hortalizas	135
voicetas y nortanzas	133

	Págs.
Legumbres	163
Huevos	174
Carnes	189
Aves	214
Pescados	225
Las salsas	261
Pinchitos	272
Postres y dulces	283
Helados	306
Bebidas	312
Ponches	314
Té	318
Capítulo V.	
Capitalo V.	
Indices	321
a) Alfabético general	323
b) Alfabético por alimentos	333



#### CAPÍTULO PRIMERO.

#### INTRODUCCION

La cocina es el laboratorio del hogar donde se preparan los alimentos para la familia. Como en todos los laboratorios, el orden y la limpieza más escrupulosa son imprescindibles. Todos hemos oído decir muchas veces: «En la cocina se fragua la felicidad del hogar»; hay mucho de verdad en esta frase del decir popular, y no precisamente porque al hombre se le gane por el estómago, sino por la gran importancia que tiene la labor que en la cocina se realiza.

La cocina no tiene que ser necesariamente lujosa, basta que la limpieza sea su mayor adorno. Los muebles deben ser de materiales fáciles de limpiar, de diseño sencillo, y los armarios o despensas, sin rincones oscuros ni partes inaccesibles, que acaban por convertirse en nidos de polvo.

Debemos hacer de esta parte de la casa un lugar agradable, cómodo, donde la mujer, que muchas veces pasa gran parte del día en este lugar, se sienta a gusto. Esto lo conseguiremos si tiene las condiciones adecuadas de trabajo que permitan realizar las tareas con facilidad.

Hoy en día, especialmente fuera de nuestro país, se tiende a un tipo de cocina abierta, una gran sala donde los niños juegan, el padre lee el periódico y la madre prepara la cena. Ciertamente, es un conjunto que resulta decorativo; pero, sin embargo, no creemos que sea lo más adecuado para nuestra forma de

vida. El tipo de condimentos de la cocina española desprende una serie de olores que pudieran ser agradables en el primer momento, pero no como parte del ambiente familiar durante unas cuantas horas. Por otra parte, el acceso de los niños a la cocina es siempre peligroso. La natural curiosidad del niño le lleva a tocarlo todo, y puede quemarse, cortarse y, en el mejor de los casos, acabar en un minuto con el trabajo de horas.

Por otra parte, las basuras, pese a estar metidas en sus cubos, y éstos colocados en discretos armarios, desprenden malos olores, sobre todo con determinados desperdicios y en algunas épocas del año. Por ello, ante la frecuente ausencia de extractores de humos eficaces y de trituradores de basuras al alcance de todo el mundo, sin gusto definido por los sandwichs y platos

precocinados, nuestras cocinas serán:

Amplias, ventiladas, discretamente separadas de la sala de estar o comedor por una antecocina, con mucha luz y provistas de una chimenea capaz de dar salida a toda clase de vapores.



#### ORGANIZACION DEL TRABAJO EN EL HOGAR

Uno de los problemas de la mujer de hoy es el de la realización del mayor número de tareas en el menor tiempo posible y con la menor fatiga. Para conseguir todo ello se hace necesaria la organización del trabajo en la casa y, especialmente, en la cocina.

Podemos resolver este problema distribuyendo mejor nuestros muebles, organizando las superficies de trabajo, usando los instrumentos más adecuados para realizar la tarea, introduciendo algún aparato electrodoméstico... y un punto muy importante, que se olvida con frecuencia: PENSANDO ANTES DE ACTUAR, es decir, planeando nuestro trabajo.

Vamos a proponer algunos arreglos de cocina que puedan facilitar sus tareas:

En lo que respecta al tamaño y forma podemos hacer muy poco, puesto que en la mayoría de los casos nos entregan la casa, piso o apartamento, con la distribución hecha. El tamaño ideal dependería del número de miembros de la familia; en cuanto a la forma, las cocinas de tipo rectangular resultan muy eficientes. Si tuviéramos que construir nuestra propia casa tendríamos

La leche lleva CALCIO indispensable para la formación de los huesos. Lleva también PROTEINAS muy valiosas. No debe faltar, diariamente, en la alimentación de los niños, adolescentes y jóvenes.

en cuenta estos aspectos. Por el momento, las posibilidades de mejorar nuestra cocina se reducen a una colocación más correcta del equipo, especialmente del frigorífico o nevera, mesas de trabajo, armarios, hornillos, etc.

Existen los siguientes planos para colocación del equipo de

cocina (fig. 1):

a) En forma de letra «U».—El equipo se coloca a lo largo de tres paredes contiguas. Es muy adecuado para cocinas grandes de tipo rectangular. Aunque dispongamos de espacio, debemos reducir al mínimo el trayecto que hacemos en los diferentes movimientos de preparación de una comida. Esto se consigue cuando las unidades de trabajo se reúnen en el menor espacio que permita movimientos libres y fáciles.

En forma de letra «L» si se trata de cocinas largas y estrechas. También sería adecuado para las cocinas cuadradas, colocando el equipo a lo largo de la pared lateral

y la del fondo.

c) En dos líneas paralelas cuando se trata de cocinas cua-

dradas pequeñas.

Si la cocina es muy larga y estrecha se coloca en una d) sola línea, a lo largo de una pared.

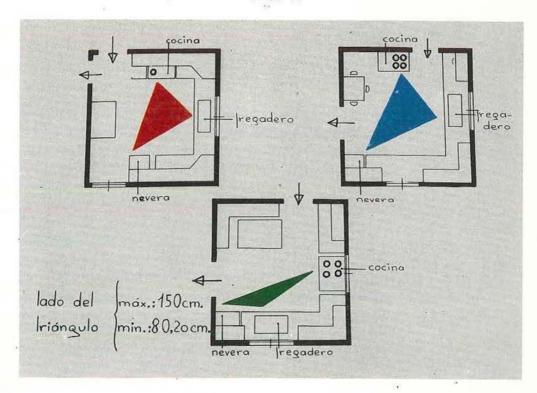
Es curioso observar el trayecto recorrido por un ama de casa al preparar una comida. Describe, en general, la forma de un triángulo; un triángulo cuyos lados serán más o menos largos según la colocación del equipo de trabajo. La frecuencia del recorrido va a depender de la distribución de los utensilios en las partes más convenientes; es decir, el ama de casa puede caminar metros y metros, y aun kilómetros, en una mañana, si no organiza convenientemente su trabajo. A efectos prácticos, dividimos nuestra cocina en los siguientes «centros»:

Preparación de alimentos: En esta parte debemos tener la nevera, una mesa de trabajo y en ella todos los utensi-

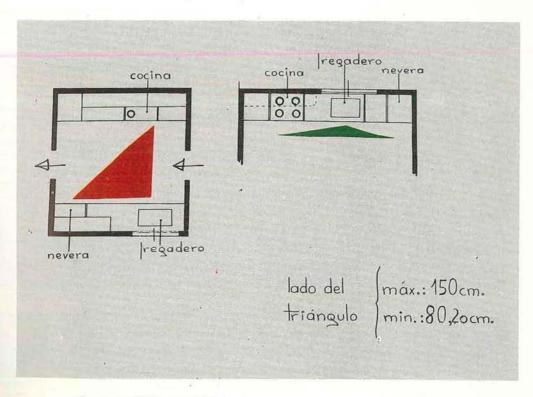
lios necesarios para cortar, pelar, medir y pesar.

Cocción de alimentos: Aquí aparece la hornilla y los recipientes propios de cocción, también algún armario de pared y estantes donde se guarde lo necesario para esta tarea.

Fregado: Se encuentra en esta zona el fregadero con todos los accesorios y la zona de almacenaje de utensilios fregados, que deberá estar situada próxima a él.



LETRA «U» y LETRA «L»



LINEAS PARALELAS Y UNA SOLA LINEA



#### FACILIDADES DE ALMACENAJE.

Una de las cosas que más tiempo ahorra en la cocina es el disponer de armarios y estantes en los lugares más convenientes. Los armarios, aunque sean de los materiales más vistosos, tienen una finalidad mucho más práctica que servir de instrumentos decorativos.

Existen diferentes tipos de armarios. Unos están empotrados en la pared; otros, metálicos o de materiales plásticos, se acoplan en las partes necesarias. Los armarios, ya sean fijos o movibles, deben tener una altura conveniente, comprendida entre 150 y 180 centímetros. Cuando los últimos estantes quedan muy altos acaban siendo poco útiles, ya que nos cuesta mucho esfuerzo almacenar cosas allí; por otro lado, la limpieza se nos hace molesta e inconscientemente tratamos de evitarla, siendo, en definitiva, un buen escondrijo de polvo y suciedad.

Los estantes de los armarios pueden tener diversas alturas; de esta forma resolvemos el problema de almacenar utensilios de diferentes anchos y largos. Una anchura de 30 centímetros

y una altura de 20 a 30 centímetros es buena.

La altura de las mesas de trabajo también ha sido estudiada en los centros de investigación de simplificación de trabajo en el hogar. Parece que una altura recomendada es la de 80 centímetros. En general, los diseñadores de muebles suelen acogerse a unas medidas *standard* que se han considerado correctas.

#### EQUIPO MÍNIMO DE COCINA.

La elección de los utensilios de cocina es un punto de gran interés. De ella depende, en gran parte, la comodidad de preparación de los alimentos. Al comprar el equipo básico debemos pensar en los *menús* que, corrientemente, forman parte de nuestra alimentación diaria. De esta forma compramos los recipientes necesarios para la preparación de los mismos, y después, a medida que ampliemos nuestro campo de recetas culinarias con platos extraordinarios, vamos adquiriendo el resto del equipo.

El queso es tan bueno o mejor que la leche. ¡Qué lástima que en España, donde hay tantos y tan buenos quesos, se consuma tan poco!

Conviene que compremos materiales fáciles de limpiar, inoxi-

dables, de comprobada eficacia y duración.

Para el éxito de las recetas que no estamos muy habituadas a preparar recomendamos una balanza, un reloj, tazas y cucharillas de medir y un termómetro de cocinar.

#### Menaje.

Olla a presión de seis raciones. 1.

2. Cacerolas: cuatro (24, 20, 16 y 14 centímetros).

Ollas: tres (5, 4 y 2 litros). 3.

Sartenes: tres (24, 20 y 14 centímetros). 4.

5. Paellera: una, de seis raciones. 6. Parrilla para carnes: una.

- 7. Cazos: dos (10 y 16 centímetros)
- Hervidor de leche: uno. Cazuelas de barro: dos. 9.

10. Mortero: uno.

11. Cucharas de madera: tres.

12. Rodillo: uno.

Cuchillo de carnicero: uno. 13.

14. Machete: uno.

Tabla de madera: una. 15.

16.

Cuchillo de pan: uno. Cuchillo de mondar: tres. 17.

18. Abridor de latas: uno.

19. Sacacorchos.

20. Escurridor: uno.

- 21. Escudillas para mezclar: tres.
- 22. Espátula de acero o goma: una.

23. Turmix: uno.

- 24. Exprimidor: dos.
- 25. Hornillo de café.

26. Coladores: dos.

- 26. Coladores: dos.27. Batidor de huevos rotativo: dos.
- 28. Envases para flan: seis.
- 29. Molde para tarta: uno.
- 30. Planchas de hornear: dos.

Nota: Esta relación se refiere exclusivamente al equipo de cocina para seis personas, dando por supuesto que el ama de casa dispone ya de vasos, platos, cubiertos, etc.

#### MEDIDA DE LOS INGREDIENTES.

El éxito de la preparación de una receta depende, en parte, de la correcta medida de los ingredientes que la componen. Hay personas que confían demasiado en los cálculos que hacen a simple vista; esto, además de inexacto, es arriesgado, pues la más experta puede equivocarse.

Para facilitar la tarea de medir los ingredientes damos a con-

tinuación una lista de equivalencias en tazas y cucharas.

Una cucharadita de café: 5 gramos.
Una cucharada de postre: 10 gramos.
Una cucharada sopera: 15 gramos.
Una taza de desayuno: 250 gramos.
Una tacita de café: 100 gramos.
Una onza equivale a 28,4 gramos.
Media libra, a 227 gramos.
Una libra, a 454 gramos.

30 gramos de cada una de estas sustancias equivalen a:

Azúcar: seis cucharaditas de café. Aceite: siete cucharaditas de café.

Canela en polvo: catorce cucharaditas de café.

Jugo de limón: seis cucharaditas de café. Mantequilla: seis cucharaditas de café. Mahonesa: seis cucharaditas de café.

Sal: seis cucharaditas de café.

Mostaza en polvo: catorce cucharaditas de café. Pimienta en polvo: once cucharaditas de café.

Nuez moscada en polvo: once cucharaditas de café.

Maicena: nueve cucharaditas de café. Vainilla: ocho cucharaditas de café.

La mantequilla es grasa; no lleva calcio ni proteínas y, por tanto, NO SUSTITUYE A LA LECHE. En realidad, es un alimento poco valioso, salvo para engordar.

Número aproximado de tazas por medio kilo de distintos alimentos:

Carne molida: dos tazas.

Pescado hervido desmenuzado: dos tazas.

Queso rallado: cuatro tazas.

Arroz crudo: dos y un cuarto de taza.

Arroz cocido: cuatro tazas.
Harina de trigo: cuatro tazas.
Harina de maíz: tres tazas.
Harina de arroz: tres tazas.
Macarrones crudos: seis tazas.
Macarrones hervidos: diez tazas.

Judías verdes: dos y dos tercios de taza.

Guisantes verdes: tres tazas. Garbanzos crudos: dos tazas.

Garbanzos cocidos: dos y cuarto de taza.

Aceite: dos y cuarto de taza. Manteca de cerdo: dos tazas.

Mantequilla: dos tazas.
Oleomargarina: dos tazas.
Patatas hervidas: dos tazas.
Cebollas partidas: dos tazas.

Berenjenas prensadas: dos tazas.

Cuando vayamos a medir ingredientes secos, si se trata de harina hay que cernerla antes, de esta forma queda más fina al incorporarle aire. No debemos tratar de acomodar la harina o cualquier otro ingrediente seco moviendo la taza, pues entonces entra más cantidad.

Si medimos azúcar, y tiene algún terrón, hay que deshacerlo antes, llenar la taza o cuchara hasta el borde y pasar seguidamente la espátula o la hoja de un cuchillo.

Para medir líquidos hay que llenar la taza o vaso y elevarle

luego a la altura de los ojos para ver el nivel.

En la medida de las grasas (mantequilla, margarina, manteca de cerdo) se llena la cuchara o recipiente y a continuación se pasa la hoja de la espátula.

#### DIFERENTES SISTEMAS DE COCCION

Con el fin de hacer los alimentos más digeribles, se les aplica el calor en diferentes formas, consiguiendo así preparaciones y sabores diversos. Vamos a enumerar los procedimientos básicos en la preparación de alimentos, así como las técnicas correctas de realizarlos.

#### LA COCCIÓN EN AGUA: EL HERVIDO.

Cocer un alimento en agua es sumergirlo en este líquido, al que se le han agregado aromatizantes: vinagre, limón, sometiéndole luego a una temperatura de 100 grados. La cocción la podemos hacer comenzando con agua fría o caliente. En el primer caso, la cocción es lenta y el agua recoge el sabor del alimento. Suele emplearse para caldos de carnes, pescados y, sobre todo, legumbres secas.

Cuando la cocción se comienza con el agua caliente, el alimento conserva su gusto y su valor nutritivo al máximo. Suele

utilizarse para cocinar verduras.

#### EL GUISADO O BRASEADO.

En este tipo de preparación los alimentos se saltean en un cuerpo graso, y se ponen a cocer a continuación en una pequeña

Un muchacho, desde los diez a los veinte años, debe tomar, a diario, un litro de leche o una buena ración de queso. Sin ello, es casi seguro que no recibe el calcio que su esqueleto necesita para crecer. cantidad de agua, en recipiente cerrado y con fuego muy suave. Actualmente se viene utilizando, como recipiente ideal para este tipo de platos, la cacerola a presión. Las razones son muy claras: la distribución del calor es uniforme y, además, el agua de evaporación del propio alimento se condensa en la tapadera de la olla, cae de nuevo y da lugar a un jugo muy sabroso. Así se obtiene una deliciosa salsa, y la cocción prolongada del alimento hace que sea el procedimiento ideal para la utilización de cortes de carne económicos, pero de gran valor nutritivo.

#### Los fritos.

Freir un alimento es sumergirlo en un baño de materia grasa

llevándolo a una temperatura máxima de 180°.

Para que la fritura se considere bien hecha ha de tener abundante grasa y muy caliente. Los alimentos deberán estar secos; ser de pequeñas dimensiones, para que se cocinen en su interior; meterlos poco a poco con el fin de no bajar la temperatura de la fritura; no mezclar cuerpos grasos diferentes, ni grasa fresca con grasa usada, y procurar que la fritura no humee, ya que pueden desarrollarse cuerpos tóxicos, nocivos para la salud.

#### EL ASADO.

Asar un alimento es cocinarlo bajo la acción directa del calor, dándole vueltas con frecuencia. Dentro de las variaciones del

asado tenemos: la plancha y la parrilla.

En el asado es importante tener una atmósfera cálida y seca. Temperaturas de 250° a 300°, y una movilidad constante del asado, evitando que los jugos que se desprenden estén en contacto con la carne.

Se recomienda este sistema, especialmente para cocinar carnes y pescados grasos. Tiene el inconveniente de que se deben usar piezas de carne de primera calidad.

#### COCCIÓN AL VAPOR.

En este sistema se utiliza el conocido baño de María, que consiste en cocer un alimento en una vasija que, a su vez, va introducida en otra que tiene agua hirviendo.

Vamos a dar unas normas generales sobre la cocción al horno y el empleo de la cacerola a presión, que consideramos de interés.

#### USO CORRECTO DEL HORNO.

Cada día el horno va tomando más auge en la cocina de la mujer moderna. No se usa solamente para la preparación de platos de repostería, sino que va ocupando un importante papel en la preparación de cualquier menú. Esta es una razón que nos impulsa a insistir en el manejo del mismo. Cada día la técnica presenta cocinas de gas o eléctricas de manejo más completo y automático. Normalmente los hornos eléctricos están provistos de un termómetro que nos permite regular la temperatura a que deben cocerse los distintos alimentos. Muchos de ellos tienen una luz exterior que se apaga cuando el calor llega a la temperatura indicada, y vuelve a conectarse si éste baja. Hay también termómetros que se colocan dentro del horno y nos marcan la temperatura. Ŝi no tuviéramos forma de saberla, por carecer de uno de estos sistemas, podemos espolvorear una plancha de hornear con un poco de harina; ésta, en un período de cinco minutos, tomará un color más o menos oscuro dependiendo de la temperatura del horno:

Atabacado claro: de 120º a 170º.

Atabacado mediano: de 170º a 200º.

Atabacado oscuro: de 200º a 230º.

Atabacado muy oscuro: de 230º a 260º.

Los alimentos se cuecen en el horno por la acción del aire caliente que circula dentro de él. Para que la distribución del calor sea uniforme, los moldes deberán colocarse de tal forma que no interrumpan esta corriente de aire. Hay que dejar, aproximadamente, unos 2,5 centímetros entre cada molde y la pared del horno, o entre molde y molde. Todos los alimentos deben colocarse primero en la parrilla inferior y luego pasarlos a la parte superior cuando les falta muy poco; de esta forma se doran.

Cuando distintos alimentos requieren la misma temperatura se cocinan al mismo tiempo; esto nos ahorra combustible y tiem-

La leche debe tomarse siempre hervida, si se consume fresca. Pero ES MEJOR (está más libre de fraudes y contaminaciones) la leche pasterizada o esterilizada.

po. Los alimentos no deben dejarse dentro del horno, una vez cocidos, porque se resecan. La puerta del horno debe abrirse lo menos posible, con el fin de no bajar la temperatura del mismo.

#### LA OLLA DE PRESIÓN.

La muy discutida olla de presión está introduciéndose, cada vez más, en el hogar del ama de casa moderna, por la rapidez y economía que supone su empleo. Después de haber expuesto los diferentes sistemas de cocción, resultará fácil comprender que existen diferencias entre ellos y el uso de la olla, y que estas diferencias dan matices muy diversos a la preparación de las recetas. Sin embargo, no podemos negar que hay platos, como los ragouts, cocidos, cocción de verduras, etc., que tienen en la olla su mejor aliada, porque no sólo reduce el tiempo de preparación, sino que conserva al máximo su valor nutritivo.

Algunas amas de casa, tras una triste experiencia en el manejo de la olla a presión, no han querido usarla de nuevo. La olla es totalmente inofensiva si se la trata convenientemente. Cualquier tipo de cacerola va acompañado de un libro de instrucciones donde viene muy detallado el manejo de la misma, forma de usarla, limpiarla y guardarla. En líneas generales, po-

demos decir:

La válvula debe colocarse al salir la columna de vapor, y cuando ésta indique que la cacerola alcanzó la presión necesaria, se baja el fuego con el fin de que se mantenga la presión, pero no se eleve más la temperatura, pues podría hacer saltar la válvula. Al terminar la cocción, si tenemos prisa, se enfría rápidamente metiéndola en un recipiente con agua. NO SE DEBE ABRIR LA CACEROLA DE NINGUN MODO HASTA QUE LA VALVULA INDIQUE QUE HA BAJADO LA PRESION.

El líquido que se ponga en la olla no debe sobrepasar de las

tres cuartas partes de la altura del repiciente.

La limpieza de la cacerola debe ser perfecta: lavarla con agua y jabón, secarla cuidadosamente. Debe guardarse la olla abierta para evitar los malos olores que podría desarrollar si estuviera herméticamente cerrada.

## DEFINICION DE TERMINOS MAS USADOS EN COCINA

1. Acaramelar un molde: Poner la cantidad de azúcar indicada en la receta en un molde de aluminio sobre el fuego para que se derrita. Tan pronto como empiece a derretirse se extiende con una espátula, cubriendo la base y lados del molde antes de que se acaramele.

2. Asar: Cocinar un alimento por la acción directa del fuego, si se trata de la parrilla, o por la acción del aire caliente,

como en el caso del asado al horno.

-3. Aderezar: Componer, adornar, condimentar y sazonar los manjares.

4. Aderezo o guarnición: Lo que se añade a un manjar para que le sirva de complemento; por ejemplo: patatas fritas.

- 5. Apelotonarse: Empleamos esta expresión para definir los grumos formados en las salsas.

6. Adobo: Aderezo preparado con sal, pimienta, cebolla, ajo y con el que se sazona la carne y otros alimentos.

7. Baño de María: Calentar o cocinar un alimento al baño de María es ponerlo en una vasija que no está en contacto

La leche esterilizada tiene otro color y otro sabor que la fresca; pero es muy fácil acostumbrase a ellos. En cambio, es PURA, y, por lo tanto, alimenta más y está totalmente LIBRE DE MICROBIOS. Además, se conserva durante meses sin alterarse.

directo con el fuego, sino metida en otra que, a su vez, está llena de agua.

8. Batido: Mezcla de líquidos y sólidos hasta que se consigue

una mezcla semilíquida.

9. Brasear: Cocer a fuego lento en una cacerola herméticamente cerrada.

10. Budin: Preparativo que se hace a base de huevos batidos,

y se utiliza el horno.

11. Caldo corto: Es el que resulta cuando se hierve agua aromatizada con diferentes hierbas, con o sin vino, y verduras. Se utiliza para hervir pescados.

→12. Clarificar: Expresión que se usa al referirse a la operación de hacer límpidos los jugos, gelatinas, caldos y grasas.

⇒13. Cernir: Pasar por un cedazo.

14. Cocer: Proceso de cocción en el que se utiliza el agua como medio.

15. Colorear: Dar color a un caldo o a una salsa.

★16. Consomé: Caldo claro.

+17. Compota: Dulce de fruta cocida en agua con azúcar.

18. Crema: Preparado a base de un cereal, huevos, leche y azúcar.

19. Cuajar: Palabra que se aplica a un líquido que al cocer espese. Cualquier líquido que adquiera consistencia sólida.

→20. Costrones: Cuadraditos de pan, tostados o fritos, muy utilizado para acompañar sopas y caldos.

21. Deshuesar: Dejar limpia de huesos una carne.

**~22.** Desleir: Añadir líquido con todo cuidado a una preparación de harina o huevos, procurando que no se apelote.

23. Desmenuzar: Poner en pedacitos muy pequeños.

24. Desollar: Despojar de la piel a un cordero, un conejo, etc.

25. Despojar: Dejar perfectamente limpio un trozo de carne o pescado.

26. Destripar: Quitar las tripas a un ave o pescado.

27. Dorar: Tostar ligeramente.

- 28. Escaldar: Someter los alimentos a una cocción en agua hirviendo por breves minutos, para ablandarlos o mondarlos.
- 29. Escalfar: Cuajar un alimento en agua hirviendo. Por ejemplo: depositar un huevo en agua en vez de aceite.

+30. Escalopes: Filetes de ternera cortados al sesgo.

†31. Escabeche: Salsa o adobo con vino o vinagre, hojas de laurel y otros ingredientes para conservar y preparar de una forma especial carnes y pescados.

32. Engrasar un molde: Untarlo de grasa, manteca, mantequilla

o margarina.

33. Enharinar: Envolver en harina un alimento para freírlo o rehogarlo.

=34. Empanar: Envolver en pan rallado.

35. Espolvorear: Esparcir sobre un alimento o recipiente una fina lluvia de polvo.

36. Espumar: Retirar cuidadosamente con una cuchara o espumadera la espuma e impurezas que deja un caldo o una

↓ 37. Estofado: Guisado en que todos los alimentos se ponen crudos a la vez.

38. Freir: Poner un alimento en una grasa hirviendo.

39. Filete: Parte más carnosa del animal debajo de las costillas. Se considera la más delicada. Pueden también sacarse filetes de las pechugas de ave y de los pescados.

-40. Filtrar: Hacer pasar un líquido por un paño o papel de

filtro.

41. Fritura: Nombre dado a toda grasa: manteca, aceite o mantequilla que se utiliza para freir.

42. Fricasé: Guisado de la cocina francesa cuya salsa se bate

con huevos.

\*\* 43. Gratin: Hacer costra sobre ciertos alimentos a base de pan rallado o queso.

44. Gratinar: Tostar por encima y al horno los alimentos cu-

biertos de pan rallado o queso.

## 45. Grumos: Las bolas que se forman en los cereales —harina de trigo, maíz, avena, etc.— cuando se cuecen mal.

+ 46. Jalea: Conserva transparente preparada con algunas frutas, azúcar y el agua que resulta de la cocción de la fruta.

+ 47. Jardinera: Verduras y hortalizas cortadas en cuadritos y cocidas.

+48. Juliana: Verduras cortadas en tiras.

+ 49. Macedonia: Mezcla o reunión de diferentes especies de frutas, carnes u hortalizas.

50. Macerar: Poner un alimento a remojo con alcohol, vino, vinagre, anís, etc.

51. Majar: Machacar y aplastar en el mortero cualquier alimen-

to hasta que se convierta en una pasta fina.

52. Mechar: Traspasar las carnes con una aguja especial con el fin de introducir tiras de tocino, jamón, trufas, etc.

Ni la leche pasterizada ni la esterilizada deben hervirse; es absolutamente innecesario.

53. Moldear: Llenar un molde para dar la forma que se desee a un manjar.

+54. Menestra: Plato que tiene como base gran variedad de ver-

duras.

55. Nata: Parte grasa de la leche. Se forma cuando dejamos reposar la leche cruda durante veinticuatro horas, o treinta y seis si la queremos más espesa. Con ella se hace la mantequilla. La crema se prepara después de cocida la leche.

56. Panqueque: Tortilla preparada con harina, leche, huevos y levadura. Suele servirse como desayuno acompañado de

mermelada.

57. Picadillo: Carne picada o molida con cebolla, pimiento, tomate, jamón y otros condimentos. Suele usarse para rellenar empanadillas.

58. Pizca: Porción mínima o muy pequeña de una cosa.

59. *Pizza:* Comida típica italiana. Es una tarta que lleva diversos rellenos.

60. *Pepitoria:* Guiso hecho con aves y cuya salsa se espesa con huevo.

+61. Ponche: Bebida hecha con jugos de frutas, agua y azúcar.

Leche caliente o fría con yema de huevo.

- +62. Punto de nieve: Se llama al punto en que las claras de huevo se sostienen erguidas. Cuando se alcanza el punto no debe batirse más, pues de lo contrario quedarán muy resecas.
  - 63. Rallar: Raspar con el rallador.

- 64. Rebozar: Bañar un alimento en huevo batido, harina, polvo

de pan o galleta.

- 65. Reducir: Continuar cociendo una salsa o caldo para que por ebullición se evapore el agua y concentre el caldo, espesándolo.
- 66. Rehogar: Dar una vuelta en la sartén o cacerola, con la grasa caliente, a algunos alimentos, para luego, cuando estén dorados, añadirles el caldo.

67. Remojar: Dejar en un líquido por varias horas.

68. Salpicón: Picadillo de carne, jamón y ave que se emplea

para relleno de empanadillas.

- = 69. Saltear: Cocer vivamente una cosa, sin caldo ninguno, en una sartén un poco profunda, haciéndole dar saltitos para que no se tueste ni se pegue. Es una operación muy diferente del freir.
  - 70. Sazonar: Condimentar cualquier alimento con sal, pimienta, especias, etc., según venga indicado en la receta.

71. Sirop: Azúcar disuelto en agua y hervido hasta que toma una consistencia muy espesa.

72. Sofreir: Freir un poco o ligeramente un alimento.

+73. Souflé: Plato muy propio de la cocina francesa, hecho a base de huevos, y que queda esponjoso y suave.

74. Tornear: Dar con el cuchillo forma a las hortalizas hervi-

das que van a servirnos de guarnición.

75. Tostar: Dorar al horno o con brasas hasta dar consistencia a la parte exterior.

\*76. Torrija: Rebanada de pan empapada con leche o vino, que

se reboza con huevo batido y se fríe.

77. Trabajar: Suele emplearse esta expresión al referirnos a salsas y masas; consiste en remover durante cierto tiempo las salsas y masas para que queden muy finas.

78. Trabar: Ligar o engordar una salsa.

79. Trinchar: Cortar las aves y dividirlas en trozos, bien para servirlas o para guisarlas.

+80. Trufar: Rellenar con trufas las aves, embutidos y otros manjares.



La leche descremada, o sea sin grasa, contiene el calcio y las proteínas de la leche fresca y, por lo tanto, tiene esencialmente su mismo valor. Sólo ha perdido la grasa, que interesa bien poco para una buena alimentación.

# ESTUDIO DETALLADO DE CADA UNO DE LOS ALIMENTOS

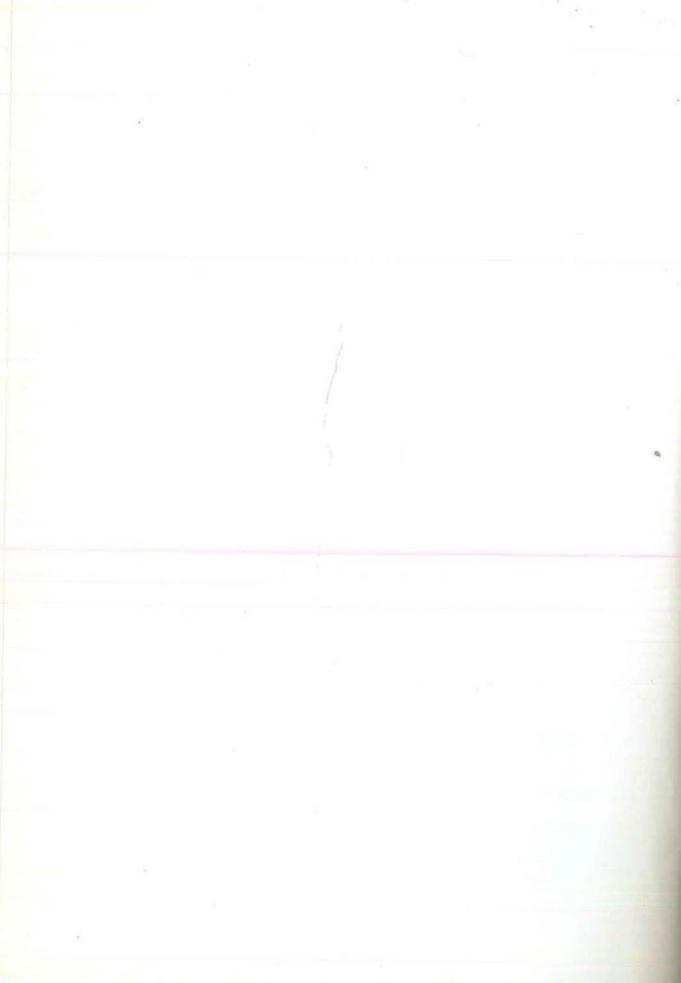
#### LAS CARNES.

Resulta de gran interés para el ama de casa tener conocimiento de los distintos tipos de carne, sus características, índices de calidad, forma en que aparece en el mercado, etc. Todo ello nos ayudará a mejorar nuestra compra. Debemos recordar que todas las carnes al cocer experimentan una pérdida sobre el peso inicial, que oscila del 20 al 35 por 100. Este detalle hay que tenerlo muy en cuenta al calcular la carne a comprar para nuestra familia. Si la carne va a prepararse guisada, la pérdida es todavía mayor. Corrientemente se calculan de 150 a 200 gramos de carne por persona, pero si son varios los platos a servir en una misma comida podrían disminuirse las cantidades, que también dependen de la edad y el sexo de los comensales.

El sabor de la carne, es decir, su calidad, varía de un animal a otro, dependiendo de su edad, el trabajo que ha efectuado, la alimentación del animal, la distribución de la grasa a lo largo del cuerpo del mismo, etc. De acuerdo a la parte del cuerpo de donde procede, el corte resulta más o menos blando. Las carnes vienen clasificadas, atendiendo a su categoría, en varias clases: primera, segunda y tercera, y hasta cuarta en algunos animales, como el cerdo.

Bajo la denominación de carne de primera se reúnen todos

FIG. 2. VACA



aquellos cortes que se consideren más blandos y carnosos, por estar situados en la parte musculosa del animal.

En la carne de tercera hay fibras, tendones, grasas y mucho

tejido conjuntivo, que hace la carne más dura.

En ocasiones, al comprar carne de primera clase nos incluyen trozos correspondientes a otra categoría inferior. Cuando nuestra familia es numerosa o tenemos un buen frigorífico nos conviene comprar carne en cantidad, adquiriendo de una vez un trozo mayor, que el ama de casa puede ir troceando a medida que lo necesite.

Las partes del animal no reciben siempre el mismo nombre; existen variaciones de un país a otro e incluso dentro de una misma nación y de una localidad a otra; no obstante, presentaremos un esquema general de las carnes más consumidas, indicando las características que nos pueden ayudar a reconocerlas.

Carne de vaca o buey: La de primera calidad procede de animales de cuatro a ocho años. El color es rojo vivo, y entre los músculos aparece una grasa firme, blanca y bien distribuida. Cuando la carne sea excesivamente grasa y de tono amarillento, proviene de un animal viejo. División de la vaca o buey (véase figura 2).

Primera categoría: Solomillo, lomo alto, lomo bajo, cadera,

tapa, contratapa y babilla.

Segunda categoría: Aguja, espalda, brazuelo, morcillo delantero y trasero.

Tercera categoría: Cuello, pecho, costillar y falda.

Con el solomillo se hacen estupendos asados y emparrillados. También con la parte más escogida de la cadera, de donde salen buenos bistecs. El lomo alto —cinta de chuletas— se utiliza en varias formas: deshuesado en parte y unido al solomillo; completamente deshuesado y sin el solomillo constituye el rosbif, y sin deshuesar y cortado al través, en forma de chuletas, constituye el entrecôte.

Con las carnes de segunda calidad se confeccionan guisados, ragouts, estofados, etc., y con las de tercera esto mismo, aunque

se usan principalmente para caldos.

La ternera: La carne de ternera es de un blanco sonrosado, abundante grasa, satinada y firme. La parte mejor de la ternera

La leche condensada, a la que tan aficionada es la gente, es proporcionalmente mucho más cara, pues CASI LA MITAD ES AZUCAR. Es decir, se paga el azúcar a precio de leche.

es la pierna, que resulta muy buena en cualquier tipo de preparación: estofada, asada, en filetes, etc. Cuando la ternera es algo crecida, se hace un estupendo asado deshuesando el lomo. También salen de ahí unos filetes muy regulares que constituyen los

escalopes. Las vísceras de la ternera son muy apreciadas.

El carnero: Cuando el animal es de primera calidad tiene una grasa blanca y abundante, tanto en la parte externa como entre los músculos. La carne es de un rojo pardo y de grano fino y apretado. Al tacto debe resultar elástica. La mejor época para adquirir esta carne es en el invierno y el otoño. La pierna está considerada carne de primera calidad; debe ser corta, gruesa y abundante en grasa. Es estupenda para asados.

Las llamadas chuletas de riñonada son muy apreciadas, así como las de «palo», pero estas últimas tienen menos porción comestible. Las divisiones del carnero son como las de cordero

(véase fig. 3).

El cordero: El cordero que se prefiere es el de una edad de cuatro a seis meses, ya que pasados los ocho meses se considera carnero. La mejor época para su compra es en primavera. Ocurre con este tipo de carne como en el caso de la ternera, que se trata de carne poco hecha, pero muy delicada. Su clasificación es como sigue:

Carne de primera categoría: pierna, chuleta de lomo y chu-

leta de espalda.

Carne de segunda categoría: espalda.

Carne de tercera categoría: cuello, pecho y patas.

El cabrito: Resulta menos fino que el cordero, pero más asequible a los presupuestos ajustados. El cuarto trasero puede prepararse asado o a la parrilla, pero el resto del animal tiene

que utilizarse para guisados.

El cerdo: Las características de su carne son: sonrosada, firme, veteada de grasa, de grano pequeño y abundante tocino de color blanco. Del cerdo se aprovechan todas las partes. Entre las carnes de primera categoría tenemos: solomillo, jamón, lomo y cabeza de lomo.

Segunda categoría: paleta. Tercera categoría: costillar.

Cuarta categoría: panceta, pescuezo, papada, cabeza, codillos y patas (véase fig. 4).

Existe una gama variadísima de productos del cerdo: morcillas, salchichón, longaniza, sobreasada, lomo embuchado, etc.

Carne de ave: La carne de pollo de primera calidad debe tener las siguientes características: cuerpo rollizo, pechuga an-

FIG. 3. CORDERO



cha y bien desarrollada, muslos cortos con mucha carne, piel suave libre de magulladuras y rasguños, grasa bien distribuida debajo de la piel y cartílago flexible.

De acuerdo con el uso, el ama de casa debe seleccionar:

Para freir, aves jóvenes de ocho a once semanas, con un peso de tres cuartos a kilo y medio.

Para asar se pueden utilizar aves menos tiernas, de un peso de un kilo y cuarto a dos y cuarto, y de una edad de ocho meses.

Para guisar puede usarse la gallina de unos diez meses de edad, y un peso de un kilo a dos kilos y medio.

Capón: Debe estar bien cebado; con él se preparan excelentes

guisos.

Pavo: Si es de buena calidad estará provisto de abundante grasa; el hecho de que sea muy grande no indica que la carne sea mejor. La carne debe ser blanca y satinada. Si las patas del animal son rojizas y escamosas, es que ya no es demasiado joven.

Pato: Para que se considere de buena calidad no debe sobrepasar los cuatro meses. Ha de tener el pico flexible, la grasa color gris perla, piel suave y tendones poco duros. Los patos que se crían cerca de aguas salobres tienen un desagradable gusto a pescado.

Pichón: Cuando es joven, la piel de la espalda y el vientre tiene una tonalidad rosada. El cuello y las patas bastante gruesos. Es tierno y muy apropiado para asados, salsas y escabeches.

La paloma: Tiene la carne más dura que la del pichón, no debe servirse asada; sin embargo, es muy adecuada para servirla acompañada de salsas.

Caza: Los platos de carne de caza están limitados a las épocas en que no hay veda. Hablaremos de los más corrientes.

Conejo: El conejo de monte tiene la carne más roja y aromática que el conejo casero. Conviene que el animal sea joven, de unos tres a cinco meses, de cuello corto y rodillas abultadas.

Liebre: Pieza de caza muy estimada, se preparan con ella excelentes guisos. Cuando tiene más de ocho meses resulta dura.

Perdiz: De plumas pardas, con cuello y pecho gris y patas rojas. Es mejor comerla a las veinticuatro horas de haber muerto. Se preparan con ella excelentes estofados.

Para hacer con leche condensada una leche que alimente igual que la leche fresca o la esterilizada, habría que poner MITAD DE LECHE CONDENSADA Y MITAD DE AGUA. Y eso, además de dar un líquido demasiado dulzón, sale carísimo.

Tordos y codornices: Forman un conjunto de aves menores que la perdiz, pero igualmente apreciadas, especialmente las codornices.

Consejos generales para la preparación de las carnes:

1. Las carnes no se lavan, basta limpiarlas con un paño húmedo.

2. Las carnes deben cocinarse a fuego lento; si se hace a fuego vivo, los músculos se encogen, la carne se endurece y disminuye de tamaño.

 La carne de primera categoría puede prepararse asada a la plancha o a la parrilla. Cuando se sirve semicruda tiene

mayor riqueza vitamínica.

4. Las carnes de segunda son muy buenas para guisados y braseados. El jugo que desprenden sirve de salsa de la propia carne o como acompañante de otros platos.

5. Las carnes de tercera deben prepararse siempre guisadas,

en forma de filetes rusos, albóndigas o croquetas.

### Los pescados.

Las características que nos determinan la buena calidad de un pescado son: ojos saltones, claros, limpios; carne firme y elástica al tacto, olor fresco y agallas de color rojo. El pescado es uno de los alimentos que tiene más desperdicio: en algunas especies llega hasta el 50 por 100.

Según la forma en que se adquiere encontramos más o menos desperdicio.

Entero: tal como sale del agua, sin limpiar, llega hasta el 50 por 100.

Destripado: es decir, entero, pero sin entrañas, puede tener un desperdicio del 40 por 100.

Preparado: se le han removido las escamas, entrañas, cabeza,

cola y agallas. Tiene un 30 por 100 de desperdicio.

Rodajas: lonchas verticales de dos centímetros de espesor, con un pedazo de hueso de la columna vertebral. Tiene un desperdicio del 15 por 100.

Filetes: pedazo carnoso que se obtiene al cortar al sesgo la parte carnosa situada entre los lados y el vientre. 100 por 100 de parte comestible.

FIG. 4. CERDO



# Pescados más usuales:

Anchoas: Parecidas a las sardinas, suelen consumirse mucho en conserva.

Angulas: Son semejantes a grandes lombrices, de unos 20 centímetros, de tono grisáceo. Suelen prepararse en diferentes gui-

sos y salsas, siendo muy apreciadas.

Atún: Pescado de gran tamaño, de carne roja y gusto fuerte, tiene un alto contenido en grasa. En la familia de los atunes encontramos el «bonito», que es mucho más fino, suele consumirse en conserva. La mejor época para el atún es el verano.

Besugo: Tiene un contenido intermedio en grasa, podríamos situarlo entre los llamados pescados blancos y azules. La mejor época para consumirlo es de noviembre a marzo. Aunque tiene diversas preparaciones culinarias, el horno resulta muy adecuado.

Bacalao fresco: Pescado grande que admite las mismas preparaciones culinarias que la merluza, pero no resulta tan sabroso. Tiene una gran riqueza en proteínas de buena calidad.

Calamares o chipirones: Son pequeños, blancos y transparentes; cuanto más pequeños, más finos resultan. Muy sabrosos cuando se preparan en su tinta.

Congrio: Tiene el aspecto de una anguila grande; se guisa

acompañado de diferentes salsas.

Dorada: Pescado de un fino sabor. Se sirve entero o en filetes.

Gallo: Parecido al lenguado, pero menos fino.

Lenguado: Tiene una forma aplastada y sabor muy delicado, es pobre en grasa y puede prepararse en muchas formas.

Lubina: Su exquisito sabor la hace manjar de banquetes.

Cuando es de pequeño tamaño suele tomarse frito.

Merluza: Uno de los pescados de mayor aceptación. Resulta muy agradable en cualquier forma que se sirva: guisada, frita, al horno, etc.

*Mero:* Pescado que admite los mismos guisos que la merluza. Es muy apreciado. Recordemos el cantar popular: «Del mar el mero y de la tierra el carnero».

Pescadilla: Suele prepararse frita, al gratín y en la clásica

forma de «la pescadilla que se muerde la cola».

El echar en el café dos o tres cucharaditas de leche condensada no sirve más que para "teñir" de blanco el café; pero alimenta muy poco.

Rape: Se utiliza mucho este pescado en Cataluña, y se preparan con él excelentes sopas.

Rodaballo: Aunque de aspecto feo por su color negro, es muy

apreciado por su agradable sabor.

Salmonete: Su bonito color rojo le hace muy vistoso. Se presta a muchas preparaciones. Cuando es de gran tamaño conviene ponerlo en salsa, pues tiene un sabor muy fuerte.

Salmón: De carne sonrosada, algo grasa. Es propio para asar

al horno, emparrillado, cocido o guisado.

Sardina: De un alto contenido en grasa. Admite muchas formas de preparación: frita, guisada, en escabeche, asada, etc.

# Mariscos y crustáceos:

Langosta: Es un marisco muy estimado, de elevado precio y que suele formar parte de los menús de grandes solemnidades. Se vende viva o cocida; es preferible comprarla viva. Abunda más en verano.

Cigala: De aspecto parecido a la langosta, pero más pequeña

y menos fina.

Centollo: Gran cangrejo de mar, muy apreciado.

Langostinos: Tienen fama los de la parte de Vinaroz y San Carlos de la Rápita. La forma típica de prepararlos es a la plancha y con limón.

Gambas: Parecidas a los langostinos, pero más rojas y menos

finas

Almejas: Moluscos muy apreciados que suelen tomarse al

vapor.

Mejillones: De concha negra, brillante y vulva anaranjada. Se consumen al vapor en variadísimas salsas. Suelen ser un magnífico complemento en la paella.

Ostras: Molusco muy apreciado, pero privativo para muchos

presupuestos.

Percebes: Muy corrientes en el Cantábrico. Deben seleccionarse cortos y gruesos. Se comen cocidos: fríos o calientes.

# Consejos en la preparación del pescado:

 El pescado siempre que sea posible debe comprarse para consumirse en el día. Si tenemos que conservarlo se guarda limpio y metido en bolsas de plástico en el frigorífico.

2. El pescado hervido se sirve acompañado de alguna salsa.

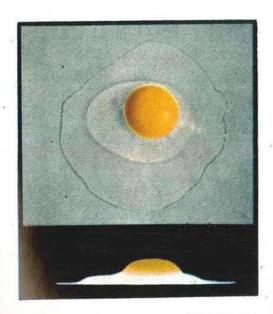


FIG. 5. HUEVO 1. CALIDAD



FIG. 7. HUEVO 3.º CALIDAD

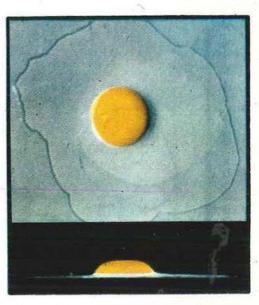
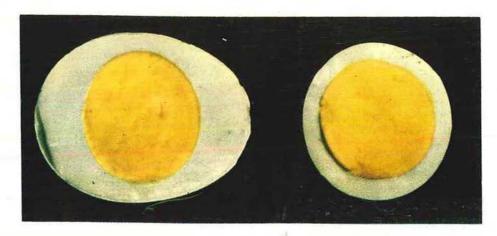
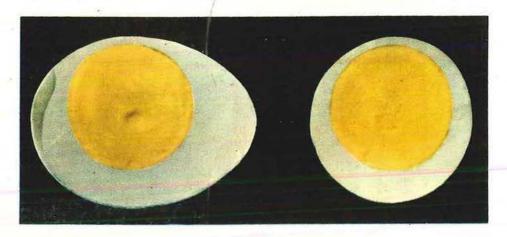


FIG. 6. HUEVO 2.º CALIDAD

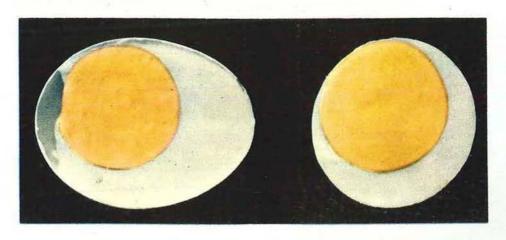
FIG. 8.



**HUEVO 1.º CALIDAD** 



**HUEVO 2.º CALIDAD** 



HUEVO 3.º CALIDAD

3. Cuando tenemos rodajas de pescado o pescado de gran tamaño y alto contenido en grasa, recomendamos la parrilla como sistema de preparación.

. Si se trata de pescados pequeños, de los que se consumen

con espina, la fritura es muy adecuada.

 El horno es el mejor sistema de cocción para pescados grandes o en filetes, sazonándolos con especias y añadiendo vino blanco.

6. Los mariscos suelen prepararse al vapor, servidos con

limón o acompañados de diferentes salsas.

### Los HUEVOS.

Al seleccionar los huevos debemos fijarnos en los siguientes

aspectos:

Calidad y tamaño: El color de la yema no tiene ninguna importancia, puede sér debido a que los animales reciben una alimentación rica en maíz, pero también es posible que den a las gallinas algún colorante, inofensivo, por supuesto. Hay consumidores que rechazan los huevos de yema pálida, pero no tienen ningún fundamento.

El tamaño del huevo puede ser interesante según el plato que vayamos a preparar. La calidad del huevo nos viene dada por:

- El tamaño de la cámara de aire.

La posición y apariencia de la yema.

Espesura y apariencia de la clara.

Cuando el huevo es de máxima calidad, la yema aparece en el centro, redonda y ligeramente abultada (Fig. 5). La clara es firme y espesa. Suele utilizarse para huevos pasados por agua, al plato o rellenos.

En un grado de calidad inferior encontramos huevos de yema no tan redonda, que ocupa un lugar no concéntrico (Fig. 6). La clara es firme, pero no espesa. Suele utilizarse en revoltillos de

huevo o para tortilla.

Finalmente, los huevos de peor calidad tienen la yema pequeña, aplastada, totalmente a un lado, y la clara muy blanda y extensa (Fig. 7). Cuando cocemos estos huevos adquieren el aspecto que se observa en la Fig. 8.

La leche de cabra tiene el peligro de que transmita fiebre de Malta. ¡Hervirla siempre y mucho! Sólo se debe consumir cuando no exista posibilidad de tomar leche de vaca.

La yema es menos concéntrica a medida que el huevo enve-

jece y baja la calidad del mismo.

Existe un procedimiento casero muy sencillo para averiguar la frescura de un huevo: Se sumerge en una vasija honda que contenga agua fría. Los huevos frescos van al fondo inmediatamente, los menos frescos quedan entre dos aguas y los malos suben a la superficie. Esto es debido a que la cámara de aire que tiene el huevo va aumentando a medida que pasan los días, hasta que constituye un verdadero flotador.

Existen infinidad de aplicaciones de este alimento: frito, en tortilla, cocido, escalfado, para rebozados, salsas, cremas y pu-

rés, postres, batidos, etc.

### LAS LEGUMBRES.

España es uno de los países que, tradicionalmente, ha consumido más legumbres. Cada día decrece su consumo, pero todavía quedan platos típicos muy agradables y de gran valor nutritivo.

La selección de este alimento no plantea graves problemas. Hay que procurar que sean de buena clase porque cuecen mejor

y son más suaves.

La cocción resulta algo difícil por la dureza de las cortezas que obligan a que sea prolongada, con la consiguiente pérdida de algunas vitaminas. Debe comenzarse en agua tibia o fría, con el fin de permitir la entrada de agua en los tejidos de las legumbres, hasta que adquieran la consistencia y forma de cuando eran tiernas. Si cocinamos legumbres en recipiente corriente y a fuego lento, suele prolongarse la cocción tres horas. En olla exprés vienen a cocinarse en cuarenta y cinco minutos.

Las llamadas aguas duras, ricas en sales de calcio, son poco adecuadas para la cocción de legumbres, porque aun teniéndolas mucho tiempo resultan duras. Esta es la razón de que se pongan a remojo con bicarbonato. Con ello las vitaminas que no resisten los medios alcalinos se destruyen, pero pueden compensarse con

otros alimentos: ensaladas, carnes y verduras.

La sal se añade a mitad de la cocción, y las legumbres no deben removerse mientras están cociendo, pues de lo contrario se sueltan las pieles y nunca resulta bonita la presentación del plato.

# LAS HORTALIZAS.

En general, aconsejamos que el ama de casa al comprar estos alimentos procure que sean sanos, firmes, sin daños ni picaduras de insectos y con el grado de madurez adecuada.

Las hortalizas nos interesan porque, aparte de dar variedad, sabor agradable y buena presentación a nuestras comidas, tienen un alto contenido en vitaminas A y C, especialmente las que pueden consumirse crudas, pues la cocción siempre destruye parte de las mismas.

Las más ricas en vitamina A (en forma de carotenos o provitamina) y C, son: tomate, zanahoria, espinacas, lechuga, escarola, pimiento rojo, repollo y guisantes verdes.

Acerca de su preparación culinaria queremos insistir en los siguientes aspectos:

1. Deben cocinarse con poca agua.

Durante poco tiempo.

3. En fuego vivo.

Con la cacerola cubierta en las hortalizas de sabor suave. como la acelga, y con la cacerola descubierta si se trata de hortalizas de sabor fuerte, como el repollo.

Introducir las verduras en el agua caliente para acortar

de esta forma el tiempo de cocción.

En las operaciones previas a la preparación de hortalizas no conviene ni exponerlas al aire, ni meterlas en remojo, ni usar cuchillos para cortarlas que no sean de acero inoxidable.

A pesar de todo, la mejor forma de aprovechar todas las sustancias nutritivas de las verduras es consumirlas crudas, en forma de ensaladas aliñadas con vinagre o limón, que van a ayudar a la conservación de la vitamina C.

Los jugos de verduras y los caldos resultantes de una correca cocción tienen una riqueza vitamínica que puede aprovecharse si los usamos para preparar sopas y purés. En cocina se utilizan también plantas aromáticas que, además de dar un agradable sabor a los guisos, pueden contribuir a enriquecer el valor nutritivo de los mismos. Por ejemplo: perejil, romero, laurel, tomillo, hierbabuena, hinojo, orégano, etc.

El perejil y el pimentón tienen un alto contenido en vitamina A, en forma de provitamina o caroteno.

La cabra es un animal llamado a desaparecer de los países desarrollados por el enorme daño que hace a la agricultura. Sólo se deben de tener ESTABULADAS. Y es imprescindible un buen control veterinario.

### LAS FRUTAS.

Debemos cuidar su selección en función de su aspecto y clase. La preparación de los jugos de frutas debe hacerse en el momento de consumirlos; en caso de tener que prepararlos con anticipación deben guardarse en recipiente cerrado, fuera de la luz y en sitio fresco para que no pierdan la vitamina C que llevan.

# Los cereales.

Los cereales más usados en España para el consumo humano son el trigo y el arroz. En algunas zonas del Norte de España aún se consume algo de maíz, que en la actualidad se viene introduciendo como aperitivo en forma de «palomitas». También se emplea el maíz en las papillas para niños.

El arroz, otro de los cereales que más se consume en España, tiene aplicaciones muy diversas en cocina, y pueden prepararse con él gran variedad de platos. En líneas generales, podíamos

decir a efectos de cocción que:

1. Debe ponerse cuando el agua está hirviendo.

2. La cocción dura aproximadamente veinte minutos.

 No conviene dejarlo reposar demasiado porque si no se nos convierte en un engrudo, aunque esto se evita un poce añadiéndole limón.

# LAS GRASAS Y ACEITES.

Consideramos en este grupo: aceites, mantequilla y tocino. El aceite más utilizado en España es el de oliva. Al seleccionar el aceite debemos tener en cuenta: la acidez, el color y el sabor.

Al sazonar las ensaladas conviene que usemos un aceite refinado. Si tenemos un aceite de sabor fuerte, podemos corregirle el sabor con un sencillo procedimiento casero: se pone el aceite en una sartén y se le añade una corteza de limón, o una corteza de pan empapada en vinagre, dejando que se fría hasta que esté bien tostada. Sacamos del fuego el aceite y le echamos un trocito de patata mondada; de esta forma parará de hervir sin echar humo ni olor. Cuando esté frío se mete en la botella o aceitera. No es aconsejable mezclar varios tipos de aceites, y si guardamos

grasa de una vez para otra, hay que filtrarla bien para quitar todos los residuos del alimento frito.

El aceite no debe calentarse a temperatura alta porque puede desarrollar productos tóxicos. Hay que tener mucho cuidado

para que el aceite de las frituras no humee.

La mantequilla: Es la grasa natural de la leche de vaca. La calidad de una mantequilla se puede juzgar a través de su textura. Si se extiende con facilidad con la lámina de un cuchillo y a una temperatura de 15° a 20°, puede considerarse bien preparada. No debe rezumar gotitas de agua, pues esto indicaría una mala preparación. El olor será agradable y el sabor fresco.

Las características citadas se cumplirán también para las margarinas, que no son otra cosa que grasas compuestas de acei-

tes vegetales y animales.

A efectos de conservación doméstica debe tenerse aislada de carnes, quesos fuertes, pescados, etc., ya que toma con facilidad los olores fuertes. Si se guarda envuelta en papel metálico y a

una temperatura de 0º a 10º puede durar hasta un mes.

El tocino: Es una de las partes del cerdo que más se consume en España. Al comprarlo debemos fijarnos en: aspecto general y olor que despide. Estas características son muy fáciles de comprobar y nos darán idea de si está o no rancio. El tocino tiene un gran valor calórico, pero NO ES CARNE, NI PUEDE CONSIDERARSE SUSTITUTO DE ELLA.

### LAS CONSERVAS.

Dado el ritmo que la vida va tomando, la conserva está ocupando un importante papel en la alimentación de la familia. Existen en el mercado una gran variedad de alimentos conservados o preparados en parte, «listos para servir». Aunque reconocemos la utilidad que tienen para el ama de casa en un momento de apuro, no recomendamos recurrir a la conserva por sistema. LA CONSERVA NUNCA PODRA SUSTITUIR AL ALIMENTO FRESCO en lo que a valor nutritivo se refiere; no obs-

Las carnes de distintas calidades de un mismo animal (carne de primera, carne de tercera) alimentan igual. La diferencia reside en su sabor, su consistencia y en la cantidad de desperdicio que, al ser mayor en las carnes de menos categoría, hace que en realidad la carne limpia salga casi tan cara en la de tercera como en las de primera.

tante, tenemos en cuenta las otras ventajas y la aceptamos como mal menor, tratando de hacer el mejor uso posible de sus ven-

tajas.

El estado de una conserva puede juzgarse a través del envase. Cuando se duda de las buenas condiciones no debe probarse sin antes haberla hervido por espacio de unos diez minutos. Y más prudente es, en la duda, abstenerse de tomarla.

### Los congelados.

El sistema de conservación de los alimentos por el frío, en la forma de refrigeración y congelación, ha alcanzado en los últi-

mos tiempos un gran desarrollo.

La conservación por el frío evita las pérdidas en sustancias nutritivas, porque el frío actúa de protector frente a los agentes que las atacan. Si al preparar estos alimentos seguimos las normas recomendadas apenas notaremos diferencia con el producto fresco. Los alimentos congelados deben comprarse en último lugar; una vez en la casa, si los metemos en el congelador del frigorífico pueden conservarse hasta quince días. Si vamos a usarlos en el día, pueden meterse en el compartimento general y tardarán unas diez horas en descongelarse.

Si no tenemos nevera podemos conservarlo envuelto en papel gordo en la parte más fría de la casa. Se conservará unas ocho horas. UNA VEZ DESCONGELADO NO PUEDE VOLVER A

CONGELARSE.

# Normas para la preparación del pescado congelado:

La forma más correcta, y en la que el pescado queda con mejor sabor, es dejándolo descongelar al natural, a temperatura

ambiente, y luego tratándolo como si fuese pescado fresco.

Concretando: Si no tenemos prisa, se le deja descongelar al aire libre o en el compartimento general del frigorífico. El pescado debe ponerse sobre una escurridera para que no esté en contacto directo con el agua que pierde al descongelarse. Se ha comprobado que un trozo de merluza de medio kilo tarda en descongelarse en el refrigerador de seis a ocho horas, y a la temperatura ambiente, unas cuatro horas, dependiendo de la época del año y el calor de la habitación.

Una rodaja de merluza de unos 100 gramos tarda en descongelarse unas cuatro horas en refrigerador y dos horas a temperatura ambiente. Recordemos que una vez terminada la descon-

gelación debe tratarse como alimento fresco.

Si se tiene prisa, puede descongelarse al chorro: tarda como unos cinco minutos para una rodaja de 100 gramos de merluza. Podemos meterlo en una bolsa de plástico e introducirlo en un recipiente con agua: se descongelará al cabo de veinte minutos.

Si vamos a tomarlo frito, una vez descongelado se deja en la pasta de rebozar por espacio de diez a quince minutos, antes de

freírlo.

Si vamos a cocerlo, se pone el agua con bastante sal y los condimentos que nuestra receta indique. Después de lavar el pescado se mete en el recipiente y se deja a fuego lento, que el agua no hierva a borbotones. Por cada medio kilo de pescado deberá hervir un cuarto de hora.

Cuando vayamos a preparar una receta de horno, hay que meterlo en un horno muy caliente hasta que empiece a dorarse; a continuación se pone a fuego lento para que el calor llegue hasta el centro de la pieza y quede completamente cocido. Por cada medio kilo de pescado se calcula un cuarto de hora de cocción.

Si vamos a prepararlo en salsa, nos sirven las recetas dadas para el pescado fresco, pero dejándolo hervir unos diez minutos más por cada medio kilo de pescado.

El valor alimenticio de las carnes de distintos animales (vaca, ternera, cordero, pollo, etc.) es muy similar. Todas contienen alrededor del 18 por 100 de proteínas, de muy buena calidad. El cerdo es caso aparte, por su gran contenido en grasa.

# CONSEJOS UTILES AL AMA DE CASA

- Debemos leer la receta completa antes de empezar a prepararla, pues esto nos dará una idea más clara de lo que haya

que hacer.

— <u>Si vamos a utilizar cacharros de barro, como ocurre en</u> los platos de sopas de ajo o bacalao a la vizcaína, conviene que pongamos el recipiente en agua a hervir, evitando de esta forma el posible mal sabor que le comunicaría al alimento.

- No acerquemos objetos húmedos a la grasa caliente, por-

que puede salpicarnos.

— Cuando vayamos a preparar chuletas de cerdo fritas conviene que lo hagamos sin aceite, pues se nos van a freir muy bien en su propia grasa.

— Para que el pescado frito quede sabroso se sazona con sal y se frie en aceite bien caliente hasta que esté bien dorado; lue-

go se baja el fuego para que cueza lentamente.

- Para evitar que el pescado hecho al horno se pegue al molde, se cubre el fondo de finas rodajas de tomate.

— Siempre que la receta nos indique el uso del horno, con-

viene que lo encendamos diez minutos antes.

- Cuando cocinemos al horno platos que lleven queso, deben taparse siempre.

— Las carnes no deben pincharse, pues de lo contrario que-

dan ménos jugosas.

— Para evitar que los macarrones o espaguettis se peguen, conviene que agreguemos al agua de cocción una cucharadita de aceite.

 — Al batir las claras a punto de nieve es importante dejar de batirlas en cuanto están montadas, para evitar que se re-

sequen.

— Cuando en la receta se usa mantequilla para freir en lugar de aceite, debemos recordar que ésta se calienta a temperatura más baja que el aceite. Es conveniente que cuidemos este aspecto porque si se quema comunica mal sabor al plato; ésta es la razón de que la gente rechace muchas veces los platos preparados a base de mantequilla.

— Para ablandar la mantequilla no se debe poner al lado del fuego, sino revolverla con una cuchara trabajándola hasta que

quede muy fina y moldeable.

— Cuando queramos desleir yemas de huevo en un poco de caldo sin que se formen grumos hay que calentarlas poco a poco. Se echan las yemas en una taza, se remueven con una cuchara y se calientan añadiéndoles unas cucharadas de salsa o caldo, según indicación de la receta.

— En una sopa se suele calcular un cuarto de litro de caldo

por individuo.

— Suele utilizarse el término «ligar» una salsa cuando después de hecha se complementa con yemas o mantequilla, revol-

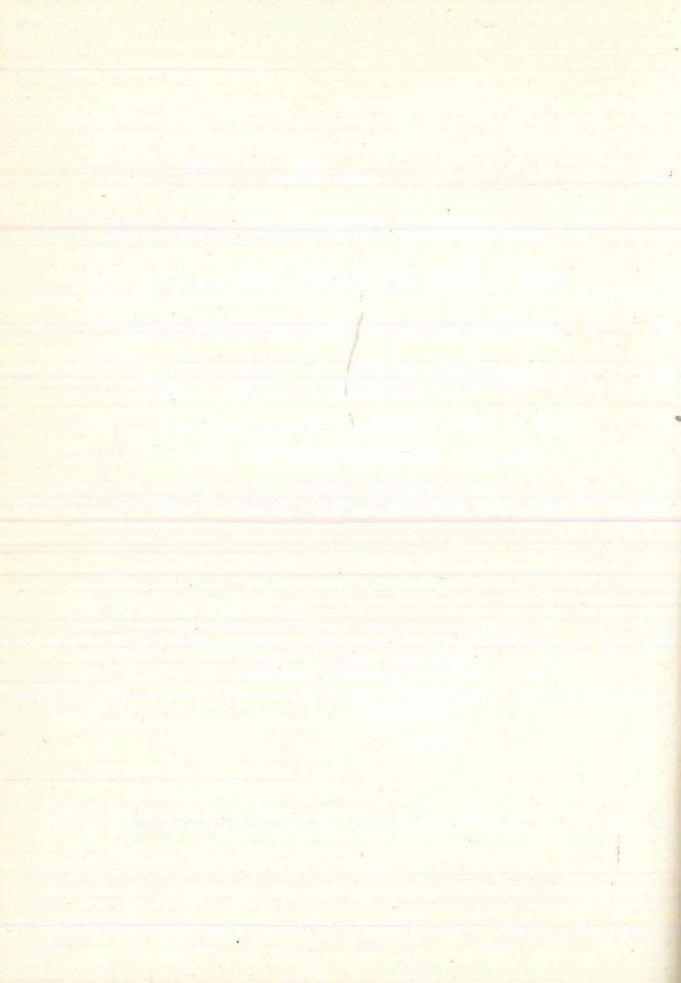
viéndola con un batidor hasta dejarla muy fina.

- Las claras de huevo deben conservarse en sitio fresco. Para subirlas han de estar totalmente desprovistas de yema, y se baten antes si les añadimos unas gotas de limón, dos o tres por clara.
- Para sazonar las ensaladas se debe utilizar aceite fino y buen vinagre, en la proporción de tres partes de aceite por una de vinagre; es decir, tres cucharadas de aceite por una de vinagre. En un recipiente se remueve bien el aceite, vinagre, sal y también la mostaza, si es que vamos a usarla. La ensalada debe estar bien escurrida y se adereza con esto, dándole vueltas para que quede bien impregnada.

 Nunca deben usarse vinos enturbiados o de mala calidad para las preparaciones culinarias, porque estropean el alimento

y le comunican mal sabor.

La carne de los animales jóvenes es más tierna, por tener menos tejido conjuntivo; pero alimenta prácticamente igual que la más dura de las vacas.



# CAPÍTULO II

# MINUTAS

Vienen expuestas a continuación sesenta minutas, de las cuales treinta son de fácil preparación, que cualquier ama da casa sin demasiados conocimientos del arte culinario puede realizar.

Se trata de minutas corrientes, de las que solemos llamar de «diario». El costo de estas minutas es asequible y su valor nutritivo bueno. Concretando: minutas equilibradas, de fácil preparación y con las que el ama de casa puede dar a su familia una alimentación sana y sencilla.

También hemos incluido treinta minutas formadas por sesenta platos más elaborados. Son muy adecuadas para utilizarlas en días de extraordinario, o cuando dispongamos de tiempo

y presupuesto que dedicar a la cocina.

Igualmente, son de gran valor nutritivo y están bien equilibradas, cubriendo todas las necesidades alimenticias.

Treinta minutas caseras de fácil preparación.

Minuta 1. Comida: Sopa Buendía. Carne en salsa. Fruta. Cena: Puré de patatas. Huevos fritos. Queso.

Las vísceras, y sobre todo el hígado, son un magnífico alimento (salvo para los enfermos de gota).

Minuta 2. Comida: Macarrones. Pescado frito. Dulce. Cena: Acelgas con patatas. Fiambres con ensalada. Fruta.

Minuta 3. Comida: Arroz con pescado. Filetes rusos. Dulce. Cena: Coles de Bruselas. Calamares fritos. Fruta.

Minuta 4. Comida: Patatas con bacalao. Carne guisada. Fruta.

Cena: Berenjenas fritas. Huevos pasados por agua.

Dulce.

Minuta 5. Comida: Lentejas guisadas. Fiambres con ensalada. Fruta.

Cena: Sopa de pescado. Chuletas a la parrilla. Dulce. Comida: Judías blancas. Huevos al plato. Fruta. Cena: Espinacas rehogadas. Merluza con mahonesa.

Fruta.

Minuta 7. Comida: Sopa de pescado. Salchichas con tomate.
Queso.
Cena: Espárragos con mahonesa. Tortilla española.
Dulce.

Minuta 8. Comida: Hervidito levantino. Bacalao a la vizcaína.

Dulce.

Cena: Sopa de arroz. Fiambres. Fruta.

Minuta 9. Comida: Tallarines. Hígado con ensalada. Fruta. Cena: Sopa de ajo. Pescado frito. Queso.

Minuta 10. Comida: Tortilla paisana. Ragout de carne. Queso. Cena: Puré de guisantes. Huevos a la flamenca. Fruta.

Minuta 11. Comida: Potaje de garbanzos. Fiambres. Fruta. Cena: Coliflor rebozada. Calamares fritos. Dulce.

Minuta 12. Comida: Arroz con pollo. Tortilla de escabeche.

Queso.

Cena: Acelgas rehogadas con tocino. Filetes empa-

nados. Fruta.

Minuta 13. Comida: Patatas guisadas. Carne a la parrilla. Dulce. Cena: Puré de lenteja. Pescado frito. Fruta.

Minuta 14. Comida: Sopa de arroz. Cocido. Fruta. Cena: Alcachofas. Huevos a la parmesana. Fruta.

Minuta 15. Comida: Ensaladilla rusa. Pescado en salsa. Fruta. Cena: Hervido de cardos. Fiambres variados. Fruta.

Minuta 16. Comida: Cocido de garbanzos a la española. Huevos fritos con patatas. Postre dulce.

Cena: Hervido de acelgas. Carne asada. Fruta.

Minuta 17. Comida: Porrusalsa. Hígado con ensalada. Fruta. Cena: Guisantes rehogados con jamón. Huevos a la crema. Queso.

Minuta 18. Comida: Pote gallego. Pescado frito. Fruta. Cena: Espinacas rehogadas. Salchichas y morcillas fritas. Fruta.

Minuta 19. Comida: Marmitako. Fiambres variados. Fruta. Cena: Espárragos con mahonesa. Tortilla de gambas. Fruta.

Minuta 20. Comida: Lentejas con chorizo. Pastelillos de pescado. Fruta.

Cena: Sopa Juliana. Sardinas rebozadas. Fruta.

Minuta 21. Comida: Patatas estofadas. Calamares en su tinta.
Fruta.

Cena: Consomé con yema. Fiambres con ensalada. Arroz con leche.

Minuta 22. Comida: Sopa de pescado. Lomo de cerdo con patatas fritas. Fruta. Cena: Coliflor con bechamel. Tortilla francesa. Fruta.

Minuta 23. Comida: Judías pintas con chorizo. Huevos al plato. Fruta.

Cena: Sopa de ajo. Merluza a la romana. Fruta.

Minuta 24. Comida: Sopa Buendía. Albóndigas de carne. Fruta. Cena: Hervido de patatas y acelgas. Prescadilla frita. Queso.

Minuta 25. Comida: Ensalada rusa. Bacalao Montañar. Dulce. Cena: Puré de verduras. Huevos pasados por agua. Fruta.

Minuta 26. Comida: Estofado de patatas y judías verdes. Tortilla de guisantes. Fruta.

Cena: Repollo con morcilla. Merluza frita. Fruta.

Minuta 27. Comida: Macarrones. Albóndigas de bacalao. Dulce. Cena: Puré de patata. Filetes rusos. Fruta.

Minuta 28. Comida: Paella. Ensalada. Queso. Cena: Judías verdes. Merluza cocida con mahonesa. Fruta.

Minuta 29. Comida: Espaguetti. Pescado frito. Fruta. Cena: Alcachofas al horno. Huevos fritos con patatas. Queso.

Minuta 30. Comida: Gazpacho. Budin de salmón. Queso. Cena: Ensaladilla rusa. Fiambres. Helado.

Los embutidos, si son buenos, son ricos en proteínas y en grasas, y por su contenido en pimentón, aportan un precursor de la vitamina A.

# TREINTA MINUTAS DE ELABORACIÓN CUIDADA.

- Minuta 1. Comida: Judías blancas a la francesa. Turnedó con puntas de espárragos. Dulce.

  Cena: Coles de Bruselas rehogadas. Lenguado a la Orly. Fruta.
- Minuta 2. Comida: Judías verdes a la española. Medallones de ternera a la Montpensier. Fruta. Cena: Puré de legumbres. Budin de atún. Fruta.
- Minuta 3. Comida: Entremeses variados. Huevos rellenos con jamón. Langosta a la americana. Dulce.

  Cena: Espinacas a la francesa. Lomo de cerdo con patatas. Fruta.
- Minuta 4. Comida: Lentejas Benimar. Rollo de ternera. Fruta. Cena: Ensalada de patatas. Timbal de merluza. Fruta.
- Minuta 5. Comida: Macarrones con jamón. Entrecôte a la inglesa. Dulce.
   Cena: Sopa con rombitos de queso y jamón. Salmo-
- metes al horno. Fruta.

  Minuta 6. Comida: Pastel de verduras. Filete Mignon empanado. Fruta.
- Minuta 7. Comida: Patatas con mariscos. Bistec a la Maître
- d'Hotel. Fruta.

  Cena: Espinacas rehogadas. Budin de salmón. Dulce.
- Minuta 8. Comida: Menestra abrileña. Bistec montado. Fruta. Cena: Sopa Juliana. Tortilla a la española. Queso o fruta.
- Minuta 9. Comida: Fabada asturiana. Merluza con mahonesa.
  Dulce.
  Cena: Sopa de ajo. Huevos escalfados a la española. Fruta.
- Minuta 10. Comida: Ensalada de bonito. Paella valenciana. Flan de huevo.

  Cena: Espinacas al gratín. Besugo a la barcelonesa.
  - Fruta.
- Minuta 11. Comida: Judías pintas con chorizo. Merluza en salsa verde. Fruta. Cena: Alcachofas rehogadas con jamón. Filete de

ternera con coles de Bruselas. Dulce.

Minuta 12. Comida: Judías blancas a la bilbaína. Escalope de ternera. Fruta.

Cena: Patatas a la Alcorina. Lenguado al horno.

Fruta.

Minuta 13. Comida: Olla de la Plana. Calamares rellenos. Fruta. Cena: Berenjenas y pimientos aliñados. Pechuga Vilarroy. Fruta.

Minuta 14. Comida: Arroz al horno. Lomo de cerdo a la bechamel. Fruta.

Cena: Zanahorias a la crema. Trucha a la navarra. Helado.

Minuta 15. Comida: Canalones rellenos a la levantina. Pierna de cordero. Fruta.

Cena: Hervidito levantino. Huevos revueltos. Fruta.

Minuta 16. Comida: Potaje de garbanzos a la catalana. Turnedó a la benjamina. Fruta. Cena: Cocktel de mariscos. Tortilla a la saboyana. Fruta.

Minuta 17. Comida: Ensaladilla rusa. Pollo en pepitoria. Fruta. Cena: Puré de patatas con picatostes. Tortilla esponjosa. Dulce.

Minuta 18. Comida: Paella de carne y verduras. Bocaditos de lenguado. Fruta.

Cena: Consomé con yema. Jamón York y queso. Fruta.

Minuta 19. Comida: Raviolis a la italiana. Salmonete al horno.
Fruta.
Cena: Acelgas a la crema. Solomillo a la plancha.
Fruta.

Minuta 20. *Comida:* Arroz a banda. Dulce y fruta. *Cena:* Coliflor rebozada. Huevos a la flamenca. Fruta.

Minuta 21. Comida: Nouilles con jamón. Bacalao a la vizcaína. Fruta.

Cena: Judías verdes estofadas. Pollo asado. Fruta.

Minuta 22. Comida: Potaje de garbanzos a la Emilia. Filetes de ternera empanados. Fruta.

Cena: Sopa de verduras. Merluza rellena. Fruta o dulce.

Los pescados alimentan TANTO COMO LAS CARNES. Si "llenan" menos es porque se digieren más fácilmente, al ser su carne más blanda (menos tejido conjuntivo). Son uno de los alimentos más aconsejables.

Comida: Espaguettis a la italiana. Lubina a la astu-Minuta 23. riana. Fruta. Cena: Coliflor al horno. Tortilla de jamón y chori-

zo. Fruta.

Minuta 24. Comida: Engravá. Huevos al nido. Fruta. Cena: Acelgas salteadas con patatas al vapor. Mero a la valenciana. Fruta.

Comida: Cordero al aprisco. Sardinas rebozadas. Minuta 25. Fruta.

Cena: Sopa de pescado. Croquetas de ave con ensalada. Dulce.

Comida: Macarrones gratinados. Perdices escabe-Minuta 26. chadas. Fruta.

Cena: Sopa primavera. Truchas a la parrilla. Dulce. Minuta 27. Comida: Arroz sorpresa. Tortilla de acelgas. Dulce. Cena: Patatas al horno con queso. Besugo a la pa-

rrilla. Fruta.

Comida: Pimientos rellenos. Hígado de ternera sal-Minuta 28. teado. Fruta.

Cena: Sopa de fideos. Filetes de merluza a la parmesana. Fruta.

Comida: Lasagna. Bonito a la cazuela. Fruta del Minuta 29. tiempo. Cena: Panaché de verduras. Tortilla «ya está». Queso.

Minuta 30. Comida: Arroz a la cubana. Calamares en su tinta.

Fruta.

Cena: Ratatouille Airenti, Chuletas Cassis, Fruta.

# CAPÍTULO III

# LA DIETA EN ALGUNAS ENFERMEDADES

Dr. D. Juan Manuel Palacios Mateos.

# LA DIETA DE LOS DIABETICOS

Debe siempre ponerla el médico, que la adaptará a las características de cada caso y al tratamiento, con insulina, con antidiabéticos orales o sin medicación, que el enfermo deba seguir.

Como NORMAS GENERALES, que el interesado debe cono-

cer figuran, entre otras:

1. La dieta debe contener siempre bastante cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono (patatas, pan, verduras), aunque no tanta como una dieta normal. Hace más daño al diabético una dieta demasiado pobre en ellos que una dieta excesiva, si esta última se acompaña de la medicación adecuada.

2. El diabético obeso debe adelgazar. El delgado debe engordar. Eso se logra variando el aporte de calorías de la dieta. Muchos diabéticos gordos quedan compensados con sólo adel-

gazar.

La diferencia entre los pescados "blancos" y los "azules" es su contenido en grasa, mayor en éstos.

3. La dieta no debe ser muy rica en grasas, sobre todo en

grasas animales (mantequilla, tocino, embutidos).

La proporción en la que cada uno de los principios inmediatos (proteínas, grasas e hidratos de carbono) debe entrar en la dieta del diabético es:

Hidratos de carbono; proporcionarán alrededor del 40 por 100

de las calorías.

Proteínas; proporcionarán del 20 al 30 por 100. Grasas; proporcionarán del 30 al 40 por 100.

Toda dieta en la que las proporciones no sean éstas, es des-

equilibrada para un diabético.

4. La dieta debe ser rica en frutas, que llevan vitaminas y fructosa. En cambio, no debe contener azúcar, ni dulces hechos

con ella, ni chocolate.

- 5. El diabético debe acostumbrarse a ser ordenado en su horario de comidas y —dentro de lo posible y evitando caer en exageraciones— a comer cantidades aproximadamente iguales todos los días. Evitará, sobre todo si se pone insulina, «saltarse» una comida. También evitará las comilonas.
- 6. La alimentación del diabético no tiene por qué ser monótona. Aunque en los esquemas, como los que siguen, se pongan pocos alimentos, cada uno tiene muchas variantes. Así, si se pone carne, puede tomar ternera, vaca, cordero, carnero, pollo, pavo. No cerdo, pues es muy rico en grasa, al igual que la caza y el pato.

Los pescados deben ser «blancos», es decir, pobres en grasa:

merluza, pescadilla, lenguado, gallo.

De frutas puede comer todas, aunque quizá el plátano y las

uvsa, más ricos en hidratos de carbono, deba restringirlos.

Es innecesario que deje de comer pan corriente. Y desde luego, el comer en su lugar «flautas» o «sólo la corteza» es una tontería. Caso distinto son los panes especiales para diabéticos; pero ¿para qué complicarse la vida si puede comer, moderadamente, el pan de todos?

Tengan cuidado con los «alimentos para diabéticos»; no todos

son correctos.

A continuación damos siete dietas para diabéticos y algunas equivalencias en hidratos de carbono de los alimentos. Prácticamente, y sin abusar, pueden sustituirse cantidades equivalentes de unos por otros, sin variación excesiva del valor de la dieta.

7. Los diabéticos sin complicaciones pueden tomar vino y otras bebidas alcohólicas. Pero ¡ojo si tienen que adelgazar!, ya que el alcohol engorda. En todo caso, consulten con su médico.

8. El tabaco no les conviene. Lo siento, pero es así.

9. Deben hacer vida activa, pero evitando esfuerzos excesivos. Una excursión a un monte en un diabético no acostumbrado, y más si se pone insulina, puede costarle un hipoglucemia que, por lo menos, le da un susto (¡lleven siempre azúcar en el bolsillo!). Pero el diabético debe acostumbrarse a andar, a jugar al golf, etc.

10. Duerma mucho. Eso siempre es bueno, y en el diabéti-

co, más.

11. Tenga cuidado con su dentadura. Y con sus pies. Ante cualquier herida, grano, rozadura, o ante un simple catarro, etc., consulte a su médico, ya que cualquier cosa, aparentemente sin importancia, puede ser grave en un diabético y a su vez agrava la diabetes.

En las dietas que a continuación se exponen nos referimos a alimentos en crudo, PERO YA LIMPIOS; es decir, las patatas y la fruta sin piel, la carne sin gordo, el pescado limpio. Cuando indico verdura, me refiero a las de tipo espinacas, coliflor, etc. (véase la tabla de equivalencias, después de las minutas). Al indicar fruta, a cualquiera menos plátano y uvas. Al indicar pescado, se entiende blanco.

En las dietas 1, 2 y 3 puede ser aconsejable que el enfermo tome alguna cápsula de vitaminas y minerales, para asegurar un

correcto aporte de estos elementos.

# DIETA 1

PARA DIABÉTICOS MUY OBESOS (rara vez necesaria).

900 calorías. 95 gramos de hidratos de carbono. 55 de proteínas. 35 de grasas.

Desayuno:

Leche, 200 centímetros cúbicos, con o sin café o té. Sacarina.

Fruta, 75 gramos.

Los pescados secos, como el bacalao, son un alimento EXCEPCIO-NALMENTE BUENO; contienen tres veces más proteínas que la carne y de muy buena calidad. Media mañana: Fruta, 75 gramos.

Comida: Carne, 50 gramos.

Ensalada, 200 gramos.

Pan, 20 gramos. Fruta, 75 gramos.

Cena:

Verdura, 100 gramos. Pescado, 150 gramos.

Pan, 40 gramos. Fruta, 75 gramos.

Aceite para todo el día, 20 centímetros cúbicos.

Proporción entre los tres principios inmediatos:

Hidratos de carbono, 42 por 100 de las calorías.

Proteínas, 24 por 100. Grasas, 34 por 100.

### DIETA 2

# PARA DIABÉTICOS OBESOS.

1.200 calorías. 110 gramos de hidratos de carbono. 75 de proteínas. 50 de grasas.

Desayuno:

Leche, 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina. Fruta, 75 gramos.

Media mañana: Fruta, 75 gramos.

Comida:

Carne, 100 gramos.

Ensalada, 200 gramos.

Pan, 40 gramos. Fruta, 75 gramos.

Cena:

Verdura, 100 gramos. Pescado, 200 gramos. Fruta, 75 gramos.

Pan, 40 gramos.

Aceite para todo el día, 25 centímetros cúbicos.

Proporción entre los tres principios inmediatos:

Hidratos de carbono, 37 por 100.

Proteínas, 25 por 100. Grasas, 38 por 100.

### DIETA 3

DIABÉTICOS LIGERAMENTE OBESOS O DE VIDA SEDENTARIA.

1.600 calorías. 170 gramos de hidratos de carbono. 80 de proteínas. 65 de grasas.

Desayuno:

Leche, 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina. Pan, 20 gramos. Fruta, 150 gramos.

Media mañana: Fruta, 75 gramos.

Comida:

Huevo, uno.

Patatas, 100 gramos. Carne, 100 gramos. Ensalada, 100 gramos. Pan, 40 gramos.

Pan, 40 gramos. Fruta, 150 gramos.

Merienda:

Leche: 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina.

Cena:

Verdura, 200 gramos. Pescado, 150 gramos. Pan, 40 gramos. Fruta, 150 gramos.

Aceite para todo el día, 30 centímetros cúbicos.

Proporción entre los tres principios inmediatos:

Hidratos de carbono, 43 por 100.

Proteínas, 20 por 100. Grasas, 37 por 100.

Los pescaditos pequeños (boquerones), que se comen con espina, proporcionan CALCIO, al tiempo que excelentes proteínas. Deben consumirse con frecuencia.

### DIETA 4

DIABÉTICOS DE PESO NORMAL Y VIDA REGULARMENTE ACTIVA.

2.100 calorías. 200 gramos de hidratos de carbono. 110 de proteínas. 93 de grasas.

Desayuno:

Leche, 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina. Pan, 40 gramos. Fruta, 150 gramos.

Media mañana: Fruta, 75 gramos.

Comida:

Huevo, uno.

Patatas, 200 gramos. Carne, 200 gramos. Ensalada, 100 gramos. Pan 40 gramos

Pan, 40 gramos. Fruta, 150 gramos.

Merienda:

Leche: 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina.

Cena:

Verdura, 200 gramos. Pescado, 150 gramos.

Pan, 40 gramos.

Queso fresco, 30 gramos.

Al acostarse:

Fruta, 150 gramos.

Aceite para todo el día, 40 centímetros cúbicos.

Proporción entre los tres principios inmediatos:

Hidratos de carbono, 39 por 100.

Proteínas, 21 por 100. Grasas, 40 por 100.

### DIETA 5

# DIABÉTICOS DE PESO Y ACTIVIDAD NORMAL.

2.500 calorías. 260 gramos de hidratos de carbono. 127 de proteínas. 110 de grasas.

Desayuno:

Leche, 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina.

Jamón muy magro, 50 gramos (si no tienen la

tensión elevada). Pan, 60 gramos. Fruta, 150 gramos.

Media mañana: Fruta, 75 gramos.

Comida:

Patatas, 250 gramos. Carne, 200 gramos. Ensalada, 200 gramos. Pan, 40 gramos.

Fruta, 150 gramos.

Merienda:

Leche: 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina.

Cena:

Verdura, 200 gramos. Patatas, 100 gramos. Pescado, 150 gramos. Pan, 40 gramos.

Queso fresco, 30 gramos.

Al acostarse:

Fruta, 150 gramos.

Aceite para todo el día, 60 centímetros cúbicos.

Los pescados en aceite son también recomendables. En muchos de ellos se come la espina (sardinas de lata) y se utiliza su calcio.

Proporción entre los tres principios inmediatos: Hidratos de carbono, 41 por 100.

Proteínas, 20 por 100. Grasas, 39 por 100.

# DIETA 6

# DIABÉTICOS DELGADOS O DE VIDA MUY ACTIVA.

3.000 calorías. 262 gramos de hidratos de carbono. 165 de proteínas. 137 de grasas.

Desayuno:

Huevo, uno.

Jamón muy magro, 50 gramos (si no son hiper-

tensos).

Pan, 60 gramos.

Leche, 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina. Fruta, 150 gramos.

Media mañana: Queso fresco, 30 gramos.

Pan, 20 gramos. Fruta, 75 gramos.

Comida:

Pescado, 150 gramos. Ensalada, 100 gramos. Carne, 200 gramos. Patatas, 100 gramos. Pan, 40 gramos. Fruta, 150 gramos.

Merienda:

Fruta, 150 gramos.

Leche, 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina.

Cena:

Patatas, 100 gramos. Verdura, 200 gramos. Pescado, 150 gramos.

Pan, 60 gramos.

Leche, 200 centímetros cúbicos.

Al acostarse:

Fruta, 75 gramos.

Aceite para todo el día, 75 centímetros cúbicos.

Proporción entre los tres principios inmediatos:

Hidratos de carbono, 36 por 100.

Proteínas, 22 por 100. Grasas, 42 por 100.

### DIETA 7

DIABÉTICOS MUY DELGADOS (rara vez necesaria).

3.600 calorías. 340 gramos de hidratos de carbono. 190 de proteínas. 165 de grasas.

Desayuno:

Huevo, uno.

Jamón muy magro, 100 gramos.

Pan, 60 gramos.

Mantequilla o margarina, 30 gramos.

Leche. 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina. Fruta, 150 gramos.

Media mañana: Queso fresco, 30 gramos.

Pan, 20 gramos. Fruta, 75 gramos.

Comida:

Pescado, 150 gramos. Ensalada, 200 gramos. Carne, 200 gramos. Patatas, 200 gramos. Pan, 40 gramos. Fruta, 150 gramos.

Tanto la carne como el pescado congelado ALIMENTAN tanto como FRESCOS. Y son mucho más baratos. Unicamente HAY QUE SABER DESCONGELARLOS

El pescado debe descongelarse LENTAMENTE, dejándolo cuatrocinco horas a temperatura ambiente.

Merienda:

Fruta, 150 gramos.

Pan, 40 gramos.

Leche, 200 centímetros cúbicos, con o sin café

o té. Sacarina.

Cena:

Verdura, 200 gramos. Patatas, 150 gramos. Pescado, 150 gramos. Pan, 60 gramos.

Leche, 200 centímetros cúbicos.

Aceite para todo el día, 75 centímetros cúbicos.

Proporción entre los tres principios inmediatos:

Hidratos de carbono, 38 por 100.

Proteínas, 21 por 100. Grasas, 41 por 100.

# **EQUIVALENCIAS**

CANTIDAD, EN GRAMOS, DE CADA ALIMENTO QUE CONTIENE 10 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO (cifras redondeadas, pues mayor exactitud es innecesaria).

Pan.—20 gramos.

Harina, pasta de sopa.—13 gramos.

Tapioca.—11 gramos.

Arroz.—12 gramos.

Copos de avena.—15 gramos.

Sémola de maíz.—12 gramos.

Azúcar.—10 gramos.

Caramelos.—12 gramos.

Miel.—12 gramos.

Castañas.—22 gramos.

Almendras, avellanas, nueces, cacahuetes.—50 gramos.

Alcachofas, coles de Bruselas, guisantes de lata, zanahorias, cebollas, remolacha.—90 gramos.

Apio, berros, calabaza, col, coliflor, espárragos, espinacas, judías verdes, lechuga, pepino, pimiento, tomate.—200 gramos.

Guisantes frescos —50 gramos.

Patatas.—50 gramos.

Judías blancas, lentejas, garbanzos, guisantes secos, patatas secas.—20 gramos.

Fresas, sandía, toronja, zumo de limón.—125 gramos.

Melón.—285 gramos.

Albaricoque, piñas, cerezas, ciruelas, higos, manzana, melocotón, naranja, pera.—75 gramos.

Uvas.—60 gramos. Plátano.—40 gramos.

Dátiles secos, pasas.—13 gramos.

Cacao en polvo.—33 gramos.

Coca-cola.—90 gramos. Limonadas.—80 gramos.

O sea, que si en su régimen pone, en la comida, «pan, 60 gramos», y usted tiene gana de comer, por ejemplo, guisantes frescos, consultando la tabla verá que 20 gramos de pan equivalen a 50 de guisantes; luego si un día come 20 gramos de pan, en lugar de sus 60, y los 40 restantes los sustituye por 100 de guisantes, no pasa nada.

Del mismo modo puede sustituir 50 gramos de patata por 50 de nueces, o por 200 de coliflor, o por 12 de arroz, o por 200

de tomate, etc.

Hay que tener en cuenta que esas sustituciones son exactas sólo en lo que se refiere a los hidratos de carbono; el valor calórico, la riqueza en vitaminas, etc., varía mucho de unos a otros alimentos y por eso no debe abusarse de las sustituciones hasta dejar la dieta irreconocible.

# DIETETICA DE LA OBESIDAD

Para adelgazar, lo esencial es comer poco; es decir, que las calorías que los alimentos proporcionen sean inferiores a las que

Los huevos son el alimento que proporciona proteínas de mejor calidad. La lástima es que su yema (y no la clara) lleva también grasa, que a algunas personas les sienta mal o no les conviene. el sujeto gasta en andar y moverse, trabajar, etc., Con ello, la diferencia la tiene que obtener, forzosamente, de la grasa acumu-

lada en su cuerpo. Y al irse quemando ésta, adelgaza.

Claro es que este desequilibrio entre ingreso y gasto puede también lograrse aumentando el gasto; igual se arruina el que deja de ganar y sigue gastando lo normal que el que, ganando un buen sueldo, empieza a gastar enormemente. Pero en el caso de la grasa, este sistema es poco útil, ya que el individuo tendría que hacer un ejercicio enorme (que su misma obesidad le dificulta o impide) para adelgazar comiendo lo que quisiera, pues, además, a más ejercicio, más apetito. Por ejemplo, una hora de andar muy de prisa un hombre obeso supone un gasto de unas 400 calorías; o sea, las mismas que perdería dejando de comer 25 gramos de mantequilla en el desayuno y 75 gramos de pan en cualquiera de las comidas. El obeso que lea esto podrá decir qué le cuesta más trabajo: dejar de comer esas pequeñeces o andar una hora a la mayor velocidad que le sea posible.

Por tanto, para adelgazar hay que recibir menos calorías que las que se gastan. Pero dentro de esto, es hasta cierto punto igual en qué forma reciba las calorías; se puede adelgazar comiendo tocino, judías con chorizo y sardinas fritas. Todo depende de la

cantidad.

Sin embargo, es necesario que la dieta sea equilibrada, con un aporte correcto de hidratos de carbono, abundante de proteínas y más bien pequeño de grasas, y con las vitaminas y minerales necesarios.

Las dietas 1, 2, 3 y 4 que indico para diabéticos obesos son perfectamente utilizables para adelgazar a personas no diabéticas; según el grado de obesidad y la velocidad con que se desee obtener el adelgazamiento, se eligirá la dieta más o menos severa. En general, para una mujer —que son las que desean adelgazar con más frecuencia— no excesivamente obesa, la dieta 3, si hace vida activa, o la 2, si se mueve poco, son adecuadas. Pero su médico se lo indicará; no prescinda nunca de su consejo, pues usted no sabe si está en condiciones de adelgazar o si un régimen que se imponga a sí mismo puede agravar una anemia, una lesión de pulmón, etc., que usted ignoraba tener.

# ALGUNOS CONSEJOS A LOS OBESOS.

1. No crea que por no desayunar y cenar poco va a adelgazar, si al mediodía come lo que le apetece. Por el contrario, una sola comida copiosa engorda más que esa misma cantidad de alimento repartida en varias tomas pequeñas. Desayune, tome algo (fruta, café con leche) a media mañana (mejor un poco tarde para que le quite la gana de comer), coma con moderación, meriende un poco y cene poco.

2. No use por su cuenta drogas «para adelgazar». Las hay inofensivas y muy útiles, pero otras son peligrosas si se usan alegremente. En principio, es mejor prescindir de ellas; la mejor droga para adelgazar es la fuerza de voluntad. Pero ¡eso es lo

que les falla a ustedes, los gordos!

En todo caso, no tome nada (esas píldoras que tan bien le han ido a Fulano o a Menganita) sin contar con su médico. Piense que muchas de estas medicinas elevan la tensión, producen insomnio y excitación nerviosa (¡a veces psicosis!), etc. Sólo el médico, después de explorarle, puede aconsejarle alguna, si es necesaria en su caso, indicándole las dosis que usted debe tomar.

3. Haga ejercicio, empezando por poco y aumentándolo len-

tamente. Y aguántese el hambre que le produzca.

4. No intente adelgazar en pocos días. Una pérdida de dos o

tres kilos al mes es razonable. Más, puede ser peligroso.

No se pese a diario; no sirve para nada, salvo para hacerlo desesperarse. Espere quince días y no se desaliente si ha perdido

«sólo» un kilo o kilo y medio.

Piense que esos adelgazamientos «milagrosos» que la gente refiere no sólo son peligrosos, sino que son ficticios. Se logran deshidratando al enfermo con diuréticos, etc. Pero lo que pierden es agua, que pronto se recupera; la grasa sigue dentro. Por eso habrá visto que todas esas señoras que han ido a tal o cual sitio y han adelgazado muchísimo, al poco tiempo tienen que volver, pues han recuperado su peso.

5. Coma con poca sal. Eso es inofensivo.

6. Un día de fruta a la semana es muchas veces útil. Consistirá en desayunar una naranja, una manzana y una pera (en general, cualquier fruta menos plátano y uvas), tomar una naranja a media mañana, comer como el desayuno, merendar una naranja y cenar como el desayuno y la comida. Además, puede tomar café o té, solos o con un poquito de leche (y siempre con sacarina) tres o cuatro veces al día. Si ese día hace reposo relativo —no salir de casa— lo tolerará mejor.

Pero esto es para hacerlo además del régimen. Si los otros

seis días de la semana come lo que quiere, no se moleste en mor-

tificarse el séptimo.

7. El adelgazar hasta lograr el peso adecuado es sólo la primera parte del tratamiento. Luego hay que estabilizarse en ese peso, cosa que se logra continuando el régimen con cantidades paulatinamente mayores, hasta que cese la pérdida. Vigilando el peso cada quince días, se regula luego la alimentación.

8. ¿Qué peso debe usted tener? Hay muchas maneras de

calcularlo, pero la más exacta es la fórmula:

Talla en centímetros, menos 150, multiplicado por 0,75 y sumándole 50.

Por ejemplo: una persona que talla 1,72 metros debe pesar:

$$172 - 150 = 22.$$
  
 $22 \times 0.75 = 16.5.$   
 $16.5 + 50 = 66.5$  kilogramos.

9. No hay que pensar que a más edad más peso. Al contrario, con la edad se pierden masas musculares y se debería pesar menos que a los veinticinco o treinta años.

10. Recuerde, finalmente, que la obesidad es una enfermedad, que en sí es peligrosa y que agrava cualquier otra dolencia.

### DIETETICA DE LA DELGADEZ

Es mucho más fácil adelgazar a un obeso que engordar a un

delgado.

Ante un caso de delgadez es inexcusable acudir al médico, ya que sólo un reconocimiento a fondo puede separar la delgadez esencial o constitucional, del adelgazamiento producido por una enfermedad crónica, que puede no dar síntomas o darlos poco significativos. Todos los médicos hemos visto enfermos que acuden a nosotros «porque están delgados», y que lo están por tener una tuberculosis, una lesión renal, un hipertiroidismo, una diabetes o alguna otra enfermedad importante. En estos casos, es absurdo poner un régimen para engordar; lo importante es tratar la enfermedad causante de todo.

Cuando el adelgazamiento no parece deberse a ninguna enfermedad, pueden darse dos casos: que el enfermo no tenga apetito o que lo tenga. En el primero, el tratamiento ha de ser medicamentoso (anabolizantes, vitaminas, psicoterapia) y no he de ocuparme aquí de él. En el segundo caso —delgado con apetito—, tras descartar un hipertiroidismo y una diabetes, que son sus causas más frecuentes, y convencidos de que no tiene ninguna enfermedad intestinal crónica, puede ser importante la dieta y el

régimen de vida.

Cuando un delgado tiene buen apetito y posibilidad de comer lo que quiera, suele engordar. Es el caso de los convalecientes, o de los que escaparon de los campos de concentración. En estos casos, la realimentación debe iniciarse muy paulatinamente, elevando poco a poco el aporte calórico con alimentos ricos en proteínas y de fácil digestión. Así se les va pasando de una dieta, por ejemplo, de 1.000 calorías, a 1.500, luego a 2.000, etc., hasta llegar a las dietas fuertemente hipercalóricas, a veces necesarias. Ejemplos de estas dietas son las siguientes, fáciles de poner, pero no tan fáciles de consumir.

### DIETA 8

4.000 calorías. 418 gramos de hidratos de carbono. 188 de proteínas. 178 de grasas.

Desayuno:

Huevo, uno.

Jamón, 50 gramos. Pan, 100 gramos.

Leche, 200 centímetros cúbicos, con café o té.

Azúcar.

Comida:

Judías, lentejas, garbanzos, 100 gramos.

Carne, 200 gramos. Ensalada, 200 gramos. Queso, 30 gramos. Fruta, 150 gramos. Pan, 100 gramos.

Los huevos crudos o batidos en vino, etc., CASI NO SE DIGIE-REN. Tienen que estar coaguladas la clara y la yema para que su utilización sea buena. Merienda:

Leche, 200 centímetros cúbicos, con café o té.

Azúcar.

Galletas, 50 gramos.

Cena:

Patatas, 100 gramos. Verdura, 200 gramos. Pescado, 200 gramos. Pan, 100 gramos. Fruta, 150 gramos.

Aceite en todo el día, 70 centímetros cúbicos.

## DIETA 9

5.000 calorías. 450 gramos de hidratos de carbono. 260 de proteínas. 240 de grasas.

Desayuno:

Huevos, dos.

Jamón, 100 gramos. Pan, 100 gramos.

Mantequilla, 20 gramos.

Leche, 200 centímetros cúbicos, con café o té.

Azúcar.

Comida:

Judías, lentejas, garbanzos, 100 gramos.

Carne, 200 gramos. Ensalada, 200 gramos. Queso, 50 gramos. Fruta, 200 gramos. Pan, 200 gramos.

Merienda:

Leche, 200 centímetros cúbicos, con azúcar y

café o té.

Galletas, 50 gramos.

Cena:

Patatas, 200 gramos. Verdura, 200 gramos. Pescado, 200 gramos. Pan, 200 gramos. Fruta, 200 gramos.

Aceite en todo el día, 80 centímetros cúbicos.

### CONSEJOS A LOS DELGADOS.

1. Ante todo, acuda a su médico para que averigüe la causa de su delgadez.

2. Coma sólo tres veces al día: desayuno, comida y cena, haciendo, todo lo más, una pequeña merienda. No tome aperi-

tivos; en realidad, y pese a su nombre, quitan el apetito.

3. Coma en abundancia carnes, pescados, huevos, leche, frutas y ensaladas, pues son las bases de una buena alimentación. Pero, además, tome mucho pan, arroz, macarrones, judías, lentejas, garbanzos (mejor en puré todas estas legumbres).

4. Acuérdese del queso, es un alimento casi perfecto.

5. Las grasas (mantequilla, tocino, etc.) son un arma de dos filos, pues si indudablemente engordan, en cambio producen fácil saciedad. Es mucho más fácil comerse 250 gramos de pan que 100 gramos de mantequilla, y sin embargo, su valor calórico es igual.

6. No debe tomar café ni té fuertes.

- 7. Si no hay contraindicación especial, puede tomar vino en las comidas. Un cuarto de litro de vino, para un adulto, no hace daño y supone un aporte calórico apreciable. También puede tomar cerveza.
- 8. Duerma mucho y haga reposo después de las comidas. Por lo demás, debe llevar una vida activa, aunque evitando ejercicios violentos o excesivamente prolongados.

### DIETETICA DE LA ARTERIOSCLEROSIS

Es creencia muy generalizada que la elevación del colesterol en la sangre produce arteriosclerosis, con sus posibles consecuencias de infarto de miocardio, angina de pecho, trombosis cerebrales, etc. Los únicos que no creemos mucho en esto somos los médicos, pues, hoy por hoy, no hay prueba concluyente de que la elevación del colesterol cause arteriosclerosis. Y sin embargo,

Por eso, y en contra de lo que muchos creen, como mejor se digieren los huevos ES DUROS, o pasados por agua, pero muy "hechos".

«por si acaso», y en tanto que las cosas no sean más seguras, todos indicamos dietas pobres en grasa a los enfermos con arteriosclerosis o que, por su edad, es de suponer que la tengan,

aunque no dé síntomas.

Pero no todas las grasas son iguales; son las grasas de animales terrestres, con su mayor riqueza en ácidos grasos saturados, las que elevan el colesterol. En cambio, las vegetales —con la excepción del aceite de coco— más bien lo deprimen. En ese sentido, nuestro aceite de oliva es una grasa bastante buena.

Por tanto, el enfermo con arteriosclerosis deberá eliminar de su alimentación los huevos, la mantequilla, el tocino, el sebo y gordo de las carnes, el cerdo y los embutidos, jamón (salvo el muy magro), pato, caza y quesos. No hay inconveniente en que tome aceite (son mejores, en este aspecto, el de maíz y el de girasol que el de oliva y el de cacahuete), pero debe procurar comer más cosas cocidas o a la plancha que fritas. No es aconsejable que tomen margarinas, ni nata (crema), ni chocolate.

En cambio, y en contra de lo que muchos piensan, no hay inconveniente en que tomen pescados azules (grasos), como sardinas, besugo, palometa, etc., pues la grasa de los animales marinos es rica en ácidos grasos insaturados. De todas formas, deberán predominar en su dieta los pescados «blancos», o sea, poco grasos, como la merluza, la pescadilla, el lenguado o el

gallo.

Si a la arteriosclerosis se une, como es frecuente, la hipertensión, se asociará la dieta propia de ésta.

### DIETETICA DE LA HIPERTENSION

Ante todo, si el enfermo es obeso, debe adelgazar (véase die-

tética de la obesidad).

Si no es obeso (y en los obesos, además de la dieta hipocalórica) la medida más importante es reducir la sal de la alimentación. En general, basta con prescindir de los alimentos salados (bacalao, jamón, embutidos, quesos, salsas, alimentos enlatados, pan) y no usar sal ni en la condimentación de la comida ni en la mesa. A ello se añadirá, bajo control del médico, la medicación que haga falta.

En raras ocasiones hay que recurrir a dietas muy pobres en sodio, como las que a continuación indico. Tengamos en cuenta que son siempre dietas poco equilibradas, en general pobres en algunos elementos nutritivos importantes y que sólo deben usarse por consejo del médico y en evitación de males mayores.

La sal común es cloruro sódico; de ella, lo que hace daño es el sodio. Esto es importante, porque, como hace ya muchos años se creia que lo dañino era el cloro, hay aún en el comercio algunas sales de régimen que contienen tanto sodio como la sal común y en cambio no Îlevan cloro, que es inofensivo.

Una alimentación normal contiene de tres a siete gramos de

sodio al día.

Se llama «dieta de restricción de sodio» a la que contiene de uno a dos gramos de sodio diarios. Es «dieta muy pobre en sodio» la que contiene de 0,25 a 0,50 gramos diarios de sodio. Y se llama «dieta sin sodio» la que contiene menos de 0,20 gramos.

La dieta de restricción de sodio es la antes citada; prescindir de los alimentos ricos en sal (incluido el jamón de York, que es rico en sal, aunque no lo parezca) y de la sal en guisos y mesa.

Una dieta muy pobre en sodio es, por ejemplo, la siguiente:

### DIETA 10

2.000 calorías, 90 gramos de proteínas, 65 de grasas, 0,45 gramos de sodio.

Desayuno:

Huevos, uno.

Pan sin sal, 50 gramos.

Mermelada o miel, ración pequeña.

Leche, 250 gramos. Fruta, 150 gramos.

Media mañana: Fruta, 75 gramos.

Comida:

Carne a la plancha, 100 gramos. Ensalada, una ración normal. Fruta, a voluntad (no plátanos).

Pan sin sal, 40 gramos.

Un huevo, por término medio, contiene seis gramos de proteínas. Un filete de 100 gramos contiene 18 gramos de proteínas; luego alimenta más que el clásico "par de huevos". Tendrían que ser tres huevos la ración: pero eso supone ingerir demasiado grasa.

Merienda:

Fruta, 150 gramos.

Cena:

Verdura, una ración.

Pescado blanco, 150 gramos.

Pan sin sal, 50 gramos.

Fruta.

Aceite para el día, 40 centímetros cúbicos.

Aún más pobre en sodio es la dieta que propuse hace ya muchos años y he usado infinidad de veces, con buen resultado.

### DIETA 11

2.500 calorías. 72 gramos de proteínas. 50 de grasas. 0,25 gramos de sodio.

Desayuno:

Leche, 100 gramos. Azúcar, 20 gramos. Plátanos, 200 gramos.

Media mañana: Fruta, 200 gramos, con azúcar.

Comida:

Arroz, 60 gramos. Carne, 150 gramos. Patatas, 100 gramos. Uvas, 200 gramos.

Zumo de un limón, con azúcar.

Merienda:

Plátanos, 200 gramos.

Azúcar con ellos, 20 gramos.

Cacahuetes, 30 gramos.

Cena:

Macarrones, 80 gramos.

Tomate, 50 gramos.

Huevo, uno.

Uvas, 200 gramos.

Cacahuetes, 30 gramos.

En esta dieta no figura ningún alimento especialmente pre-

parado (pan sin sal, mantequilla desalada, etc.). Por ello, puede complementarse con pan sin sal, retirando en cambio los plátanos del desayuno y merienda y parte de los cacahuetes (que figuran en la dieta por su bajo contenido en sal) para no aumentar las calorías.

La dieta sin sodio, en realidad de aporte mínimo de éste. se usa rara vez, puesto que resulta inaceptable para el enfermo pasados unos días. Ejemplo típico de ellas es la dieta de KEMPNER, de arroz y fruta.

Desayuno:

Arroz, 60 gramos. Uvas, 150 gramos. Azúcar, 30 gramos.

Zumo de naranja, 250 centímetros cúbicos.

Media mañana: Zumo de limón, 40 centímetros cúbicos.

Azúcar, 15 gramos.

Comida:

Arroz, 90 gramos.

Mermelada, 15 gramos. Azúcar, 30 gramos. Uvas, 200 gramos. Grosellas, 150 gramos.

Merienda:

Arroz, 30 gramos. Azúcar, 30 gramos. Plátano, 50 gramos.

Zumo de naranja, 60 centímetros cúbicos. Zumo de limón, 15 centímetros cúbicos.

Cena:

Arroz, 90 gramos. Azúcar, 20 gramos. Melocotón, 150 gramos.

Zumo de naranja, 250 centímetros cúbicos.

Al acostarse:

Cerezas, 150 gramos.

Alimentan lo mismo dos huevos fritos o al plato que un flan o unas natillas que los contengan. Muchos niños que no quieren huevo, aceptan encantados un postre de dulce.

Es una dieta totalmente desequilibrada y sólo aplicable en contados casos de enfermos en situación grave y bajo estricto control médico. Proporciona 2.000 calorías, 25 gramos de proteínas (vegetales) y 81 miligramos de sodio.

### DIETETICA DE LA INSUFICIENCIA CARDIACA (ASISTOLIA)

Es idéntica a la de la hipertensión: poca sal y un contenido en calorías adecuado al estado del enfermo (pequeño si es obeso, normal si no lo es) y al ejercicio que pueda hacer. ¡A ningún cardíaco le conviene engordar!

### DIETETICA DE LAS NEFRITIS

No es éste el lugar de dar normas sobre la dieta a seguir en una nefritis aguda, ya que en ella es *imprescindible* la asistencia médica y el médico será quien indique el régimen. Sólo haré una observación: si sospechan que alguien que ha tenido unas anginas o ha sufrido una mojadura unos días antes, o un niño que ha tenido poco antes la escarlatina, tiene una nefritis (orina oscura, roja o parda; cara hinchada, sobre todo los párpados; dolor de cabeza, fatiga), llame al médico urgentemente y mientras tanto no le dé más que verduras sin sal y frutas. ¡No le dé aguas minerales! Permítale beber lo que le apetezca, sin exceso. Después, ya el médico dirá qué hay que hacer.

Caso distinto es el de las nefritis crónicas, en las que el control médico se ejerce sólo de tiempo en tiempo y al enfermo le es útil tener una idea de lo que debe comer (siempre supeditada a lo que el médico disponga, pues cada enfermo tiene sus pro-

pias características).

El nefrítico crónico necesita una dieta rica en hidratos de carbono y pobre en proteínas y en sal. En realidad, mientras la cifra de urea no sea alta, sólo hay que hacer una restricción de sal (véase: Dietética de la hipertensión) y no demasiado intensa. Si la urea sube por encima de los 60-70 miligramos por 100 centímetros cúbicos, deben reducirse además las proteínas (carnes, pescados, leche, queso, huevos, legumbres), pero sin exceso; rara vez debe reducirse el aporte proteico a menos de 60 gramos al

día para un adulto. Sólo si la urea es muy alta, y bajo control médico, deberán bajarse las proteínas a cifras inferiores.

Una dieta con 2.000 calorías, 60 gramos de proteínas y rela-

tivamente pobre en sodio es la siguiente:

### DIETA 12

Desayuno: Leche, 250 centímetros cúbicos.

Azúcar, 30 gramos.

Pan sin sal, 50 gramos.

Mantequilla sin sal, 20 gramos.

Media mañana: Fruta, 150 gramos.

Comida: Carne o pescado, 100 gramos (o dos huevos).

Patatas, 250 gramos. Lechuga, 150 gramos. Pan sin sal, 50 gramos. Fruta, 200 gramos.

Merienda: Un emparedado de: pan, 100 gramos; tomate,

25 gramos; lechuga, 25 gramos.

Lechuga, 25 gramos.

Cena: Verdura, 200 gramos.

Pan sin sal, 50 gramos. Mermelada, 40 gramos.

Fruta, 200 centímetros cúbicos.

Aceite en el día, 30 centímetros cúbicos.

Todo ello condimentado sin sal, que tampoco se añadirá en la mesa.

### DIETETICA DE LAS NEFROSIS

En ellas está indicada una dieta rica en proteínas (salvo en estadios avanzados, en que la urea se eleva) y pobre en sal; pero eso es cosa de su médico.

Las legumbres (alubias, lentejas, garbanzos) son alimentos excelentes (aunque tengan "mala prensa"). Proporcionan proteínas bastante buenas, calorías, vitaminas y minerales.

### DIETETICA DE LA LITIASIS RENAL (CALCULOS RENALES)

La dieta adecuada varía según la composición química de los cálculos.

Una norma común a todas las litiasis es beber mucha agua (dos litros y medio al día, por lo menos; y en verano, más). Con ello la orina se diluye y es mucho más difícil que se formen nuevos cálculos.

### CÁLCULOS CÁLCICOS (carbonato y fosfato cálcicos).

Aparte de que el médico investigue la causa de la eliminación excesiva de calcio por la orina y las posibles alteraciones de las vías urinarias que facilitan su precipitación, la dieta debe ser pobre en calcio. Para ello basta con suprimir la leche, el yogurt, el queso, el requesón y los pescados pequeños (boquerones) y en aceite, que se comen con espina, ya que este calcio del esqueleto de los peces se utiliza bien. Aunque su importancia es menor, también deben suprimirse las acelgas, cardo, escarola, espinacas, puerros, nueces, almendras, avellanas, judías blancas, garbanzos, habas secas, aceitunas y pasas.

### CÁLCULOS DE OXALATO.

La mayor parte del oxalato que se elimina por la orina es sintetizado en el organismo y no se influencia por la dieta. De todas formas, es siempre aconsejable en estos casos eliminar de la alimentación los alimentos ricos en oxalato, cosa además fácil, pues son pocos.

Ricos en oxalato: espinacas, ruibarbo, acederas.

Regularmente ricos: alubias, habas, higos secos, pasas.

En general, debe seguirse una dieta pobre en verduras y en frutas, tomando un preparado de vitaminas (que le indicará su médico) para compensar su falta.

# CÁLCULOS DE URATOS Y ÁCIDO ÚRICO.

Deben suprimirse los alimentos ricos en PURINAS, como son hígado, riñones, mollejas, criadillas, sesos, corazón, embutidos,

cerdo, extractos de carne, caviar y similares, sardinas, arenques, truchas.

Pueden comer, aunque moderadamente, carne (una vez al día y mejor que NO sea de animales jóvenes), pollo, pavo y pescados blancos. No hay inconveniente en que tomen café, té o cacao.

### DIETETICA DE LA GOTA

Aparte del tratamiento medicamentoso, de fundamental importancia, el gotoso debe:

1. Si es obeso, reducir su peso intensamente. Muchas veces basta una cura de adelgazamiento (véase: Dietética de la obesidad) para que la gota no vuelva a molestar.

2. En todo caso, la dieta debe ser pobre en grasas y deben eliminarse de ella los alimentos ricos en purinas, que hemos citado al hablar de los cálculos de uratos (véase: Dietética de la litiasis renal).

3. Deben prescindir de las bebidas alcohólicas, que muchas veces desencadenan el ataque de gota. Sobre todo, el *champagne* es muy mal tolerado.

Durante el ataque agudo lo mejor es dejar al enfermo un día a agua con azúcar o zumo de limón. El segundo día se le puede dar fruta, alguna papilla, puré de patatas y leche. Y a partir del tercero, la alimentación antes indicada, sobre todo, leche, huevos, cereales, verduras, frutas y azúcar, al principio sin nada de grasa. Más tarde se pueden añadir carnes rojas y pescados blancos y aumentar la grasa al mínimo compatible con una condimentación agradable.

Durante todo el tiempo debe beber mucha agua, sea corriente, sean aguas alcalinas del tipo de las de Mondariz, Vichy y similares.

A las proteínas de las legumbres les falta una sustancia que, en cambio, sobra en el arroz; por eso se deben tomar siempre juntas las dos cosas, añadiendo un molde de arroz blanco a la fuente de lentejas o de judías. O poniendo sopa de arroz antes del cocido.

### DIETETICA DE LOS ESTADOS FEBRILES

Además del tratamiento específico de cada uno, que el médico indicará, hay que tener en cuenta una serie de medidas dietéticas muy sencillas.

Si el proceso es corto (una gripe, una pulmonía, que ahora es enfermedad breve, al menos en su fase febril), la dieta debe ser muy reducida y líquida: una toma cada tres horas de leche o de zumos azucarados. En total, un adulto debe tomar un litro de leche al día, pudiendo añadirle café o té flojos.

Si el proceso febril se prolonga más de tres días (amigdalitis, infecciones urinarias, etc.), debe añadirse a lo anterior 100 gramos al día de pescado blanco, o dos huevos (duros o pasados por agua), así como algún puré de patata o patatas cocidas. El pescado puede sustituirse por jamón de York (50-75 gramos). El enfermo debe comer según su apetito; si lo tiene, pueden aumentarse esas cantidades y darle alguna galleta o bizcocho con las tomas de leche. Si no tiene apetito, no hay que forzarle.

Si la fiebre dura más de seis días (tifoidea, Malta, infecciones resistentes a los antibióticos, etc.) y no hay alteraciones digestivas que lo impidan, la dieta debe ser lo suficientemente amplia para evitar que el enfermo se desnutra, teniendo en cuenta el consumo de calorías que la elevación de la temperatura produce.

Para un hombre adulto debe darse una dieta de 2.000 a 2.500 calorías, con unos 100 gramos de proteínas (de las cuales buena parte deben ser de origen animal) y pocas grasas. Debe ser rica en vitaminas, fácil de digerir y contener algunos alimentos salados, para reponer la pérdida de sal por el sudor. El aporte de agua será amplio.

Un ejemplo de dieta para un enfermo febril es:

Desayuno: Leche con algo de café claro. Azúcar. Galletas.

Media mañana: Fruta (al natural o zumo) con azúcar.

Comida: Un plato de puré de patata o de arroz blanco o

de macarrones, muy sencillamente condimen-

tado (pueden llevar tomate).

Pescado blanco, o pollo, o ternera, o jamón de

York. Fruta. Pan.

Merienda:

Leche con café o té claros. Azúcar. Bollos.

Cena:

Puré de verduras, o de patata, o una papilla de

harina.

Huevos (pasados por agua, duros, al plato), o

pescado blanco, o jamón de York.

Fruta. Pan.

A mitad de noche: Un yogurt.

Las cantidades dependerán del apetito del enfermo. Debe instársele a comer, pero no obligarle ni insistirle demasiado.

### DIETETICA DE LA ULCERA GASTRODUODENAL

Todas las dietas propuestas para ella —y son numerosísimas— tienen de común el suministrar, a intervalos muy frecuentes, pequeñas cantidades de alimentos blandos y poco irritantes

para el estómago.

En la fase aguda de una úlcera, con dolor intenso, quizá con recientes hemorragias, junto al reposo en cama y al tratamiento medicamentoso que el médico disponga, puede emplearse la dieta de Sippy, que consiste en dar, de hora en hora, 150 centímetros cúbicos de leche (sola o con malta), con azúcar y con o sin crema añadida. Unos días más tarde, en algunas de las tomas puede añadirse un huevo escalfado o mejor duro y finamente picado (la utilización del huevo duro es infinitamente mejor que la de un huevo batido). En otras tomas se puede añadir a la leche un poco de mantequilla.

Pero para muchos éste no es el mejor método terapéutico,

La digestión, indudablemente pesada, de las legumbres se hace más fácil pasándolas en puré.

pues a su incomodidad para el enfermo y familiares o enfermeras (tomas de alimento cada hora, día y noche) se suma su pobreza en calorías, su relativa escasez de proteínas y su carencia vitamínica casi total. Por ello, Meulengracht, hace ya muchos años, propuso una dieta más variada y administrada a intervalos de dos-tres horas. De sus dietas originales han derivado otras muchas. Una de ellas es la siguiente:

Desayuno: Una papilla de cereales (harina de trigo, avena).

Un huevo pasado por agua o duro.

Pan (miga) con mantequilla. Leche con malta y azúcar.

Media mañana: Leche (con malta y azúcar) con bizcochos.

Comida: Puré de patata, o de lentejas, o arroz blanco.

Bechamel de carne, pollo o pescado.

Zumo de frutas no ácidas. Natillas con un huevo.

Merienda: Leche con azúcar y malta.

Pan (miga) con mantequilla. Plátano machacado con azúcar.

Cena: Un puré o macarrones.

Pescado cocido.

Miga de pan con mantequilla.

Zumo de fruta no ácida (pasados unos días, puede ensayarse si toleran el zumo de naran-

ja dulce).

Durante la noche: Dos o tres tomas de leche con azúcar.

Debe asegurarse el aporte vitamínico con un preparado polivitamínico.

Una vez que el proceso ha mejorado, y durante largo tiempo, el enfermo deberá seguir una alimentación más normal, pero teniendo en cuenta que NO PUEDE TOMAR:

Bebidas alcohólicas de cualquier clase. Café, té, coca-cola y similares, agua tónica. Salsas y condimentos fuertes. Vinagre. Limón. Caldos. Jugos de carne concentrados. Vegetales crudos (ensaladas). Legumbres enteras (puede tomarlas en puré). Frutas verdes y ácidas.
Frutos secos (higos, pasas, etc.).
La piel de todas las frutas, crudas o cocidas.
Cerdo, embutidos, caza, jamón.
Fritos (pescado, etc.)
Pescados azules. Mariscos. Moluscos (ostras, etc.).
Pan recién hecho.
Yogurt. Quesos fermentados.
Nueces, almendras, avellanas.

### ALIMENTOS PERMITIDOS.

Leche.
Mantequilla sin sal.
Queso de nata.
Huevos (no fritos).
Pescados blancos (no fritos).
Carnes, salvo las antes dichas. Pollo. Pavo.
Pan (no reciente).
Purés de legumbres.
Patatas (no fritas).
Verduras muy cocidas y pasadas luego en puré.
Cereales (sémola, tapioca). Arroz. Macarrones y similares.
Galletas, bizcochos, bollos.
Zumos de frutas (ensayar tolerancia).
Aceite crudo.

Junto a este régimen alimenticio, la medicación, el régimen de vida y la supresión absoluta del tabaco tienen una gran importancia.

### DIETETICA DE LAS DIARREAS

Sea cual fuere su origen, y además de la medicación que indique el médico, debe hacerse un tratamiento dietético, que también dispondrá el médico. Conviene, en todo caso, saber que:

Las patatas son una de las bases de la alimentación. Aunque pobres en todo, como se consumen en gran cantidad, terminan siendo un alimento importante.

### EN UNA DIARREA MUY AGUDA.

Durante las primeras venticuatro-cuarenta y ocho horas puede ser necesario no dar por boca sino suero fisiológico diluido con agua o simplemente agua con media cucharadita de sal por cada medio litro, a la que se puede añadir zumo de naranja o limón y glucosa.

### DIARREA MENOS AGUDA.

Se comienza dando cada dos horas un vaso de leche diluida, mitad y mitad, con agua. Puede alternarse con tomas de zumos

de frutas, con mucha agua.

Poco a poco, en los días siguientes, se van añadiendo caldos, leche sin diluir, algún huevo pasado por agua o duro, jamón muy picado, natillas o flanes con huevo, arroz, cereales, macarrones, pescado blanco, pasando así gradualmente a una dieta blanda y pobre en residuos, similar a la indicada para la úlcera de estómago.

### DIARREA CRÓNICA.

En ellas la dieta ha de ser rica en calorías y en proteínas, contener abundantes vitaminas, ser pobre en residuos y nada irritante. Es aconsejable hacer muchas comidas pequeñas. Se evitará la ingestión de alimentos helados y también de los muy calientes.

La dieta que hemos dado para la úlcera gástrica es aplicable, en términos generales, a estas situaciones, con las modificaciones adecuadas para cada enfermo.

Hay procesos en los que es preciso suprimir el gluten (pan, harinas, bollos, arroz, etc.). Otros en que la dieta debe ser pobre en hidratos de carbono (cereales, legumbres, etc.). Otros en que, por el contrario, debe ser pobre en carnes, pescados, huevos y leche. Sólo el médico puede indicar el tipo de dieta aconsejable para cada caso.

### DIETETICA DEL ESTREÑIMIENTO

En él son recomendables los alimentos ricos en residuos (ce-

lulosa), como las verduras y hortalizas, las legumbres con sus cubiertas (garbanzos, lentejas, alubias), el pan moreno y las frutas.

Es aconsejable la ingestión de mucho líquido (dos-tres litros de agua al día); con sólo esto desaparecen muchos estreñimientos «de toda la vida».

Puede ser útil ingerir un vaso de agua tibia en ayunas. Al estar vacío el estómago e intestino delgado, pasa rápidamente al colon y estimula su contracción.

### DIETETICA DE LAS ENFERMEDADES DEL HIGADO

En las hepatitis agudas el régimen consistirá en alimentar al enfermo todo lo que su apetito —muy escaso— consienta. La dieta debe ser variada, y su única exigencia es que sea rica en proteínas (carnes, pescados, leche) y pobre en grasas. Cualquier dieta equilibrada es buena. El aporte vitamínico debe asegurarse aparte, como medicación. Naturalmente, hay que suprimir, en absoluto, las bebidas alcohólicas, los picantes y especies, todos los condimentos fuertes, salsas, embutidos, pescados azules, tocino, etc.

Ejemplo de una dieta aconsepable es:

Primer desayuno: Zumo de frutas con azúcar abundante.

Segundo desayuno: Una papilla de cereales. Un huevo pasado por agua. Leche con malta y azúcar.

Pan con mermelada.

Media mañana: Zumo de frutas con azúcar.

Comida: Macarrones (con tomate y queso), o arroz con pescado o pollo, o patatas; o puré de legum-

bres.

Las patatas deben cocerse con piel, para que pierdan menos vitamina C. Y JAMAS DEBEN PELARSE Y DEJARSE EN AGUA; las manchas negruzcas que aparecen sobre ellas son vitamina C, desruida por la exposición a la luz, al aire o al agua. Carne (o pollo, o hígado) o pescado blanco, con

una verdura o ensalada.

Fruta. Pan.

Merienda:

Leche con azúcar (puede añadirse un poco de café o té muy flojos). Bollos con mermelada.

Cena:

Verdura con patatas o un puré.

Carne o pescado.

Fruta. Queso fresco. Pan.

Las cantidades serán proporcionales al apetito del enfermo, sin forzarle nunca a comer más de lo que desee. Los guisos serán muy simples. Deben evitarse los fritos.

### EN LAS CIRROSIS.

La dieta es análoga, si bien puede tenerse que modificar.

A) Si hay ascitis, debe implantarse una dieta pobre en sodio.

Pero eso es ya cosa del médico.

B) Si hay signos de insuficiencia hepática grave, deben reducirse las proteínas de la dieta. Pero eso también es cosa de nosotros, los médicos.

### DIETETICA DE LAS ENFERMEDADES DE LA VESICULA BILIAR

Representadas fundamentalmente por la litiasis (cálculos), en ellas la dieta debe ser:

1. Si, como es tan frecuente, el enfermo es obeso, la dieta será pobre en calorías (véase: Dietética de la obesidad) hasta que adelgace lo necesario. Con ello basta, muchas veces, para

que mejoren los síntomas.

2. En todos los casos deben eliminarse de la dieta los alimentos que el enfermo note que le sientan mal. En cambio, no hay por qué suprimir alimentos que no le molestan, aunque sean grasas; precisamente, un cierto aporte de grasa facilita el vaciamiento de la vesícula y es aconsejable.

En principio, pueden tomar leche (medio litro al día) si la toleran. No tienen por qué tomar mantequilla o margarina, aunque no les siente mal. Deben prescindir también de los pescados azules, del cerdo, de los embutidos y de los fritos muy aceitosos; pero pueden tomar pescado frito, muy escurrido, o al menos ensayar si lo toleran. También el jamón muy magro, la carne bien limpia y el aceite crudo en las ensaladas suelen tolerarlos perfectamente.

Se deben suprimir las bebidas alcohólicas, el café y el té, el chocolate y el cacao y las salsas y condimentos fuertes de todo

tipo.

Los mariscos suelen ser mal tolerados; pero, sin exceso, pueden comerlos de vez en cuando, salvo que la experiencia demues-

tre que les sienta mal.

Respecto a los huevos, muchos enfermos no los toleran. En ningún caso se tomarán fritos ni al plato. Pero pasados por agua, escalfados o duros no deben sentar mal y nada impide que se tomen hasta seis por semana, salvo intolerancia.

La naranja sienta mal a muchos enfermos, pero sólo en ese

caso se suprimirá.

En conjunto, la alimentación deberá ser a base de purés, leche, queso fresco, carnes limpias, pescados blancos, huevos (¡), verduras (excepto las coles), ensaladas, frutas, macarrones y similares, arroz y pan.

A continuación damos unas tablas de «Aportes aconsejables» y de «Composición de los alimentos españoles», que pueden ser útiles para modificar los regímenes antes indicados sin salirse de sus normas generales.

¡No coma nunca almortas! Pueden producirle una parálisis de las piernas, que se llama LATIRISMO, totalmente incurable. Hubo bastantes casos en España en los años 1940-41. ¡Opóngase a la costumbre de algunos pueblos de comer "gachas" de almortas y advierta de este peligro a los que las consuman!

TABLA DE APORTES DIARIOS RECOMENDABLES (National Research Council de los EE, UU., 1958)

	EDAD (AÑOS)	CALORÍAS	PROTEÍNAS G.	CALCIO MG.	HIERRO MG.	VIT. A U. I.	TIAMINA MG.	RIBOFLAV. MG.	NIACINA MG.	VIT. C. MG.	VIT. D
	25	3200	70	Soo	10	2000	9.1	8.1	17	75	l
Hombres )	45	3000	70	800	10	5000	1.5	8,1	20	75	1
	65	2550	20	800	10	2000	1,3	8,1	18	22	1
	25	2300	58	800	1.2	2000	1,2	1,5	71	70	1
Mujeres	45	2200	58	800	1.2	2000	1.1	1.5	171	70	1
	65	1800	58	800	12	2000	0,1	1,5	17	20	1
Embarazadas (2.ª mitad) {		+ 300	+ 20	1500	15	9009	1,3	2,0	4.	001	400
Madres lactantes {		+ 1000	+ 40	2000	15	8000	1.7	2,5	4	150	400
	1-3	1300	40	1000	7	2000	0,7	1,0	8	35	400
Nisco Codenia	4-6	1700	50	1000	<b>∞</b>	2500	6,0	1,3	11	50	400
Minos (ambos sexos)	2.9	2100	9	1000	10	3500	1:1	1.5	14	9	400
	10-12	2500	70	1 200	. 71	4500	1,3	8,1	17	75	400
, m , f	13-15	3100	85	1400	15	2000	9.1	2,1	2.1	8,	400
Muchachos	61-91	3600	001	1400	15	2000	8,1	2,5	25	100	400
	13-15	2600	. %	1300	15	2000	1,3	2,0	17	80	400
Muchachas	61-91	2400	75.	1300	15	2000	1,2	6,1	91	80	400

NOTAS.-1. En estos aportes de niacina se incluyen los representados por la transformación en ella del triptofano de las proteinas, a razón de un miligramo de niacina por cada 60 miligramos de triptofano.

En 1963 el N. R. C., de Estados Unidos, ha dado otras recomendaciones en las que se reduce sensiblemente el aporte calórico. Sin embargo, esa reducción, seguramente aconsejable en dicho país, altamente mecanizado, no nos parece aconsejable en España, por lo que conservamos las cifras de 1958, que se adaptan bien a lo que comen los españoles bien alimentados.

Igualmente, un comité de F. A. O. ha propuesto una drástica reducción en las recomendaciones de calcio, que tampoco creemos deba adoptarse.

# TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS ESPAÑOLES

por los Dres.

F. Vivanco y J. M. Palacios

(Datos obtenidos por análisis realizados en el Instituto de Investigaciones Clínicas y Médicas, Sección de Nutrición, y completas con algunos de las tablas de la FAO y del INCAP.)

Cantidades por 100 g. de Alimentos crudos dispuestos para el consumo, o sea, descontados desperdicios cuyo porcentaje se

ALIMENTOS	9	DESPER- DICIOS	CALO- RÍAS	PROTEI- C	GRA.	CAL	HIE,	VIT. A	VIT. B <sub>1</sub>	RIBO. FLAVINA	NIACI,	VIT. C
•		%	9		6	MG.	MG.	U. I.	MG.		MG.	MG.
GRUPO 1.º: LECHE Y DERIVADOS	10											
eche de vaca			65	3.3	3.0	120	1,0	120	0.04	0,2	0,1	2.0
eche de cabra		1	8	3.9	0.9	190	0,2	25	0.05	0,2	0,3	0,1
Leche en polvo entera		1	490	0.92	27.0	920	9,0	1000	0.30	1.4	8,0	4.0
Leche en polvo descremada		I	350	36,0	0,1	1200	9,0	40	0,35	6.1	0,1	0.9
Leche condensada	:	1	325	8,1	8,4	280	6,4	400	0,07	6,0	0,2	0,1
Quesos:												
Reguesón		1	70	16.0	8.0	100	0.3	20	0,02	0,30	0,1	. 1
Queso de leche de cabra		1	175	18,0	10,0	300	1,0	40	10.0	0,70	0,2	1

O		. 1			0.000			<i>v.</i>						160					Ţ		,		
VIT. C		MG.	ı	i	1	i	1	į.	İ	1				1	i	1	1	1	ı	1	Į.	1	l
1-	N.	1	1.0	1,0	1,0	0.4	1.0	0,4	0,4	0.4		*		4.0	5.5	2,5	3.0	8,0	8.9	2.5	3,6	6.3	3.3
R1BO	FLAVINA	MG.	0.45	0.30	0.45	0,47	0,45	0,47	0.47	0,45		4		0,15	0,25	0.15	0.20	81,0	0,15	0,15	91.0	0,25	0,15
VIT. B <sub>1</sub>		MG.	10.0	0,02	10.0	0.05	10,0	0,05	0,05	60.03		(4)		80.0	0,14	0,30	09.0	0,05	.60'0	0.07	90.0	0,14	90.0
VIT. A		U. I.	310	40	310	240	400	300	300	300		N.		1	1	1	1	1	1	1	40	20	20
五元	RRO	MG.	1,0	6,3	1,0	6,0	0,1	0,1	1,0	5,0			1	2,0	2.0	1,4	1.7	2,4	2,5	2,5	2,1	2,4	2.5
CAL	010	MG.	006	210	200	162	200	400	300	200			1	10	6	9	8	91	17	8	10	11	10
GRA	SAS	.5	27.5	15,0	32,5	26,0	33.0	23,5	21,5	30,5		**********		5.0	19,0	35.0	25.0	0,01	8,0	20,0	12,0	8,0	25.0
*ROTE	NAS	.5	26,2	19,0	20,5	18,0	30,0	24.1	26.7	22,4				18,0	16,0	13,0	15,0	20,0	20,0	18,0	0,61	5,61	17.0
1.365573	RIAS		352	215	385	305	420	310	300	364		1		120	180	375	280	160	140	250	190	156	300
DESPER	DICIOS	%	†	1 22 22 22			1 : " " : "	1	1	1		Y PESCADOS		20	29	12	91	20	20	20	81	20	•
	ALIMENTOS		Queso de bola	Queso de Burgos	Queso de Cabrales	Queso de Camembert	Queso Gruyère	Queso Manchego	Queso de nata	Queso Rochefort	61	GRUPO 2.0: CARNES, HUEVOS Y PESCADOS	Carnes:	Carne de caballo	Carne de cabra	Carne de cerdo muy grasa	Carne de cerdo menos grasa	Carne de conejo	Carne de liebre	Carne de oveja	Carne de ternera (semigrasa)	Carne de ternera (magra)	Carne de vaca (grasa)

/IT. C MG.	111	1 1	(	1 1	[ ]	1	1	ī	1	IO	1	1	1			1	l
	1	0.0										^	0				200
NIACI- NA MG.	3,7	6,0	8,0	3.0	5,0	2,5	2,5	2,0	3,0	15,0	9,0	3,0	3,0			0,1	0,1
RIBO- FLAVINA MG.	0,16	0,20	91,0	0,15	0,16	0,05	01.0	0,20	0,21	4,50	2,00	0,20	50'0			0,30	0.30
VIT. B <sub>1</sub>	90,0	60,0	0,10	0,20	0,70	0,20	0,30	61.0	0,24	0,40	0,50	0,13	0,10			0,15	0.15
VIT. A U. I.	.40	1 [	1	1-1	1 1	1	1-	1	1	2000	300	175	I			1000	1200
HIE- RRO MG.	2,5	2,0	1,5	3,5	2,0	2,0	2,0	2,3	3,6	14.0	5,3	3.0	2,0			3,0	2.8
CAL. CIO MG.	IO	91	12	30	14	15	10	6	10	10	20	12	12			9	57
GRA- SAS G.	19,0	29,0	15,0	4,4	25,0	12,0	35,0	14,0	35,0	4,0	7,0	0,9	2,0			12,0	14.0
CALO: PROTEÍ. RÍAS NAS G. G.	18,0	17,0	18,0	33,0	18,0	20,0	13,0	15,0	25,0	20,0	17,0	12,0	16,0			12,0	13.0
CALO. RÍAS G.	250	320	200	210	300	190	400	200	420	130	130	130	140			160	189
DESPER- DICIOS	16	36	36	11	1 1	1	1:	1	1	1	1	1	:		SI	11 ···	. 13
ALIMENTOS	Carne de vaca (semigrasa) Carne de vaca (magra)	Pato	Pollo (completo)	Chorizo	Jamón crudo (semigraso)	Mortadela	Salchichas	Salchichas de Francfort	Salchichón	Hígado de vaca	Riñones	Sesos	Visceras en general	Hitevos:	Huevo gallina (100 g. útiles = 2 piezas		Huevo pata

VIT. C	MG.			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Ī	l	ĺ	1	1	I	1	1	1	ĺ	ı	
NIACL-	MG.			1.4	2,0	3,5	2,5	2,2	2,2	2,5	2,7	2.7	2,7	1,4	2,8	2,0	2,4	6'1	2,4	2,0	3.0	3.0	2.2	r	
RIBO.	MG.			91,0	0.50	0,15	0,20	90,0	80,0	0,10	0,20	0,20	0,20	91,0	1,00	80,0	0,15	09,0	0,15	80,0	0,10	0.05	80,0	80,0	
VIT. B1	MG.			01,0	0,20	0,05	0,10	90,0	90,0	0,05	80,0	80,0	80,0	0,07	0,10	10,07	80,0	0,13	80.0	20.0	0.05	0,10	0.05	90.0	
VIT. A	U. I.			250	20	1	100		1	-	100	100	100	250	1000	ĺ	1	١	١	1	I	1	1	1	
HIE-	MG.			17.0	1,4	1,1	1,2	9,0	8,0	0,1	0,1	1,2	0,1	1,7	8,1	8,0	8,1	0,5	7,1	8,0	8,0	1.5	210	8.0	
CAL	MG.			142	25	100	38	20	30	35	200	40	20	144	110	30	110	100	190	22	30	30	25	28	
GRA-	6.			1,4	13,0	8,0	10,0	5.0	3,6	5.0	0,01	10,0	10,0	1,0	2,0	1,3	3,0	2,0	4,3	2,5	6,0	2.0	5,0	6.0	
PROTEL	6.	31		13,0	20,0	0.61	20,0	17,0	17,0	21.0	20,0	20,0	20,0	14,0	0,71	18,0	18,0	17,0	18,0	19.0	0.61	19,0	20,0	0,71	
	G.			28	. 56	160	180	75	100	150	170	175	170	&	100	85	100	8	115	100	80	8	125	7.5	
DESPER-	%			75	50	50	50	50	50	50	HARRI	50	50	20	60	50	9 ::	9 ::	9 ::	50	55	50	30	05	
e# :#				:	:	:	:	:	:	:	:	1	:	;	:	:	:		:			180		-	
				:	:		:	:	:	:	:	:	:			:	:		:			0.10	:	-	
			::	:	:	**	:		:	:	:	:		:		:	:			7		5	:	1	
v	1		sco					4			:			;		:	11	;	:	:			:		
AT IMENTOS			ngu			٠		(2)		:		0	:	:	1	:	:		:		4			1	
2			" "	1		:				:	:	1	**								- 3			- 1	
7			S 3	ì		:	:	:	:	:			53				S		3		:			*	
7			do.	:		os		:					rel				are	4.4		1 8				8	
V	Ç		Pescados y mariscos:	;	SCa	esc	:	0	0	0		rg	. 12		-	:	H		-	,	:		į	ě	
4			P	:	fre	fr	000	res	esc	esc	es	res	S			1	5	i	0.5		;	1		6	
				35	3.5	ues	fres	OF	4	fr	COD	4 to	LLT	are	2105	. :	35	sta	stin	ado	ra.	****	eta	Lilla	
- 10				Almejas	Anchoas frescas	Arenques frescos	Atún fresco	Bacalao fresco	Besugo fresco	Bonito fresco	Boquerones	Caballa fresca	Chicharros y jureles	Calamares	Cangrejos	Gallos	Gambas y similares	Langosta	Langostinos	Lenguado	Merluza	Mero	Palometa	Pescadilla	
												(0.00)													

465:  20 60 13,0 0,3 40 2,5 — 0.02 0,07 0,07 0,18 0,18 0,11 30 1,5 — 0.02 0,07 0,09 0,09 0,09 0,09 0,09 0,09 0,09	ALIMENTOS	DESPER-	CALO.	CALO- PROTEI-	GRA-	CAL	HIE,	VIT. A	VIT. B	VIT. B <sub>1</sub> RIBO-	NIACI	VIT. C
salmón,  30		%	ď	6.	6	MG.	MG.	U. I.	MG.	MG.	MG.	MG.
salmón,  sal			1									
salmón,  sal			90	13,0	0,3	40	2,5	1	0,02	10,0	1.3	1
salmón,  sal			98	19,0	1,1	30	1,5	1	0,10	0,05	3.0	1
salmón,  sal	Salmonete		100	18,0	3,1	30	6.0	1	50,0	70.07	2.0	1
salmón, salmón,	:		160	22,0	6,5	100	3.0	100	80,0	0,21	3.0	1
salmón,	:		162	18,0	10,0	30	0,1	1	5000	50'0	2,8	1
salmón,  30 360 55.0 14,0 110 3.3 140 0,14 0,50 6,0  30 55.0 14,0 120 3,3 140 0,14 0,50 6,0  30 310 62,0 5,0 93 2,5 — 0,12 0,25 -6,0  30 25,0 22,0 340 2,2 100 0,05 0,38 7,0  300 25,0 22,0 42 1,2 100 0,06 0,20 2,6												
salmón,												
salmón,	Pescados salados:											
360 55,0 14,0 110 3,3 140 0,14 0,50 6,0  370 360 55,0 14,0 2200 3,3 140 0,14 0,50 6,0  371 62,0 5,0 2480 2,5 — 0,12 0,25 -6,0  372 310 62,0 5,0 2480 2,5 — 0,12 0,25 6,0  373 310 62,0 340 2,2 — 0,12 1,2 100 0,05 0,20 10,0  374 22,0 24,0 44 1,3 110 0,06 0,20 2,6	and respect of the second											
36       55,0       14,0       110       3,3       140       0,14       0,50       6,0	ופק (קובוולתבי פסיתונים) בייייניי	**										
	:		260	28.0	17.0	110	2.2	140	0.14	0.50	6.0	1
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$			200	2210	1410	211	0,0	140	4110	26.40	2	
$\begin{array}{cccccccccccccccccccccccccccccccccccc$			360	55,0	14,0	2200	3,3	140	0,14	0,50	6,0	1
eite:	:		310	62,0	5,0	. 93	2,5	1	0,12	0,25	0'9-	1
eite:			310	62,0	2,0	2480	2,5	1	0.12	. 0,25	6,0	1
eite:												
	estados en acene:											
		1	300	25,0	22,0	340	2,2	100	50,0	0,38	7,0	1
		1	300	23,0	22,0	42	1,2	100	0,05	0,20	10,0	l
	Otros	1	314	22,0	24,0	44	1,3	OII	90.0	0,20	5,6	1

ALIMENTOS	DESPER- CALO- PROTEÍ- DICIOS RÍAS NAS % G. G.	CALO. RÍAS G.	PROTEÍ. NAS G.	GRA. SAS G.	CAL, CIO MG.	HIE- RRO MG.	VIT. A	VIT. B <sub>1</sub>	VIT. B <sub>1</sub> RIBO- FLAVINA MG. MG.	NIACI, NA MG	VIT. C
GRUPO 3.º: LEGUMBRES, TUBÉRCULOS Y FRUTOS SECOS Legumbres:			,					A: 8;		: 5	*
	1_1	360	20,0	6,5	130	8.0	150	0.45	0,18	1,6	1 1
Habas secas	_1	330	25,0	2,0	100	5,0	100	0,50	0,30	2,3	1
Judías blancas, pintas, etc	1	330	20,0	2,5	130	2,0	30	0,35	0,20	2,0	1
Lentejas	1	320	22,0	2,0	9	7,0	100	0,40	0,20	2,0	1
Tubérculos:							,				
Patatas	. 15	85	2,0	0,1	OI	9,0		0.10	0,03	1.5	20
Batatas y boniatos	. 17	115	1,3	5.0	35	0,1	4.000	0,10	0,10	9,0	30
Frutos secos:											
Almendras (enteras)	. 50	480	26,0	40,0	250	4,0	I	08'0	09,0	4,5	1 =
Avellanas (enteras) Avellanas (limpias)		540	0'91	20,0	250	3,0	Γ	0,30	0,50	5,0	1

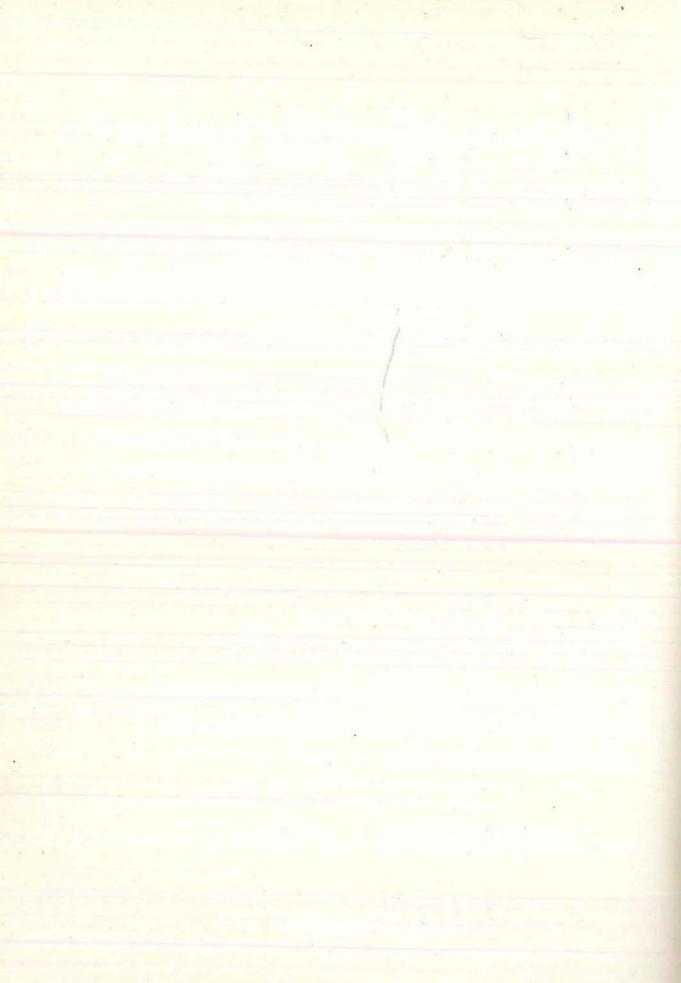
ALIMENTOS	DESPER-	CALO. F	PROTEÍ.	GRA-	CAL	HIE-	VIT. A	VIT. B <sub>1</sub>	RIBO.		VII. C
	%	6.6	G.	G. G.	MG.	MG.	U. I.	MG.	MIG.	MG.	MG.
										- 05	
Cacabuet (entero)		560	29.0	45,0	50	3,0	1	0.25	01.0	12,0	Į
	30	170	2,0	1,6	50	1,0	1	0,25	0,30	0,5	1
Nueces		009	13,0	0,09	100	3,0	1	0.30	0,50	3,0	1
•											
GRUPO 4.º: VERDURAS Y HORTALIZAS											
Acelgas	20	77	2,0	0,3	100	2,5	2800	0,05	90.0	0,4	35
:	9	100	4,5	0,2	20	2,3	1	0,21	80.0	9.0	6
Alcachofas	50	50	3,0	0,2	20	1,5	280	0,20	0,01	8,0	5
	01	20	1,1	0,2	50	0,5	30	0.05	0.04	0,4	1
Berenjenas	01	27	0,1	0,2	20	8.0	30	0,04	0,04	8.0	5
:	40	15	8,0	0,1	18	2,3	1	- 0,03	0,03	6,0	17
: : :	20	18	0,5	0,2	100	1,5	I	10,0	0,03	0,2	н
:		40	1,4	0,2	35	0,1	50	0,03	0,04	0,2	8
1	20	47	2,0	6,0	40	1,5	200	0,16	91,0	6.0	90
Colifior		30	3,0	6,0	25	0,1	100	0,15	01.0	9,0	75
:		20	1,7	0,5	80	1.7	2300	10,0	0,12	0,4	11
:	40	20	2,0	0,2	20	0,1	1000	0,15	0,18	1,0	80
		25	2,3	0,3	80	3,0	10000	0,10	0,20	1,0	50
Guisantes verdes		85	9'9	0,4	25	2,0	909	0,35	0,20	2,0	25
Habas frescas		100	2,0	6,0	30	2,0	200	0.30	0,18	8,1	25
		17	1,8	0,2	65	1.4	2400	. 100	60,0	9,0	40

	DESPER	CALO.	PROTE!	GRA	CAL	HIE	VIT. A	VIT. BI	RIBO,	NIACI-	VIT. C
ALIMENTOS	DICIOS		NAS	SAS	CIO	RRO			FLAVINA	NA	
	% .	Ö.	6.	o.	MG.	MG.	u, 1.	MG.	MG.	MG.	MG.
Judías verdes	01	39	2,4	0,3	36	0,1	200	80,0	0,10	0,5	15
Lechuga	30	91	1,3	0,2	30	8,0	2000	0,04	80,0	0,2	18
Pepino	30	13	8,0	0,1	15	0,3	20	0,04	50'0	0,2	20
Perejil	1	43	3,2	9,0	190	3,1	0009	0,12	0,24	0,1	140
Pimiento	20	30	1,4	0,3	00	0,7	v. 300 }	20'0	80,0	1,0	IOC
Puerros	OI	50	1,8	0,2	8	1,3	50	60'0	90'0	5.0	18
Rábano	40	20	1,0	1,0	30	1,2	30	0,03	60,03	0,3	24
Remolacha	30	42	2,0	1,0	25	0,1	20	0,03	90'0	0,4	OI
Repollo	30	25	1,6	0,2	50	0,4	100	0,07	50'0	6,0	20
Tomates	3	20	1,1	6,0	II	9,0	1000	2000	0,04	5,0	20
Zanahoria	20	40	1,5	0,2	40	6.0	10000	9000	0,04	0,7	S
					l.		1				
GRUPO 5.º: FRUTAS								2	(3):		
Aceitunas	20	135	1,0	14,0	100	2,0	300	0,03	80,0	6,0	I
Albaricogue	∞ :	54	0,1	0,2	20	0,5	3000	0,04	90'0	6.7	OI
Cerezas	IO	9	1,1	0,4	20	0,4	650	50'0	90'0	0,4	IO
Ciruelas	20	9	6.0	0,2	20	6,0	400	90'0	0,04	5,0	5
Coco	50	300	3.5	27.0	13	8,1	1	0,04	6,03	9,0	4
Chirimoyas	40	80	1,0	0,2	34	9,0	ĺ	60,0	0,13	6'0	91
Fresas	:·	40	8,0	9.0	28	8,0,	9	0,03	0.07	0,3	3
Fresón	<u>ن</u>	40	6,0	5,0	30	0,7	100	0,03	0.07	0,3	96

	DESPER	CALO	PROTE!	GRA	CAL	HIE	VIT. A	VIT. B1	RIBO	NIACI	۷۱۱. د	
ALIMENTOS	DICIOS	RÍAS	NAS	SAS	CIO	RRO			FLAVINA	Z		
	%	6	.5	G.	MG.	MG.	U. 1.	MG.	MG.	MG.	MG.	
Higos	2	65	I,0	0,4	53	9,0	001	90'0	0,05	0,5	12	
Higos secos	01	280	3,0	8,0	90	3,0	70	0.10	01,0	1,5	7	
Limón	40	35	8.0	0,3	40	9,0	1	0,04	0,02	1,0	40	
Mandarina	30	43	8,0	0,2	33	0,4	200	80,0	0.03	0,2	35	
Manzana	91	55	0,4	0,4	9	0.3	100	0,04	0,03	0,2	4	
Melocotón	I.2	55	8,0	0,2	01	9,0	1000	0,02	0,05	6,0	00	
Melón	ob	25	0.7	0,2	20	5.0	1200	50'0	0,04	9'0	30	
Membrillo (carne de)	1	75	0,4	0,1	Ŋ	0,4	450	10,0	0,02	6.7	1	
Mermeladas	1	300	0,1	0,3	12	0.3	١	0,02	0,02	0,02	1	
Naranja	30	42	1,0	0,2	33	0,4	200	80,0	0,20	0,2	55	
Naranja (jugo)	1	40	0.4	0,3	11	2,0	I	50.0	0,02	0.2	50	
Pasas	or	280	3.0	8,0	80	3,0	80	0,12	0,11	9.1	ci	
Plátanos	30	100	1,3	0,3	IO	5.0	100	50.0	0,04	9.0	80	
Pera	1.8	9	9.0	0.3	10	0,3	20	0,02	0,04	1,0	2	
Pomelo	40	30	9.0	0,2	25	5.0	1	0.04	0,02	0,2	35	
Sandía	50	22	0,5	1,0	9	0,2	200	0,02	0,03	0,2	2	
Uvas	IO	59	0,7	0,4	19	9,0	80	90'0	0,04	0,2	2	
GRUPO 6.º: CEREALES, AZÚCAR Y BEBIDAS	IDAS											
Cereales:		ŕ										
Arroz pulido	!	360	7,0	8,0	10	I,I	1	80.0	0.03	1.7	1	
Bollo suizo	1	315	8,0	7.0	40	1,0	ţ	0.07	50'0	1,0	1	

	DESPER		CALO- PROTEÍ-	GRA-	CAL-	HIE	VIT. A	VIT. B1	VIT. B <sub>1</sub> RIBO	NIACI	VIT. C
ALIMENTOS	DICIOS %	RIAS	NAS	SAS	CIO	RRO	U. T.	MG	FLAVINA MG.	NA.	MG.
	0/	;	;	;							
Centeno (harina)	1	325	12,0	2,3	45	4,0	)	05'0	0,20	2,0	1
Galletas	1	380	2,0	2,0	45	1,2	I	20.0	0.05	0,1	l
Harina trigo (blanca)	1	360	10,0	1,2	91	0,1	Ì	0,12	0,05	0,1	1
Macarrones, fideos, etc	1	360	10,0	9,0	20	0,1	1	0,12	0,05	1,0	ł
Maiz, grano	1	360	9.4	4,3	∞	2,5	450	0.43	01,0	6.1	1
Maíz (harina)	1	360	8,0	1,2	9	1,1	300	0,14	0,05	1,0	ļ
Pan trigo (blanco)	1	280	8,0	8.0	30	1,4	1	0,11	90,0	1,1	1
Pan trigo (integral)	1	286	4.6	1,5	20	3,6	1	0,19	0,13	2,2	1
Pan centeno	1	192	2.6	7.0	38	2,8	1	61.0	80.0	1,1	1
Sémola	1	360	0.6	0,1	91	1,5	1	0,15	80,0	0'1	ļ
Azúcar:											
Azúcar	-	400	-1	1	\ 1	1	1	1	1	.1	1
Miel	1	300	0,3	I	7	0,0	1	0.04	-0.14	1,2	3
Bebidas alcohólicas:	790										
Cerveza (4,4 % alcohol) Vino (11 % alcohol)	11	30	11	1 1	1.1	11	1 1	1-1	11	1 1	1 1
Coñac, licores Sidra	1-1	315	1 1	11	1 1	1 1	1 1	1.1	1.1	ΙÎ	1 1
Coca-cola	1	45	l	1	l	1	ı	1	1	1	1

VII. C	MG.			1	ı	í	ı	١	ĺ	1
NIACI.	MG.			1	1,6	I,I	1	1	I	6.0
RIBO- FLAVINA	MG.			1	0,25	0,20	1	1	1	0,04
VIT. B <sub>1</sub>	MG.			ı	0,13	0,07	1	I	I	0,15
VIT. A	U. I.			ı	30	9	1	3200	I	1
HIE. RRO	MG.			1	5,0	3,5	1	0,1	0,3	0,1
CAL,	MG.			1	110	8	1	17	3	2
GRA-	3			66	20	25	92	82	81	82
PROTEÍ. NAS	Ġ.			1	10,0	4,0	1	9,0	9,0	3,0
CALO. RÍAS	G.			884	590	200	825	720	720	260
DESPER-	%			t	ì			1		
				:	:	:		:	÷	:
		v	2	:	-	:	:	1	:	:
		0101			:	:	:		:	:
S		>		clase	:	:	:		:	:
OL		VA	2	ier	:	:	:	:	:	:
ALIMENTOS		5 P 4 G		nble	:	:			:	•
LIN	- 1			cui	:	:	:	÷	•	:
K		1		(de	:	:	op	;	•	*
		GRIDO - 0 - GRASAS V VADIOS		uro		:	cer	illa	a.	
		Ü	j	e e	:	olat	teca	regu	arin	00
	-			Aceite puro (de cualquier clase)	Сасао	Chocolate	Man	Mantequilla	Marg	Tocino
				-	0	J	-	4	K	C



### CAPÍTULO IV

### RECETAS

Entramos ahora en la parte del libro correspondiente al recetario de cocina. Las recetas están calculadas *para seis personas*; cuando hay alguna variación en este sentido, viene indicado en la receta.

He tratado de preparar las recetas en forma clara y sencilla, indicando primero los ingredientes que las componen y la cantidad de cada uno de ellos, y, finalmente, la forma de preparación del plato, desarrollando la explicación de una forma lógica e indicando los diferentes pasos con números.

También aparecen algunas notas, que creo interesantes, al final de cada receta, aclarando algún punto que hubiera podido quedar dudoso o completando la información con algún dato de

importancia.

Las verduras no engordan ni "llenan", pues proporcionan pocas calorías. No pueden, por ello, ser el plato fuerte de una comida. Pero LLEVAN VITAMINAS absolutamente imprescindibles para la salud.

### SOPAS Y PURES

### CONSOMÉ CON YEMA.

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	Seis. Un kilo. Dos.
pollo Zanahorias Cebolla Nabo Puerros Agua Perejil, sal, a gusto.	Uno. Dos medianas. Una mediana. Uno. Dos grandes. Dos litros y medio.

### Modo de hacerlo.

- 1. Se cortan todos los ingredientes en trozos pequeños, de esta forma la extracción de las sustancias es mejor.
- 2. Se coloca todo en un puchero y agregamos dos litros y medio de agua y un poco de sal. Dejamos que se cocine a fuego vivo.
- 3. Revolvemos con una cuchara hasta que rompa el hervor; cuando esto ocurre, echamos un vasito de agua fría. La espuma sube a la superficie y entonces la quitamos. Dejándolo, finalmente, que siga cociendo unas tres horas. Obtendremos un litro y medio de consomé.
- 4. En el momento de servir, sobre el caldo caliente se echa un huevo en cada taza.

Nota: Con la cacerola a presión se lleva a cabo en menos tiempo (unos cuarenta y cinco minutos, aproximadamente).

# CONSOMÉ CON ROMBITOS DE QUESO.

# Ingredientes: Cantidades:

Un buen caldo	Un litro, aproximadamente.	
Huevo batido	Uno.	
Queso rallado	Tres cucharadas y media.	
Harina	Dos cucharadas.	

# Modo de hacerlo.

- 1. Se amasa la harina con el huevo batido y el queso rallado hasta que no se pegue a las manos.
- 2. Extendemos con el rodillo la masa formando una lámina, y la cortamos en pequeños rombos o redondeles.
- 3. Tomamos una placa del horno, la untamos previamente con aceite y colocamos nuestros rombos, dejando que se cocinen hasta que estén dorados.
- 4. Cuando están listos, sirven de «peces» en el consomé.

¡ATENCION LOS GALLEGOS! Los grelos contienen una sustancia, la goitrina, que facilita el bocio. Es aconsejable prescindir de ellos, sobre todo en las zonas bociosas.

## PURÉ DE JUDÍAS PINTAS.

# Ingredientes:Cantidades:Judías pintas600 gramos.CaldoUn litro y medio.MantequillaDos cucharadas.Sal, a gusto.

# Modo de hacerlo.

- Ponemos a cocer las legumbres en agua fría con sal; una vez comienza el hervor, se para por tres veces echando un poco de agua fría.
- Una vez cocidas, escurrimos el agua y las pasamos por el chino.
   El puré obtenido se pone en una cacerola al fuego, y remo-

vemos hasta que rompa el hervor.

- 3. Cocinamos a partir del hervor durante unos quince minutos, a fuego lento y espumándolo.
- En el momento de servir, se sazona con sal y añadimos la mantequilla. Puede acompañarse de pedacitos de pan frito.

Nota: Si resulta muy espeso, se adelgaza con caldo o leche. Este puré puede prepararse con cualquier tipo de legumbre, fresca o seca, recordando que si empleamos legumbres frescas debe ponerse a cocer con agua hirviendo y sal.

Si la legumbre no es de muy buena calidad, debe ponerse

en agua durante doce horas.

# PURÉ DE LEGUMBRES (cuatro personas).

### 

# Modo de hacerlo.

- 1. En una cacerola se pone el aceite hasta una altura de medio centímetro. Tomamos unos trozos de pan, preferiblemente del día anterior, y los cortamos en cuadritos. Freímos el pan en este aceite, y lo sacamos una vez dorado, apartándolo.
- 2. En un poco de aceite crudo se fríe el ajo, añadiendo luego un litro de agua, aproximadamente, dejándola hervir.
- 3. Diluimos aparte los purés en un poco de agua tibia, y cuando el agua hierve, se agrega moviendo sin cesar, se sazona de sal y se deja cocer unos veinticinco minutos.
- 4. Pasado este tiempo se sirve, sacando aparte los tostones para añadirlos en el momento de servir.

Muchas de las vitaminas de las verduras se destruyen al cocer y otras se disuelven en el agua de cocción, que tantas veces se tira. De ahí que sea aconsejable: COCER LAS VERDURAS CON POCA AGUA y luego UTILIZAR EL AGUA DE COCCION en la preparación de sopas o caldos.

Cocine las verduras en poco tiempo, poca agua y fuego vivo. La olla de presión es el recipiente ideal para cocer las hortalizas.

# PURÉ DE PATATAS A LA PARMENTIER.

### Cantidades: Ingredientes: Un kilo. Patatas ..... Puerro picado ..... Tres cucharadas, sólo de lo blanco. Mantequilla ..... Tres cucharadas. Tres yemas. Huevo ..... Agua caliente ..... Un litro. Leche ..... Una tacita. Pan frito en costroncitos.

# Modo de hacerlo.

- Cocemos las patatas con los puerros. El agua de cocción se reserva.
- Por un tamiz muy fino pasamos las patatas y los puerros. En una cacerola al fuego se deslíe con el agua reservada el puré de patata.
- 3. Debe cocinarse un poco, destapado, a fuego lento y moviendo con una cuchara para que quede suave.
- 4. En el momento de servir ponemos las yemas de huevo desleídas en la leche y añadimos la mantequilla partida en trozos. Todo esto se echa al puré, removiendo el conjunto para que quede uniforme.
- 5. Se sirve caliente, añadiendo aparte costroncitos de pan frito.

# PURÉ DE PATATAS AL QUESO.

Cantidades:

# Ingredientes:

79.1	1 - 1 - 1 - 1
Patatas	Un kilo.
Agua caliente	Un litro y medio.
Queso rallado Gruyère	75 gramos.
Mantequilla	Tres cucharadas.
Yemas de huevo	Tres.
Cubitos de caldo concen-	Seic
trado	Seic

# Modo de hacerlo.

- 1. Pelamos las patatas y las hervimos, preparando con ellas un puré. Ponemos el puré obtenido en un recipiente y le agregamos el litro y medio de agua caliente y los cubitos de caldo, previamente disueltos en agua.
- 2. Hervimos todo el conjunto, removiendo sin parar, por espacio de cinco minutos.
- 3. En un recipiente aparte, colocamos las tres yemas y las desleímos con un poco de agua, y agregamos a continuación el queso rallado.
- 4. Retiramos la sopa del fuego y le añadimos las yemas desleídas. Se rectifica de sal y se adiciona mantequilla.
- 5. Se bate todo muy bien con el fin de que ligue. Lo servimos acompañado de pedacitos de pan frito.

and a constitution of them on the second

Pero, por ello mismo, SIEMPRE SON SUPERIORES LAS ENSA-LADAS, que, al comerse crudas, no sufren esas pérdidas.

### SOPA DE AJO.

# Ingredientes:

### Cantidades:

# Modo de hacerlo.

- Se corta el pan en pedazos, quitando completamente la miga. Ponemos aceite en una cacerola y freímos los ajos; se retiran y dejan aparte.
- 2. Utilizando el aceite de freir los ajos, echamos el pan y lo freímos bien, removiéndolo con una cuchara para que no se queme.
- 3. Cuando está frito, se le agrega agua hirviendo, un puñadito de sal, la ramita de perejil y el pimentón.
- 4. Cuando rompe de nuevo el hervor, se baja el fuego un poco para que siga cociendo con calma. Aparte majamos los ajos, se deslíen con un poco de agua y se agregan a la sopa.

Nota: La sopa de ajo tostada se prepara mejor en cazuela de barro, que es lo clásico. Si queremos que se le forme corteza, se puede meter en horno fuerte.

what are also will be to will

the of the track fill its

# SOPA BRUSELINA.

# Ingredientes: Cantidades: Caldo .....

Coles de Bruselas ..... Patatas ..... Mantequilla .....

Sal. Costrones de pan frito.

Un litro y medio. Medio kilo. Tres grandes. 100 gramos.

# Modo de hacerlo.

- 1. Lavamos las coles en agua fría y se echan en una cacerola con agua hirviendo, dejando que hiervan a borbotones durante quince minutos. Las escurrimos.
- Volvemos a ponerlas en otra cacerola con agua, dos litros y medio, y 50 gramos de mantequilla; es decir, la mitad de la mantequilla indicada. Durante veinte minutos se cuecen a fuego lento. Añadimos entonces las patatas peladas y partidas en trozos y medio litro más de agua. Se deja cocer el conjunto por espacio de veinte minutos.
- 3. Se pasa todo por el prensapurés. Si resulta muy espeso, se añade un poco más de caldo. Sometemos el puré a una ebullición durante cinco minutos.
- Finalmente, retiramos el puré, se rectifica de sal y se añade la mantequilla restante y los cuadraditos de pan frito.

Un plato de lechuga, de escarola, de tomate o de otras verduras que se pueden comer crudas SON UN COMPLEMENTO FUNDAMEN-TAL PARA UNA BUENA ALIMENTACION.

La adición de vinagre o limón a las ensaladas ayuda a conservar sus vitaminas.

## SOPA BUENDÍA.

Ingredientes:	Cantidades:
Escabeche	125 gramos.
Cebolla	Una mediana.
Tomate al natural	Dos medianos.
Aceire	Una tacita y cuarto.
Huevos	Dos.
Fideos	150 gramos.
Concentrado de caldo en cu-	
bitos	Una pastilla.
Ajo	Un diente.
Sal y perejil, a gusto.	1
	7 7 7 3

and the sales of the

# Modo de hacerlo.

1. Ponemos en una sartén el aceite, y cuando esté caliente se le añaden cebolla, ajo y perejil, muy picaditos. Se rehogan un poco y cuando empiezan a tomar color se añade el tomate. Una vez esté frito, se agrega un cuarto de litro de agua y dejamos que cueza durante cinco minutos.

2. En una cazuela aparte ponemos un litro y cuarto de agua. Pasamos por un colador lo frito en la sartén y lo agregamos a la cazuela. Se añade el escabeche y la sal, y cuando empieza a hervir se añade el cubito de caldo concentrado, previamente disuelto, y los fideos troceados. Dejamos que el conjunto hierva por espacio de diez minutos y antes de sacarlo añadimos los dos huevos batidos. Se sirve bien caliente.

### SOPA DE CREMA DE YEMAS.

Cantidades: Ingredientes:

Caldo ..... Un litro y medio. Cinco.

Guarnición de costroncitos de pan frito y jamón.

Modo de hacerlo.

- Se parten los huevos separando las yemas. Se deslíen las yemas con un poco de caldo. Se cocinan a baño de María, removiéndolo con un batidor sin parar. Cuando haya tomado la consistencia de unas natillas, se sazona con sal.
- Se le agrega el resto del caldo y se remueve para que quede uniforme.
- Puede colarse la sopa por un pasador muy fino. Se sirve bien caliente y adornada con trocitos de pan frito y pequeños cuadraditos de jamón.

The state of the s

Interest of a version of the contract of the c

TOME USTED ENSALADA TODOS LOS DIAS Y ACOSTUM-BRE A SUS HIJOS A COMERLA. Con la carne, con el pescado, como aperitivo o como postre; una ensalada al día mejora la salud.

No ponga las verduras en remojo: pierden sus vitaminas. Lávelas al chorro, simplemente.

ti, ored, her are

# SOPA EXQUISITA.

Ingredientes:	Cantidades:
Patatas	Medio kilo.
Judías blancas	150 gramos.
Cebolla	Una grande.
Col	Una pequeña
Hueso de cerdo	250 gramos.
Pan	150 gramos.
Cubitos de caldo concen-	
trado	Dos.
Aceite.	

# Modo de hacerlo.

- 1. Se pica finamente la cebolla y se pone con el aceite en una cacerola para que tome color. Una vez frita, se agregan dos litros y medio de agua, el hueso de cerdo y las judías blancas. Se cocina a fuego lento hasta que estén cocidas las judías. A mitad de la cocción se incorporan la col picada, y un poco después, las patatas mondadas y cortadas en cuadritos.
- Una vez en su punto, retiramos el hueso de cerdo; agregamos los cubitos de concentrado, diluidos en un poco de agua hirviendo, y servimos la sopa acompañada de rebanaditas de pan tostado.

# SOPA DE FIDEOS.

Ingredientes: Cantidades:

Caldo ...... Un litro y medio.

# Modo de hacerlo.

 Ponemos el caldo en una cacerola al fuego. Cuando rompe el hervor, echamos los fideos a puñaditos en forma de lluvia; se cocina hasta que estén tiernos. De vez en cuando se remueven con una cuchara.

Nota: La sopa de fideos debe hacerse a última hora. Si los fideos permanecen mucho tiempo en el caldo, se hinchan y enturbian la sopa.

## SOPA DE FIDEOS A LA ITALIANA.

Ingredientes: Cantidades:

Pasta (fideos o estrellitas) ... 125 gramos.

Consomé ...... Dos litros.

# Modo de hacerlo.

1. Se prepara un consomé como viene indicado en la receta

correspondiente.

2. Se somete la pasta a cinco minutos de ebullición con agua. Se escurre bien. La ponemos de nuevo en una cacerola con medio litro de consomé, removemos con una cuchara hasta que rompa el hervor. Esperamos un poco y cocemos a fuego moderado durante unos quince minutos.

3. Se escurre de nuevo, y vertemos por encima el litro y medio

restante de consomé hirviendo. Se rectifica de sal.

Las frutas son ricas en vitamina C, y algunas en la A; deben consumirse en todas, o casi todas las comidas, salvo si se toman ensaladas.

# SOPA JULIANA.

Ingr <mark>edi</mark> entes:	Cantidades:
Zanahorias	100 gramos.
Nabos	100 gramos.
Puerros picados	Dos cucharadas.
Apio picado	Dos cucharadas.
Cebollas picadas	Dos cucharadas.
Cuicantes	Un cogollito mediano.
Guisantes	Un puñadito desgranado.
Lechuga	Un cogollo.
Jamón	100 gramos.
Mantequilla	Tres cucharadas.
Dos litros de caldo, sal y azú	car.

## Modo de hacerlo.

1. Se cortan todas las hortalizas en tiras.

ald so leaks is no envelope and

- Tomamos la col y aparte la hervimos durante siete u ocho minutos, sacándola del fuego y refrescándola al grifo. Se corta en tiras.
- 3. En un recipiente ponemos la mantequilla y echamos el jamón cortado en tiras. Cuando ya está frito, se agregan todas las verduras, menos la col y los guisantes. Se rehogan las verduras a fuego lento, procurando que no se quemen. Se sazonan con sal y un poco de azúcar. Añadimos la col y los guisantes, y cuando rompe el hervor, se baja el fuego dejando que se cocine lentamente por treinta y cinco minutos.
- 4. El caldo restante se añade en el momento en que va a servirse la sopa, rectificándose de sal. Puede agregársele unos cuadradillos de pan frito.

### SOPA DE PESCADO VARIADO.

# Ingredientes: Cantidades:

Pescado variado
Tomate
Tres medianos.
Cebolla
Puerros
Agua
Aceite
Azafrán
Un kilo y medio.
Tres medianos.
Una pequeña.
Uno mediano.
Litro y medio.
Una tacita.
Un polvillo.
Un polvillo.

# Modo de hacerlo.

- 1. Se limpia el pescado y se corta en trozos.
- Móndense los tomates, quitando el agua y las pipas; los cortamos también en pedazos.
- 3. Cortamos la cebolla muy fina y la parte blanca de los puerros.
- 4. Todo este conjunto lo ponemos en una olla agregando además el ajo, el perejil y el azafrán. Sobre ello colocamos los trozos de pescado. Se sazona de sal y vertemos el agua hasta que lo cubra. Añadimos el aceite y, a partir del primer hervor, lo dejamos cocinar a borbotones durante veinte minutos.
- 5. Finalizada la cocción, se pasa el caldo y se sirve con el pescado desmenuzado.

Las frutas más valiosas son la naranja, el melón y el albaricoque. Y las de menos valor, los higos, las peras y las manzanas. Pero todas son útiles.

## SOPA DE PESCADO.

# Ingredientes: Cantidades:

Aceite.

# Modo de hacerlo.

1. Se pone en un puchero un litro de agua, con las cabezas de

pescado dentro, que hierva durante media hora.

 Aparte tenemos una cacerola con un poco de aceite, donde se fríen unos ajos; metemos el caldo de la merluza en la cacerola, después de colarlo, y a continuación ponemos la pasta, arroz, etc., y un poco de azafrán para darle color.

# SOPA DE QUESO Y JAMÓN.

# Ingredientes: Cantidades:

Queso de Gruyère ........... 60 gramos.

Harina ..... Dos cucharadas.

Huevos ..... Dos.

Jamón serrano ...... 100 gramos.

Sal y caldo.

# Modo de hacerlo.

1. Pasamos la harina por un tamiz con el fin de que esté suelta al incorporarle aire, y se mezcla con el queso Gruyère rallado.

2. Separamos las yemas de las claras, batimos las claras a pun-

to de nieve.

3. A continuación batimos la yema y agregamos a la clara la harina, las yemas batidas y el queso rallado. Con todo ello hacemos una mezcla que deberá tener una consistencia parecida a la de los huevos revueltos cuajados.

Extendemos la masa sobre una bandeja de horno, con un grosor, aproximadamente, de un centímetro. Lo cocinamos

durante veinte minutos.

5. Cuando está frío, se corta a cuadritos y se añade a un consomé junto con los trocitos de jamón, igualmente cortados.

# SOPA DE VERDURAS.

# Ingredientes:

## Cantidades:

Un litro y medio.
350 gramos.
50 gramos.
Dos cogollos.
Un puñado y medio
150 gramos.
Una ramita.

# Modo de hacerlo.

- 1. Se limpian todas las verduras y se lavan, picándolas después muy menudas. En una cacerola colocamos la verdura, los guisantes, el perejil y sazonamos de sal. Lo ponemos en el fuego y cocinamos hasta que esté tierno. Retiramos los tronchos de lechuga y los cortamos en trozos muy pequeños. En una tartera untada de mantequilla ponemos los tronchos de lechuga, se tapan con un papel untado con mantequilla y lo metemos en el horno hasta que se doren.
- Pasamos toda la verdura por un tamiz, salvo el perejil. Lo
  desleímos con el caldo restante. Lo ponemos de nuevo al fuego y cuando rompe el hervor se deja cocer durante unos minutos, moviendo con una cuchara.
- 3. Freímos los cuadraditos de pan. En el momento de servirlo a la mesa, se añade el resto de la mantequilla, los cuadraditos de pan y los tronchitos de lechuga.

Cocer o asar las frutas es quitarlas todo su valor, o destruir sus vitaminas. ¡Tómenlas crudas!

the figure and Associated

STATE OF THE STATE

the state of the state of

# ARROZ Y PASTAS

Company on the contract of the

obstance in all still an out offer a transfer t

## ARROZ A BANDA.

### Cantidades: Ingredientes: Pescado de diferentes varie-Medio kilo. dades ..... Cebollas ..... Cuatro medianas. Ajos ..... Ocho dientes. Aceite ..... Dos tacitas. Arroz .... Medio kilo. Ocho patatas medianas. Patatas ..... Perejil y pimienta negra. Azafrán y sal, a gusto.

# Modo de hacerlo.

1. Se pone al fuego una cazuela con el aceite; cuando está caliente, se echan las patatas y cebollas mondadas y cortadas en rodajas gruesas. Después de darles unas vueltas, se añade un litro de agua.

Si hace zumo de naranja o de limón, ¡no lo deje un rato sobre la mesa! Se pierde su vitamina C; hay que hacerlo y beberlo inmediatamente.

 Preparamos aparte un majado con dos dientes de ajo, una rama de perejil, la pimienta negra y sal, desliéndolo con un poco de agua. Se agrega a la cazuela y dejamos que se cocine lentamente.

3. Una vez cocidas las patatas y cebollas, se añade el pescado limpio y cortado en trozos grandes; se vuelve a echar otro litro de agua. Se sazona con sal y se echa el azafrán. Dejamos que cueza durante diez minutos y después se separa del

fuego.

4. En un paellón ponemos un decilitro de aceite y seis dientes de ajo; a continuación se pone el arroz y se le da unas vueltas para que tome sabor. Seguidamente se echa doble cantidad de caldo que de arroz. El caldo utilizado es el de la cocción del pescado y las patatas.

5. Se deja cocer por espacio de veinte minutos, y puede, si se desea, meterse en el horno para que quede completamente

seco.

6. El pescado se desmenuza, sacándole las espinas, y se sirve aparte en una fuente con alioli (ver capítulo de salsas), acompañado de las patatas y cebollas.

# ARROZ A LA CUBANA.

# Ingredientes: Cantidades:

Aceite, agua y sal.

Nota: Cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

 En una cacerola ponemos agua (doble cantidad que de arroz); cuando hierve se le echa el arroz, sazonamos de sal y dejamos que hierva hasta que desaparezca el agua.

2. En un recipiente aparte preparamos la salsa de tomate. Freí-

mos los cuatro huevos y los tenemos aparte.

3. También freímos los cuatro plátanos, que deben estar madu-

ros; se formará entonces una agradable gelatina.

4. En cada plato colocamos en el centro el arroz, dándole la forma de un molde, rodeándole la salsa de tomate, y sobre él el huevo frito; en un lado del plato se colocan los plátanos.

## ARROZ CUBIERTO.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Arroz	300 gramos.
Garbanzos	250 gramos.
Caldo del cocido	Un poco más de medio
Liveryce	T

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

 Se pone en una cazuela el caldo de un buen cocido y los garbanzos (morcilla, chorizo, tocino, pollo, etc.), que ya están cocidos, y a continuación el arroz.

2. Se mete en el horno, que no deberá estar demasiado fuerte,

y se deja que comience a hervir.

3. Antes de que el caldo haya desaparecido completamente, se saca y se colocan los huevos bien batidos sobre el arroz.

4. Se deja hasta que el agua ha desaparecido y el huevo forme una corteza dorada.

Por eso esas naranjadas que hay en los bares, en un recipiente refrigerado, pero expuesto a la luz, han perdido su vitamina C, y nutricionalmente son agua con algo de azúcar.

## ARROZ SORPRESA.

### Ingredientes: Cantidades:

Arroz ...... 400 gramos. Sepia ...... Cuarto de kilo. Gambas ..... Medio kilo. Mejillones ..... Cuarto de kilo. Lomo de cerdo ..... 200 gramos. Jamón ..... 100 gramos. Aios ..... Tres dientes.

Aceite, sal, azafrán y pimiento morrón.

NOTA: Para cuatro personas.

- Caldina v 1 mil. wife in the entre

# Modo de hacerlo.

1. En una cazuela ponemos un poce de aceite, friendo la sepia troceada, las gambas sin cáscara y los mejillones en las mismas condiciones (recordamos que los mejillones se abren fácilmente cocinándolos al vapor).

Añadimos los ajos, el pimiento morrón en pequeñas tiras, el jamón y el lomo de cerdo en cuadritos. Una vez esto ha tomado color, se le agrega el arroz, dándole unas vueltas.

A continuación se pone doble cantidad de agua que de arroz, la sal y el azafrán, dejándolo que cueza hasta que quede totalmente seco, manteniéndolo a fuego normal.

## ARROZ AL HORNO.

# Ingredientes: Cantidades:

Patatas ... Dos de tamaño mediano.
Arroz ... 400 gramos.
Ajos ... Una cabeza.
Garbanzos ... 200 gramos.
Caldo de cocido ... Un litro aproximadamente.
Sal, a gusto.

Nota: Para cuatro personas.

## Modo de hacerlo.

En una cacerola de barro colocamos las patatas cortadas en rodajas, el arroz, los ajos los garbanzos, que han cocido previamente con el caldo del cocido; finalmente, agregamos el litro de caldo y lo metemos en el horno hasta que el caldo desaparece totalmente, quedando el grano seco y suelto, y un poco tostado en la parte superior.

Los zumos y conservas de frutas, si están bien hechos, pueden conservar sus vitaminas; pero, desgraciadamente, muchas veces no están bien hechos en ese aspecto.

## ARROZ CON MARISCOS.

Ingredientes:	Cantidades:
Arroz	Medio kilo.
Gambas	150 gramos.
Chirlas	150 gramos.
Mejillones	250 gramos.
Calamares	150 gramos.
Guisantes frescos o de lata.	150 gramos.
Pimiento rojo	Uno pequeño.
Cebolla	Una pequeña.
Puré de tomate	50 gramos.
Ajo	Un diente.
Aceite	75 gramos: tres cuartos de tacita.
Limón	Uno mediano.
Perejil, azafrán y sal, al gusto.	

# Modo de hacerlo.

1. Se cuecen las gambas, chirlas y mejillones, reservando aparte el agua.

2. Se pican el ajo y la cebolla muy finos y se fríen en una sartén con el aceite. Cuando empieza a dorarse la cebolla, se añade el tomate, removiendo con la paleta y friendo.

 Todo esto se pasa a una cazuela grande, añadiéndole el arroz, los calamares crudos, limpios y troceados, con las gambas, chirlas y mejillones cocidos.

 Rehogamos todo el conjunto y a continuación añadimos muy caliente el agua de haber cocido las gambas, chirlas y mejillones. Si hace falta se añade más, hasta doblar la cantidad de agua según el arroz.

5. Añadimos la sal y el azafrán, y cuando empieza a hervir, el zumo de limón y los guisantes. Dejamos que hierva a fuego fuerte por espacio de cinco minutos y luego lentamente durante quince o veinte minutos, hasta que el arroz esté cocido.

6. Dejamos que repose unos diez minutos. En el momento de servir se coloca el pimiento en tiras sobre el arroz.

## ARROZ CON POLLO.

### Cantidades: Ingredientes: Medio kilo. Cebolla ..... Media. Puré de tomate ..... Tres cuartos de tacita. Aceite ..... 150 centímetros cúbicos: una tacita y media. Ajo ..... Un diente. Pollos ..... Uno grande. Pimiento rojo ..... 100 gramos. Perejil, azafrán, sal, limón.

# Modo de hacerlo.

 Se trocea el pollo y se sala. En una sartén ponemos el aceite. Cuando está caliente, se van friendo los trozos de pollo, y cuando están dorados se pasan a una cazuela grande o paellera.

2. En el mismo aceite rehogamos la cebolla picada muy fina. Antes de que se dore mucho añadimos el puré de tomate. Cuando está frito se echa en la cazuela, sobre el pollo, añadiendo el arroz. Sazonamos de sal y se rehoga todo junto.

3. Agregamos el agua en un volumen doble del de arroz. Los ajos y el perejil, machacados, y el azafrán desleído en un

poco de agua. Dejamos que cueza junto.

4. Cuando rompe a hervir, ponemos el zumo de un limón y los guisantes, y dejamos que se cueza a fuego vivo durante unos ocho minutos; después se baja el fuego para que lentamente se consuma el agua y el arroz quede en su punto.

5. Dejamos que repose un cuarto de hora.

El pan integral es un gran alimento. El pan blanco, que todos consumimos, es muy inferior, aunque sea más agradable, pues se ha quitado a la harina la parte que lleva casi todas las vitaminas y los minerales.

# CANALONES RELLENOS A LA VALENCIANA.

# Ingredientes: Cantidades:

Dieciocho. Canalones ..... Merluza ..... 300 gramos. 200 gramos. Rape ..... Cebolla ..... Una mediana. Dos cucharadas y media. Harina ..... Huevo '..... Uno. Vino blanco ..... Un vasito. Puré de tomate ..... Una cucharada. Oueso de Parma rallado ..... 50 gramos. Langostinos ...... Seis. Mantequilla ..... 75 gramos. Media tacita. Pimienta y sal, a gusto.

# Modo de hacerlo.

1. En una cacerola al fuego colocamos dos litros de agua ya salada. Cuando rompe el hervor, se pone el aceite y los canalones, echándolos uno a uno para que no se peguen. Se hierven durante veinte minutos. Se escurren y pasan por agua fría, colocándolos sobre un paño.

2. Aparte, limpiamos el pescado y los langostinos, se ponen a hervir en medio litro de agua con el vino blanco, la sal y la

cebolla. Se cuece tapado durante quince minutos.

3. En una cacerola aparte ponemos la mantequilla, se mezcla con la harina y se deslíe con el caldo de haber hervido el pescado —previamente colado—; se sazona de sal y pimienta, y se cuece a fuego lento durante unos veinte minutos, agregándole, a medida que se cocina, el puré de tomate, formando con ello una salsa.

4. El pescado, limpio de espinas y pieles, se desmenuza. En una vasija aparte preparamos el relleno y agregamos al pescado cuatro cucharadas de la salsa y una yema de huevo. Toda esta mezcla, que será muy espesa, dejamos que se enfríe.

5. Se rellenan los canalones y se les espolvorea de queso ra-

Ilado.

6. Sobre una besuguera resistente al calor se pone un fondo de salsa, a continuación la capa de los canalones, cubriéndose

con la salsa restante y adornándose con los langostinos desprovistos de su cáscara.

7. Se rocía con mantequilla derretida, se espolvorea de queso

rallado y se mete a gratinar al horno bien caliente.

Nota: Recordamos que el gratinado debe hacerse en poco tiempo, pues de lo contrario se resecan los alimentos por dentro.

## ENGRAVA.

Ingredientes:	Cantidades:
Arroz	Tres cuartos de kilo.
Alubias secas	Un cuarto de kilo.
Tomates ,	Tres medianos.
Bacalao	100 gramos.
Ajo	
Aceite	Dos tacitas.
Sal.	

# Modo de hacerlo.

1. Tenemos el bacalao cortado en trozos y a remojo desde la noche anterior. En una cacerola se pone el aceite y cuando está caliente se ponen los dientes de ajo, se les da una vuelta y a continuación se echa el bacalao. Se rehoga un poco y se añade el tomate picadito. Cuando ya está frito, se echa una cantidad de agua igual al doble de la medida de arroz; es decir, si se va a poner una taza de arroz, dos de agua.

2. Ponemos la sal y el azafrán, y cuando hierve, se echa el arroz

dejándolo que hierva durante un cuarto de hora.

3. Aparte tenemos las judías, previamente cocidas y escurridas. Cuando el arroz está a medio cocer, se agregan las judías dejando que cuezan juntos hasta el final.

Comer pan moderadamente es aconsejable. Pero en gran cantidad sólo lo comen los que no comen otras cosas mejores. Proporciona calorías; por eso engorda.

# «ESPAGUETTI» A LA ITALIANA.

### Ingredientes: Cantidades: Para la salsa. Cebolla picada ..... Aceite ..... Un cuarto de taza. Laurel ..... Una hoja. Azúcar ..... Una cucharadita. Ajos picados ..... Cuatro dientes. Salsa de tomate ..... Una taza. Tomates al natural ..... Cuatro medianos. Sal ..... Una cucharadita. Pimienta en grano ..... Media cucharadita. Para el «espaguetti». Medio kilo. Espaguetti ..... Agua ..... Dos litros. Sal ..... Dos cucharadas. Queso parmesano rallado .... Dos tazas.

# Modo de hacerlo.

1. Se prepara la salsa de la forma siguiente: En el aceite freímos la cebolla bien cortada. Cuando ha tomado color se agregan todos los demás ingredientes y se deja cocinar a fuego lento hasta que espese, una media hora aproximadamente. Se maja y cuela.

2. Aparte hervimos los *espaguettis* en el agua con sal. Se escurren. Se agregan dos tazas de salsa caliente y se mezcla. Se sir-

ve espolvoreado con queso rallado.

Nota: Para evitar que los *espaguettis* se peguen al fondo de la cacerola en que se hierven, se añade una cucharada de aceite o manteca al agua.

### LASAGNA.

Ingredientes:	Cantidades:
Lasagna	250 gramos.
Agua	Dos litros.
Sal	Dos cucharaditas.
Manteca	Dos cucharadas.
Carne de ternera molida	225 gramos.
Carne de cerdo molida y	
magra	225 gramos.
Perejil picado	Una cucharadita.
Cebolla picada	Una.
Sal	Media cucharadita.
Ajo	Un diente.
Pimienta	Un cuarto de cucharadita.
Queso Mozzarella	225 gramos.
Aceite de oliva	Dos cucharadas.
Salsa de tomate	Una lata mediana.
Agua	Media taza.
Queso Ricotta	225 gramos.
Queso parmesano	Dos cucharadas.

# Modo de hacerlo.

Se procede a hervir la lasagna; para ello se ponen en un recipiente a hervir los dos litros de agua con la sal y la manteca. Se introduce la lasagna y se tiene durante unos veinte minutos. Escurrimos y reservamos sobre un paño.

2. Preparamos el relleno de la forma siguiente: En una sartén se pone el aceite con la cebolla y el ajo picados; damos unas vueltas y agregamos la carne de ternera y cerdo molidas. Cuando están bien rehogadas, les agregamos el perejil, la salsa de tomate, el agua, la sal y la pimienta. Y lo cocinamos por media hora para que quede un conjunto espeso y uniforme.

Al irse elevando el nivel de vida de un pueblo va disminuyendo su consumo de pan y aumentando el de carnes, pescados, leche, queso, huevos, frutas y verduras. ¡Por algo será!

- 3. En un molde engrasado ponemos capas de lasagna, alternando con el relleno y el queso *Ricotta* y *Mozarella*. La última capa debe ser de queso.
- 4. Finalmente, se espolvorea de queso parmesano y se mete en el horno durante veinte minutos, y a una temperatura de 175°. Esperamos a que el queso de la parte superior se derrita. Se sirve caliente.

# ÑOQUIS DE PATATAS Y JAMÓN.

Ingredientes: C	antidades:
Ñoquis	300 gramos.
Patatas grandes	Un kilo.
Mantequilla	125 gramos.
Harina	100 gramos.
Queso de Gruyère	100 gramos.
Jamón	100 gramos.
Huevos	Dos pequeños.
Yemas de huevo	Dos.
Sal y pimienta blanca molida, a	gusto.

# Modo de hacerlo.

1. Cortamos el jamón en cuadritos muy pequeños. Se ralla el queso y se pasa la miga de pan por un tamiz.

 Metemos las patatas al horno, sin pelar hasta que se asan, necesitan una hora aproximadamente. Cuando están las pa-

tatas asadas se baten los huevos.

3. Partimos las patatas por la mitad y se vacía la pulpa con una cuchara, echándola en un recipiente. Trabajamos la patata con una cuchara hasta ponerla muy fina, se le agrega la mantequilla y se le añaden también los huevos batidos, la harina, el jamón y removemos el conjunto.

4. Cuando todo está bien mezclado se forman bolitas, se aplastan por los lados y se dejan sobre una placa al horno, espol-

voreada con harina.

5. En una cacerola ancha y de fondo bajo tenemos agua hirviendo; en ella se echan los ñoquis, que han de bañarse holgadamente; si es necesario se escalfan varias veces. Bajamos el fuego y, sin que rompa el hervor, lo tenemos durante quince o veinte minutos.

- 6. Los ñoquis están cocidos cuando no ofrecen resistencia al tacto. Se retiran con una espumadera, se escurren y se dejan sobre una servilleta.
- 7. Una tartera untada con mantequilla, se espolvorea de queso rallado y ponemos una capa de ñoquis; volvemos a espolvorearlo con queso y ponemos más ñoquis, y así hasta terminar.
- 8. La última capa ha de ser de queso rallado. Se les echa mantequilla derretida y, unos diez minutos antes de servir, se meten en el horno para que se gratinen.

9. Finalmente, se sirven acompañados de las bolitas de patata.

# «Nouilles» con jamón.

# Ingredientes:Cantidades:Nouilles300 gramos.Jamón curado200 gramos.Queso de Parma o Gruyère100 gramos.Mantequilla50 gramos.Cubitos de caldoDos.

Nota: Para cuatro personas.

Sal y pimienta.

# Modo de hacerlo.

1. En un recipiente ponemos dos litros de agua con la sal y la pimienta. Cuando rompe el hervor se echan las *nouilles*, moviéndolas con una cuchara para que no se apelotonen.

2. Cuando están cocidas se escurren. Aparte, en una cacerola, ponemos la mantequilla, el jamón cortado a cuadritos, el queso rallado, medio litro de agua en el que se han disuelto los cubitos de caldo y sumergimos las nouilles; se rectifica de sal y se deja hervir durante unos minutos, removiéndolas con cuidado para que no se rompan.

Finalmente, se vierten en una legumbrera y se sirven ca-

lientes.

Los macarrones, tallarines, etc., son pastas de harina igual que el pan. En sí, sólo proporcionan calorías. Afortunadamente, suelen consumirse con carne, queso, tomate, etc., que dan valor a estos platos italianos.

Nota: Pueden servirse acompañadas de salsa de tomate. También pueden gratinarse al horno; para ello se espolvorean con queso y pan rallado.

Resulta un plato muy adecuado para servirlas con chuletas empanadas, asado de ternera, etc.

# MACARRONES A LA ITALIANA.

# Ingredientes:Cantidades:Macarrones300 gramos.Queso de Parma75 gramos.Queso de Gruyère50 gramos.Mantequilla50 gramos.Sal, pimienta y agua o caldo.

# Modo de hacerlo.

- En una cacerola ponemos unos dos litros de agua; cuando ésta entra en ebullición, echamos los macarrones sazonándolos con sal y pimienta y se dejan hervir por espacio de unos veinte minutos. Se sacan y escurren bien.
- 2. Se vacía la cacerola y ponemos los macarrones y un vaso de caldo, se tapa y se deja cocer lentamente, hasta que se haya absorbido el caldo completamente. Añadimos entonces la mitad de cada clase de queso y, sin tocar los macarrones, dentro del recipiente, cogiéndolo por las asas, los volteamos un poco.
- 3 Finalmente, en una besuguera untada con la mantequilla ponemos los macarrones formando un lecho, que espolvoreamos de queso; sobre ellos, otro en las mismas circunstancias, etcétera. Se mete en el horno y se tuesta, formando una corteza dorada.

# MACARRONES CON BACALAO Y SALSA DE TOMATE.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Macarrones	300 gramos.
Tomate	Un kilo.
Bacalao en migas	Un cuarto de kilo.
Ajo	Un diente.
Aceite	100 gramos.
Azafrán	

Nota: Cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

1. Se hierven los macarrones con un poco de aceite, sal y aza-

Se prepara el bacalao, desmigado y remojado en agua, para

quitarle un poco el sabor fuerte de la sal.

3. En una sartén ponemos el aceite, y cuando está caliente, se fríe el bacalao hasta que esté bien doradito; se pone después el ajo entero y el tomate para que cueza.

4. Cuando los macarrones están cocidos se escurren y se mezclan con el tomate y el bacalao, cociendo toda la mezcla junta durante diez minutos.

El arroz es otro cereal con el mismo valor que el trigo; sólo proporciona calorías. Pero también se consume casi siempre con pescado, pollo, verduras, etc., que hacen completos y valiosos la mayor parte de sus guisos.

# MACARRONES GRATINADOS.

# Ingredientes:Cantidades:Macarrones300 gramos.Queso de Parma100 gramos.Queso de Gruyère100 gramos.Mantequilla75 gramos.Miga de pan rallado.75 gramos.Caldo, sal y pimienta.

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

1. Se parten los macarrones en trozos, cociéndose en abundante agua, previamente salada. Se escurren.

2. En un recipiente adecuado para el horno, más bien plano, se coloca un fondo de queso rallado y pan rallado. Encima de él, una capa de macarrones; sobre ellos, otra capa de queso y pan rallado; sobre él macarrones y así hasta terminar.

3. Derretimos la mantequilla y, con un poco de caldo, se echa sobre los macarrones, cubriéndose finalmente con una espesa capa de queso y pan rallado. Finalmente, se rocía con mantequilla derretida y se pone sobre el fuego; cuando rompe el hervor lo metemos en el horno, que deberá estar muy fuerte, y se gratinan.

Nota: Todas las pastas tienen la misma composición, se diferencian únicamente por la forma, que hace que sean más o menos finas. Prácticamente, las recetas para una pasta son aplicables a cualquiera de ellas.

# MACARRONES CON JAMÓN.

### Ingredientes: Cantidades: Medio kilo. Macarrones ..... Jamón ..... 200 gramos. Mantequilla ..... 100 gramos. Queso Gruyère ..... 100 gramos. Oueso de Parma ..... 100 gramos. Cebolla ..... Una mediana. Salsa de tomate ..... Dos o tres cucharadas. Dos o tres cucharadas. Agua .....

# Modo de hacerlo.

1. Se hierven los macarrones partidos en trozos regulares. Deben cocerse lo justo, porque conviene que se conserven enteros.

2. En una cacerola ponemos la mitad de la mantequilla y la cebolla picada muy menudita. Damos una vuelta para que se dore bien, añadimos el jamón cortado en trocitos y lo rehogamos. A continuación, el tomate y los macarrones bien escurridos, y, finalmente, el queso —salvo un poco que se guarda para espolvorear—, la mantequilla y el agua.

 Se mezcla todo cuidadosamente para que no se rompan los macarrones. Se pone en una tartera de porcelana resistente

al fuego, y se espolvorea de queso por encima.

4. Se rocía con un poco de mantequilla derretida y se mete en fuego fuerte durante breves minutos para gratinarlo.

Los pasteles y dulces son golosinas, pero no alimentos recomendables.

# MACARRONES CON CHORIZO Y QUESO.

Ingredientes:	Cantidades:
Macarrones	400 gramos.
Chorizo	75 gramos.
Puré de tomate	250 gramos.
Aceite	80 gramos.
Queso rallado	40 gramos.

# Modo de hacerlo.

1. Cocemos los macarrones, cortados en trozos de un tamaño de seis centímetros, durante unos veinticinco minutos, en abundante agua, con sal. Dejamos que reposen unos diez minutos y los pasamos por agua fría.

 Ponemos en una sartén el aceite y damos unas vueltas al tomate para que se fría. Independientemente, freímos el cho-

rizo.

3. En una fuente de horno se coloca una capa de tomate y otra de macarrones sobre la anterior, otra capa de tomate y el chorizo. Se revuelve todo con una paleta para que los macarrones queden bien impregnados, se espolvorea con el queso rallado y se mete en el horno no muy fuerte, durante unos veinte minutos.

4. Cuando están cocidos podemos colocarlos en la parte más

alta del horno para que se doren.

## PAELLA DE CONEJO Y POLLO.

### Ingredientes: Cantidades: Arroz ..... 400 gramos. Aceite ..... Un cuarto de litro. Pollo ..... Un cuarto de kilo. Conejo ..... Un cuarto de kilo. Pimiento rojo ..... 15 gramos. Tomate gordo ..... 150 gramos. Ajo ...... Un diente. Doble cantidad que de arroz. Agua ..... Sal, a gusto. A gusto.

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

1. En fuego de leña se pone el paellón con el aceite, y cuando éste está caliente, se echa la carne troceada, dándole unas vueltas hasta que tome un agradable color dorado.

2. Se le añade el pimiento, se da unas vueltas y a continuación el ajo y el tomate. Se da unas vueltas hasta que se fría.

- 3. A continuación ponemos el agua y dejamos que hierva durante una media hora, aproximadamente, echando entonces la sal.
- 4. Cuando ya ha hervido a fuego muy rápido, se pone el arroz y se continúa hasta que el agua ha desaparecido casi totalmente. Se deja reposar el arroz por espacio de un cuarto de hora; de esta forma se absorbe el caldo que queda, quedando el arroz seco, suelto y cocido.

5. Sobre una tapa metálica se pueden poner unas brasas y dejar que el arroz se tueste un poco por encima.

Nota: Si notamos que el agua se acaba y el arroz se nos queda crudo, se agrega agua, pero debe estar caliente. Si el arroz se nos ha pegado un poco, hasta el punto de que huele, podemos colocar el paellón sobre un paño húmedo y perderá el mal sabor.

El aceite es la base de nuestra cocina y, como tal, es imprescindible. Pero, en sí, sólo proporciona calorías en forma de grasa.

# PAELLA DE MARISCO Y VERDURAS.

Ingredientes:	Cantidades:
Sepia o calamares	Un cuarto de kilo.
Arroz	400 gramos.
Gambas	125 gramos.
Mejillones Cigalas	250 gramos. Cuatro.
Almejas	150 gramos.
Alcachofas	250 gramos.
Guisantes	250 gramos.
Tomate, ajo, pimiento morrón	i, aceite, sal, azafrán y perejil.

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

Se limpian los mariscos, raspando bien sus cáscaras, y se corta la sepia separando las patitas de la parte más entera y carnosa; ésta se corta en cuadros o a tiras.

2. También se tienen preparadas aparte las alcachofas, el ajo trinchadito, el perejil, el pimiento morrón y los guisanter

deshechos.

3. Ponemos en un paellón el aceite; cuando éste está caliente, metemos todo el marisco, dándole unas vueltas para que se fría y dore, añadiendo poco después el tomate, pimiento, ajo y perejil, así como las alcachofas, dando vueltas para que se fría conjuntamente.

 Recomendamos tener especial cuidado en este proceso, puesto que aquí está el secreto de una buena paella; sacamos luego todo el marisco, excepto las patitas de las sepias y las al-

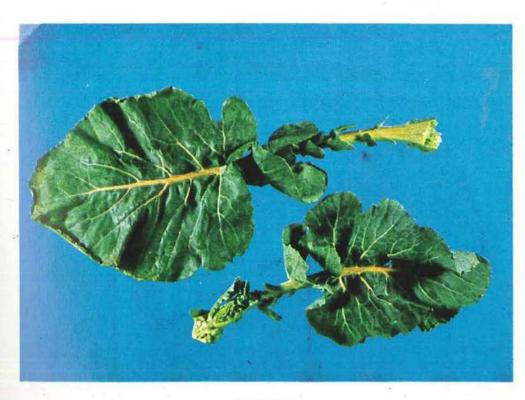
cachofas.

do los guisantes están blandos.

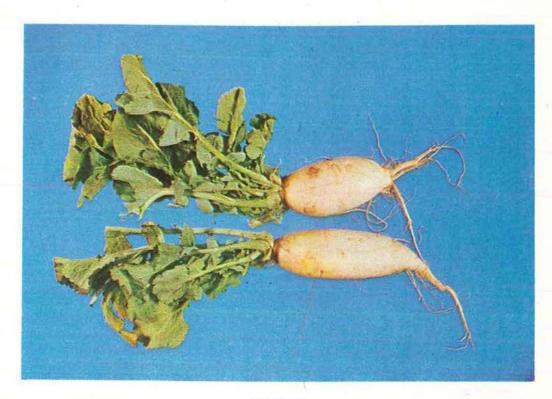
6. Añadimos entonces el arroz, y sobre él colocamos el marisco y las alcachofas, dejando que hierva hasta que esté completamente seco.



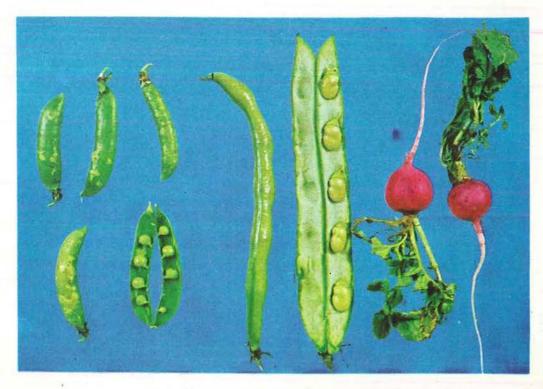
ACELGAS



BERZAS



NABOS



GUISANTES. HABAS. RABANOS

### PAELLA VALENCIANA.

### Ingredientes: Cantidades:

Medio kilo. Arroz ..... Pollo ..... Tres cuartos de kilo. Cerdo, lomo ..... Un cuarto de kilo. Gambas ..... 125 gramos. Emperador, mero o similares. 200 gramos. Chirlas ..... Un cuarto de kilo. Cebolla ..... Una mediana. Puré de tomate ..... Cuatro cucharadas. Guisantes ..... Cuatro cucharadas. Dos tacitas. Aceite .....

Sal, ajo, perejil, azafrán y limón.

# Modo de hacerlo.

Ponemos el aceite en una paellera y después de trocear el pollo lo colocamos en ella dándole unas vueltas hasta que tome color. A continuación ponemos el magro de cerdo partido en pedazos, la cebolla picada y, antes de que se dore, se añade el tomate y el emperador en pedazos. Se rehoga todo bien y echamos el arroz.

Aparte se da un hervor a las gambas y chirlas, se pelan y

agregan a la paella, reservando el agua de cocción.

Se rehoga todo el conjunto de la paella y añadimos como agua el caldo de hervir las gambas y agua muy caliente hasta un volumen doble que el del arroz y un poquito más.

Añadimos la sal, ajo y perejil muy machacado, azafrán a gusto, y cuando empieza a hervir, el zumo de un limón y los guisantes; a media cocción, el pimiento partido en tiras.

Debe cocer cinco minutos a fuego fuerte, y luego unos quince minutos a fuego lento, dejándola luego reposar de diez a quince minutos.

El chocolate es un alimento DEFICIENTE. Bien está tomarlo como golosina o con leche, en el desayuno o la merienda. PERO QUE NA-DIE CREA, aunque lo digan gentes interesadas en ello, QUE EL QUE TOME MUCHO CHOCOLATE O CACAO ESTA BIEN ALIMEN-TADO. Aportan calorías y grasas, llevan incluso algo de calcio, pero son pobres en proteínas y en vitaminas.

### PIZZA.

# Masa para la «pizza».

# Ingredientes:Cantidades:Harina de trigoTres tazas.SalUna cucharadita.LevaduraDos cucharaditas.Mantequilla o margarina125 gramos.HuevosDos.LecheUna taza.

# Modo de hacerlo.

1. Se mezcla la harina con la sal y la levadura, cerniéndola conjuntamente.

2. Se incorpora la mantequilla a la harina con rápidos movi-

mientos.

3. En una taza aparte, abrimos los dos huevos y, sin batirlos, los removemos hasta que pierdan su forma; se les agrega un poco de leche hasta que queden aproximadamente tres cuartas partes de la taza. El resto de la leche no se utiliza.

. Añadimos todo esto a la mezcla de harina y mantequilla, re-

moviéndolo todo junto.

5. Sobre un mármol o tabla espolvoreada de harina volcamos la masa. Se trabaja hasta que quede elástica, cuidando de que no se endurezca. Se extiende con un rodillo, dándole la forma del molde que vamos a utilizar.

Se espolvorea de ĥarina un papel parafinado y se coloca so-

bre la masa.

7. Ayudándonos de él, trasladamos la masa al molde definitivo.

8. Con un tenedor pinchamos la masa para evitar que se infle. En los bordes hacemos un pequeño cordoncillo de masa.

 A continuación se procede a preparar el relleno, si no lo tuviésemos hecho. Conviene que conservemos la masa en la nevera.

# Relleno para la «pizza».

### Cantidades: Ingredientes: Aceite de oliva ..... Dos cucharadas. Cebolla ..... Una grande muy finamente picada. Dos cortados muy finos. Pimientos verdes ..... Pasta de tomate ..... 200 gramos. Agua ...... Una taza. Sal ...... Una cucharadita y media. Queso parmesano rallado ... Tres cuartos de taza. 250 gramos, cortado en pe-Queso Mozzarella ..... dacitos. Sardinas saladas ..... Seis. Rodajas de chorizo ...... Seis.

# Modo de hacerlo.

- En una sartén grande colocamos el aceite y agregamos las cebollas y el pimiento verde; se rehogan durante quince minutos a fuego lento.
- 2. A continuación se agregan la sal, la pasta de tomate, el queso parmesano rallado, el agua y la mitad del queso Mozzarella cortada en pedacitos. Todo esto bien mezclado se cocina a fuego lento durante treinta minutos. Cuando ya está, se saca y lo dejamos enfriar.
- 3. Sobre la masa de la pizza se coloca este relleno.
- 4. Adornando en forma atractiva, se sitúan las sardinas y el chorizo.
- 5. Las rodajas de chorizo se cubren con los trocitos del queso Mozzarella restante cortado en lonjas muy finas.
- 6. Se espolvorea todo el conjunto con el queso parmesano rallado.

El niño que toma mucho chocolate no tendrá ganas de comer otras cosas (carne, pescado, leche, queso, frutas) que le son mucho más útiles.

7. Se mete el molde en un horno a un calor de 190 grados, aproximadamente, y se tiene durante treinta minutos.

8. Se sirve caliente.

Nota: Con esta base podemos hacer infinitas variedades usando otros ingredientes: langostinos, gambas, sobreasada, anchoas, ruedas de cebolla o simplemente de queso.

### «RAVIOLI» A LA ITALIANA.

Ingredientes:	Cantidades:
Ravioli	Treinta.
cada Miga de pan rallada Jerez	Dos cucharadas. Media copita.
Leche	Una pequeña.
Ajo Perejil	Un diente. Unas ramitas.
Manteca de cerdo, sal v pimie	Uno. nta.

# Modo de hacerlo.

1. Ponemos en un recipiente al fuego la manteca. Cuando se calienta se agrega la cebolla bien picadita y se le da unas vueltas hasta que se dore. A continuación añadimos el ajo

picado y el picadillo de la carne de cerdo.

2. Se rehoga todo bien y agregamos la miga de pan remojada en el vino y la leche. Se da a todo el conjunto unas vueltas hasta que quede una masa uniforme. Añadimos la sal y pimienta, el huevo batido y el perejil. Una vez todo bien revuelto se saca del fuego, se echa en un plato y esperamos que se enfríe.

3. Cocemos los raviolis en agua y sal, como se ha venido indicando para el resto de las pastas. Una vez escurridos, los

llenamos con este preparado.

4 A continuación preparamos la siguiente salsa, que acompañará a los raviolis:

Mantequilla	30 gramos.
Harina	Una cucharada.
Leche	Medio litro.
Puré de tomate	Dos cucharadas.

Con estos ingredientes se prepara una salsa bechamel y se le

agrega el puré de tomate.

5. Unos veinte minutos antes de servir los *raviolis* se les echa la salsa explicada. Los espolvoreamos con queso rallado, se rocían con mantequilla derretida y los metemos en horno fuerte para que se doren.

# TALLARINES NAPOLITANA.

Ingredientes:	Cantidades:
Tallarines Carne picada Cebolla Tomate crudo Ajo Aceite Vino blanco Laurel Mantequilla o margarina Salsa de tomate Queso rallado Sal, perejil, pimienta, a gusto.	350 gramos. 200 gramos. Una mediana. 50 gramos. Un diente. Media tacita. Un cuarto de tacita. Una hoja. Dos cucharadas. 75 gramos, una cucharada.

# Modo de hacerlo.

1. Se pone en una cazuela la carne, con el aceite, la cebolla picada, el perejil y el ajo machacado, el vino, el tomate crudo y la hoja de laurel, la pimienta y la sal. Se deja cocer lentamente este estofado y cuando está hecho se pasa por la batidora para que quede como un puré espeso.

2. Se cuecen los tallarines en agua con sal. Se pasan por agua

fría, escurriéndolos bien luego.

Igual decimos de la mantequilla, la margarina, el tocino, la manteca. No hay que abusar nunca de ellos. 3. En una fuente al horno se pone una capa de salsa de tomate, luego tallarines, adicionando una pequeña cantidad de mantequilla y queso rallado; a continuación una capa de carne, otra de tallarines y así sucesivamente, terminando por tallarines que se cubren con salsa de tomate. Se mete al horno media hora y luego se deja gratinar. Añadimos por encima queso rallado.

# VERDURAS Y HORTALIZAS

# ACELGAS CON BECHAMEL.

# Modo de hacerlo.

1. Se cortan las hojas y tallos en trozos más o menos menudos. Se lavan bien en agua fresca y se sumergen en un puchero, que estará al fuego con abundante agua hirviendo. Pueden hervirse en dos aguas para evitar que amarguen, sobre todo cuando no son muy tiernas.

2. Al agua se le pone el aceite y la sal y dejamos que se hiervan. Cuando están tiernas se escurren y sacan, envolviéndose bien

con salsa bechamel.

En general, los platos típicos españoles son de alto valor nutritivo, y por ello deben conservarse y fomentarse.

# ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS AL VAPOR.

# Ingredientes: Cantidades: Acelgas ... Doce manojos. Patatas ... Un kilo. Aceite, sal y ajos.

# Modo de hacerlo.

Se preparan las acelgas como en la receta anterior. Cuando están hervidas, después de escurrirse, se fríen en aceite y ajo.

2. Aparte pelamos las patas y las cocinamos al vapor, sirvién-

dolo juntamente.

# ALCACHOFAS REHOGADAS CON JAMÓN.

Ingredientes:	Cantidades:
Alcachofas	

# Modo de hacerlo.

 Se preparan las alcachofas quitándoles las hojas más duras y recortando las puntas. Se frotan con un limón y se escurren, lavándolas bien.

2. A continuación se cocinan echándolas en agua hirviendo con sal y a fuego vivo. Cuando se pueden atravesar fácilmente con un alfiler se consideran cocidas. Listas ya para utilizar, las sacamos.

3. En una sartén ponemos el aceite y cuando está caliente se echan los ajos, dando unas vueltecitas para que se doren;

4. Ponemos las alcachofas y dejamos que, impregnándose bien del rehogado, tomen un poco de color; se les da una vuelta y listo para servir.

# BERENJENAS Y PIMIENTOS ALIÑDOS.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Berenjenas ...... Medio kilo.
Pimientos verdes ..... Un cuarto de kilo.
Pimientos rojos ..... Un cuarto de kilo.

Ajo, vinagre, sal, aceite y perejil.

Nотл: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

1. Se toman las hortalizas, se limpian bien y se ponen sobre una besuguera al horno y se asan.

 Después de unos tres cuartos de hora, están listos para sacarlos del fuego. Se quitan las pieles y se limpian bien, extendiéndolo en tiras sobre una fuente, combinando artísticamente la berenjena y los pimientos.

3. Preparamos aparte una salsa con ajo, aceite, vinagre, perejil

y sal, y se vierte sobre los pimientos y berenjenas.

La PAELLA proporciona calorías (arroz, aceite), proteínas (pescado, mariscos, pollo) y vitaminas (pimiento, tomate). Es pobre en calcio y en hierro, salvo si lleva muchas gambas o similares.

### BERENJENAS EMPANADAS.

# Ingredientes: Cantidades:

Berenjenas ..... Seis medianas.

Huevos ..... Dos.

Harina ...... Dos cucharadas y media.

Pan rallado ...... 200 gramos.

Aceite ...... Un cuarto de litro.

Un limón y unas ramitas de perejil.

# Modo de hacerlo.

1. Se mondan las berenjenas y se cortan en rodajas de un cen-

tímetro de grueso. Se sazonan con sal.

2. Se baten los huevos, y en un plato ponemos la harina. Tomamos una por una las rodajas de berenjena, las pasamos por harina y a continuación por huevo batido; finalmente, se envuelven en pan rallado. Es conveniente aplanar el pan con un cuchillo para que quede bien pegado.

 En una sartén ponemos abundante aceite, y cuando está caliente comenzamos a freir las berenjenas, dorándolas bien

por ambos lados.

4. Se sirven en una fuente con perejil frito y rodajas de limón.

# BERENJENAS EN PISTO.

# Ingredientes: Cantidades: Berenjenas Tres. Tomates grandes Tres. Avellanas Seis. Cebolla, ajo, perejil, aceite y sal.

# Modo de hacerlo.

1. Se pelan las berenjenas y cortan a la larga, se lavan y ponen a escurrir. Se salan. Las secamos bien y freímos en una sartén con aceite.

2. En una cacerola ponemos el aceite, la cebolla y el ajo picaditos y les damos unas vueltas hasta que se doren. Agregamos a continuación los tomates sin piel ni simientes, se fríen bien y, por último, echamos las berenjenas y sazonamos de sal.

3. Aparte, en el mortero, machacamos las avellanas hasta que queden una pasta bien fina; las desleímos con un poco de agua o caldo y se agrega al guiso de la cacerola, dejándolo cocer lentamente.

4. Este plato no debe estar caldoso. Puede servirse en la misma cacerola, y es muy adecuado para acompañar huevos fritos.

El COCIDO MADRILEÑO proporciona calorías (garbanzos, patata), proteínas (garbanzos, chorizo, carne), minerales (garbanzos) y vitaminas (verduras), aunque éstas sean las que más escasean. Por eso es aconsejable tomarlo con tomate crudo o pimiento rojo, y aceite y vinagre.

# COLES DE BRUSELAS A LA LIONESA.

### 

# Modo de hacerlo.

 Cocemos las coles en agua hirviendo con sal, pasándolas por agua fría y escurriéndolas perfectamente.

 Tomamos la cebolla y la partimos en rajitas, rehogándose con unas dos cucharadas de mantequilla, procurando que el

fuego esté bajo.

A continuación, en otro recipiente, salteamos las coles con el resto de la mantequilla, y adicionamos la cebolla. Cocemos todo el conjunto durante unos minutos. En el momento de servir se echa sobre ellas el perejil picado, espolvoreándolo.

# COLIFLOR REBOZADA.

Ingredientes:	Cantidades:
Coliflor Leche 4 Harina	Medio kilo. Un cuarto de litro. La que admita la pasta para mediana consistencia.
Sal Levadura Aceite.	Una cucharadita. Una cucharadita.

# Modo de hacerlo.

 Ponemos la coliflor, cortada en pedazos pequeños, en agua caliente. Cuando está hervida, pero sin estar demasiado blanda, se saca y escurre bien.

Mezclamos la harina con el polvo de levadura, la sal y la leche, batiendo todo bien para que quede una pasta suave

y esponjosa.

2. Bañamos en esta pasta los trozos de coliflor, friéndolos a continuación en abundante aceite.

### COLIFLOR AL HORNO.

# Ingredientes: Coliflor ... Una de tamaño grande. Huevos ... Tres. Queso rallado ... 200 gramos. Mantequilla ... 50 gramos. Sal.

### Modo de hacerlo.

1. Se hierve la coliflor cortada en grandes trozos y agregándole la sal.

2. Antes de que esté demasiado cocida se saca. Se escurre el agua y se coloca en una besuguera, cuyo fondo está untado de mantequilla.

3 Tenemos batidos los tres huevos, que se vierten sobre la coliflor, espolvoreando finalmente con queso rallado.

# «CHAMPIGNONS» AL NATURAL.

1. Se recorta la parte oscura del pedúnculo y se van echando en una vasija con agua fría; se sacan y se escurren bien.

2. En una cacerolita se ponen los *champignons*, se les añade jugo de limón, un poco de agua y sal y un poco de mantequilla.

3 Se cuecen en el fuego durante ocho minutos.

El GAZPACHO proporciona calorías (pan, aceite) y vitaminas (pimiento, tomate, pepino). Es pobre en minerales y, sobre todo, en proteínas; por eso es aconsejable o tomar gazpacho extremeño, que lleva carne, o añadir al gazpacho andaluz huevo duro picado, servido aparte.

# ENSALADILLA RUSA.

### Ingredientes: Cantidades: Dos kilos y medio. Patatas ..... Zanahoria ..... Una grande. Guisantes de lata ..... 150 gramos. Pimientos ..... 150 gramos. Aceitunas ..... 150 gramos. Tomate ..... Medio kilo. Remolacha ..... 200 gramos. Huevos ..... Tres piezas. Escabeche (bonito) ..... 250 gramos. Aceite ..... Medio litro. Sal, vinagre y limón.

# Modo de hacerlo.

1. Se parten las patatas en cuadritos y la zanahoria en rodajas, cociéndolas en agua y sal. Se escurren y se dejan enfriar.

2. Cocemos aparte la remolacha entera, dejándola también en-

friar.

- Cuando todo está frío, se mezcla con el tomate crudo cortado en cuadritos (la mitad de la cantidad señalada) y los guisantes.
- 4. Sazonamos el conjunto de aceite, vinagre y sal, y se mezcla todo bien.
- 5. Preparamos aparte una salsa mahonesa con las yemas, el aceite y añadiendo luego las claras a punto de nieve, la sal y el zumo de un limón. Se echa la mahonesa sobre la ensaladilla y se adorna con las aceitunas, el pimiento rojo en tiras y la mitad restante de los tomates, partidos en rodajas.

# ESPINACAS REHOGADAS.

# Ingredientes: Cantidades: Espinacas ... Un kilo. Jamón ... 100 gramos. Aceite, sal y ajo.

# Modo de hacerlo.

 Preparamos las espinacas lavándolas al chorro, cortándolas y poniéndolas a hervir en abundante agua, a la que se ha echado sal. Finalizada la cocción, se sacan y se escurren.

 En una sartén tenemos un poco de aceite; cuando está caliente, echamos el jamón cortado en trocitos y unos dientes de ajo trinchados.

 A continuación metemos las espinacas, dándoles unas vueltas para que tomen el sabor.



La FABADA proporciona calorías (alubias), proteínas (alubias, chorizo, etc.), minerales (alubias) y algo de vitaminas (tomate, cebolla).

# ESPINACAS AL GRATÍN

# Ingredientes:

# Cantidades:

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

 Se limpian las espinacas cortando los tallos y lavando las hojas con agua fría. Se ponen a cocer en abundante agua y sal, esperando que el agua hierva a borbotones antes de meter las espinacas.

 Se hierven durante cinco minutos, sacándolas a continuación y enfriándolas rápidamente con agua fría (si se dejan en-

friar lentamente se ponen amarillas).

. Se escurren y se pican bien sobre una tabla. Conviene que

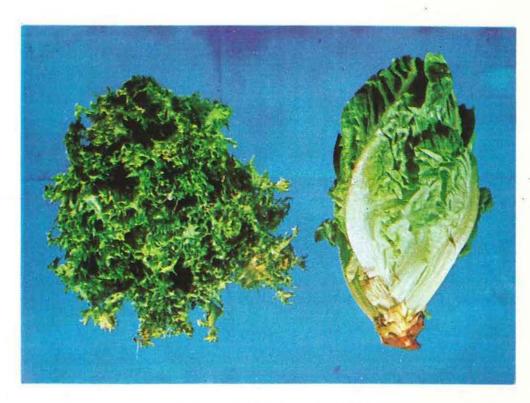
estén prácticamente secas.

4. En una cacerola al fuego derretimos unas tres cucharadas de mantequilla. Se sazonan con sal y pimienta las espinacas. y las ponemos a fuego vivo. Les damos una vuelta, añadiendo a continuación la salsa bechamel y tres cucharadas de queso Gruyère rallado.

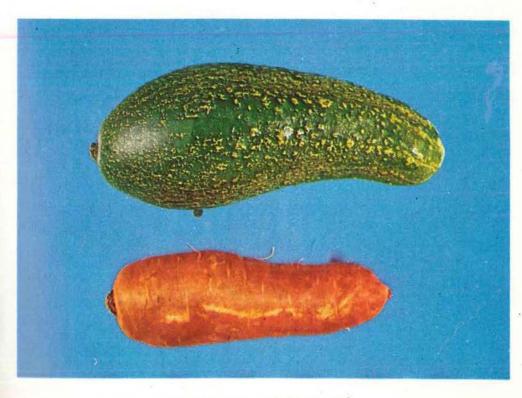
 Aparte tenemos una fuente untada con el resto de la mantequilla. Sobre ella colocamos las espinacas y las espolvoreamos con el queso Gruyère mezclado con el pan rallado, vertiendo

por encima la mantequilla derretida.

6. Se mete en horno fuerte para gratinar, sacándose cuando está dorado.



ESCAROLA Y LECHUGA



PEPINO Y ZANAHORIA



CARDOS



PIMIENTOS VERDES-COLES DE BRUSELAS-CEBOLLINOS

### ESPINACAS A LA FRANCESA.

# Ingredientes: Cantidades:

Espinacas Tres cuartos de kilo.

Mantequilla Dos cucharadas y media.

Harina Una cucharada y media.

Leche Una tacita.

Sal y pimienta.

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

 Se arrancan los tallos, se lavan las hojas en agua fresca y se ponen a cocer en abundante agua con sal. Deben ponerse a cocer cuando el agua hierve a borbotones. Por espacio de cinco minutos dejamos que hiervan. Se sacan y escurren, enfriándolas rápidamente al chorro del grifo.

2. Se pican muy bien y se dejan en un plato. Aparte, en una sartén en el fuego, ponemos la mitad de la mantequilla y la harina y se deja freir, removiendo por espacio de unos tres o cuatro minutos. Agregamos las espinacas moviéndolas para que no se agarren. Se les añade la leche o el caldo, sazonamos de sal y pimienta y dejamos que cueza todo el conjunto un rato.

3. En el momento de servir agregamos el resto de la mantequilla.

El POTE GALLEGO proporciona calorías (alubias, patatas), proteínas (alubias, carne), minerales (alubias) y vitaminas (verdura).

### ESTOFADO DE VERDURAS.

# Ingredientes:

Cantidades:

Judías verdes .....

Medio kilo.

Patatas 1.....

Kilo y medio, tamaño me-

diano.

Pimiento, tomate, cebolla, ajos, aceite, sal, zanahoria.

# Modo de hacerlo.

 Se fríe el pimimento, tomate, cebolla, ajo, en un poco de aceite.

2. Cuando esto ha tomado color, se agregan las patatas, judías

verdes y unos trocitos de zanahoria.

3. Se da unas vueltas y se añade agua hasta que lo cubra y una cucharadita de sal.

4. Se deja hervir a fuego normal hasta que se concentre el cal-

do, rectificándolo de sal.

5. Al servir se pueden añadir unos huevos duros troceados.

### GAZPACHO.

# Ingredientes:

Cantidades:

Pimiento verde ...... Una cucharada y media.

Pepino ...... 150 gramos.

Huevos ..... Dos.

Ajos ...... Un diente.

Vinagre y sal.

# Modo de hacerlo.

1. Se pone el pan a remojar una hora antes. Echamos en al batidora el pan, el tomate picado, el ajo, el aceite, el pimiento y la sal. Se bate todo ello muy bien.

 Se cuela todo ello a una sopera, añadiendo el vinagre, y sal si hace falta. Se agrega el agua fría a gusto. Se conserva en

la nevera o frigorífico.

Nota: Debe servirse con pedacitos de hielo. En plato aparte se ofrece huevo duro picado, pepino picado, cuadraditos de pan frito, etc.

### GUISANTES A LA ESCOCESA.

### Ingredientes: Cantidades: Guisantes ..... Un kilo y medio. Nabos ..... Dos. Zanahorias ..... Dos. Cebolla ,..... Una mediana. Tocino veteado ..... 100 gramos. Una lechuga ..... Mediana. Mantequilla ..... 125 gramos. Jamón serrano ...... 75 gramos. Una cucharada y media. Harina ..... Sal y pimienta, a gusto.

### Modo de hacerlo.

1. En una cacerola ponemos la mitad de la mantequilla y el tocino cortado muy fino; le damos unas vueltas para que se dore; a continuación agregamos la cebolla cortada muy fina, e igualmente se dora, procurando hacerlo a fuego lento. Agregamos el jamón cortado en trocitos, la zanahoria y el nabo, igualmente troceado, y la lechuga bien picada.

 Damos vueltas a todo para que se rehogue, y agregamos, por último, los guisantes, rehogándolo todo por unos minutos.

3. Añadimos medio litro de agua y se sazona con sal y pimienta. Hay que tener cuidado al añadir la sal, pues los otros ingredientes ya la llevan.

4. Se cocina a fuego lento hasta que los guisantes están tiernos. Antes de retirarlo del fuego se diluye en un cacharrito aparte la mantequilla y la harina, agregándolo al guiso y removiéndolo todo para ligarlo.

Un BACALAO A LA VIZCAINA proporciona calorías (bacalao, aceite), proteínas (bacalao), minerales (bacalao) y vitaminas (pimiento, tomate, cebolla).

# HABAS ESTOFADAS.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Habas tiernas	Tres kilos.
Tocino magro	200 gramos.
Butifarra catalana	200 gramos.
Butifarra negra	200 gramos.
Manteca de cerdo	100 gramos.
Cebolletas pequeñas	Seis.
Dientes de ajo	Tres.
Vino rancio o jerez	Un vaso.
Una hoja de laurel, perejil y sa	1.

# Modo de hacerlo.

1. Se desgranan las habas y se reservan en un plato.

2 En una cacerola de barro ponemos la manteca, los ajos y el tocino; cuando está caliente se agregan las cebollitas picadas y rehogamos todo el conjunto hasta que tenga un bonito color, procurando que no se queme.

 A continuación añadimos las butifarras, las habas y sazonamos de sal. Se añade el vino rancio, el laurel y se tapa, dejando que cueza suavemente hasta que las habas estén

tiernas.

4. Se sirve en una fuente honda, colocando por encima, cortado artísticamente, el tocino y las butifarras.

# HERVIDO DE PATATAS Y JUDÍAS VERDES.

Ingredientes:

Cantidades:

Patatas ...... Tres cuartos de kilo de pata-

tas, no grandes.

Judías verdes ...... Un cuarto.

Agua.

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

 Se preparan las patatas, las judías verdes, cebolla y el calabacín.

2. Lo metemos en un puchero cubriéndolo bien de agua y sa-

zonándolo de sal.

3. Después que está cocido se sirve, aliñándolo individualmente con vinagre y aceite.

### JUDÍAS VERDES A LA ESPAÑOLA.

1. Es muy conveniente quitar los hilos a las judías verdes. Una vez limpias, se cuecen en poco tiempo, poca agua y fuego vivo.

La olla a presión es el sistema más recomendado.

2. En una cacerola al fuego ponemos aceite, un poquito de cebolla picada, unos dientes de ajo y media cucharada de harina; se dora. Añadimos las judías verdes bien escurridas y removemos todo el conjunto, sazonamos de sal y servimos adornadas de patatas cocidas. También pueden acompañarse de una salsa de tomate.

Unos GARBANZOS A LA CATALANA proporcionan calorías (garbanzos), proteínas (garbanzos, butifarra), minerales (garbanzos) y vitaminas (tomate, cebolla).

### JUDÍAS VERDES ESTOFADAS.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Judías verdes	Un kilo.
Tomate	Uno.
Cebolla	Una.
Cabeza de ajos	Una mediana.
Zanahoria	Una.
Aceite v sal.	

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

Se cortan y preparan las judías verdes.

2. En una cazuela se pone un poco de aceite y se fríe el tomate,

la cebolla, los ajos y la zanahoria.

 Cuando está dorado, se añaden las judías sazonándolas de sal y dando unas vueltas. Finalmente, ponemos agua cubriéndolas completamente.

Se cocina por espacio de tres cuartos de hora en fuego

normal.

# MENESTRA ABRILEÑA.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Habas	Un kilo.
Alcachofas	Un kilo.
Lomo	
Longanizas	Cuatro.
Morcillas	Cuatro.
Ajo	Tres dientes.
Chorizo	30 gramos.
Aceite v cal	

# Modo de hacerlo.

1. Se cortan y limpian las alcachofas y se desgranan las habas.

2. En una cacerola de barro ponemos un poco de aceite y a continuación las longanizas, morcillas, chorizo, lomo troceados y ajos, dándoles unas vueltas hasta que se frían.

3. Añadimos las alcachofas y las habas y ponemos la sal.

4. Se tapa el puchero y a fuego lento comienza la cocción; de vez en cuando se toma el puchero por las asas y se voltea. Aproximadamente, después de una media hora está listo para servirse.

Nota: Recomendamos que las hortalizas utilizadas sean muy tiernas.

# PATATAS A LA ALCORINA.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

1. En cazuela de barro ponemos un fondo de aceite, y en él freímos unos ajos y los trocitos de tocino de jamón; cuando ya han tomado color, se le añaden las patatas dándoles unas vueltas para que queden doradas. Se las cubre de agua, poniéndoles la sal y se deja cocer.

2. Aparte preparamos una salsa con la almendra picada, los ajitos, el perejil y un trocito de pan frito, reservándolo apar-

te para después de la cocción.

3. Cuando ya están las patatas cocidas, les añadimos los huevos duros partidos por la mitad, y se vierte sobre ellos la salsa.

El PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NU-TRICION depende del Gobierno español y cuenta con la colaboración de las agencias de las Naciones Unidas F. A. O. y U. N. I. C. E. F.

### PATATAS ESTOFADAS.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Patatas ... Dos y medio kilos.
Zanahorias ... 200 gramos.
Aceite ... Dos tacitas.
Cebolla ... Una mediana.
Vino blanco ... Medio vasito.
Pimentón, sal, pimienta.

# Modo de hacerlo.

- Se trocean las patatas y se ponen en una cacerola con el aceite crudo, la zanahoria en rodajas y la cebolla partida en rodajas —si se trata de cebollas tiernas pequeñas o chalotas, se ponen enteras—. Se cubre de agua; añadimos la sal, el pimentón y un poco de pimienta, y dejamos que cueza lentamente.
- A mitad de la cocción se añade medio vasito de vino blanco, y dejamos que siga cociendo hasta que las patatas estén blandas.

# PATATAS GUISADAS CON ZANAHORIA.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Patatas ..... Dos kilos. Zanahorias ..... Medio kilo. Cebolla ..... Una mediana. Ajo ..... Dos dientes. Harina ..... Una cucharada. Aceite ..... Una tacita y un cuarto. Dos pastillas. Caldo concentrado ..... Tres cuartos de tacita. Vino blanco (mejor Jerez) ... Perejil y sal.

# Modo de hacerlo.

Se pone el aceite en una cazuela; cuando está caliente, añadimos la cebolla, el perejil picado y el ajo machacado. Cuando empiezan a dorarse, se añaden las patatas y las zanahorias cortadas en pedazos, y las dos cucharadas de harina. Se rehoga todo el conjunto.

Disolvemos las pastillas de caldo concentrado en agua caliente y se echan en la cazuela, añadiendo agua caliente hasta que cubra las patatas. Sazonamos de sal y dejamos que se

cueza lentamente.

Cuando están casi cocidas, se añade el vino y se deja que siga cociendo hasta que estén en su punto.

# PATATAS A LA ROSALINA.

Ingredientes:	Cantidades:
Patatas Pimentón Perejil Ajo	1 kilo, más bien gruesas. Tres cucharaditas. Unas ramitas. Tres dientes.
Piñones	Committee of the commit

# Modo de hacerlo.

Se lavan bien las patatas, cepillándolas, con su piel. 1.

Se parten por la mitad, sin pelarlas, y se colocan en una besuguera.

3. Se les hace unas hendiduras en el centro de la cara sin piel. para permitir que el sazonado sea más perfecto.

Se rocían de aceite, sal, pimiento colorado, perejil picadito.

el ajo cortado muy fino y los piñones.

Se mete en el horno, por una hora, hasta que queden las patatas doradas y crujientes.

Sus fines son enseñar a los españoles a alimentarse mejor, con igual o menor gasto.

### PATATAS «SOUFFLÉE».

Ingredientes:	Cantidades
Patatas	Un kilo.

### Modo de hacerlo.

- 1. Queremos recordar, en primer lugar, que las patatas soufflée son unas patatas ahuecadas. Esta hinchazón se les produce cuando retenemos el vapor de agua que tiene la patata después de habérsele dado un cierto grado de cocción. Para que este vapor no se escape hay que impermeabilizar la superficie de la patata, cosa que se consigue con una segunda fritura.
- 2. Tomamos un paellón y ponemos a partes iguales manteca de cerdo derretida y aceite de oliva refinado, para que no transmita ningún sabor. Debe ser abundante para que las patatas sobrenaden.
- 3. Hay que tener un cuidado especial al cortar las patatas. Las patatas serán tempranas, de las de color amarillo, de grano apretado y no muy grandes. Se cortan de un espesor de unos tres milímetros, en rodajas, que no presenten ni puntos negros ni estrías.

 Preparadas en esta forma, se sumergen una por una en la grasa caliente, procurando que no se peguen. Se conocen que están en su punto cuando flotan en la fritura sin formar burbujas.

5. Tenemos preparado aparte una segunda sartén, de menos fondo y con una mezcla de grasa idéntica a la anterior. Cuando está bien caliente, casi echando humo, se cogen con la espumadera quince o más patatas y se sumergen en el nuevo baño, esperando que se hinchen, y así sucesivamente.

6. Deben conservarse hasta el momento de servirse sobre un paño extendido en una mesa, sin amontonarse. Antes de servirse pueden sumergirse de nuevo en la fritura caliente, consiguiéndose de esta forma que alcancen el soufflée máximo.

Nota: Las patatas preparadas en esta forma son una excelente guarnición de los bistec, *entrecôte*, etc.

# PATATAS DUQUESA.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Yemas de huevo ...... Seis. Huevos para rebozarlas ..... Dos.

Miga de pan rallada, sal, pimienta, aceite o mantequilla para freir.

# Modo de hacerlo.

1. Cocemos las patatas con agua y sal. Deben cocerse con la piel. Terminada la cocción, se les quita la piel y se pasan por el prensapurés.

2. En una cacerola ponemos la patata hecha puré, la mantequilla, sal y pimienta. Calentamos todo el conjunto, dando vuel-

tas con una cuchara.

3. Se retira del fuego y agregamos las yemas y una clara bien batida.

4. Todo el conjunto mezclado, se amasa en forma de bolitas. Las pasamos por huevo batido y las envolvemos en pan rallado.

5. Finalmente, se fríen en mantequilla o aceite refinado.

Nota: Muy adecuadas para guarnición de chuletas o asado.

# PATATAS FONDANTES.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Patatas ..... Veinte muy pequeñas.
Mantequilla ..... Dos cucharadas.

Agua o caldo ...... Un litro.

Perejil, sal.

Una buena alimentación es ABSOLUTAMENTE FUNDAMENTAL para la salud y el bienestar de las personas y de los pueblos.

### Modo de hacerlo.

1. Se moldean las patatas en forma de huevo pequeño. En un recipiente adecuado para horno, untado de grasa, colocamos las patatas peladas. Las bañamos con un litro de caldo o agua y agregamos las dos cucharadas de mantequilla, el perejil y la sal. Se pone a hervir con fuego vivo.

 Cuando rompe el hervor se meten en el horno, finalizando allí su cocción con el recipiente destapado y regándolas con la propia salsa. El tiempo de horneo se calcula en unos cuarenta mi-

nutos.

3. Se sirven en una legumbrera y son buena guarnición de carnes emparrilladas.

### ENSALADA DE PATATAS.

# Ingredientes: Cantidades:

Patatas	Un kilo.
Pimiento verde	Uno mediano.
Cebolla	Una mediana.
Pimiento rojo	Uno mediano.
Salsa mahonesa	Una tacita.
Salsa francesa	Tacita y media.

# Modo de hacerlo.

 Se hierven las patatas con piel. A continuación se pelan y cortan en rodajas pequeñas, mezclándolas bien con la salsa francesa.

 Picamos bien los pimientos y la cebolla y se agrega a la mezcla anterior. Todo bien uniforme, se sirve sobre hojas de lechuga adornado con salsa mahonesa.

### PATATAS CON MARISCOS.

### Cantidades: Ingredientes: Un kilo. Patatas ..... Marisco: mejillón, almeja y chirla ..... 250 gramos. Dientes de ajo ..... Dos. Aceite ..... Una tacita. Cebolla picada ..... Dos cucharadas. Harina ..... Dos cucharaditas. Laurel Una hoja. Vino blanco ..... Un vasito. Agua, azafrán y perejil.

# Modo de hacerlo.

1. En una cacerola ponemos el aceite; cuando está caliente, se agregan los dientes de ajo y las dos cucharadas de cebolla, dejando que se rehoguen.

Añadimos a continuación la harina, y damos unas vueltas a todo el conjunto hasta que la harina tome un poco de color.

 Incorporamos a continuación las patatas cortadas en rodajas gorditas, el marisco, las hojas de laurel, el vino blanco y el agua, procurando que quede todo bien cubierto. Sazonamos de sal y dejamos cocer moderadamente.

4. Antes de terminar la cocción, agregamos un poco de ajo ma-

chacado y un polvo de azafrán.

5. Cuando ya las patatas están cocidas, en el momento de servirlas, se las espolvorea con perejil picado.

Sobre todo, los niños y muchachos (que han de crecer), así como las embarazadas y las madres lactantes, necesitan una buena alimentación.

### PASTEL DE VERDURAS.

# Ingredientes: Cantidades:

Coles de Bruselas	300 gramos.
Judías verdes	300 gramos.
Guisantes	400 gramos.
Zanahorias	Cuatro medianas.
Mantequilla	100 gramos.
Huevos	Tres.
Leche	Una tacita.
Sal, pimienta y nuez moscada.	

# Modo de hacerlo.

1 Se limpian las verduras cortando las judías verdes en pedazos regulares de un centímetro de largo. Las zanahorias, en rodajas del grueso de una moneda de cinco pesetas; se desgranan los guisantes y quitamos las hojas exteriores de las coles.

2. Cocemos cada una de las verduras por separado con agua y

sal. Se saltean separadamente cada una de ellas.

3. Mezclamos aparte los huevos con la leche. Los huevos previamente batidos se han mezclado con la sal, pimienta y nuez moscada.

4. Tomamos un molde redondo, alto y liso, y untamos su fondo con mantequilla. Sobre el fondo colocamos un papel de barba cortado a medida, lo untamos también con mantequilla y colocamos las verduras.

5 Un fondo de rodajas de zanahoria, a continuación una capa de coles de Bruselas, otra de judías verdes, otra de guisantes y terminamos echando por encima el preparado de leche

y huevos.

6. Lo ponemos al baño de María en el horno y lo cocemos a fuego

normal por espacio de una hora.

7. Se nota que está cuajado cuando el centro del pastel ofrece resistencia al tacto. Esperamos unos minutos, se da la vuelta a la fuente y se sirve.

Nota: Este pastel puede ir acompañado de salsa de tomate.

# PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Pimientos rojos ... Cuatro de tamaño grande.
Carne de ternera ... Cuarto de kilo.
Ajos ... Tres dientes.
Tocino ... 100 gramos.
Piñones ... 40 gramos.

Perejil, sal y aceite. Nota: cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

En una sartén se pone un poco de aceite y se fríe el tocino, los ajos, el perejil cortado, los piñones y la carne de ternera, Se sazona de sal.

2. Aparte preparamos los pimientos, cortándoles la coronilla y quitándoles las pepitas, dejando la coronilla para tapón.

3 Una vez preparados, los rellenamos y se cubren, colocándolos en una besuguera y poniéndolos al horno hasta que se asen.

4. Después de una media hora a horno normal, los pimientos están listos.

### PISTO.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Dos.

Calabacines ...... Cuatro.
Pimientos verdes ..... Tres.

Nota: Cuatro personas.

Desgraciadamente, aún hay muchas gentes en España que se alimentan mal. Sobre todo, la falta de calcio y de vitaminas es importante.

### Modo de hacerlo.

Se pelan los tomates y quitamos las simientes; a continuación, se cortan en pedazos pequeños. Esto mismo hacemos con

los calabacines y los pimientos.

2. Ponemos aceite en una sartén y freímos las cebollas muy picaditas y los ajos enteros. Agregamos todo lo demás; se sazona de sal. Puede ponerse, si se prefiere, un poco de azúcar para quitar la acidez del tomate, y déjese cocer hasta que esté muy tierno.

Nota: Es muy adecuado para servir con carne del cocido y huevos fritos.

# POTE GALLEGO.

Cantidades:

Judías blancas	Medio kilo.
Repollo	Un kilo.
Patatas	Medio kilo.
Carne	Un cuarto de kilo.
Huesos de codillo	Dos piezas.
Huesos de punta de jamón.	100 gramos.
Tocino	150 gramos.

# Modo de hacerlo.

Se ponen las judías en remojo, en agua fría durante la noche.

En la olla de presión se ponen las judías, patatas troceadas, el repollo picado, la carne, el tocino y los huesos. Se sazona de sal y dejamos que hierva durante unos veinticinco minutos.

Ingredientes:

Sal.

#### «RATATOUILLE AIRENTI.»

# Ingredientes:

#### Cantidades:

Tomate	Medio kilo.
Cebolla	200 gramos.
Calabacín	Uno mediano.
Pimiento verde	200 gramos.
Pimiento rojo	200 gramos.
Ajo	Tres dientes.
Sal, aceite y queso rallado.	

#### Modo de hacerlo.

Se limpian todas las hortalizas y se trocean.

2. En una cacerola ponemos un poco de aceite, se da unas vueltas a los ajos y se ponen todas las hortalizas, se sazona de sal y se deja hervir.

 Cuando ya ha cocido lo ponemos en una besuguera; se espolvorea de queso rallado y perejil, dejándolo en el horno hasta que se dore.

# TOMATES RELLENOS CON CARNE DE CERDO.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Tomates	Doce de tamaño mediano.
Picadillo de cerdo	Un cuarto de kilo.
Pan rallado	Tres cucharadas.
Perejil picado	Dos cucharadas.
Cebolla	Una grande.
Yemas de huevo	Tres o cuatro.
Ajos	Un diente.
Pan para espolvorear, aceite, sa	l y pimienta.

Son muy pocos, en la actualidad, los que comen mal por falta de medios económicos. LA MAYOR PARTE DE LAS PERSONAS MAL ALIMENTADAS que vemos en nuestras encuestas por los pueblos, LO ESTAN POR NO SABER DISTINGUIR LOS ALIMENTOS VALIOSOS DE LOS CASI INUTILES.

1. Escaldamos los tomates con agua hirviendo, pelándolos a continuación.

2. Con la punta de un cuchillo hacemos un redondelito en la parte de arriba del tomate; por el orificio que se forma, con una cucharilla se vacía, quedando de esta forma como una cacerolita. Sazonamos con sal y pimienta y se colocan boca abajo para que escurran bien.

3. Ponemos el pan a remojar, y picamos muy fina la cebolla y

perejil.

4. El magro de cerdo debe estar muy picadito.

5. En una sartén ponemos el aceite, y cuando esté caliente, se agrega la cebolla y el ajo; cuando haya tomado color dorado claro, se le adiciona el picadillo, se rehoga bien y se le agrega el pan remojado, se sazona de sal y pimienta y dejamos que se cocine hasta que esté bien espeso. Añádase el perejil picado y los huevos batidos y retírese del fuego.

6. Con todo este picadillo, se rellenan los tomates. Se espolvorea la superficie de pan rallado y se coloca en una tartera,

espaciados para que no se estropeen.

7. Ponemos en la tartera un poco de aceite frito, pan rallado y un poquito de caldo con el fin de que constituya una salsa.

8. Metemos los tomates en horno fuerte para que se gratinen sin deshacerse. Se tienen en el horno por un período de veinticinco minutos, rociándolos dos veces con aceite frito.

# ZANAHORIAS A LA CREMA.

# Ingredientes:Cantidades:ZanahoriasSeis medianas.Caldo o aguaMedio litro.Nata de leche crudaUna tacita.HuevoDos yemas.Perejil picadoUna cucharada.

- 1. Raspamos la piel de las zanahorias, las cortamos en rodajas, y en una cacerola las metemos con el medio litro de agua o caldo. Se tapa y dejamos que se cuezan lentamente durante una hora, hasta que se las pueda atravesar con un alfiler.
- 2. El líquido tiene que haberse consumido casi completamente; si no lo estuviera, sométase a ebullición, destapado, para reducirlo.
- 3. Se retira la cacerola del fuego y se adicionan las yemas y la nata, removiéndose todo bien. A fuego muy lento, y moviendo continuamente, se tiene por espacio de unos minutos sin que llegue a hervir la salsa, pues de lo contrario se corta. Sazonamos de sal.
- 4. Las zanahorias envueltas en la salsa se sirven en recipiente caliente.

#### **LEGUMBRES**

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO, TOCINO Y PATATAS.

Ingredientes:	Cantidades:
Alubias	Medio kilo.
Chorizo	125 gramos.
Tocino	125 gramos.
Cebolla	100 gramos.
Aceite	Una tacita y cuarto.
Puré de tomate	125 gramos.
Patatas	Un kilo.
Sal.	

Así, hay gentes que creen que el tocino alimenta tanto como el jamón; que las verduras y frutas son unos lujos inútiles; que un vaso de vino "entona" más a un niño que un vaso de leche; que la leche es "para los enfermos"; que alimenta más "un caldo" (digamos, entre paréntesis, que NINGUN caldo alimenta casi nada) que la carne con que se hizo, etc.

1. Podemos utilizar la olla de presión y entonces dejamos las

alubias doce horas a remojo.

Se ponen en la olla las alubias, las patatas en pedazos, el chorizo troceado y el tocino, agregándole sal. Se añade agua fría hasta cubrirlas ampliamente. Se cuecen en la olla de presión de quince a veinte minutos (según la clase de alubias).

3. En una sartén ponemos el aceite y freímos en él la cebolla y el tomate. Ponemos las alubias en una cazuela, se añade el refrito y dejamos que den un hervor. Deben servirse muy

calientes.

4. Si no se emplea olla de presión, las alubias, chorizo y tocino se ponen en agua fría. Cuando empiezan a cocer, se desespuman y se añade agua fría. Dejamos cocer suavemente, tapadas hasta que estén blandas. Las patatas y la sal se añaden unos veinte minutos antes.

5. Finalmente, agregamos el refrito de tomate y cebolla, como

en el caso anterior.

# COCIDO MADRILEÑO Y SOPA DE ARROZ.

Ingredientes:	Cantidades:
Garbanzos	Medio kilo.
Carne	400 gramos.
Tocino	150 gramos.
Chorizo	100 gramos.
Morcillas	Dos.
Patatas	Medio kilo.
Zanahoria	Una grande.
Hueso de caña	Dos.
Repollo	750 gramos.
Arroz	125 gramos.
Aceite	Tres cuartos de taza.
Sal	

- Se ponen a remojo los garbanzos el día anterior, en agua con sal.
- 2. Tomamos la olla de presión y ponemos los garbanzos, las patatas cortadas en trozos grandes, el tocino, chorizo, la carne, los huesos y la zanahoria; se sazona de sal y añadimos agua abundante, hasta que lo cubra bien. Dejamos que se cueza cuarenta y cinco minutos.

3. Aparte cocemos el repollo con sal y se rehoga en aceite con

las morcillas cortadas en pedazos.

4. Cuando los garbanzos han cocido, se aparta un poco de caldo y se cuece en él el arroz, añadiéndole luego el resto del caldo. Esto constituirá el primer plato de la comida.

5. Los garbanzos, la patata y la zanaĥoria se sirven en una fuente, y en otra, la verdura, morcilla, chorizo, tocino y carne.

6. Puede también servirse, para acompañar la carne, una salsa de tomate.

#### GARBANZOS A LA ESPAÑOLA.

Ingredientes:	Cantidades:
Garbanzos	350 gramos.
Judías blancas	125 gramos.
Arroz	125 gramos.
Patatas	Medio kilo.
Cebolla	100 gramos.
Puré de tomate	100 gramos.
Aceite	Una tacita y cuarto.
Tocino	175 gramos.
Chorizo	125 gramos.
Laurel, ajo, sal, pimienta y pe	erejil, a gusto.

Esas personas gastan muchas veces mucho en comer, pero se alimentan mal. Sus hijos son bajos, débiles y poco resistentes a las enfermedades. Ellos envejecen precozmente. A veces son obesos, pero flojos y torpes.

Se ponen a remojo los garbanzos durante la noche en agua y sal, y también las judías, pero independientemente de los

garbanzos.

Cocinamos en olla exprés los garbanzos con una hoja de laurel, el chorizo y el tocino, bien cubiertos de agua. A la media hora de cocción se abre la olla y se añaden las judías blancas, y diez minutos después las patatas, troceadas, dejando que todo se cueza por espacio de cinco minutos.

Rehogamos aparte, en una sartén con aceite, la cebolla, el ajo y el perejil picados. Cuando se empieza a dorar la cebo-

lla, se añade el puré de tomate y se fríe.

Este refrito se añade sobre los garbanzos, se sazona de sal, añadimos la pimienta y dejamos que se cueza un poco en la misma olla exprés o en una cazuela.

#### JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS.

#### Ingredientes: Cantidades:

Judías blancas ..... Tres cuartos de kilo. Cebolla ..... 100 gramos. Ajo ...... Seis dientes. Aceite ..... Una tacita. Vinagre ..... Dos cucharadas.

Laurel, pimienta, pimentón dulce, sal.

# Modo de hacerlo.

Se ponen las judías en remojo la víspera.

Ponemos a cocer en agua fría, con el laurel y el ajo, las judías por un espacio de treinta minutos, y parando la ebullición de cuando en cuando con pequeños chorros de agua fría. Es interesante que las judías estén siempre cubiertas de

Añadimos el aceite crudo, la cebolla partida en pedazos grandes, una pizca de pimentón, un poco de pimienta y la sal, dejándolo que cueza hasta que esté tierno. Añadimos enton-

ces el vinagre y se retira.

#### JUDÍAS BLANCAS A LA FRANCESA.

# Ingredientes:

#### Cantidades:

Judías blancas ...... Un kilo. Mantequilla ..... 125 gramos. Perejil picado ..... Una cucharada y media. Una mediana. Cebolla .....

Sal y pimienta.

#### Modo de hacerlo.

Ponemos a cocer las judías blancas con agua fría y una cebolla entera. Deben romper el hervor tres veces. Cuando estén cocidas se escurren. Se retira la cebolla y se reserva un

poco de agua de las judías (media tacita).

En una cacerola ponemos las judías, la mantequilla en cuadraditos, el perejil y la tacita de agua de la cocción de las judías. Se sazona de sal y pimienta. Lo calentamos todo y se sacude para ligarlo (no puede revolverse porque se revientan las judías).

# JUDÍAS BLANCAS A LA BILBAÍNA.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Medio kilo. Judías ...... Jamón curado ..... 125 gramos. Pimientos encarnados frescos o de conserva ...... Dos o tres. Cebolla ..... Una. Dientes de ajo ..... Dos. Una tacita. Aceite .....

Perejil picado, sal y pimienta. Tocino .....

50 gramos, un chorizo, una morcilla delgada.

Nuestro propósito es hacer llegar a todos unas cuantas ideas muy sencillas, pero de fundamental importancia.

Ponemos a cocer las judías con agua fría, dejando que rompa por tres veces el hervor, añadiendo cada vez medio vasito de agua fría. Añadimos el tocino y la morcilla, previamente pinchada por varios sitios con un alfiler, para que no se reviente. Dejamos que cueza todo lentamente, una hora aproximadamente. Al cabo de este tiempo retiramos la morcilla.

En una sartén ponemos el aceite; cuando está caliente, se añade el chorizo partido en rodajas y se le da unas vueltas; a continuación añadimos el jamón cortado en cuadraditos, rehogándole un poco. Seguidamente la cebolla cortada muy fina, el pimiento cortado en cuadraditos, el ajo y el perejil.

Se sofríe todo el conjunto.

Se echa todo en una cazuela con las judías y se deja cocer

muy lentamente.

En un poco de aceite se fríe la morcilla, y se presenta el plato con el tocino y la morcilla cortada en rajas sobre las judías.

#### JUDÍAS PINTAS GUISADAS.

Cantidades:

Uno mediano.

#### Ingredientes: Judías coloradas ...... Medio kilo. Tocino ..... 100 gramos. Chorizo ..... Uno o dos. Aceite ..... Una tacita. Cebolla ..... Una mediana.

Tomate ..... Ajo y una rama de perejil.

# Modo de hacerlo.

Se ponen a cocer las judías y el tocino con agua fría; debe romper el hervor tres veces, añadiendo cada vez un poco de agua fría para mantener el nivel del líquido de cocción.

En una sartén aparte freímos el chorizo cortado en rodajas, la cebolla picada, el ajo y el perejil, todo muy picadito. Cuan-

do está rehogado se añaden las judías.

3. Se deja unos minutos a fuego lento y se sazona de sal.

#### LENTEJAS GUISADAS. - BENIMAR.

#### Cantidades: Ingredientes: Lentejas ...... Un kilo. Tocino ..... 125 gramos. Aceite ..... Una tacita. Cebolla Una grande. Diente de-ajo ..... Uno. Tomate ..... Tres. Una cucharadita. Pimentón ..... Unas ramitas. Perejil ..... Laurel ..... Unas hojitas.

Huevos .....

Sal, a gusto.

# Modo de hacerlo.

Tres.

1. Después de revisar las lentejas por si tienen alguna piedrecita, se ponen a cocer en agua fría. Por tres veces debe subir el hervor y añadir agua fría para que cubran siempre las lentejas. En el último hervor se agrega el aceite y el laurel.

2. En una sartén ponemos aceite y freímos el tocino cortado en cuadraditos hasta que tome color. Se retira el tocino. En esta misma grasa se fríe la cebolla bien picada, el ajo y los tomates pelados y sin semillas; agregamos también el pimentón.

3. Añadimos todo este frito a las lentejas y el perejil bien picadito. Dejamos que cueza todo muy despacio, sazonando de sal.

4. El caldo queda muy suave si agregamos una cucharada de mantequilla o margarina antes de servirlo. Hay que mover todo el conjunto para ligarlo.

5 Finalmente, pueden hervirse unos huevos, y cortados en rodajas se colocan sobre las lentejas en el momento de servirse.

¡Ayúdenos a hacerlo, difundiendo las nociones que ha leído en estas notas!

# LENTEJAS CON CHORIZO, ZANAHORIA Y ARROZ BLANCO.

#### Ingredientes: Cantidades: Lentejas ..... Medio kilo. Chorizo ..... 125 gramos. Zanahoria ..... Dos de tamaño mediano. Una mediana. Ajo ..... Un diente. Aceite ..... 150 centímetros cúbicos. Puré de tomate ..... 50 gramos. Sal, a gusto. Arroz blanco: Arroz ..... 200 gramos. Cebolla ..... Un cuarto de una mediana. Aceite ..... Media tacita.

#### Modo de hacerlo.

1. Se dejan a remojo las lentejas en agua fría durante la noche anterior. Las sacamos del agua y las pasamos a la olla de presión.

2. En un sartén ponemos el aceite y en él, la cebolla y el ajo bien picados; cuando está doradito se añade el puré de tomate, se rehoga todo y se añade sobre las lentejas, añadiendo el chorizo y la zanahoria en trozos. Se agrega agua hasta unos cuatro dedos por encima de su nivel y se cuecen durante veinte minutos.

3. Independientemente preparamos el arroz blanco; para ello se fríe la cebolla y, antes de que se dore, se añade en una cazuela sobre el arroz. Se agrega agua caliente en volumen doble al del arroz y se cuece hasta que el arroz esté blando.

4. La fuente debe presentarse con un molde central de arroz blanco, rodeado por las lentejas.

# POTAJE DE GARBANZOS A LA CATALANA.

#### Ingredientes:

#### Cantidades:

Garbanzos	Medio kilo.
Butifarra catalana	250 gramos.
Cebollas	Dos medianas.
Tomates	
Huevos duros	
Manteca de cerdo, sal y pimien	

#### Modo de hacerlo.

Ponemos los garbanzos el día anterior en remojo. Los ponemos a hervir con sal.

En una sartén aparte ponemos un poco de manteca y en ella se rehogan las cebollas cortadas muy finas, los tomates pelados y sin pipas, la butifarra cortada en rodajas gruesas. Se fríe todo este conjunto. A continuación agregamos los garbanzos, escurridos, dándoles una vuelta en el aceite. Procuramos que no revienten, pues encontrar pieles sueltas es muy desagradable.

Ponemos a continuación el caldo de los garbanzos y lo deja-

mos cocer lentamente.

Aparte tenemos los huevos duros. En el momento de servir el potaje se agregan los huevos duros cortados en rodajas.

# POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS.

# Ingredientes:

# Cantidades:

Garbanzos	Medio kilo.
Patatas	300 gramos.
Cebolla	Una mediana
Puré de tomate	100 gramos.
Aceite	Una tacita.
Espinacas	Medio kilo.
Huevos	Dos piezas.
Sal y pimienta, a gusto.	

1. Se ponen a remojo los garbanzos durante doce o catorce

horas, en agua con un poco de sal.

 Ponemos en la olla de presión los garbanzos, las patatas troceadas y la sal. Se cubren con agua fría hasta unos tres dedos por encima de su nivel y se dejan cocer durante cuarenta y cinco minutos.

. Aparte, cocemos las espinacas picadas, con sal, y se re-

servan.

4. En una sartén se pone todo el aceite; cuando está caliente se añaden las cebollas picaditas y se rehogan; cuando han tomado un poco de color se añade el puré de tomate. A mitad de freir se añaden las espinacas y se rehoga bien, removién-

dolo con la paleta.

5. En otra olla ponemos los garbanzos y añadimos el refrito de tomate, cebollas y espinacas; se mezcla todo bien, se añade un poco de pimienta y damos un hervor al conjunto. En el mento de servir añadimos los huevos bien batidos, mezclándolo todo bien.

# POTAJE DE GARBANZOS «EMILIA».

#### Ingredientes: Cantidades: Tomates ..... Dos medianos. Garbanzos ..... Medio kilo. Cebollas blancas ..... Dos grandes. Dientes de ajo ..... Dos. Huevo duro cocido ..... Uno. Rebanadas de pan ...... Tres o cuatro. Espinacas ..... Un puñadito. Perejil ..... Una ramita. Pimiento seco ..... Uno mediano. Aceite ..... Tacita y media. Sal y pimienta negra, azafrán, unas hojas de laurel.

1. Ponemos los garbanzos a remojo por espacio de doce horas, con un poco de sal. Pueden ponerse la víspera de hacer este plato. Cuando van a cocinarse deben estar bien escurridos y ponerlos un poco en agua templada, para evitar que se endurezcan al entrar en agua hirviendo.

2. Ponemos en el fuego un puchero con agua y cuando rompe el hervor echamos los garbanzos y el aceite (un chorrito). Se dejan cocer a fuego lento hasta que se pongan muy tiernos.

3. En una sartén, aparte, ponemos aceite y rehogamos las cebollas picadas, los dientes de ajo, la ramita de perejil, el tomate y las rebanadas de pan. Se deja cocer despacio, procurando que no se agarre.

4. Cuando se haya dorado, se le añade el pimiento seco, previamente remojado, un poco de agua de cocción de los garbanzos y las hojas de laurel.

Se lavan y cortan los tallos de las espinacas y se agregan también al conjunto.

Se hace cocer el huevo duro, se retira la yema y se machaca 6. agregándola a los garbanzos, desleída en un poco de caldo.

7. Antes de servirla, se retira todo el agua de cocción de los

garbanzos y se reserva.

8. El contenido de la sartén lo pasamos por el chino; debe quedar como una papilla, y se deslíe un poco con el agua de los propios garbanzos.

Se vierte esta salsa en el puchero donde están los garbanzos 9. y lo sacudimos para que éstos se envuelvan bien, sazonamos con sal y pimienta y hacemos cocer muy despacio durante unos minutos.

Aunque el remojo hace que se pierdan las vitaminas so-NOTA: lubles en agua, para ablandar los garbanzos no hay otra solución. La olla de presión abrevia el tiempo de cocción. Es preferible agregar sal al agua de remojo que bicarbonato.

#### FABADA ASTURIANA.

#### Ingredientes: Cantidades: Judías del Barco o «fabes» ... 500 gramos. Chorizo de Cantimpalo ..... 225 gramos. Morcilla ..... 225 gramos. Tocino magro ..... 125 gramos. Morcillo de jamón ..... 25 gramos. Cebolla ..... Una mediana. Aceite ..... Una tacita. Azafrán ..... Un polvo.

#### Modo de hacerlo.

1. Ponemos a cocer las judías en una cacerola con agua fría. Deben hervir tres veces, adicionándose cada vez agua fría.

2. Después de haber agregado agua por tres veces, se añade la cebolla cortada en trozos y el aceite. Cuando está de nuevo en ebullición se añade el jamón, tocino, morcilla, chorizo y azafrán. Todo el conjunto se cuece a fuego lento por espacio de unas dos horas y media a tres, en recipiente bien tapado y procurando que el caldo cubra siempre las judías.

3. Antes de servirse se prueba y se sazona de sal. Debemos tener cuidado al agregar la sal porque muchos de los ingredientes ya la llevan de por sí y podría resultar demasiado fuerte.

# **HUEVOS**

# HUEVOS PASADOS POR AGUA.

Hervimos el agua y echamos los huevos enteros, metiéndolos despacio mediante una cuchara. Bajamos un poco el fuego y se deja que cuezan durante tres a cinco minutos.

# Huevos duros.

Se ponen los huevos en una cacerola con agua fría y se deja que cuezan a fuego lento hasta que hierva. Se baja el fuego un poco y se dejan en agua durante media hora.

#### HUEVOS FRITOS.

En una sartén con abundante aceite se ponen los huevos cuando está el aceite caliente. Se baja el fuego para evitar que se tuesten sin freirse y se deja que se frían hasta que la clara esté hecha.

#### HUEVOS ESCALFADOS A LA ESPAÑOLA.

Ingredientes: Cantidades:

Calabacines tiernos, tomates y pimientos verdes.

Huevos ...... Doce. Aceite y pan.

#### Modo de hacerlo.

- 1. Preparemos un pisto como indica la receta del apartado correspondiente, en verduras y hortalizas.
- 2. Sobre el pisto se colocan los huevos escalfados. (Véase receta.)
- 3. Se sirven adornados de triángulos de pan frito.

# HUEVOS AL NIDO.

# Ingredientes: Cantidades:

Huevos Seis.
Patatas Medio kilo.
Atún 125 gramos.
Piñones 100 gramos.
Tomate Medio kilo.
Pimiento Dos medianos.
Aceitunas y aceite.



1. Se mondan las patatas, se enjuagan y cortan muy finas, al estilo de las llamadas patatas paja (hay un cortador especial para conseguirlo). Tenemos un molde especial, de metal, que imita a un nido, y es el que vamos a utilizar para este caso.

 Se escurren bien las patatas, se les pone un poco de sal y se meten en el molde, apretándolas bien con los dedos, y friéndolo en mucho aceite muy caliente, procurando que el aceite

cubra los moldes.

3. Cuando esté dorado se saca. Cuando ya tengamos todos los nidos necesarios, se rellenan con el tomate, que previamente se ha frito, y al que se ha añadido atún, pimiento cortado en trocitos y los piñones, formando como un relleno y dándole unas vueltas por la sartén para que quede uniforme.

. Sobre esta base de relleno, se le pone un huevo cocido y se

termina de adornar con aceitunas.

#### HUEVOS A LA FLAMENCA.

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	Seis.
Tomates	Dos medianos.
Guisantes desgranados	Una tacita y media.
Judías verdes	50 gramos.
Puntas de espárragos	50 gramos.
Chorizo	50 gramos.
Jamón picado	30 gramos.
Cebolla	Media pequeña.
Ajo	Un diente.
Perejil picado	Una cucharadita.
Aceite fino	Dos cucharadas.
Agua o caldo	Medio litro.
Lonjas de jamón	Seis.
Pimientos morrones	Unas tiras.
	Pimentón y sal.



LOMBARDA



REPOLLO VALENCIANO



REPOLLO FRANCES



COLIFLOR

1. En una cacerola se pone el aceite y cuando está caliente añadimos la cebolla cortada muy fina y los ajos bien picaditos. Se rehoga un poco y se le agrega el jamón, también picado; se deja cocer un poco, lentamente, sin que llegue la cebolla a dorarse. A continuación agregamos el pimentón y los tomates pelados sin pipas y cortados en cuadritos.

2. Se sazona todo el conjunto con sal y pimienta.

3. Añadimos el caldo y las judías verdes cortadas en pequeños trozos, así como los espárragos. A continuación se agrega también el chorizo entero y se deja cocer conjuntamente a fuego lento hasta que esté tierno.

 Una vez cocidas las verduras, lo echamos sobre una fuente adecuada para horno y sobre este fondo ponemos los huevos,

procurando que queden espaciados.

5. Se meten al horno hasta que los huevos estén hechos, quedando las yemas blandas.

# HUEVOS RELLENOS CON JAMÓN.

# Ingredientes:Cantidades:Huevos cocidos, duros ...Doce.Sal ...Una cucharadita.Pimienta ...Un cuarto de cucharadita.Jamón magro ...150 gramos.Queso rallado ...Media taza.Salsa blanca ...Dos tazas.

# Modo de hacerlo.

1. Se parten los huevos por la mitad, sacándose la yema.

 Tomamos las yemas y se deshacen bien. El jamón cortado en trocitos muy pequeños se fríe y lo añadimos a las yemas majadas, sazonando con sal y pimienta. Con este preparado se rellenan las mitades de los huevos.

3. La salsa blanca se mezcla con el queso, y todo esto se vierte

sobre los huevos rellenos.

#### HUEVOS AL QUESO.

# Ingredientes: Cantidades:

Huevos ...... Seis.

Pimienta v sal.

# Modo de hacerlo.

1. Se unta un recipiente con mantequilla. Sobre ella abrimos los huevos.

2. Espolvoreamos con queso; muy adecuado el parmesano, pero puede usarse otro cualquiera.

3. Se sazona con sal y pimienta y se rocía de mantequilla derretida.

4. Cocemos en el horno hasta que esté dorado y la clara dura.

# HUEVOS ESCALFADOS CON BECHAMEL.

# Ingredientes: Cantidades:

Huevos ..... Seis.

Leche ..... Medio litro.

Sal y pimienta.

# Modo de hacerlo.

1. Se escalfan los huevos en la forma siguiente: En un recipiente ponemos agua a calentar, y cuando está hirviendo, se deja caer el huevo desde muy cerca; con la espumadera recogemos la clara alrededor para que no se extienda. La cocción debe ser durante tres minutos, a fuego lento.

 Preparamos a continuación una salsa bechamel como se indica en el capítulo correspondiente a salsas. Unos minutos antes de servirse se colocan los huevos en un plato ca-

liente y se vierte la salsa por encima.

#### HUEVOS A LA CREMA.

#### Cantidades: Ingredientes: Huevos duros cocidos ...... Seis. Mantequilla ..... Tres cucharadas. Sal ..... Una cucharada. Harina de trigo ..... Cuatro cucharadas. Un cuarto de cucharadita. Pimienta ..... Dos tazas y media. Leche ..... Guisantes ..... Una taza. Zanahorias hervidas partidas ..... Media taza.

#### Modo de hacerlo.

Seis rebanadas.

Pan tostado .....

- 1 Se toma cada uno de los huevos y se divide en ocho partes.
- 2. Preparamos una salsa blanca con la mantequilla, sal, pimienta, harina y leche (véase: Salsa blanca).
- 3. Hervimos los guisantes y zanahorias. Pueden utilizarse guisantes de lata.
- 4. Se vierte sobre los huevos la salsa blanca, y servimos el plato adornado con los guisantes, zanahorias y las tostadas de pan.

# Huevos con Mahonesa (cuatro personas).

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	Seis.
Atún	100 gramos.
Pimientos	100 gramos.
Lechuga	Una.
Aceite.	

1. Preparamos mahonesa en cantidad suficiente como para cubrir el fondo de una fuente.

2. Se hierven los huevos, se quita la cáscara y se cortan por la

mitad.

3. Se les sacan las yemas, rellenando los huevos de atún y un

poco de mahonesa.

4. Se colocan los huevos en la fuente que tiene un fondo de mahonesa. Alrededor, artísticamente, se coloca el pimiento y la lechuga, y las yemas se pasan por colador, espolvoreando los huecos que quedan entre los huevos y las lechugas.

# Huevos en disco (cuatro personas).

# Ingredientes:Cantidades:Huevos cocidosCuatro.LecheMedio litro.Harina100 gramos.Mantequilla50 gramos.AceiteUna taza.Nuez moscadaUna pizca.

# Modo de hacerlo.

 Se pelan los huevos cocidos y se cortan en rodajas. Tenemos una bechamel espesa y caliente, pasamos por allí las rodajas de huevo, depositándolos en una fuente en la que hay un poco de aceite, dejándolo allí hasta que se enfríen.

2. Finalmente, se pasan por huevo batido y pan rallado, friéndose en abundante aceite que deberá estar muy caliente, pero

sin humear.

# REVOLTILLO DE HUEVOS (cuatro personas).

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	Seis.
Sal	Una cucharadita.
Leche	Media taza

Pimienta ...... Un cuarto de cucharadita.

Mantequilla ...... Tres cucharadas.

#### Modo de hacerlo.

Se parten los huevos y se baten ligeramente. Añadimos la sal, pimienta y la leche. Se derrite la mantequilla en una sartén y echamos los huevos. Se cuece a fuego lento, revolviendo con el tenedor.

# TORTILLA A LA FRANCESA (cuatro personas).

# Ingredientes:Cantidades:HuevosSeis.MantequillaDos cucharadas.Perejil picado-Media cucharada.Sal y pimienta.

# Modo de hacerlo.

Queremos recordar que una tortilla, para considerarse bien hecha, tiene que tener un bonito color, buena forma y conservarse blanda y jugosa por dentro.

- 1. Ponemos la mantequilla o aceite, si no nos gusta el sabor de la mantequilla, en una sartén.
- Mientras el aceite se está calentando, aparte, batimos bien los huevos, con las claras, se sazonan de sal y pimienta y se pone un poco de perejil. Cuando el aceite está caliente, se echan en él los huevos.

3 Para saber cuándo hay que dar la vuelta a la tortilla francesa se comprueba con movimientos de la sartén: en el momento que la tortilla quede suelta.

Finalmente, se dobla la tortilla en tres dobleces, ayudándose

del tenedor.

Nota: Las tortillas pueden hacerse más o menos tostadas, según el gusto de cada uno; pero el nombre de tortilla francesa sólo se aplica a la que está jugosa.

#### TORTILLA DE MARISCOS.

1. Se cuece el marisco con agua y sal, y cuando está listo se le quitan las cáscaras.

2. Cortamos el marisco en pequeñas porciones y le agregamos

los huevos batidos sazonados con sal.

3. A continuación hacemos la tortilla como en la tortilla francesa.

# TORTILLA A LA SABOYANA (cuatro personas).

# Ingredientes: Cantidades:

Huevos ...... Seis.

Queso de Gruyère ...... Dos cucharadas. Nata ...... Dos cucharadas.

Mantequilla o aceite.

Sal y pimienta.

# Modo de hacerlo.

1. Se cortan las patatas a pequeños pedacitos. Se lavan y escurren; las freímos con aceite o mantequilla. Dejamos aparte las patatas bien escurridas del aceite.

2. Batimos los huevos en un plato. Sazonamos con sal y pimienta y les agregamos la nata y el queso rallado y las pa-

tatas.

3. A continuación, en una sartén con un poco de aceite, se preparan las tortillas procurando que queden en forma de torta.

#### TORTILLA DE ACELGAS.

# Ingredientes: Cantidades:

Huevos ...... Seis.

Acelgas ..... Dos manojos.
Cebollas picadas ..... Dos medianas.
Pimiento picado ..... Uno mediano.
Sal ..... Una cucharadita.

Aceite de oliva.

Nota: Para cuatro personas.

#### Modo de hacerlo.

1. Se hierven las acelgas para que se ablanden las fibras, pero sin dejarlas que estén muy cocidas.

. En una sartén ponemos un poco de aceite y rehogamos las

cebollas y el pimiento.

3. Las hojas de la acelga se rehogan también, con la cebolla y el pimiento; se hace una mezcla procurando que todo quede muy fino.

4. Los huevos bien batidos se sazonan de sal y se mezclan con la acelga. No debe removerse hasta que notemos que em-

pieza a secarse y, por tanto, a quedar suelta la tortilla.

 Finalmente, usando una tapa o plato le damos la vuelta y la dejamos en el fuego hasta que está dorada. Sírvase caliente.

#### TORTILLA DE SESOS.

# Ingredientes: Cantidades:

Huevos ...... Seis.

Pimienta ...... Una pizca.

Aceite.

Nota: Para cuatro personas.

 Se hierve el seso en agua con sal por espacio de unos quince minutos. Se saca el seso. Lo dejamos enfriar y lo aplastamos bien, quitando todas las fibras oscuras; lo dejamos reducido a una pasta.

 Batimos los huevos, se les agrega el seso, la pimienta, la sal y el perejil. Todo ello se fríe en una sartén a fuego mode-

rado.

3. Cuando la tortilla esté dorada por un lado, se da la vuelta por el otro, en la forma ya indicada en otras preparaciones.

# TORTILLA «YA ESTÁ».

# Ingredientes: Cantidades:

Aceite y sal.

Nota: Para cuatro personas.

# Modo de hacerlo.

 En una sartén se pone el aceite, y cuando esté bien caliente, se vierte una mezcla preparada en recipiente aparte, formada por los tres huevos bien batidos, los ajos trinchaditos y

la harina, formando una masa muy suave, y la sal.

2 En una cacerola ponemos un poco de aceite y la cebolla cortada en trozos muy pequeños, dándole unas vueltas hasta que esté doradita. La tortilla de huevos y harina la cortamos en tiras o triángulos y la colocamos sobre la cebolla, poniendo un poco de agua y dejándolo al fuego por espacio de unos cinco minutos.

3. En un recipiente aparte tenemos una salsa preparada con las almendras, un ajo trinchadito y un poco de aceite de la

propia tortilla, y un trocito de pan frito, que ha podido hacerse simultáneamente con la tortilla.

4. Sacamos las porciones de tortilla y, en el momento de servir,

se les vierte este preparado.

#### TORTILLA ESPONJOSA.

Ingredientes:Cantidades:HuevosSeis.AguaSeis cucharadas.SalUna cucharadita.PimientaUna pizca.Aceite.

Nota: Para cuatro personas.

#### Modo de hacerlo.

1. Cascamos los huevos, separando las claras de las yemas.

2. Se baten las claras a punto de nieve.

3. Se baten bien las yemas aparte y las sazonamos con la sal y pimienta, agregándoles el agua.

4. Se combinan las claras batidas con las yemas.

5. En una sartén ponemos el aceite y cuando está caliente se echan los huevos; inmediatamente bajamos el fuego y dejamos que se cocine a fuego lento.

6. Para dorar la parte de arriba se mete en un horno con calor

moderado durante unos diez minutos.

# TORTILLA DE PATATAS A LA ESPAÑOLA.

# Ingredientes:Cantidades:HuevosOcho.PatatasTres cuartos de kilo (o más).CebollaUna mediana.Aceite y sal.

Nota: Para cuatro personas.

1. Se cortan las patatas en rodajas finas; también la cebolla.

2. En una sartén, cuando el aceite está caliente, se ponen a freir las patatas y con la punta de un cuchillo se van picando para que queden como una pasta. (Hay gente que las prefiere enteras, a cuadritos.)

3. Cuando ya están bastante fritas, se agrega la cebolla y se

sazona de sal.

4. Finalmente, se agregan los huevos bien batidos y se cuaja.

#### TORTILLA DE CHORIZO Y JAMÓN.

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	Doce.
Jamón	100 gramos.
Chorizo	50 gramos.
Aceite.	

#### Modo de hacerlo.

 Se corta el jamón y el chorizo en cuadraditos, se rehoga un poco el conjunto en el aceite. Escurrimos y reservamos en un plato.

 Se baten los huevos y se añade el jamón y chorizo, preparando con el conjunto tortillas individuales, como se explicó

para la tortilla francesa.

#### TORTILLA PAISANA.

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos '	Doce.
Patatas	Dos kilos.
Guisantes de lata	75 gramos.
Pimiento rojo de lata	75 gramos.
Judías verdes	125 gramos.
Cebolla	75 gramos.
Sal v aceite.	

1. Cortamos las patatas en rodajas finas y la cebolla bien picada y se fríe conjuntamente.

2. Batimos los huevos y los dejamos aparte para preparar tor-

tillas individuales o como se quiera.

3. Si las judías y los guisantes son frescos deben cocinarse an-

tes; en caso contrario, no.

4 Mezclamos las patatas, judías, guisantes, el pimiento en trocitos pequeños, la cebolla y la sal, y con este relleno vamos preparando las tortillas.

#### TORTILLA DE ESCABECHE.

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	Doce.
Escabeche	200 gramos.
Aceite y sal.	l.

# Modo de hacerlo.

 Batimos los huevos, y utilizando el escabeche como relleno, preparamos las tortillas que podrán ser individuales o no, según se desee.

# TORTILLA DE GUISANTES Y PATATA.

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	
Patatas '	
Aceite y sal.	-4

Se fríen las patatas cortadas en cuadritos. Si los guisantes son frescos, se cuecen primero en agua y sal y luego se rehogan ligeramente antes de incorporarlos a la tortilla. Si son de lata, no.

Hacemos distintas porciones de este relleno y preparamos las tortillas, que podrán ser individuales o no, según se desee.

# **CARNES**

#### ASADO DE CORDERO A LA CASERA.

Ingredientes:	Cantidades:
Cordero	Un kilo.
Tocino	100 gramos.
Aceite fino	Dos cucharadas.
Vino blanco	Medio vaso.
Cebollas	Dos medianas.
Tomates	Dos medianos.
Dientes de ajo Piñones y almendras tosta-	Dos o tres.
das	Una cucharada sopera de ca- da cosa.
Perejil, sal, pimienta y pi- mentón	Una pizca.

# Modo de hacerlo.

- Se corta el tocino en trocitos y se pone en una cazuela con el aceite; se dora y sobre él colocamos la carne cortada en pedazos pequeños.
- 2. Añadimos a continuación la cebolla picada, y cuando ésta empieza a tomar color, se agrega el vino blanco, el pimentón y el tomate.

3. Sazonamos el conjunto con sal y pimienta, y cuece durante una hora, aproximadamente, a fuego lento.

A mitad de la cocción se añaden las almendras, piñones y

ajos bien machacados al mortero.

5. Puede servirse adornado con picatostes.

#### ALBÓNDIGAS DE CARNE.

#### Ingredientes: Cantidades: Carne picada ..... Medio kilo. Huevos ..... Uno. Limón ..... Uno. Pan rallado ..... Dos cucharadas soperas. Leche ..... Media tacita. Una tacita y cuarto. Aceite ..... Tres cuartos de kilo. Patatas ..... Dos dientes. Ajo ..... Una pequeña. Cebolla ..... Vino blanco ..... Media tacita. Harina, sal, pimienta y perejil.

# Modo de hacerlo.

- Se pone la carne en una cazuela y se le añaden los dos huevos enteros, la leche, el pan rallado, el perejil y el ajo machacado, el zumo de limón, la sal y la pimienta. Con un tenedor mezclamos todo muy bien.
- 2. Se preparan bolas del tamaño de una pelota de pin-pon, se rebozan en harina y se fríen.
- 3. En el mismo aceite se fríe la cebolla picada. Cuando se va a dorar, se añade el vino y una media tacita de agua. Dejamos que se cocine durante diez minutos. Se pasa por un colador sobre las albóndigas, se cubre con agua y se deja cocer a fuego lento por unos cuarenta y cinco minutos.
- 4. Se pelan las patatas, se trocean y cocinamos en agua con sal. Unos diez minutos antes de que las albóndigas estén cocidas, se les añaden las patatas.

#### BISTEC A LA «MAITRE D'HOTEL».

El bistec, o *beefsteak*, es la porción que se saca de la parte más gruesa del solomillo de vaca. La gente suele denominar bistec a cualquier filete cortado de la cadera. El bistec debe tener un espesor de 2,5 a 3 centímetros.

De un kilo de filetes salen unas seis o siete raciones de carne. Esta preparación es muy sencilla y sabrosa al mismo tiempo.

# Ingredientes: Cantidades:

Bistec	Seis.
Mantequilla	Dos cucharadas.
Limón	Unas gotas.
Sal y pimienta.	Medio kilo.
Patatas	

#### Modo de hacerlo.

- Se pasa el bistec a la plancha, y se coloca sobre una fuente caliente.
- 2. Aparte tenemos batida la mantequilla con las gotas de limón.
- 3 Sobre cada uno de los filetes se coloca un poco de mantequilla.
- 4. Debe servirse en el acto para evitar que la mantequilla se derrita.
- 5. Puede acompañarse con una guarnición de patatas soufflée.

# BISTEC MONTADO.

# Ingredientes: Cantidades:

Bistec	Seis.
Aceite	Dos decilitros.
Mantequilla	30 gramos (dos cucharadas).
Huevos	Seis.
Limones	Dos.
Pan	200 gramos.
Sal y pimienta.	

1. Se fríen los bistec.

Cortamos el pan en seis discos y se fríe también.
 Freímos los huevos dando la forma de buñuelitos.

4. Se presenta el plato de la forma siguiente:

a) En fuente redonda y caliente se colocan los discos de pan. Sobre ellos se ponen los bistec, rociándolos con mantequilla derretida y unas gotas de limón. Sobre cada uno de ellos se coloca un huevo.

b) La fuente se adorna con rodajas de limón.

#### CHULETAS CASSIS.

Ingredientes:	Cantidades:
Chuletas de ternera	Seis. Seis dientes de ajo medianos.

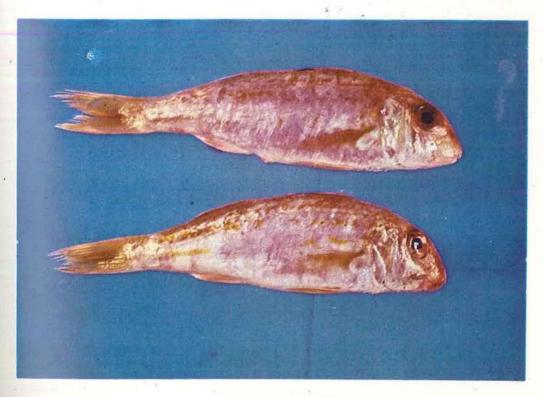
# Modo de hacerlo.

- Se toman las chuletas, que deberán tener un grosor de dos centímetros, y se dejan bien limpias de nervios y gordos laterales.
- Libres de todo, se les hacen unas incisiones con la punta afilada de un cuchillo, metiendo en cada rajita una raspadura de ajo.
- A continuación las sazonamos de sal y las colocamos sobre una parrilla o plancha muy caliente, después de haberla untado con aceite.

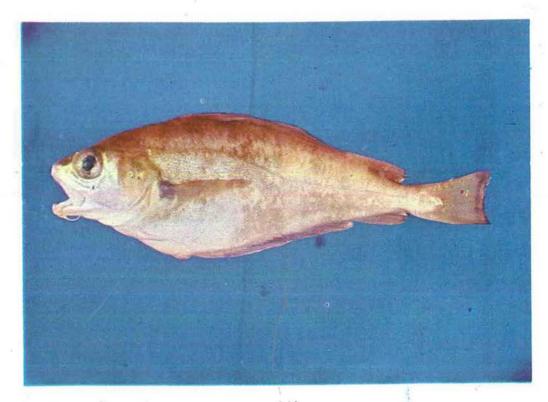
Nota: El fuego no debe ser muy fuerte, pues de lo contrario la chuleta se achicharra sin cocinarse.



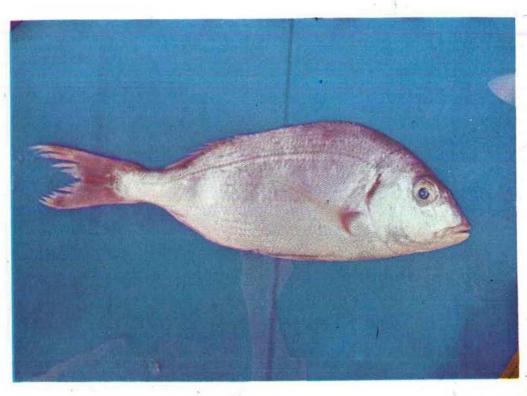
TRUCHA



SALMONETE



FANECA



DENTON

### ESCALOPE DE TERNERA A LA VIENESA.

### Ingredientes: Cantidades:

Escalopes de ternera ........ Seis, de un centímetro de grueso.

Huevos ...... Tres.

Miga de pan rallada.

### Modo de hacerlo.

1 Se sazonan los filetes con sal y pimienta a gusto; se pasan por harina, huevo batido y pan rallado, y se fríen en mantequilla o aceite refinado.

2. Él aderezo es el siguiente:
dos cucharadas de huevos duros picados,
una cucharada de perejil picado,
dos cucharadas de mantequilla derretida,
una tacita de jugo de ternera,
un limón.

3. Los filetes preparados como se indicó en los puntos uno y dos se colocan en una fuente redonda. A continuación, adornamos con montoncitos de clara y yema picada, alternando los colores. Se espolvorea de perejil; sobre cada filete se coloca una rodaja de limón. Rociamos finalmente con las dos cucharadas de mantequilla derretida y la salsa.

### «Entrecôte» a la inglesa.

Entrecôte es un vocablo francés que quiere decir «entre dos costillas o chuletas». También suele darse este nombre a la chuleta de buey deshuesada. Debe ser de un espesor de tres centímetros. Si lo adobamos antes de su condimentación con aceite refinado durante dos horas, mejora notablemente.

# Ingredientes:Cantidades:EntrecôteSeis.TocinetaSeis rodajas.PatatasTres cuartos de kilo.Mantequilla150 gramos.Albahaca picadaUna cucharada.Sal.

### Modo de hacerlo.

- 1. Se preparan los *entrecôtes* a la plancha y se sirven acompañados de una guarnición formada por la tocineta frita y las patatas.
- El bacón o tocineta se saltea con mantequilla.
   Las patatas se preparan de la forma siguiente:
  - a) Se cortan las patatas todas iguales, torneándolas.
  - b) En una cacerola derretimos la mantequilla y ponemos la albahaca bien picadita o perejil.
  - c) Cocemos las patatas con agua y sal, y después de bien escurridas, las metemos en la cacerola sazonándolas con sal y pimienta y se les da una vuelta.
- Nota: La carne preparada a la parrilla y la salteada en la sartén no debe sazonarse en crudo, ya que la sal absorbe parte de los jugos y le quita el sabor.

  Cuando preparemos carne a la plancha de unos tres centímetros de grueso, se calculan unos diez minutos, cinco por cada parte, si se la quiere con sangre, y unos doce minutos si nos gusta más pasada.

### FILETES DE SOLOMILLO A LA PLANCHA.

Ingredientes:	Cantidades:
SolomilloSal, pimienta, perejil, limón.	Seis filetes.

### Modo de hacerlo.

1. Se toman los filetes de solomillo y se sazonan de pimienta y sal.

2. Se les coloca sobre la plancha caliente y, según se quiera de más o menos hecho, lo cocinamos por espacio de ocho o diez

minutos por cada lado.

3. Finalmente, los servimos acompañados de perejil picado, unas gotas de limón. Es muy adecuado servirlo con patatas souflée.

### FILETES RUSOS CON ENSALADA.

Aceite para freir.	Ingredientes:	Cantidades:
, r - j - , - 8	Foie-gras Huevos Pan rallado Leche Limón Ajo Harina	70 gramos. Uno. Dos cucharadas soperas. Media tacita. Medio.

### Modo de hacerlo.

1. Se pone en una cazuela la carne y se le añade el *foie-gras*, los huevos, el pan rallado, la leche, el zumo de limón, el ajo y el perejil bien machacados, la sal y la pimienta. Se trabaja todo bien hasta que adquiera un aspecto homogéneo.

2. Dejamos que repose un momento y se preparan seis filetes.

Rebozamos en harina y se fríen.

3. Se sirven acompañados de una ensalada preparada con:

250 gramos de lechuga. 250 gramos de tomate.

Sal, vinagre y aceite, a gusto.

### FILETES CON ACELGAS.

### Ingredientes:

### Cantidades:

### Modo de hacerlo.

 Quitamos a los filetes cualquier grasa o nervio, dejándolos bien limpios. A continuación se les echa por encima zumo de limón, un poco de aceite frito y una mezcla de ajo y perejil bien machacado. Se dejan dos o tres horas para que tomen el aliño y se fríen.

 Las acelgas, después de limpias, escurridas y cortadas, se hierven en agua con sal, se escurren y rehogan en un poco de

aceite.

### FILETES DE TERNERA CON COLES DE BRUSELAS.

### Ingredientes:

### Cantidades:

Filetes	Seis, un kilo.
Coles de Bruselas	Medio kilo.
Tocino	150 gramos.
Jamón	100 gramos.
Vino blanco	Un vasito.
Harina	Tres cucharadas.
Cebolla	Una mediana.
Pan rallado, aceite y sal.	

### Modo de hacerlo.

 Quitamos las hojas amarillas de las coles y lavamos éstas en varias aguas, poniéndolas a cocer en abundante agua hirviendo, con sal. 2. Cuando están tiernas se escurren y dejan aparte.

 Cortamos el tocino en pequeñas tiras, el jamón en pedacitos y se fríen conjuntamente, retirándolo cuando esté

4. En el aceite de freir el jamón y el tocino freímos los filetes de ternera, que se habrán envuelto, previamente, en pan rallado. Se sacan y escurren bien.

5. En un poco de aceite doramos la harina, y la desleímos con

el vino blanco y un poco de jugo de carne.

6. En una cacerola colocamos los filetes, el tocino, el jamón y esta salsa, que hemos pasado por un colador para que quede bien fina, y lo calentamos todo junto.

7. Añadimos a continuación las coles, lo rectificamos de sal y esperamos unos minutos para que se caliente todo. Se sirve

inmediatamente.

### FILETES DE LOMO A LA BECHAMEL.

Ingredientes:	Cantidades:
Filetes de lomo	Seis. (Ver receta correspondiente en el capítulo salsas.)
Huevos Aceite.	Dos.

### Modo de hacerlo.

- 1. Los filetes de lomo deben cortarse en forma muy regular, se sazonan de sal y se fríen.
- 2. Preparamos una salsa bechamel muy espesa, y con ella envolvemos los filetes, dejándolos enfriar.
- 3. Una vez fríos, los pasamos por los dos huevos batidos y se fríen.
- 4. Se sirven calientes y acompañados de ensalada.

### FILETES DE TERNERA EMPANADOS.

## Ingredientes: Cantidades: Seis de 150 gramos. Pan rallado 100 gramos. Huevos Dos. Aceite y sal.

### Modo de hacerlo.

- 1. Se toman los filetes y se les quita cualquier grasa, dejándolos absolutamente desprovistos de gordo. A continuación se sazonan de sal.
- 2. Envolvemos los filetes en pan rallado.
- 3. Se rebozan en huevo batido y se envuelven de nuevo en pan rallado.
- 4. A continuación se fríen en abundante aceite, pero a fuego no muy vivo.

Nota: Conviene freírlos en el último momento. Si el fuego es muy vivo, se nos quemará el pan y quedará crudo el filete.

Puede servirse acompañado de patatas fritas como guar-

Puede servirse acompañado de patatas tritas como guarnición.

### FILETE «MIGNÓN» EMPANADO.

Se da el nombre de filete *mignón* a los que se sacan de la punta estrecha del solomillo. Se cortan como un triángulo y sus preparaciones suelen ser las mismas que los *turnedós*.

Ingredientes:	Cantidades:
Filetes	Seis, deben tener un espesor de tres centímetros.
Patatas	Un kilo.
Pan rallado	200 gramos.
Mantequilla	100 gramos.

### Modo de hacerlo.

1. Tomamos los filetes y los aplanamos un poço con el machete, sazonándolos a continuación con sal y pimienta.

2. Se derrite la mantequilla y pasamos los filetes por ella.

3. Se envuelven a continuación en miga de pan sin tostar, pasando la hoja de un cuchillo por ella para que se quede bien pegada.

 Los colocamos en una tartera y los rociamos con dos cucharadas de mantequilla derretida. A continuación se meten en

horno fuerte para que se dore.

 Freímos aparte las patatas en forma redondeada y las servimos acompañando al filete, como guarnición.

### FILETE A LA PARRILLA CON ENSALADA.

### Ingredientes:

Cantidades:

Carne en filetes ...... Mantequilla o margarina .... Sal, limón. Tres cuartos de kilo. 50 gramos.

### Modo de hacerlo.

1. Se deja la carne bien limpia de nervios y grasa.

2. Untamos los filetes con mantequilla y se salan.

3. Colocamos los filetes en la parrilla y se cocinan por ambos lados hasta que adquieran el grado que nos interese, más o menos hechos.

4 Se sirven añadiéndoles por encima unas gotas de zumo de

limón.

### «GOULASH.»

Se trata de una especialidad de la cocina húngara, pero sencillamente es un estofado de carne. Puede hacerse con cualquier tipo de carne, pero con preferencia de vaca.

En su preparación se utiliza el paprika.

### Ingredientes:

### Cantidades:

Morcillo de buey	Tres cuartos de kilo.
Tomates	Medio kilo.
Cebollas	Un cuarto de kilo.
Patatas	Tres cuartos de kilo.
Harina	Dos cucharadas.
Ajos	Tres dientes.
Paprika	Una cucharada «a colmo».
Caldo o agua	Tres decilitros.
Tomillo, laurel, perejil	Un manojito compuesto por ambos.

### Modo de hacerlo.

- Se trocea la carne en fracciones, aproximadamente de 100 gramos. Sazonamos con sal.
- En una cacerola al fuego ponemos la manteca y cuando está bien caliente se echa la carne y se dora bien. A continuación agregamos la cebolla cortada en trozos y los ajos. Rehogamos todo el conjunto.
- Se sazona con sal y paprika y añadimos la harina. Damos una vuelta a todo y a continuación añadimos los tomates mondados, sin pepitas y partidos en trozos.
- Agregamos unas cucharadas de caldo o agua y las hierbas aromáticas: perejil, laurel y tomillo.
- 5. Cuando rompe el hervor se mete en el horno, dejando que cueza durante dos horas.
- Añadimos las patatas mondadas y cortadas a trozos, tres decilitros de caldo o agua y se vuelve a meter al horno hasta que la salsa queda reducida y las patatas cocidas.

### HÍGADO DE TERNERA SALTEADO.

### Ingredientes: Cantidades:

Filetes de hígado Seis.
Tocino Solo gramos.
Mantequilla Solo gramos.
Perejil picado, sal y pimienta.

### Modo de hacerlo.

 Se corta el tocino y se fríe en una sartén donde se ha puesto, previamente, una cucharadita de mantequilla.

2. En la misma sartén se rehogan los filetes de hígado.

3. En una taza ponemos el resto de la mantequilla, el perejil picado, la sal y la pimienta, y se remueve todo muy bien.

4. Colocamos el hígado en una fuente y se adorna con el tocino frito, cubriéndose con el preparado de mantequilla. Podemos también servir como guarnición unas patatas fritas.

### LIEBRE ALCALATÉN.

### Ingredientes: Cantidades:

Aceite y sal.

Liebre Una.
Ajo Dos cabellas pequeñas.
Laurel Unas hojitas.
Tomate Uno mediano.
Cebollas pequeñas Dos.
Vinagre Una copa.

### Modo de hacerlo.

1. Se trocea la liebre, sazonándola con sal y un poco de vinagre.

2. En cacerola de barro se pone el aceite, y cuando está caliente se le agregan los ajos, el tomate, las cebollitas, las hojas de laurel, dándole unas vueltas. Cuando está un poco dorado se agregan trozos de liebre, rehogándolo conjuntamente.

3. Se añade agua a todo el conjunto hasta que lo cubra, y a fuego normal, en recipiente cerrado, se deja cocer hasta que el agua se haya evaporado en su totalidad, quedando una salsa concentrada.

6. Pasamos todo por el chino y se sirve la liebre rociada en su

propia salsa.

Nota: Este mismo sistema es muy adecuado para cocinar el conejo, aunque no se recomienda agregarle vinagre.

### HÍGADO DE TERNERA A LA FRANCESA.

Ingredientes:	Cantidades:
Hígado Mantequilla Harina Vino blanco Caldo Ajo Perejil picado Medio limón, sal y pimienta.	Tres cuartos de kilo. 80 gramos. Dos cucharadas. Una tacita y media. Un decilitro. Un diente. Una cucharada llena.

### Modo de hacerlo.

1. Se corta el hígado en filetes de un centímetro de grueso y se

salpimenta.

Ponemos en una sartén la mitad de la mantequilla, se calienta y salteamos el hígado a fuego vivo por espacio de unos minutos. Se escurre y conserva caliente en un plato tapado.

3. En la grasa en que se ha salteado el hígado, se fríe la harina, la desleímos con vino y caldo y añadimos el perejil y el ajo picado. Cocinamos durante tres minutos, removiendo con una cuchara.

 Retiramos del fuego y agregamos el jugo que haya soltado el hígado, la mantequilla restante y unas gotas de limón. Se rec-

tifica de sal y se vierte por encima del hígado.

### LOMO DE CERDO CON PATATAS.

### Ingredientes: Cantidades:

Manteca Dos cucharadas. Ajo Dos dientes.

Perejil, sal y pimienta.

### Modo de hacerlo.

1. Se toma el lomo entero y se le dan diferentes cortes en algunas partes. Introducimos en ellas unas raspaduras de ajo, se le echa pimienta y sal y lo metemos en el horno a dorar con la manteca.

2. Cuando está dorado se saca del horno y se retira en un plato. En el mismo recipiente en que se metió el lomo en el horno, y usando la misma grasa, ponemos las patatas cortadas en rodajas finas. Se remueven bien en la grasa moviéndolas con un tenedor. Metemos el lomo de nuevo y todo junto se introduce en el horno. Necesita aproximadamente una hora de cocción.

3. Cuando las patatas empiezan a dorarse, hay que volverlas

para que se hagan por igual.

4. El lomo se trincha y se coloca en una fuente caliente. Quitamos un poco de grasa y espolvoreamos las patatas con perejil picado muy fino.

### LOMO DE CERDO CON ENSALADA.

### Ingredientes:

### Cantidades:

Lomo de cerdo ..... Huevos .....

Medio kilo.

Pan rallado, aceite y sal.

Uno.

### Ensalada:

 250 gramos.

250 gramos.

Vinagre, a gusto.

### Modo de hacerlo.

1. Tomamos los filetes de cerdo, los sazonamos de sal y se pasan por huevo batido y pan rallado.

2. En una sartén ponemos el aceite y cuando está caliente freí-

mos los filetes.

3. Se prepara una ensalada de lechuga y tomate y se sirve el lomo acompañado de esta guarnición.

Nota: Para que el huevo batido nos cunda más se suele agregar un poco de leche.

### LOMO DE CERDO CON LECHE.

Ingredientes:

Cantidades:

Lomo ...... Leche ..... Seis filetes.

Pimienta y sal, a gusto.

### Modo de hacerlo.

 Se deja el lomo completamente limpio de gordo. Derretimos en la sartén los recortes de la propia grasa del lomo, y con ella rehogamos los filetes, procurando que no tomen demasiado color. 2. Añadimos la leche, unos granos de pimienta y sal, dejándole cocer hasta que el lomo esté tierno.

3. Se sacan las rodajas de lomo y se separan para que se en-

fríen

4. En el momento de servir echamos la salsa sobre el lomo.

### MEDALLONES DE SOLOMILLO DE TERNERA A LA MONTPENSIER.

El medallón es el nombre que se da a los filetes que se hacen de la punta estrecha del solomillo. Suelen cortarse en forma triangular. Tienen preparaciones similares a los *turnedós*.

### Ingredientes: Cantidades:

Medallones	Seis.
Fondo de alcachofas	Seis.
Rodaja de trufas	Seis.
Manojitos de espárragos	Tres.
Mantequilla	150 gramos.
Jugo de ternera	Dos cucharadas.
Vino blanco	Un vasito.
Vino de Madera o Jerez	Medio vasito.
Limón	Medio.
Sal, pimienta, azúcar y nuez	

### Modo de hacerlo.

1. Se preparan los fondos de alcachofas. Para prepararlos quitamos las hojas más duras de las alcachofas, torneando sus fondos. Se cortan a una altura de dos centímetros. Se vacían dándoles forma de cestitas, se frotan con limón y se cuecen en agua y sal, escurriéndolas bien finalmente.

2. Se limpian y cuecen los espárragos (en una receta anterior hemos explicado cómo hacerlo). Una vez cocidos se separan

los más grandes y el resto se corta en trocitos.

3. Se cortan las trufas en rodajas.

Salteamos los medallones y los escurrimos, reservándolos

aparte en un plato caliente.

5. En una tartera echamos los fondos de alcachofas con un poco de mantequilla, metiéndolos a horno moderado (160°) durante unos quince minutos.

 En una cazuelita ponemos los pedazos de espárrago, la sal, pimienta, nuez moscada, una pizca de azúcar y dos cucharaditas de mantequilla distribuida en varios montoncitos. Se

remueve todo muy bien para que quede bien ligado.

7. La grasa en que se han salteado los medallones se une con el vino blanco, el Madera, el jugo de ternera y el agua de las trufas, cociendo juntos hasta dejarlo en buen punto. Se retira del fuego y añadimos 50 gramos de mantequilla y unas gotas de limón, removiendo bien para ligarlo. Debe conservarse al calor, pero sin que hierva, pues en caso contrario puede estropearse.

8. Se sirve en la forma siguiente:

a) Rodajas de trufas en una fuente caliente.b) Sobre cada trufa colocamos un medallón.

c) Encima de los medallones, los fondos de alcachofas y, sobre éstos, pedacitos de espárragos.

d) Se adorna con los espárragos enteros colocándolos entre

los medallones con las puntas hacia fuera.

e) Se introduce en el horno por breves momentos para calentarlo y se vierte la salsa sobre los espárragos.

### PIERNA DE CORDERO A LA CAZUELA.

### Cantidades: Ingredientes: Pierna de cordero ..... Una. Copa de coñac ..... Una. Una cabeza mediana. Ajos ...... Uno mediano. Tomate ..... Cebolla ..... Una mediana. Pimiento morrón ..... Uno. Patatas ..... Medio kilo. Piñones ..... 50 gramos. Huevos ..... Cuatro. Cuadritos de tocino veteado. 100 gramos. Perejil.

### Modo de hacerlo.

1. En una gran cazuela de barro ponemos aceite.

 Se hierven los huevos y los cortamos en rodajas, conservándolos hasta el momento de servir el plato. 3. Se pelan las patatas y se cortan en gruesos cuadritos.

4. Al tomate y la cebolla enteros se les hace una cruz en el centro.

5. En el centro de la cazuela se coloca la pierna sazonada con sal, y alrededor de la misma colocamos las patatas, tomate, cebolla, pimiento, ajos, perejil, añadimos un cuarto de litro de agua y la copa de coñac y los trocitos de tocino.

6. Se mete a horno moderado durante una hora, volteándola

para que se dore uniformemente.

7. En el momento de servir se añaden los huevos duros; se sirve en la misma cazuela.

### «RAGOUT» DE CARNE.

### Cantidades: Ingredientes: Tres cuartos de kilo. Carne ..... Un kilo y medio. Patatas ...... Zanahoria ..... Una grande. Guisantes de lata ..... Tres cucharadas. Cebolla ...... Una mediana. Tomate al natural ..... 250 gramos. Una tacita y un cuarto. Aceite ..... Sal y pimentón.

### Modo de hacerlo.

1. Se parte la carne en trozos pequeños. Ponemos en una cacerola con aceite la cebolla y se rehoga. Cuando ha tomado un poco de color, agregamos el tomate (previamente escaldado y despellejado y partido en pedazos). Damos unas vueltas a todo el conjunto, añadimos la carne y el pimentón y se rehoga bien.

2. A continuación se cubre de agua, se sala y se deja cocer.

3. A mitad de la cocción añadimos las patatas, la zanahoria y el agua que haga falta, y se deja que siga cociendo hasta que la carne esté tierna, añadiendo a última hora los guisantes, si son de lata. Si son guisantes frescos, deberán meterse a cocer al mismo tiempo que las patatas.

4. Cuando está cocida, se sirve.

### REDONDO DE TERNERA.

### Ingredientes: Cantidades: Carne de ternera: redondo. Un kilo. Huevos ..... Tres. Jamón ...... 100 gramos. Piñones ..... 50 gramos. Pimiento morrón ..... 100 gramos. Tomate ..... Medio kilo. Longanizas ..... Cuatro. Ajo ..... Tres dientes.

### Modo de hacerlo.

Una ramitas.

Una copa.

1. Se toma el redondo preparado en la carnicería para tal efecto y se le rellena de lo siguiente:

Cocemos el tomate hasta el punto que se desee.

- Hervimos los huevos hasta que queden bien duros.

- Freímos las longanizas y cortamos el jamón en trocitos.

— Troceamos todo para meterlo en el interior.

2. Una vez preparado esto, se mete dentro del redondo, cosiendo los extremos con un hilo resistente.

 Se coloca en una cazuela de barro con un poco de aceite, acompañado de unos ajos, se rocía con la copa de coñac y el vaso de agua.

1. Lo tenemos en el horno moderado durante una hora. Treinta

minutos por cada parte.

Perejil .....

Coñac .....

Finalizado el asado se sirve acompañado de su propia salsa.

### ROLLO DE TERNERA.

### Ingredientes: Cantidades:

Un kilo.
50 gramos.
125 gramos.
Dos o tres dientes.
Una cucharada.
Dos.
Una.
A gusto.

### Modo de hacerlo.

- 1. Pique finamente la ternera, el jamón, el tocino, ajo y perejil, pasándolo por la máquina hasta que quede bien fino.
- 2. Batimos los dos huevos y agregamos a lo anterior la sal, la pimienta y los dos huevos, mezclándolo perfectamente.
- 3. Se envuelve todo en un paño, atando los dos extremos con un cordón fuerte, y le damos forma de rollo.
- 4. En una cacerola se pone manteca de cerdo y cuando está caliente se pone el rollo, dejándolo rehogar por espacio de veinte minutos.
- 5. Cuando el rollo está rehogado se agregan los siguientes ingredientes, que van a servir de salsa de esta carne:

— Zanahoria	Tres medianas.
— Cebolla	Una mediana.
— Harina	Dos cucharadas.
— Vino	Un vasito.
— Agua	Tres cuartos de litro.
— Mantequilla	Una cucharadita.
— Sal v nimienta	

6. Cuando el rollo está rehogado agregamos la cebolla y la zanahoria cortada en trozos, dejando que se dore con la manteca; a continuación la harina mezclando un poco y el vino para desleírla, la sal y la pimienta, dejándolo hervir todo junto por espacio de unas dos horas, a fuego lento. 7. Se corta el rollo de carne en rodajas, pasamos la salsa por un colador y la calentamos rectificándola de sal. Le agregamos una pizca de mantequilla para dar suavidad. Se liga bien con un tenedor y se vierte sobre las rodajas de carne.

### TERNERA GUISADA.

Ingredientes:	Cantidades:
TerneraPatatasMantequilla	Tres cuatros de kilo.
Harina Vino blanco	das). Dos cucharadas.
Agua caliente Cebolla	Tres cuartos de litro.
Clavillo, sal v pimienta.	

### Modo de hacerlo.

1. Se corta la carne en trozos regulares.

 Se pone una cacerola al fuego y echamos la mantequilla, añadiéndose la harina a continuación y removiendo un poco. Agregamos también la carne y se rehoga bien, procurando que no se queme.

3. Cuando tenga un poco de color se le agrega el vino blanco,

removiendo sin parar hasta que arranque el hervor.

4. Añadimos el agua caliente (la ternera debe quedar cubierta por el agua); a medida que se consume echamos el resto del agua. Movemos de nuevo hasta que rompa el hervor, y cuando esto ocurre se añaden las especias, la cebolla y la sal.

5. Se deja entonces hervir durante una hora a fuego lento. Cuando la carne está bastante tierna, agregamos las patatas

cortadas en cuadritos iguales.

6. Finalmente, dejamos que cuezan juntos y que las patatas se impregnen del sabor de la salsa.

Nota: En este plato se recomienda utilizar el morcillo, porque es una carne muy jugosa.

### TERNERA AL AJILLO.

### Ingredientes:

### Cantidades:

Ternera	Un kilo.
Salsa de tomate muy espesa.	Una taza.
Manteca de cerdo	Cuatro cucharadas.
Ajos :	50 gramos.
Cubitos	Dos.
Agua	Una taza.
Miga de pan rallado	Una cucharada.
Sal y pimienta.	

### Modo de hacerlo.

1. Se confecciona una salsa de tomate muy espesa condimen-

tada con manteca, cebolla, perejil y laurel.

 Cortamos la ternera en pedazos y doramos en la manteca. Agregamos al guiso el pan rallado, ajos, salsa de tomate, el agua hirviendo, sal y pimienta. Se deja cocer a fuego lento hasta que esté tierno (aproximadamente, durante hora y media).

3. Antes de servir se añaden los cubitos de caldo, diluidos en

un poco de agua hirviendo.

### «Turnedós» a la Benjamina.

El turnedó es un filete de solomillo. Más pequeño que el bistec, pues procede de una parte menos gruesa. Un buen turnedó es redondo; no debe emparrillarse, sino que se rehoga o saltea con grasa en la sartén, dándole después el aderezo que la receta indique. Los turnedós admiten un gran número de guarniciones: hortalizas cortadas en cuadritos y salteadas con mantequilla o condimentadas con salsa bechamel, puré de patatas, guisantes, judías verdes, patatas fritas, croquetas de pollo, etc.

### Ingredientes:

### Cantidades:

TurnedósSeis.Pan fritoSeis rodajas.Champignons300 gramos.Croquetas de patataSeis.

Salsa.

### Modo de hacerlo.

1. Salteamos los *turnedós* y se presentan encima de rodajas de pan frito en forma de disco. Sobre el *turnedó* se ponen unos *champignons* rehogados como guarnición, y en el centro del plato, unas croquetas de patatas.

2. Alrededor se vierte la salsa siguiente:

A la grasa de saltear los *turnedós*, se le agrega una tacita de vino de Jerez y dos tacitas de jugo de carne, preparadas con alguno de los concentrados que hay en el mercado. Dejamos que hierva hasta reducirlo a la mitad de su tamaño, y se utiliza.

### «Turnedós» con puntas de espárragos.

### Ingredientes:

### Cantidades:

Turnedós .... Seis.

Espárragos ... Tres manojitos.

Aceite refinado ... Un decilitro (una tacita de café aproximadamente).

Vino blanco ... Un decilitro.

Jugo de carne ... Dos decilitros.

Pimienta y sal.

### Modo de hacerlo.

1. Se preparan los espárragos para cocerlos con agua y sal. Se escurren y se cortan a pedacitos, reservándolos para saltearlos con mantequilla en el momento de servirlos.

 Los turnedós se sazonan con sal y pimienta y los salteamos con mantequilla. Los escurrimos y colocamos en una fuente

redonda caliente.

3. En la misma mantequilla en que se saltearon los *turnedós* se echa el vino blanco y se hierve a fuego vivo para reducirlo un poco. Añadimos a continuación el jugo de carne y se concentra un poco más.

. Sobre los turnedós se vierte esta salsa, adornándose con los

espárragos.

Nota: Aconsejamos que los espárragos sean naturales, recién traídos. No han de cocer demasiado, ni tampoco con anticipación, pues si se dejan en el líquido de cocción pierden sabor, y si se sacan, se quedan muy secos. Para guarnición se suelen escoger delgados y verdes.

Modo de limpiar y cocer los espárragos: Deben pelarse enteros de punta a punta. No basta con rasparlos superficialmente, hay que quitarles las hojitas de la cabeza raspando suavemente en sentido contrario a ésta, poniéndolos en agua fría a medida que hacemos esta operación. Se escurren bien y se cortan por la parte inferior, dejándolos a una misma longitud, unos veinte centímetros, aproximadamente.

Deben cocerse con abundante agua y sal. Para unos treinta y seis espárragos suelen usarse dos litros y medio de agua y una cucharada sopera de sal. Deben sumergirse cuando el agua hierve a borbotones, y se conoce que están bien cocidos cuando

se atraviesan fácilmente con un alfiler.

### AVES

### PAVO RELLENO (diez a doce raciones).

Ingredientes: Un pavo	Cantidades: Tres kilos y medio.
Adobo:	40
Sal Ajo machacado Pimienta Aceite Vinagre  Relleno:	Cuatro cucharadas. Dos dientes. Media cucharadita. Tres cucharadas. Dos cucharadas.
Carne de cerdo Jamón Pan humedecido con caldo Hojas de laurel molido Vino de Jerez Pimienta Mantequilla derretida Almendras enteras	Un kilo y cuarto. Medio kilo. 400 gramos. Una cucharadita y media. Una tacita y media. Una cucharadita. Una tacita y media. Dos tacitas.

### Modo de hacerlo.

1. Se hace un corte por debajo de la cola y se le sacan al pavo

las tripas y los órganos.

2 Se desprende el pellejo del pescuezo con mucho cuidado para conservarlo entero. Se corta el hueso del pescuezo. Adobamos el pavo por dentro y por fuera. Hacemos incisiones pequeñas en los muslos, caderas, pechuga y alas. Se guarda en la nevera hasta el día siguiente.

 Se muelen las carnes y los órganos, añadiendo los demás ingredientes indicados para el relleno, sazonándolos a gusto.

Rellenamos el pavo y lo cosemos.

4. Se mete a horno fuerte durante veinte minutos, después se reduce el calor. Hay que darle vueltas de cuando en cuando, echándole por encima la mantequilla derretida o caldo. Suele tardar unas dos horas en asarse.

### POLLO FRITO.

Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

Se machaca el ajo mezclándolo con la sal y pimienta.
 Troceamos el pollo y se adoba con esta preparación.

3. Se le deja una hora antes de prepararlo.

4. En un recipiente ponemos el aceite; cuando está caliente, se dora el pollo; cuando empieza a tomar color, reducimos el fuego y dejamos que tapado se fría por media hora, aproximadamente.

Nota: Si se desea puede rebozarse con pan rallado o harina.

Pollo	AL REY
Ingredientes:	Cantidades:
Un pollo Agua Sal Cebolla Harina de trigo Mantequilla Leche Caldo Guisantes Pimientos morrones partidos. Setas Pimienta Rebanadas de pan tostado. Nota: Para cuatro personas.	Un kilo. Dos tazas. Una cucharada. Una mediana. Dos cucharadas. Dos cucharadas. Una taza. Una taza y media. Media taza. Tres. Una taza. Una taza. Una taza. Una taza.
Modo de	hacerlo.
ños. Reservamos el caldo.	gua, con la sal y la cebolla. Sepa y la cortamos en pedazos peque en un recipiente añadimos la ha

rina y la pimienta y movemos hasta que forme una pasta; se va añadiendo poco a poco la leche y el caldo, revolviendo;

cocemos a fuego moderado hasta que espese.

Ponemos todo esto en baño de María y añadimos el pollo, los guisantes, los pimientos morrones y las setas. Se une todo, se sazona y cuando está cocido se sirve todo sobre pan tostado.

### × Pollo asado.

### Ingredientes: Cantidades: Pollo ..... Uno bastante gordito: un kilo y cuarto. Dos cucharadas. Manteca de cerdo ..... Ajo ...... Tres dientes. Laurel ..... Cuatro hojas. Sal ..... Una cucharadita. Jerez seco ..... Una copa. Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

1. Limpiamos el pollo, quitando los cañones flameando a la llama; se quitan las puntas de las alas, patas y pescuezo; a continuación, lo embadurnamos de manteca o mantequilla y lo colocamos en un recipiente adecuado para horno.

Se añade una hoja de laurel, varios dientes de ajo, se sazona

con sal y se mete en el horno a calor moderado.

 Después de unos cinco minutos se da la vuelta al pollo, regándolo con su misma grasa, se deja ocho minutos más y se pone del otro lado, dejándolo cocer un cuarto de hora, aproximadamente.

4. Cuando está dorado se saca del horno, se agrega una copa de jerez seco y se le deja cocer un cuarto de hora más.

. El jugo que ha quedado se pasa por un tamiz, poniendo un

poco en la propia fuente y el resto en una salsera.

 El pollo se sirve trinchado y con la fuente adornada de cogollos de lechuga.

Nota: El tiempo necesario de horneo de un pollo debe estar en relación con su tamaño. Para el pollo corriente es de treinta y cinco minutos por kilo de peso.

Para conocer cuándo está en su punto se introduce un tenedor entre la pechuga y el muslo, si no ofrece resistencia el pollo está bien asado.

### POLLO EN PEPITORIA.

### Ingredientes: Cantidades:

Un pollo troceado

Ajos

Tomate

Cebolla

Pimiento

Zanahoria

Coñac

Aceite y sal.

Un kilo.

Una cabeza mediana.

Uno mediano.

Una mediana.

Una mediana.

Una mediana.

Una copita.

Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

- 1. En una cacerola de barro ponemos aceite, y cuando está caliente se dan unas vueltas a los trozos de pollo.
- 2. Agregamos a continuación, cuando el pollo ha tomado color, el tomate cortado, la cebolla, el pimiento, la zanahoria y la cabeza de ajo.

3. Se añade una copa de coñac y agua hasta que lo cubra, dejando que se realice una cocción lenta, hasta que el agua se

evapore y quede una salsa espesa.

4. Pasamos toda la salsa por el chino y servimos el pollo rociado en su propia salsa.

### Pollo CHILINDRÓN.

### Ingredientes: Cantidades:

Dos de tres cuartos de kilo
200 gramos.
Un decilitro.
Dos cucharadas.
Cuatro dientes.
Media cucharadita.
Una mediana.
Cuatro.

Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

1. Se preparan los pollos troceándolos.

2. En una cazuela de barro se pone el aceite y la manteca de cerdo. Cuando esté caliente, pero sin humear, se echan los dientes de ajo y se fríen hasta que tomen un color oscuro. Luego se tiran.

 A continuación añadimos los trozos de pollo, dorándolos por ambas caras. Después, el jamón cortado en tiras y la cebolla

trinchada. Se fríe durante cinco minutos.

4. Adicionamos, finalmente, los pimientos pelados, sin semillas y divididos en cuatro trozos. Sazonamos el conjunto.

Cuando el pollo está tierno, damos por terminado el guiso.

Debemos procurar que no quede caldoso.

### PECHUGA VILLEROY.

Cantidades:

### Pechugas Seis. Caldo Tres cuartos de litro. Vino blanco Una tacita. Mantequilla 100 gramos.

Huevos ...... Seis.

Nata de leche cruda ...... Dos tacitas.

Pan rallado y perejil.

Ingredientes:

### Modo de hacerlo.

- 1. Limpiamos bien las pechugas dejándolas libres de recortes. Colocadas en un recipiente con un poco de mantequilla les damos unas vueltas; agregamos el vino blanco, el caldo y el ramito de perejil; ya en fuerte ebullición, se tapa la cacerola y dejamos que se cocine por espacio de cuarenta y cinco a cincuenta minutos.
- 2. Sacamos el pollo y nos disponemos a preparar la salsa para rebozarlo. En una cacerola ponemos dos cucharadas y media de mantequilla y echamos la harina, dando vueltas para que se forme una pasta.
- 3. Se deslíe entonces con el líquido de cocimiento del pollo, revolviéndolo de prisa para que no se formen grumos; se sazona y cuando rompa el hervor bajamos el fuego, dejándolo cocer muy lentamente por espacio de veinticinco minutos, teniendo el cuidado de espumarlo cuando se forme nata en la superficie.

4. Pasamos la salsa por el chino y le agregamos cuatro yemas de huevo desleídas con la nata y calentadas con unas cucharadas de salsa. Ponemos el conjunto en el fuego y lo hacemos hervir hasta que adquiera la consistencia de una papilla.

5. Tomamos los trozos de pollo y los sumergimos en la salsa para que se impregnen bien. Momentos antes de servirlo los pasamos por pan rallado, huevo batido y otra vez por pan rallado, y los freímos en aceite refinado hasta que tomen un bonito color dorado.

6. Puede servirse acompañado de lechuga.

### «Soufflé» de pollo.

### Ingredientes:Cantidades:Pechugas de polloSeis.Salsa bechamelCuatro tacitas.HuevosSeis.Sal, pimienta y nuez moscada.

### Modo de hacerlo.

 Se cuecen las pechugas hasta que estén tiernas (pueden hacerse también asadas).

2. Se les quita la piel y se pican sobre la tabla, triturándolo

hasta que quede una pasta fina.

3. Se prepara una salsa bechamel con medio litro de leche, 50 gramos de mantequilla y 50 gramos de harina (véase la receta de la salsa).

Agregamos la salsa al picadillo de las pechugas, dejándolo

entriar.

- 5. Cuando está bien frío se le añaden las seis yemas de huevo bien batidas, la nuez moscada y la pimienta, sazonándolo todo bien.
- 6. Batimos aparte las claras a punto de nieve y se incorporan a la mezcla.
- 7. En un molde previamente untado con mantequilla se vierte toda la mezcla y se cocina a horno moderado. Debe servirse cuando está dorado, sin esperar a que se enfríe.

### PATO ALBUFERA.

### Ingredientes:

### Cantidades:

Un pato	Un kilo y cuarto.
Mantequilla	Dos cucharadas.
Harina	Una cucharada y media.
Cebollitas	100 gramos.
Zanahoria	Una mediana.
Caldo	Medio litro.
Vino de Jerez	Una tacita.
Puré de tomate	Media tacita.
Pereiil, sal v pimienta, a gusto.	

### Modo de hacerlo.

1. Se elige un pato joven y tierno y se prepara como para asarlo, chamuscándole bien las plumas y cortándole la cabeza.

2. En una cacerola ponemos la mantequilla y una cucharada de aceite. Cuando está caliente ponemos el pato y las cebollitas, así como la zanahoria partida en trozos. Freímos todo, dándole vueltas al pato para que se ponga bien doradito por todos lados, veinte o veinticinco minutos. La grasa no debe humear, tendremos cuidado de bajar el fuego si es necesario.

3. Cuando el pato esté bien dorado se escurre en un plato, también la cebolla y la zanahoria. En la grasa del sofrito echamos la harina, se dora bien y, cuando tenga el color deseado, se deslíe con el caldo cuidando de que no se formen grumos. Echamos también el jerez y el tomate. Ponemos el fuego fuerte y metemos de nuevo el pato en la cacerola, agregando el perejil y sazonándolo con sal y pimienta.

4. En el momento en que empieza a hervir, se le baja el fuego, para que lentamente se cocine por tres cuartos de hora, más

o menos.

### PICHONES ESTOFADOS.

### Ingredientes:

### Cantidades:

125	
Pichones	Tres. 150 gramos.
Cebollitas	300 gramos.
Jugo de ternera casero	Medio litro.
Vino blanco	Dos tacitas.
Mantequilla	30 gramos (dos cucharadas).
Harina, sal y pimienta, a gusto	

Nota: Para tres personas.

### Modo de hacerlo.

- En una cacerola ponemos en el fuego la mantequilla y el tocino cortado en cuadritos. Dejamos que se dore, lo escurrimos y sacamos a un plato.
- Limpiamos bien los pichones, y los refreímos con la grasa del tocino, hasta que estén bien doraditos por todos lados. Los sacamos de la cacerola.
- 3. Preparamos las cebollitas y las freímos en la misma grasa; cuando están ligeramente doradas, se espolvorean con harina y las remojamos en el jugo de ternera; a continuación echamos el vino, que ha de ser muy bueno; dejamos que hierva el conjunto y, cuando está hirviendo, se echan sobre los pichones, que estarán en otra cacerola.
- 4. Lo ponemos a fuego vivo y, cuando está en ebullición, se tapa herméticamente con un papel fuerte untado de mantequilla, y luego con la tapa haciendo presión. (Lo más recomendable en este caso es el uso de la olla de presión.)
- 5. Ponemos la cacerola en el horno con temperatura moderada y dejamos que se cocine con calma hasta que los pichones estén bien hechos.
- 6. Se sirve colocando los pichones en una fuente honda, vertiendo el jugo por encima y con las cebollitas alrededor.

Nota: Estas preparaciones que aquí se indican pueden ser aplicadas a otro tipo de aves: gallinas, capones, perdices, tordos, etc.

### RIÑONES CON «CHAMPIGNON».

### Ingredientes:

### Cantidades:

Riñones de ternera	Dos.
Champignon	150 gramos.
Mantequilla	100 gramos.
Aceite	Dos cucharadas.
Harina	Una cucharada rasa.
Caldo	Dos decilitros.
Vino de Jerez	Un vasito.
Perejil picado, sal y pimienta.	Consect Consections

Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

1. Limpio el riñón, se corta en rajas regulares.

2. En una sartén ponemos la cuarta parte de la mantequilla y el aceite; cuando está bien caliente se ponen los riñones, sazonamos con sal y pimienta y se saltean a fuego vivo.

3. Sacamos los riñones, escurriendo bien la grasa, y los sepa-

ramos en un plato conservándolos al calor.

4. En una sartén limpia o en la ya usada, pero quitando la grasa, se pone una cucharada «a colmo» de mantequilla, añadimos la harina y dejamos que cueza hasta que alcance un color oscuro (se va removiendo para que no se queme). Añadimos el caldo, y cuando rompe el hervor se agregan los champignons (que se habrán salteado previamente en aceite y mantequilla) y dejamos que hiervan durante cinco minutos.

5. Agregamos los riñones y el vino, y antes de que empiece a

hervir de nuevo se añade la mantequilla restante.

6. Finalmente, una vez cocido, se coloca sobre un recipiente de servir y lo espolvoreamos con perejil picado.

### SESOS DE TERNERA A LA ITALIANA.

Ingredientes:

Cantidades:

### Modo de hacerlo.

1. Se corta el seso en lonjas; después de hervido sazonamos con sal y pimienta.

2. A continuación pasamos por harina y huevo batido y se fríe.

3. Colocamos las lonjas en un recipiente redondo, y en el hueco del centro se pone una salsa italiana.

### **PESCADOS**

### AJO ARRIERO.

Ingredientes:	Cantidades:
Bacalao	Un kilo y cuarto. Dos o tres dientes. Una grande.
Puré de tomate  Pimientos morrones	150 gramos. Dos.
Aceite Pimienta molida, a gusto.	Dos tacitas.

### Modo de hacerlo.

- 1. Se pone el bacalao a remojo la noche anterior. Se desmenuza quitando espinas y pellejos y se desala en varias aguas.
- 2. A continuación se seca con un paño.
- 3. En el aceite freímos los ajos y cuando están dorados se sacan. En el aceite se rehoga el bacalao hasta que esté muy doradito.
- 4. En otra sartén se rehoga la cebolla y el tomate, y cuando está muy frito se pasa por el chino y se pone sobre el bacalao. Agregamos el pimiento morrón (que previamente estaba en remojo). Después, finalmente, dejamos cocinar todo el conjunto, procurando que no quede caldoso.

Nota: El auténtico ajo arriero lleva langosta, pero debido al fuerte sabor del bacalao, queda difuminada la langosta.

### BACALAO AL PIL PIL.

### Ingredientes: Cantidades:

Tres cuartos de kilo. Bacalao ..... Un decilitro. Aceite ..... Unos dientes. Ajo ...... Pimiento seco ..... Una porción.

Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

1. Se desala el bacalao por el procedimiento del remojo. Se colocan los trozos en una cazuela con agua fría y esperamos a que rompa a hervir.

Sacamos el bacalao de la cazuela y le quitamos las espinas

que puede tener, colocando el bacalo en un paño.

Sobre el fuego ponemos una cazuela de barro con el aceite y los dientes de ajo, añadimos también el pimiento seco. Cuando está todo doradito, se colocan los trozos de bacalao en la cazuela, cuidando de no amontonarlos; es decir, los justos que quepan en el fondo de la cazuela.

4. Se fríen, les damos la vuelta y procuramos que lleguen en la misma cazuela e hirviendo a la mesa.

Para la confección de este plato es de gran interés que el NOTA: bacalao sea de primera calidad, jugoso y tierno, empleando sólo los trozos laterales.

### BACALAO MONTAÑAR.

### Cantidades: Ingredientes:

Medio kilo. Bacalao ..... Cebolla ..... 100 gramos. Medio kilo. Tomate ..... 125 gramos. Aceitunas negras ...... Ajo ..... Un diente.

Una tacita y cuarto. Aceite .....

Perejil, harina.

### Modo de hacerlo.

1. Se pone en agua el bacalao troceado durante doce horas, cambiándole el agua varias veces.

2. Se pasa el bacalao por harina y se fríe, colocando los pedazos en capas en una fuente de horno o cazuela de barro.

3. En el aceite utilizado para freir el bacalao se pone la cebolla picada, el ajo y el perejil. Antes de que se dore se añade el tomate y se fríe un poco, añadiéndole luego sobre el bacalao. Si hace falta se puede añadir un tazón de agua. Se agregan las aceitunas y se deja cocer, en el horno o a fuego lento, por espacio de cuarenta y cinco a sesenta minutos (hasta que se queda en su jugo).

### BACALAO REVUELTO CON HUEVOS.

Ingredientes:	Cantidades:
Bacalao	120 gramos. Dos cucharadas. Tres de tamaño mediano. Un tercio. Seis.
Huevos	Sels.

### Modo de hacerlo.

- 1. Ponemos a remojo el bacalao durante cuatro horas. Se escurre y pone a hervir en un litro de agua durante quince minutos. Se saca del agua y se le quitan las espinas y el pellejito negro. Se desmenuza.
- 2. En una sartén derretimos las dos cucharadas de manteca y se le agregan las cebollas picaditas.
- 3. Se agrega el bacalao desmenuzado.
- 4. Se añade la salsa de tomate.
- 5. Batimos los huevos y los agregamos al conjunto. Los revolvemos a fuego bajo hasta que se cuezan.

### BACALAO A LA VIZCAÍNA.

# Ingredientes:Cantidades:BacalaoUn kilo.AceiteUna tacita y media.AjoDos dientes.CebollaMedio kilo.Pimientos secos o ñorasDoce.Pimiento asado o de lataDos medianos para adornar.

### Modo de hacerlo.

1. Se corta el kilo de bacalao en trozos y se echa en una cacerola (recordamos que previamente ha estado doce horas a remojo con el fin de que se desale). Se deja que se caliente lentamente; antes de que rompa el hervor, se retira del fuego y se deja reposar media hora.

2. Se le quitan las espinas y pellejitos negros y le agregamos la

salsa siguiente:

3. En una sartén aparte ponemos el aceite caliente y se le incorporan los dientes de ajo muy picaditos y la cebolla muy fina. Se tapa la sartén y se deja estofar a fuego muy bajo.

4. Después de tenerla diez minutos, echamos la pulpa de doce pimientos secos pasados por tamiz, procurando que al pasarlos no quede nada de pulpa. Agregamos el caldo de coc-

ción del bacalao y lo removemos todo.

5. En una cazuela de barro ponemos el bacalao con la salsa, se adorna con tiras de pimiento y ponemos a continuación la cazuela en horno moderado de veinticinco a treinta minutos, pasados los cuales se retira del fuego dejando que repose una media hora antes de servirlo.

### BACALAO EN ESCABECHE.

### Ingredientes: Cantidades:

Bacalao Tres cuartos de kilo.
Aceite Una taza.
Cebolla Una mediana.
Ajo Dos dientes.
Vinagre Media taza.
Laurel Tres hojas.
Pimienta Una cucharadita.

### Modo de hacerlo.

 Se pone el bacalao en remojo. Se le quitan las espinas y los pellejos negros. Se escurre y pasamos por harina, friéndolo en aceite.

 Hacemos un sofrito con la cebolla cortada en rebanadas, los dientes de ajo y el aceite. Añadimos el vinagre, las hojas de laurel y la pimienta. Rehogamos por unos minutos y retiramos del fuego. Finalmente, se vierte todo esto sobre el bacalao.

### BACALAO CON PATATAS.

### Ingredientes: Cantidades:

Bacalao ...... Un kilo. Medio kilo. Patatas ..... Aceite ..... Una tacita. Ajo ..... Dos dientes. Una cucharada. Perejil ..... Cebolla ..... Una mediana. Azafrán ..... Un polvo. Un decilitro. Agua ......

Se corta en trozos un kilo de bacalao de la parte del lomo, la más gruesa, se desala y se pone el bacalao en cazuela de barro.

Se cubre la superficie con lonchas de patata y se agrega el aceite, en el que previamente se ha frito un diente de ajo.

Se forma una pasta con el ajo frito majado, la cucharada de perejil, una cebolla asada, una cucharada de harina y el azafrán, disolviéndose en agua.

Las patatas se cubren de agua y se rectifican de sal, dejándo-

las cocer moderadamente durante treinta minutos.

### BACALAO A LA NAVARRA.

Cantidades:

### Ingredientes: Bacalao grueso ..... Medio kilo. Dos decilitros. Aceite ..... Seis dientes. Aio ...... Salsa de tomate, muy espesa. Una tacita.

Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

Se puede confeccionar la salsa de tomate o tenerla en conserva. Si la preparamos, se hace friendo un poco de cebolla picada en aceite; cuando está dorada se echan los tomates, una rama de perejil y una cucharadita de azúcar. Se deja cocer hasta que espese. A continuación se pasa por el chino.

2. Se corta el bacalao en tajadas, se emparrilla un poco por ambos lados y a continuación se desmiga. Se lava con agua

templada y se escurre.

Aparte ponemos aceite en una cazuela de barro, se echan unos ajos partidos y, cuando está caliente, se añade el bacalao. Le damos unas vueltas en el aceite y agregamos a continuación la salsa de tomate. Se mezcla todo bien, se rectifica de sal y se introduce en el horno durante diez minutos. Debe servirse en la misma cazuela.

### BESUGO AL HORNO A LA VASCA.

### Ingredientes:Cantidades:Besugo1.250 gramos.AceiteDos decilitros.AjosSeis dientes pequeños.PimentónUna cucharadita rasa.GuindillaUna muy pequeña.VinagreDos cucharadas.

### Modo de hacerlo.

1. Colocamos el besugo limpio y partido en una placa besuguera. Se riega con un decilitro de aceite (aproximadamente una tacita de café) y se sazona de sal.

2. Metemos a horno fuerte durante unos doce a quince minu-

tos, regándolo con su propia grasa de vez en cuando.

3. En sartén aparte echamos el otro decilitro de aceite, los ajos cortados en trocitos finos y dejamos que se doren; cuando están dorados se incorpora el pimentón y la guindilla, se rehoga durante unos minutos y se agrega el vinagre.

4. Colocamos el besugo en la fuente de servir y la bañamos con la propia grasa del besugo, vertiendo, a continuación, la sal-

sa que explicamos anteriormente.

Nota: Para asar el besugo conviene que toque el fondo de la placa la parte que está adherida a la espina central.

### BESUGO A LA PARRILLA.

1. Limpios dos besugos se sazonan de sal, se riegan con media tacita de aceite y se ponen a la parrilla; antes de darles la vuelta se vuelven a pintar de aceite y dorados por un igual se sirven con lonchas de limón.

### BESUGO AL MINUTO.

### Ingredientes: Cantidades:

Un besugo ...... Medio kilo. Huevo duro ..... Uno.

Lechuga ...... Una mediana.

Aceite ...... Seis cucharadas soperas.

Vinagre ...... Tres cucharadas.

### Modo de hacerlo.

- Se limpia el besugo y se le sazona con sal, colocándolo sobre una besuguera de horno. Se le echa el aceite y el vinagre por encima.
- 2. Durante quince o veinte minutos se mete a horno muy fuerte.

3. Se saca y se procede a su adorno.

 La clara y la yema del huevo duro se separan, picándolas muy bien y colocándolas encima del besugo a tiras diagonales, una blanca otra amarilla.

5. Alrededor la lechuga, previamente aliñada y rodeando el pes-

cado.

### BESUGO A LA BARCELONESA.

### Ingredientes: Cantidades:

Besugo 500 gramos. Cebolla Media.

Perejil ... Dos ramitas.
Aceite ... Un decilitro.

Leche Una tacita de café.

Azafrán, sal y pimienta.

1. Se limpia el besugo. Aparte preparamos una salsa con las avellanas picadas, la cebolla, los ajos, el perejil, el azafrán y la pimienta; se deslíe todo con leche.

Se calienta el aceite en una cacerola y agregamos la salsa.
 Cuando rompe el hervor se mete el besugo y se cuece lenta-

mente.

### BONITO ENCEBOLLADO.

Ingredientes: Cantidades.

Bonito fresco ...... Medio kilo.

Cebolla ...... Tres cuartos de kilo.

Harina, aceite y sal.

### Modo de hacerlo.

 Se fríen los filetes de bonito, enharinándolos y sazonándolos de sal.

2. Con el mismo aceite en que se ha hecho la fritura, y en cazuela de barro, ponemos la cebolla cortada en trocitos, le añadimos la sal y esperamos a que esté bien cocida.

3. Cuando la cebolla está bien dorada, agregamos el bonito, ya fuera del fuego, manteniéndolo en contacto con la cebolla por unos diez minutos antes de servirlo. De esta forma toma el sabor.

### BUDÍN DE SALMÓN.

### Ingredientes: Cantidades: Pan para sandwichs ...... Seis rebanadas. Tazas de leche ..... Cuatro. Salmón de lata ..... Medio kilo. Mantequilla ..... Cuatro cucharadas. Media taza. Queso parmesano rallado ... Huevos ..... Seis. Pimienta ..... Una pizca. Una y media cucharadita. Sal ......

### Modo de hacerlo.

 Quítese la corteza al pan, remójese la miga con la leche y el jugo de la lata del salmón.

2. Aparte derretimos la mantequilla agregándolo a la mezcla.

3. Desmenúcese bien el salmón con el tenedor sacándole los huesos grandes y espinas. Bien picado se agrega a la mezcla.

4. Agregamos la taza del queso parmesano rallado.

5. Batimos los huevos y los envolvemos en la mezcla, junto con

la sal y pimienta.

6. Calentamos el horno a 190º. Engrasamos un molde de cristal y vertemos la mezcla. Se espolvorea con una cucharadita de queso parmesano rallado por encima y lo horneamos alrededor de unos cuarenta y cinco minutos.

### BUDÍN DE ATÚN.

Cantidades:

16,00000000	C COTTO COTTO CO.
Atún	Una lata mediana.
Leche	
Pan de molde	
Mantequilla	
Azúcar	
Nuez moscada en polvo	Un cuarto de cucharadita.
Sal	Media cucharadita.

Ingredientes:

1. Se desmenuza bien el atún en su mismo aceite.

2. Remojamos el pan de molde en la leche hasta que quede una

verdadera pasta.

Ingredientes:

3. Se baten bien los huevos, y unimos el atún, el pan de molde, la mantequilla, los huevos batidos, la nuez moscada, la sal, el azúcar, que ha sido disuelto previamente en la leche, etc.

4. Después de removerlo todo bien hasta formar una mezcla uniforme, se coloca la mezcla en un molde de cristal para

hornear, bien engrasado.

5. Con un horno a una temperatura de 175º se tiene durante media hora.

### CALAMARES RELLENOS A LA SARTÉN.

Cantidades:

### Calamares ... Un kilo. Carne picada de ternera ... 200 gramos. Huevo duro ... Uno. Huevo crudo ... Uno. Tocino o jamón ... 50 gramos. Pan rallado ... Tres cucharadas.

Zanahoria Una. Cebolla Una.

Vino blanco ...... Una copa.

Perejil, ajo y pimienta.

### Modo de hacerlo.

1. Se limpian los calamares y se les quitan las patas y alitas.

2. La carne, el jamón y las patas y alitas de los calamares, todo bien picado, se amasa añadiendo poco a poco el huevo duro a trocitos, el pan rallado y un poquito de ajo.

3. Con todo esto se rellenan los calamares, dejándolos un poco flojos para que no se estallen. Se cierran por la parte

superior con un palillo.

4. Se les pasa por harina y se fríen, sacándolos para meterlos en una cacerola de barro.

5. En el mismo aceite en que se han frito los calamares, se fríe

la cebolla, la zanahoria, dos dientes de ajo y el perejil.

6. Esto, una vez está bien frito, se echa sobre los calamares que tenemos en la cacerola de barro, poniendo sobre ellos el vino y el agua suficiente para que queden cubiertos. Se añade un poco de sal, el relleno deberá llevarla ya, y dejamos que se cocine hasta que quede una salsa espesa y el calamar esté tierno.

### CALAMARES RELLENOS AL LLEDÓ.

Ingredientes:	Cantidades:
Calamares	Un kilo. Un kilo. Uno de unos 100 gramos, colorado.
Huevos Cebolla Ajos Aceite Piñones	Cuatro unidades. Una pequeña. Dos dientes. 70 gramos. 10 gramos.
Jamón	50 gramos.

### Modo de hacerlo.

1. Se limpian los calamares dejándolos enteros, quitándoles pa-

tas y aletas.

 Las patas y aletas, con la cebolla y el ajo trinchado, así como con el pimiento, se fríen. Cuando ya ha tomado color, se le añade el tomate hasta que quede cocido a gusto. Se añade sal.

3. Después se deja enfriar un poco añadiéndosele huevos duros

partidos en pequeños trozos, el jamón y los piñones.

4. Con esta mezcla se forma un relleno que se mete dentro de los calamares. Una vez llenos, se les tapa con un palillo para

evitar que se salga el relleno.

 En cazuela de barro, con un poco de aceite, se meten los calamares, y a un fuego medio se van cocinando hasta que se noten dorados y cocidos. 6. Es conveniente que sobre un poco de relleno para que se vierta por encima del calamar a modo de salsa.

Nota: Si los calamares son grandes y duros se tienen unas dos horas en agua que los cubra, con una cucharadita de bicarbonato.

### CALAMARES EN SU TINTA.

Ingredientes:	Cantidades:
Calamares	Un kilo y cuarto.
Cebolla	200 gramos.
Tomate	Medio kilo.
Aceite	Dos tacitas.
Pan	Dos rebanadas.
Sal.	

### Modo de hacerlo.

1. Se fríe el pan en el aceite y lo reservamos.

2. En el mismo aceite echamos la cebolla picada, y antes de dorarse se añade el tomate —previamente escaldado y despellejado—, se fríe ligeramente.

3. Se limpian los calamares, se trocean y ponen en una cazuela.

Guardamos la tinta en un recipiente aparte.

4. Sobre los calamares se añade el sofrito de cebolla y tomate, y se rehoga bastante tiempo, unos quince minutos. Añadimos la tinta y el pan frito, pasado por un colador tras ablandarlo con agua.

5. Agregamos agua dejándolo que cueza. Se sazona de sal des-

pués de probarlo.

### CALAMARES EN SU TINTA A LA BILBAÍNA.

## Ingredientes:Cantidades:CalamaresTres docenas.CebollasDos grandes.TomatesTres medianos.AceiteTacita y media.PerejilUna ramita.AjoDos dientes.Miga de pan, sal y pimienta.

### Modo de hacerlo.

- Se procede a una limpieza cuidadosa de los calamares. Debe hacerse en varias aguas. Se desprenden la cabeza, tripas y barbas. Las cabezas y barbas se reservan, y las tripas se tiran después de haber extraído la bolsita de tinta. La tinta debe guardarse en una taza, pues es la base de la propia salsa.
- 2. Aparte preparamos en una cacerola con aceite la cebolla picada, el ajo, el perejil y los tomates (sin piel ni semillas), sal y pimienta. Cuando esto está hirviendo introducimos los calamares y se cuece todo el conjunto a fuego lento, agregando un poco de agua si es necesario.

3. Cuando los calamares están tiernos se retiran. Si la cebolla está poco cocida se deja un poco más, pasando todo el conjunto por un chino. Agregamos entonces la tinta, que se ha desleído con un poco de agua y se ha machacado con la miga de pan en un mortero.

4. Se pone la salsa de nuevo en el fuego, removiéndola. Se añaden los calamares y se cuecen a fuego lento. Rectifíquese de sal y sírvase adornado con triángulos de pan frito.

Nota: Para este guiso conviene calamares pequeños, frescos, tiernos y blancos.

### CÓCTEL DE GAMBAS.

### 

### Modo de hacerlo.

- 1. Se hierven las gambas en agua y sal, a continuación les quitamos las cáscaras.
- 2. Las colocamos sobre copas de helado y sobre ellas vertemos una salsa de tomate picante y adornamos con aceitunas rellenas.

Nota: El cóctel de ostras se prepara como el de gambas, pero agregándole unas gotitas de limón.

### DORADA SAINT TROPEZ.

Ingredientes:	Cantidades:
Dorada Patatas nuevas Cebollas pequeñas (cebolletas) Tomates Aceite Vino blanco Limón Ajo Caldo concentrado Azafrán, perejil, azúcar, pan rallado, sal, pimienta.	Tres cuartos de kilo. Tres cuartos de kilo. Ocho. Quince. Cuarto de kilo. Dos tacitas y media. Una tacita. Uno. Dos dientes. Dos cubitos.

1. Se limpia el pescado y se corta en rodajas de un espesor de dos centímetros y medio de grueso.

 Sazonamos con sal, se rocía con zumo de limón y se espolvorea con pan rallado. A continuación lo colocamos en una

tartera con una tacita de aceite.

3. Se mete en el horno y cuando empieza a dorarse se añade el tomate mondado y picado, el vino blanco, las cebollitas y las patatas, que hemos rehogado ligeramente; el azafrán, los ajos, el perejil y la pimienta machacado en el mortero; añadimos una tacita de agua y una pizca de azúcar, se rocía con aceite y se cuece tapado durante unos veinticinco o treinta minutos, contados a partir de que rompa el hervor.

4. El pescado se sirve en una fuente rodeado de las patatas y cebollitas. La salsa se pasa, se rectifica de sal y se añaden los cubitos de caldo concentrado desleídos en agua hirviendo.

Se echa la salsa por encima del pescado y se sirve.

### LANGOSTINOS A LA PLANCHA.

Ingredientes:

Cantidades:

Langostinos .....

Dos docenas.

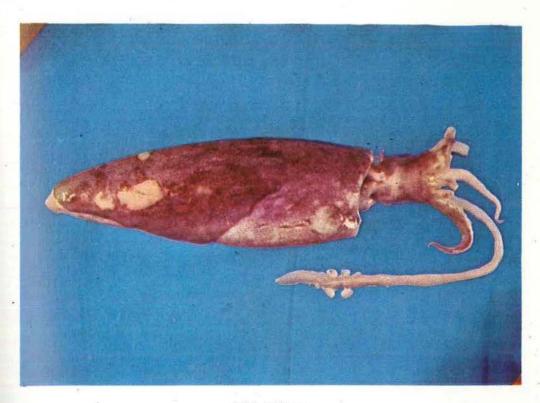
Aceite y limón.

### Modo de hacerlo.

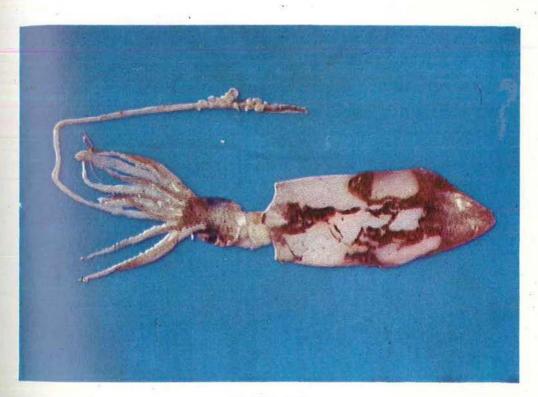
1. Se lavan los langostinos en agua fría, a continuación se do-

blan un poco para arquearlos.

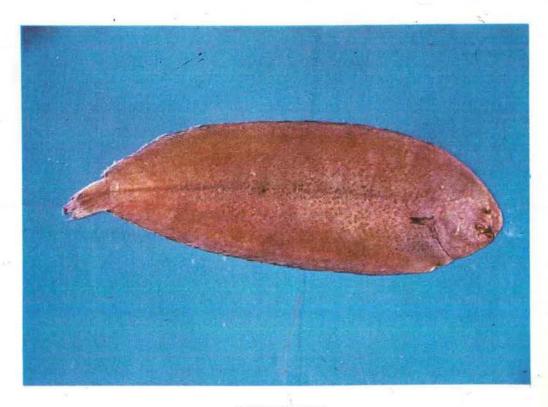
 Sobre la plancha caliente, con unas gotas de aceite, colocamos el langostino, sazonado de sal. Se cocina por los dos lados y se sirve acompañado de limón.



CALAMAR



CHIPIRON



LENGUADO



GAMBA-CARABINERO-LANGOSTINO

### LANGOSTINOS EN ENSALADA.

### Ingredientes: Cantidades:

Lechuga ...... Una.

Aceitunas ...... Cuatro cucharadas.

Huevos duros cocidos ...... Dos.
Puntas de espárragos ...... Una lata.
Cebolla rallada ...... Una mediana.

Sal, pimienta, zanahoria, una hoja de laurel y perejil.

### Modo de hacerlo.

1. Se lavan los langostinos en agua fría, se colocan en una cacerola con agua que les cubra, un trocito de cebolla, la hoja de laurel, la zanahoria, una rama de perejil y sal. Cuando están cocidos se dejan enfriar, se sacan del agua (este agua se puede guardar para hacer una sopa), se lavan y se reservan.

2. En la batidora ponemos la cebolla, que quedará como un

puré

3. Preparamos la salsa mahonesa con un huevo, un cuarto de litro de aceite y dos cucharadas de vinagre y sal. Una vez preparada, mezclamos la mitad de la salsa mahonesa con la cebolla rallada y se reserva la otra.

4. En una fuente colocamos la cebolla limpia y picada, los espárragos con las puntas hacia fuera y se cubre de la maho-

nesa mezclada con la cebolla.

5. Sobre este lecho colocamos los langostinos, que se cubren

con el resto de la mahonesa.

6. La fuente se sirve adornada con los huevos duros cortados en rodajas y las aceitunas.

### LANGOSTA A LA AMERICANA.

### Ingredientes:

# Langosta Aceite Vino blanco Coñac Perejil picado Ajo Mantequilla Cebolla tierna picada Puré de tomate Sal y pimienta de Cayena.

### Cantidades:

Una de un kilo.
Un decilitro.
Medio decilitro.
Una copa.
Una cucharadita.
Un diente.
50 gramos.
Una cucharadita.
Un cucharadita.
Un cucharadita.

### Modo de hacerlo.

1. La langosta debe partirse viva, siendo imprescindible para que no se ablande y adquiera su sabor peculiar. Cuanta sus-

tancia suelte al partirse debe recogerse.

2. Sobre una superficie, y con un cuchillo muy afilado, se cortan primero las pinzas y patas y luego la cola en seis o siete pedazos, buscando sus articulaciones. La cabeza se parte por la mitad y a lo largo. Se machacan un poco las patas y pinzas para poder luego extraer la carne. Los intestinos se conservan aparte.

3. En una cacerola se pone el aceite y se saltean los trozos de langosta hasta que la cáscara tome color coral. Se saca y escurre el aceite, se pone la mantequilla y se echa la cebolla picada y el perejil, sazonándola con sal y pimienta y agregando el coñac, prendiendo fuego para evaporar el alcohol.

4. Se incorpora el puré de tomate, el vino, la sal y la pimienta

de Cayena.

5. Se introducen los trozos de langosta y un decilitro de agua.

6. Se hace hervir todo durante unos quince minutos.

 Mientras cuece la langosta, se pasan los intestinos, los huevos si los tiene y la sustancia que desprendió, agregándoles un poco de mantequilla, por un tamiz.

3. Cuando la langosta ya está hervida, se retira, se enfría y se abre, añadiéndole la salsa formada por los intestinos, etc.

9. Se deja cocer destapada durante cinco minutos.

10. Los trozos de langosta se retiran a otra cacerola, y en la salsa que dejó la propia langosta agregamos la formada por los intestinos, unificándola bien.

11. Dejemos que por dos minutos hierva la salsa para que se concentre y, finalmente, se vierte sobre la langosta, espolvo-

reándolo con perejil picado.

Podemos servir la langosta con o sin la cáscara; en el NOTA: primero de los casos tiene mejor presentación, pero resulta más incómodo para el comensal. Si la servimos sin cáscara podemos sacar la carne del tronco, cabeza y patas, y adornar la fuente con las propias cabezas.

### LANGOSTA A LA PARRILLA.

Ingredientes:

Cantidades:

Langosta .....

Tres de tamaño mediano.

Mantequilla, sal y pimienta.

### Modo de hacerlo.

Se hierve la langosta, y para ello se calienta agua suficiente para que cubra las langostas. Por cada litro de agua que se

usa se calcula un cucharada de sal.

2. Cuando el agua está hirviendo se echa la langosta, que deberá estar viva. Se tapa el recipiente y se hierve a fuego vivo durante diez minutos por cada medio kilo de peso. (Si la carne de la langosta va a cocerse más tarde en la confección de alguna receta, bastan con quince a veinte minutos, según su tamaño.)

Tomamos la langosta por el centro y la dividimos en dos mitades. Cuidadosamente le sacamos el intestino, que corre a lo largo de la cola, y el estómago y pulmones, que es el tejido esponjoso que se encuentra entre el cascarón y la

4. Una vez hervida la langosta, colocamos la misma partida por la mitad, con el lado de la carne hacia arriba y sobre una parrilla engrasada.

Espolvoreamos las mitades de la langosta con sal y pimienta. Colocamos sobre ella pequeños trocitos de mantequilla.

- Asamos las langostas durante quince a veinte minutos, dependiendo de su tamaño.
- 7. Se les da la vuelta, asándolas durante diez minutos más.
- 8. Se sirven al instante con mantequilla derretida por encima.

### LENGUADO A LA ORLY.

### 

### Modo de hacerlo.

- 1. Despellejamos el lenguado y sacamos los filetes. A continuación se espolvorean con sal fina.
- 2. Pasamos los lenguados por el huevo batido y pan rallado.
- Se fríen en aceite y se sirven en una fuente adornada con perejil. Aparte, en una salsera, se sirve la salsa de tomate.

Nota: No conviene elegir lenguados demasiado grandes, pues resultan duros y correosos. Para sacar filetes de lenguado conviene que los elijamos de medio kilo de peso por unidad.

### LENGUADO VICTORIA.

### Ingredientes: Seis filetes de lenguado ..... Un kilo, aproximadamente. Huevos ..... Dos. Harina ..... Dos cucharadas. Vino blanco .... Un decilitro. Agua .... Un decilitro. Un decilitro. Un decilitro. Un decilitro.

1. Se toman los filetes de lenguado y se fríen en aceite, dejándose escurrir. En un recipiente aparte ponemos el aceite de freir los lenguados, el agua, el vino y la harina. Se recomienda que el agua esté caliente. Se mueve todo junto y se va cociendo hasta que tenga la consistencia de una bechamel.

 Se introducen los filetes en la salsa y se dejan enfriar. A continuación se pasan por pan rallado y por huevo batido, y nue-

vamente por pan rallado.

3. Se fríen en aceite y se sirven en una fuente adornada con perejil y gajos de limón.

### LENGUADO AL HORNO.

Ingredientes:	Cantidades:
Lenguado	Uno de un kilo, aproximada- mente.
Champignons	150 gramos.
Aceite	Tres cucharadas.
Mantequilla	Una.
Pan rallado	Dos.
Vino blanco	Un vaso.
Cebollitas	Medio kilo.
Perejil, pimienta y sal.	

### Modo de hacerlo.

- 1. Se lavan los *champignons* y se cortan en rajitas finas. Se limpian las cebollitas tiernas y en una cacerola las ponemos a hervir en agua con los *champignons*; en el agua se ha puesto el vino blanco. Tenemos esto a hervir durante unos cinco minutos.
- 2. Se limpia el pescado y se prepara en una fuente de horno, en la que previamente se ha puesto el aceite.
- 3. Sobre el pescado vertemos el agua de cocción de las cebollas y *champignons*, colocando éstos a su alrededor.

4. Se pone a horno moderado durante unos veinte minutos; después que ha cocido un poco, lo regamos con su propio jugo y añadimos, espolvoreando, el pan rallado, amasado con la mantequilla, la pimienta y el perejil, poniendo en horno fuerte para que se dore.

### LUBINA A LA ASTURIANA.

Ingredientes:	Cantidades:
Lubina	Tres cuarto de kilo, cortada en rodajas.
Aceite Cebolla Harina Almejas Vino blanco Pimentón y perejil picado.	Dos tacitas y media. Una mediana. Dos cucharadas. Docena y media. Dos tacitas.

### Modo de hacerlo.

1. Se pone todo el conjunto en un recipiente de horno, sazonándose con sal y pimienta y cociendo a horno lento durante treinta y cinco minutos.

. A continuación se coloca el pescado bien escurrido en una fuente y se adorna con las almejas y unos cuadraditos de pan

frito.

3. La salsa se pasa por el chino y se echa por encima del pescado. Se mete de nuevo en el horno durante cinco minutos. Al sacarlo se espolvorea con perejil picado.

Nota: Este tipo de preparación puede aplicarse a la merluza, congrio, rape y mero.

### MARMITAKO,

### Ingredientes: Cantidades:

Agua ...... Cuatro cucharones.
Perejil ..... Unas ramitas.

Sal, pimienta.

### Modo de hacerlo.

1. En una cacerola al fuego se pone el aceite y la cebolla bien picada, se da unas vueltas para que se dore bien. Añadimos a continuación el atún partido en trozos. Lo rehogamos. Añadimos a continuación los ajos y el perejil bien machacados al mortero con un poco de sal, y los tomates pelados y despepitados. Se remueve todo muy bien. A continuación se agregan los guisantes —frescos o de lata— y las patatas cortadas en trozos grandes.

2. Después de dar unas vueltas a todo el conjunto se agrega el agua. Echese la pimienta, laurel y guindilla si nos gusta el picante. Se rectifica de sal y dejamos que cueza a fuego lento por espacio de una hora.

 Se sirve con rebanadas de pan tostadas al horno, colocadas sobre la cazuela.

### MERLUZA COCIDA CON MAHONESA.

Ingredientes: Cantidades:

Merluza ...... Un kilo.

Mahonesa.

1. Cocer la merluza en un caldo corto de verduras y agua.

 Cuando está cocida, se sirve acompañada de una salsa mahonesa.

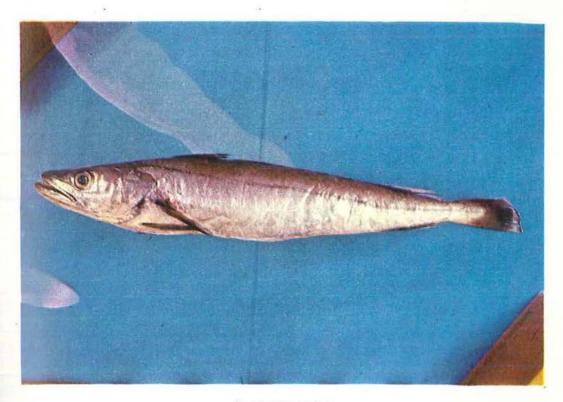
Nota: Puede servirse fría o caliente. Como a todos los pescados cocidos, se le puede poner una guarnición de patatas cocidas en agua y sal, rodajas de huevo duro, rajas de limón y lechuga picada.

### MERLUZA EN SALSA VERDE.

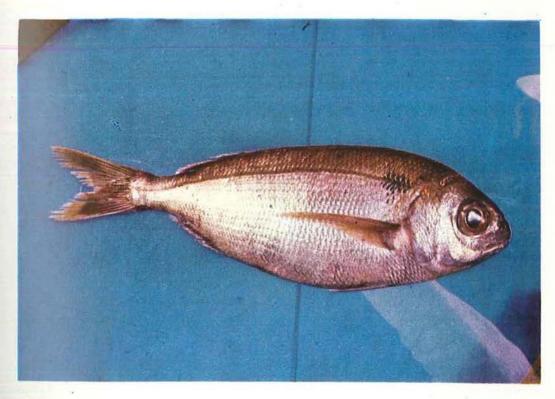
Ingredientes:	Cantidades:
Merluza	Un kilo.
Aceite	
Ajo	Tres dientes.
Perejil picado	Una cucharada.
Guisantes	Una tacita: frescos o de lata.

### Modo de hacerlo.

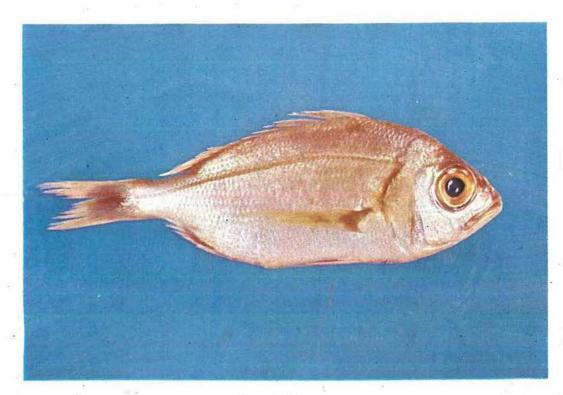
- 1. Se sazonan de sal las rodajas de merluza y se hierven unos minutos los guisantes si no son muy tiernos. El perejil se pica muy fino.
- 2. Ponemos al fuego una cazuela de barro con el aceite y los ajos. Esperamos a que se doren y que el aceite tome un poco de sabor. Se sacan los ajos y en el mismo aceite ponemos las rodajas de merluza, rodaja a rodaja, con mucho cuidado.
- 3. Se sacude la cazuela con ligeros movimientos. Esperamos a que hierva bien a fuego mediano. Si se hace muy lentamente, se agua, y muy rápido, se seca. Se da la vuelta a las rodajas con todo cuidado para que no se rompan.
- 4. Se sacude sin parar para ligarla; si notamos que se seca se le agrega agua fría. A continuación se le agregan los ajos machacados, el perejil y los guisantes, y se deja cocer a fuego suave durante quince minutos.



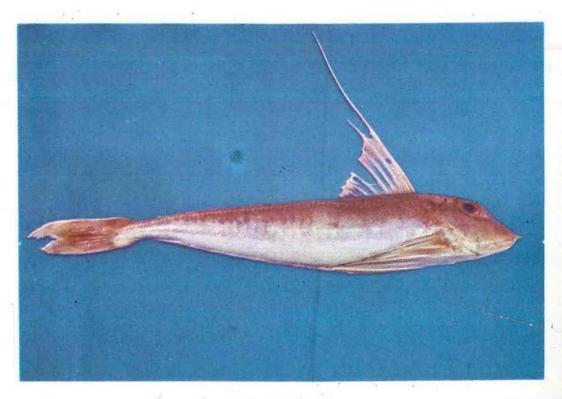
PESCADILLA



**BESUGO** 



BRECA



GALLINA

5. Debe vigilarse que no se haga aceite, así que hay que seguir moviéndola.

6. Una vez hecha se retira del fuego y se deja en reposo unos

instantes

7. La salsa debe quedar dorada y cremosa. Se sirve en la misma cazuela.

Nota: En la preparación de este guiso la merluza debe ser muy fresca.

### MERLUZA A LA PARMESANA.

### Cantidades: Ingredientes: Cola de merluza ..... 600 gramos. Espárragos ...... Dos manojos. Tomates ..... Seis. Harina ..... Dos cucharadas. Mantequilla ..... Una pastilla de 100 gramos. Aceite ..... Un decilitro. Limones ..... Dos. Dos cucharadas. Queso de Parma .....

Notas Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

 Se limpia la merluza, se parte por la mitad y se le quita la espina, los filetes se sazonan con sal fina y se pasan por harina.

En una sartén ponemos dos cucharadas de mantequilla y aceite; cuando está caliente se fríen los filetes de merluza hasta que estén bien doraditos. Los ponemos en una fuente.

3. Los espárragos, previamente pelados, rascados y quitadas las puntas, se cuecen con sal. Se escurren y se colocan en un recipiente de horno en una sola fila, espolvoreados de queso y rociados con una cucharada de mantequilla derretida. Se meten en el horno hasta que tomen color.

 Los tomates se preparan haciéndoles una pequeña circunferencia en la parte superior, vaciándolos y rociándolos de mantequilla derretida, un poco de sal y metiéndolos en el

horno por diez minutos.

5. Derretimos en la sartén la mantequilla restante; cuando está caliente, se agrega el zumo de medio limón y un poco de perejil picado. Todo esto se vierte sobre el pescado.

6. Finalmente, se sirve adornado con las puntas de espárragos, los tomates y las rodajas de los limones restantes sin piel.

### MERLUZA RELLENA.

### Cantidades: Ingredientes: Merluza ..... 500 gramos. Carne de cerdo magra ...... 150 gramos. 50 gramos. Jamón ..... 50 gramos. Miga de pan ..... Una lata pequeña Champignons ...... Huevo ..... Uno. Vino blanco ..... Un vasito. Perejil picado, pan rallado, harina y aceite. Sal, pimienta.

Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

1. Se golpea el centro de la merluza con el mango de un cuchillo para que salga la espina. Se tira de ella con cuidado procurando no romperla. Se escama la cola, se cortan sus espinas, se lava y se seca.

2. Freímos la carne de cerdo, el jamón y los champignons ha-

ciendo de todo ello un fino picadillo.

3. Se remoja la miga de pan en leche hasta ponerla como una masa. Se agrega esto al picadillo, un huevo batido, el vino y el perejil. Se sazona de sal y pimienta y se mezcla todo muy bien.

. Con esto rellenamos el hueco que dejó la espina, y untamos

la merluza con harina muy bien.

5. La colocamos en una besuguera con un fondo de rodajas de patatas para que no se pegue. Cubrimos la merluza con perejil, pan rallado y unas pizcas de mantequilla. Se mete en el horno.

6. Cuando está dorada y cocida se saca del horno y se sirve cor

salsa de tomate.

### MEJILLONES A LA MARINERA.

### Cantidades: Ingredientes:

Tres docenas. Mejillones ..... Cebollas ..... Una mediana. Dos dientes. Ajo ..... Un cuarto de kilo. Tomate ..... Un cuarto de tacita. Vino blanco ..... Una pizca. Pimentón ..... Azúcar ..... Una pizca. Perejil picado, sal y pimienta, a gusto.

### Modo de hacerlo.

Limpiamos los mejillones y los colocamos aparte. En una cacerola al fuego ponemos el aceite y la cebolla picada. Cuando la cebolla comienza a dorarse, se añade el pimentón, el ajo picado, el tomate mondado y picado, dejamos que cueza durante diez minutos y agregamos los mejillones; se sazona de sal, pimienta y azúcar, y se deja que cueza a fuego moderado durante veinte minutos.

En el momento de servirlos se espolvorean de perejil picado.

### MERO A LA VALENCIANA.

### Cantidades: Ingredientes:

Medio kilo. Mero ..... Dos o tres dientes. Ajo ...... Una pizca. Azafrán ..... Un cubito.

Harina, agua, sal, pimienta y perejil picado, aceite.

Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

Se pone una cacerola en el fuego, se echan los ajos; cuando están un poco dorados se retiran del fuego.

2. Se corta el mero en rodajas, se sazona de sal fina y se pasa por harina; lo freímos en el aceite en que se frieron los ajos. Añadimos harina, desliéndose con un poco de agua hirviendo.

3. En el mortero machacamos los ajos, la pimienta y echamos el polvo de azafrán, desliéndose con un poco de agua. Todo

esto se agrega al guiso.

4. Finalmente, dejamos que todo el conjunto cueza a fuego moderado, sacudiéndole de cuando en cuando para que espese la salsa. Al final se le agrega el cubito de caldo, desleído en un poco de agua. Se echa el perejil picado y se sirve.

Nota: Casi todas las recetas que se refieran a merluza y filetes de lenguado pueden aplicarse al mero.

### MERO EN FILETES.

Ingredientes:	Cantidades:
Mero	Un kilo.
Huevos	Dos.
Aceite	Un decilitro.
Harina v sal	

### Modo de hacerlo.

1. Se toman los filetes de mero y se sazonan de sal, se pasan

por harina y por el huevo batido.

2. En la sartén echamos el aceite; cuando está bien caliente y a punto de fritura, se ponen los filetes. Los doramos por ambas partes y se sacan con espumadera, escurriéndoles el el aceite.

3. Se sirven acompañados de rodajas de limón.

Nota: El mero se adapta a cualquier preparación recomendada para la merluza u otro pescado blanco.

### PESCADILLAS AL GRATÍN.

### Ingredientes: Cantidades:

Pescadillas ..... Ocho. Seis cucharadas. Mantequilla ...... Champignons ..... 100 gramos. Cebolla picada ..... Cucharada y media. Cucharada y media. Harina ..... Un vasito. Vino ...... Caldo ..... Una tacita. Oueso rallado ..... Dos cucharadas y media. Pan rallado ..... Dos cucharadas y media. Limón, sal y pimienta.

Nota: Para cuatro personas.

### Modo de hacerlo.

 Se preparan las pescadillas, escamándolas y sacando las tripas. Se lavan y secan con un paño. Cortamos las cabezas y les sacamos la espina, partiendo a lo largo y dejándolas abiertas.

2. Untamos con mucha mantequilla un recipiente para horno, y en el fondo ponemos la cebolla y los *champignons*, cortados en pedacitos muy pequeños. Se sazona de sal y pimienta y se agrega el vasito de vino.

3. Sobre este fondo se colocan las pescadillas, con la piel tocando la base. Se sazona de sal y se cubre con pan rallado y queso, rociándolo con mantequilla derretida.

. Se introduce en el horno durante quince minutos. Se cuece

a calor moderado, hasta gratinarlas.

5. En una cacerolita aparte ponemos el caldo y un poco de vino. Se hace hervir. El resto de la mantequilla se amasa con un poco de harina y se agrega a la salsa, revolviéndolo todo junto hasta que ligue. Antes de que rompa el hervor se retira del fuego y añadimos el perejil picado, las gotas de limón, y lo rectificamos de sal.

6. En el momento de servir las pescadillas se vierte esto por

alrededor.

### PESCADILLA EN SALSA.

### Ingredientes:Cantidades:PescadillaUn kilo y cuarto.GuisantesCuarto de kilo.AceiteUna tacita y media.CebollaUna mediana.AjoUn diente.Perejil, zumo de limón y harina.

### Modo de hacerlo.

- 1. Se toman las rodajas de pescado, se rebozan en harina y se fríen en aceite. Con el mismo aceite freímos a continuación la cebolla bien picada; cuando está un poco dorada se añade un poco de agua y se deja cocer por espacio de unos tres minutos. A continuación se pasa por un prensapurés sobre la merluza.
- Añadimos el ajo y el perejil machacado, el zumo de un limón, la sal y los guisantes. Todo esto cubierto de agua se mete en el horno por espacio de unos quince a veinte minutos.

Nota: Si los guisantes son frescos deben cocerse antes.

### PORRUSALDA.

Ingredientes:	Cantidades:
Bacalao	250 gramos.
Puerros	
Patatas	
Ajos	
Sal y pimienta, a gusto.	Una tacita y cuarto.

Se pone el bacalao en remojo la víspera, cambiándole el agua

varias veces, con el fin de que pierda la sal.

En una cacerola ponemos el bacalao troceado y lo cubrimos de agua. A continuación lo ponemos en el fuego. Cuando rompe el hervor se retira del fuego, sacamos el bacalao y se

desmenuza. Reservamos el agua.

3. En otra cacerola ponemos aceite, se añade la parte blanca de los puerros en pedacitos, el ajo picado y se fríe. Antes de que se dore, se añaden las patatas cortadas en cuadritos y el bacalao desmenuzado, todo el conjunto se rehoga por unos minutos. Cuando está bien rehogado se añade el agua de cocción del bacalao, más una cantidad que haga un total de litro y medio, aproximadamente. Se añade la sal, pimienta y dejamos que se cueza durante media hora.

### SALMONETE AL HORNO.

### Cantidades: Ingredientes: Salmonete ..... Tres cuartos de kilo. Piñones ..... 40 gramos. Pimiento colorado ..... Una cucharita de café, aproximadamente. Uno gordito.

Aceite, ajos, sal, perejil, a gusto.

### Modo de hacerlo.

1. Se limpian los salmonetes, colocándolos en una besuguera.

Se sazonan de sal, el pimiento colorado, los piñones, el tomate troceado, los ajos y el perejil. Se le pone el aceite por encima, procurando que no quede excesivamente graso.

En horno normal, se cuece durante un tiempo de treinta a

cuarenta minutos.

### SARDINA AL ESCABECHE CASERO.

### Ingredientes: Cantidades: Sardinas frescas ..... Un kilo. Aceite ..... El necesario para freírlas. Harina ..... Para freírlas y que no se peguen. Laurel ..... Unas hojas. Vinagre ..... Una tacita. Una cabeza pequeña. Ajos ...... Sal, a gusto.

### Modo de hacerlo.

Se limpia la sardina quitando la cabeza y la espina, quedando como filetes. Se espolvorea de sal.

Se pasan por harina y se fríen en abundante aceite. Se colocan en cazuela de barro.

Se fríen los ajos y las hojitas de laurel solamente un poco.

El aceite de freir los ajos y el laurel, se pone sobre las sardinas y, por último, se echa el vinagre.

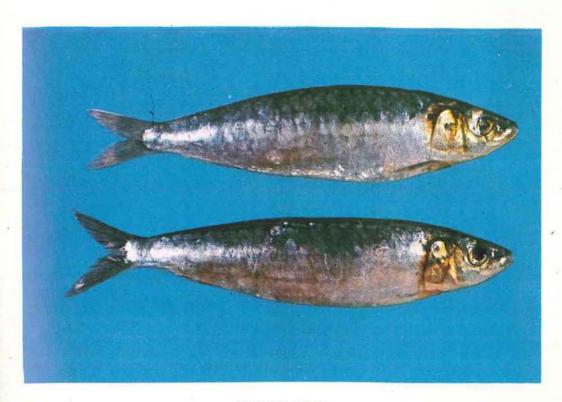
Es conveniente comerlo a las veinticuatro horas.

Es un sistema de conservación casera, que puede per-NOTA: mitir preparar en cantidad conservándolo en jarro de barro de boca ancha. Puede prepararse igualmente quitando sólo las cabezas y dejando la espina.

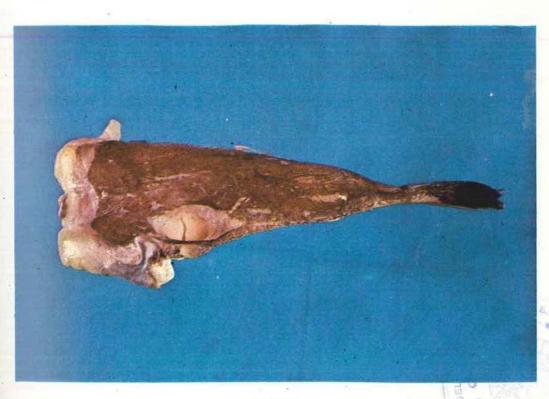
### SARDINAS FRITAS.

- Se les quita la cabeza y las tripas, lavándose con agua y poniéndose a secar sobre un paño. Se les espolvorea con sal fina.
- 2. Se envuelven bien en harina y se fríen en abundante aceite. Una vez fritas, se escurren bien sacándolas con una espumadera y sirviéndolas sobre una servilleta para que absorba parte de la grasa.

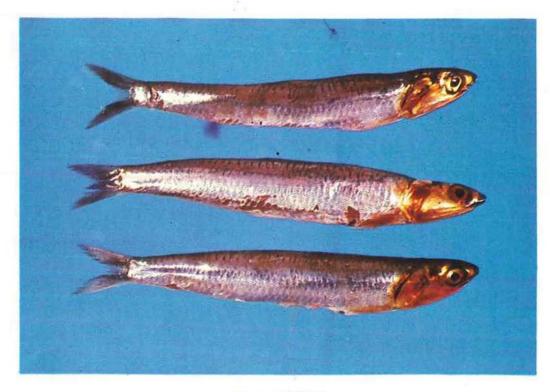
3. Deben servirse muy calientes y con fuego uniforme.



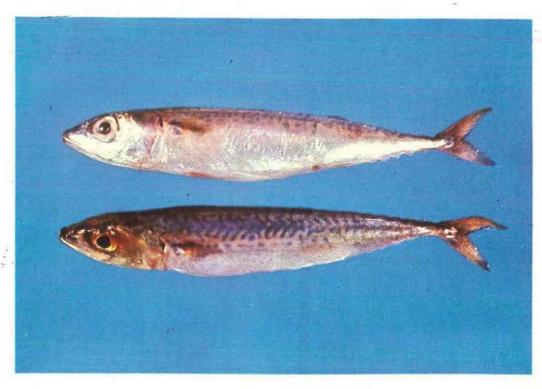
SARDINAS



RAPE



**BOQUERON** 



CABALLA

### SARDINAS AL HORNO.

1. Se limpian bien y se les quita la raspa, dejándolas abiertas. Sazonamos de sal y se exprimen sobre ellas unas gotas de limón. Las untamos con aceite crudo y se empanan en pan rallado mezclado con ajo y perejil cortado muy fino.

2. Se colocan esparcidas sobre un recipiente adecuado para horno, previamente untado con aceite. Se rocían con unas gotas de aceite y las asamos al horno hasta que el pan esté tostado. Mientras el horneo pueden rociarse con la propia grasa del fondo.

3. Se sirven en la misma cazuela.

### SARDINAS REBOZADAS.

Se les quita la cabeza, las tripas y la espina, dejándolas abiertas. Se lavan bien y se dejan a secar sobre un paño. A continuación se sazonan de sal.

 Finalmente, las pasamos por harina y se rebozan con huevo batido, friéndose finalmente en abundante aceite. Se sirven adornadas con perejil y rajas de limón.

### «SHANGURRU» ESTILO ROSARIO.

### Cantidades: Ingredientes: Centollo ..... Uno. Cebolla ..... Una mediana. Zanahoria ..... Dos medianas. Puerro ..... Uno grande. Dos dientes. Ajo ...... Tomates ..... 50 gramos. Coñac ..... Tres cucharadas. Jerez ..... Seis cucharadas. Harina ..... Tres cucharadas soperas. Leche en polvo espesa o Dos cucharadas. nata ..... Pimienta, a gusto.

1. Se cuece el centollo o cualquier tipo de pescado o marisco en agua que tiene media cebolla, medio puerro y una zanahoria.

. Cuando el pescado está cocido se saca y desmenuza, quitán-

dole las espinas, o conchas. Colamos el caldo.

3. Rallamos aparte media cebolla, una zanahoria y el puerro restante.

4. En la sartén freímos los ajos, se quitan y separan de la gra-

sa, y en ella rehogamos las verduras.

 Añadimos la harina y damos una vuelta. A continuación, el tomate. Después que se rehogan cinco minutos, añadimos el coñac, el jerez y el caldo de cocer el pescado, procurando que tenga una consistencia espesa.

6. Agregamos la nata o leche y el pescado desmenuzado. Sazo-

namos de pimienta y sal.

 Ponemos esta preparación en las conchas del centollo o en cazuelas individuales y se ponen en el horno por unos minutos.

### TIMBAL DE MERLUZA.

### Ingredientes: Cantidades: Merluza ..... Medio kilo. Un kilo. Patatas ..... Medio kilo. Tomate ..... Tres cucharadas. Leche ..... Media taza. Aceite ..... Mantequilla ..... 50 gramos. Uno. Huevo ..... Una mediana. Cebolla ..... Nuez moscada, pimienta y sal.

### Modo de hacerlo.

 Se limpia bien la merluza, quitándoles espina y piel, y se rehoga en aceite.

2. Se pelan los tomates, se les quitan las pipas y el caldo y se

cortan a trocitos.

3. En una sartén aparte se fríe la cebolla picada muy fina, agre-

gándole el tomate. Añádase sal a gusto.

4. Las patatas se hierven, se pasan por el prensapurés y se les agrega la mantequilla, haciendo una masa bien fina. Añádase un poco de sal a gusto.

 El huevo bien batido se agrega a las patatas que han sido suavizadas con la mitad de la mantequilla. La otra mitad se

reserva.

6. Se prepara un molde para horno, poniendo primero una capa de puré en el fondo, a continuación una de tomate, después otra de merluza, sobre ésta otra de tomate que se ha aderezado con la pimienta y nuez moscada, y, finalmente, la última capa de puré. Se baña por encima con la mitad de la mantequilla que ha sido derretida, y se pone en el horno hasta que se dore, a fuego moderado. Se sirve en recipiente redondo.

#### TRUCHAS A LA MOLINERA.

#### Ingredientes: Cantidades:

Truchas : Seis.

Mantequilla 150 gramos.

Aceite Media tacita.

Leche Una tacita.

Harina Dos cucharadas.

Cebolla pequeña picada Una cucharadita.

Perejil picado Una cucharadita.

Sal. zumo de limón.

#### Modo de hacerlo.

1. Ponemos en una sartén el aceite y 50 gramos de mantequilla; cuando está caliente ponemos a freir las truchas, que previamente se han remojado en leche y pasado por harina, sazonamos con sal y freímos por ambos lados. Una vez fritas se colocan en una fuente, vertiendo por encima la mantequilla preparada en la forma que indicamos a continuación:

2. Se pone en una cacerolita lo restante de la mantequilla hasta que quede líquida y transparente como si fuera aceite. Se retira del fuego y echamos la cebolla picada para que se

caliente, pero no fría.

3. Todo este conjunto se vierte sobre la trucha y se añaden unas gotas de limón. Se sirve caliente.

#### ZARZUELA DE PESCADO.

#### Ingredientes: Cantidades: 250 gramos. Salmonetes ...... 250 gramos. Calamares ..... 250 gramos. Merluza ..... 250 gramos. Congrio ..... Una docena. Mejillones ..... Langostinos pequeños ...... Media docena. Dos tacitas. Aceite ..... Puré de tomate ..... Una cucharada. Tres dientes. Ajo ..... Harina, pimentón, azafrán, cebolla, perejil picado, sal y pimienta negra.

#### Modo de hacerlo.

 Se limpia todo el pescado cortándolo a trozos. Se sazona con sal fina, se pasa por harina y se fríe sin dejarlo dorar demasiado.

2. Utilizando el mismo aceite de freir el pescado, en una cacerola de barro, freímos la cebolla bien picadita con los ajos, un poco de pimentón y el tomate. Se le agrega el azafrán desleído en una tacita de agua, se sazona de sal, pimienta y se tiene hirviendo por espacio de cinco minutos. Todo esto se vierte sobre el pescado colocado en una fuente.

 Los moluscos, sean almejas o mejillones, se ponen en una sartén al fuego para que se abran; a continuación se les quita la concha y los colocamos alrededor, metiéndolo en el horno durante diez minutos.

 En el momento de servirlo se espolvorea con perejil picado y rodajas de limón.

#### LAS SALSAS

Aun cuando las salsas son innumerables, se consideran como salsas fundamentales: la salsa española, la bechamel, mahonesa y vinagreta. Todas las demás salsas se rigen por las bases dadas para éstas, aun cuando adopten distintos nombres debidos a las

diferentes guarniciones que se les pone.

Antes de empezar a exponer un número de ellas queremos recordarles que la salsa, si no se emplea en seguida, suele formar nata, y que, para evitar que nos ocurra esto, si las preparamos con anticipación nos conviene conservarlas al baño de María, añadiéndole una cucharada de caldo que quedará sobre ella cubriendo la superficie. En el momento de servirla se remueve la salsa con un batidor.

#### SALSA ALEMANA.

Ingredientes:	Cantidades:
Mantequilla	40 gramos (dos cucharadas y media).
Harina	Dos cucharadas y media.
Champignons	50 gramos.
Jugo de carne casero	Medio litro.
Yemas de huevo	Dos.
Perejil	Una ramita.
Nuez moscada	Una pizca.
Pimienta blanca molida	Una pizca.

1. En un recipiente en el fuego ponemos media cucharada de mantequilla y la harina; durante unos minutos se da vueltas sin que llegue a tostarse.

2. Se le agrega algo más de la mitad del jugo de carne, dando

vueltas para evitar que se apelote.

3. Se le agrega la pimienta y la nuez moscada.

4. Cuando rompe el hervor se baja el fuego y le agregamos el perejil y los *champignons*, dejándoles cocer suavemente y añadiendo poco a poco el resto de jugo de carne.

5. Finalmente, pasamos la salsa por el chino y se le agregan las dos yemas, que se han desleído aparte con poquito de salsa.

6. Se vuelve a meter en el fuego y se deja cocer hasta que espese un poco.

7. Lo retiramos del fuego y añadimos la sal y la mantequilla restante, pasándolo, finalmente, por el chino.

#### ALIOLI.

#### 

#### Modo de hacerlo.

1. Se machacan los ajos hasta que queden como una pasta. En una vasija-«mortero» se colocan las yemas de huevo.

 El aceite se va incorporando poco a poco. Si se engorda mucho se puede dejar más líquido con unas gotas de agua; se vuelve a batir y se le añade más aceite.

Nota: El alioli es como una salsa mahonesa, pero con ajo. El punto del alioli es el de una pomada suave. Se sazona con sal y pimienta. Si se corta debe corregirse en la forma recomendada para la salsa mahonesa. Es muy propio para acompañar pescado y carne asada.

#### SALSA DE ANCHOAS.

#### Cantidades: Ingredientes: Una cucharada. Cebolla ..... Media cucharada. Ajos ...... Media cucharada. Perejil ..... Una cucharada v media. Alcaparras picadas ...... Una cucharada. Harina ..... Una cucharadita. Salsa de anchoas ..... Cinco cucharadas. Mantequilla ..... Tres decilitros. Caldo de pescado ..... Medio decilitro. Vinagre ..... Una pizca. Pimienta ...... Una pizca. Sal .....

#### Modo de hacerlo.

 Se pone la mitad de la mantequilla y en ella freímos la cebolla y el ajo bien picadito.

 Cuando está dorado se añade la harina y le damos unas vueltas, echando a continuación el caldo de pescado, y se va desleiendo.

3. Se agrega el vinagre, la sal y la pimienta, haciéndose hervir sin dejar de moverlo.

 Después de roto el hervor se baja el fuego, dejándolo que se cueza lentamente durante seis minutos.

5. Se retira del fuego. La salsa se completa agregando las alcaparras, la salsa de anchoas, el perejil picado y el resto de la mantequilla. Se mezcla muy bien y se sirve.

Nota: Es una salsa muy adecuada para pescados cocidos. Si la preparamos con anticipación debe ponerse al baño de María.

#### SALSA BECHAMEL.

# Ingredientes:Cantidades:Mantequilla50 gramos.Harina50 gramos.LecheTres cuartos de litro.Jamón50 gramos.CebollaUnas raspaduras.Sal, pimienta, nuez moscada, a gusto.

#### Modo de hacerlo.

 Se pone un recipiente en el fuego con la mantequilla; cuando se empieza a derretir, se le añade un poco de cebolla rallada muy fina. Antes de que se dore se retira del fuego.

2. Añadimos el jamón cortado en trocitos muy pequeños, dando una vuelta por la sartén, y se agrega la harina, removiendo con una cuchara. Cuando la harina ha tomado color, el que nosotros deseamos, se agrega la leche removiendo constantemente. Se sazona con sal, pimienta y nuez moscada. Finalmente, lo dejamos cocer por espacio de cinco minutos.

 Según el empleo que se quiera dar, la bechamel se hace más o menos espesa, agregándole más o menos leche.

#### SALSA BLANCA.

Ingredientes:	Cantidades:
Mantequilla	100 gramos.
Harina	Dos cucharadas.
Sal y pimienta blanca mo-	
lida	Una pizca.
Agua	Un cuarto de litro.

1. Se pone en el fuego un recipiente con dos cucharadas de mantequilla y la harina, haciendo que se cocine durante unos minutos dándole vueltas.

2. Se deslíe con agua hirviendo, moviéndola rápidamente para

que no se apelote.

3. Al romper el hervor, se añade el resto de la mantequilla cortada en varios pedazos, se retira del fuego y se revuelve para ligarla bien. Agregamos la sal y la pimienta.

L. Si ha de tardar en servirse se conserva al baño de María,

dándole algunas vueltas para que no se forme nata.

#### SALSA ESPAÑOLA.

Ingredientes:	Cantidades:
Ternera Carne de vaca Manteca de cerdo o mante-	400 gramos. 125 gramos.
quilla	Cuatro cucharadas. Cuatro cucharadas. Una pizca. Tres cuartos de litro.
CebollaZanahoria	Una pequeña. 30 gramos.
PerejilLaurel	Una ramita. Una hoja.

#### Modo de hacerlo.

 Se coloca en el fuego una cacerola con un poco de grasa: manteca o mantequilla; se añade la cebolla cortada en raji-

tas y la carne de ternera y vaca.

2. Se da unas vueltas y se vierte un cuarto de litro de agua. Se la hace cocer hasta que el caldo se haya evaporado y quede un jugo siruposo. Se retira del fuego y esperamos durante cinco minutos. Agregamos el resto del agua, poniéndolo de nuevo en el fuego.

3. Cuando hierva se añade el laurel, la zanahoria, el perejil, el azúcar, la sal y la pimienta, dejando que cueza en fuego vivo.

 Cuando hierva de nuevo, se baja el fuego hasta que las carnes estén bien cocidas. Se sacan las carnes que utilizaremos

acompañadas de salsa de tomate.

5. Pasamos el caldo por el chino y nos disponemos a confeccionar la salsa. Para ello colocamos el resto de la grasa en un recipiente y añadimos la harina, que tostaremos dándole vueltas hasta que alcance el color deseado. Se agrega el caldo a continuación, desleiendo la harina. Dejamos finalmente que hierva.

#### SALSA CREMA.

#### Modo de hacerlo.

1. Se prepara una salsa bechamel clara (ver salsa bechamel) y se agregan a la misma una o dos yemas de huevo, según la cantidad deseada.

2. Se dan unos hervores para que las yemas no sepan a crudo.

Nota: Es recomendables batir muy rápido con el batidor en el momento de incorporar las yemas.

#### SALSA FRANCESA.

Ingredientes:	Cantidades:	
Aceite	Media taza.	
Vinagre	Un cuarto de taza. Una cucharadita.	
Pimienta	Media cucharadita.	

#### Modo de hacerlo.

 Se mezclan todos los ingredientes y los ponemos en un recipiente tapado.

2. Hay que batirlo bien en el momento de usarla, pues de lo contrario los ingredientes no aparecerán unidos.

#### SALSA HOLANDESA.

#### Ingredientes: Cantidades:

Yemas de huevo ...... Tres.

Limón ...... Uno.

#### Modo de hacerlo.

En una pequeña cacerola se ponen las yemas con tres cucharadas de agua (cucharada por yema, ésta es la proporción).
 Se pone al baño de María y se bate muy rápido para que resulte como una crema muy fina.

. Se retira del fuego agregándole la mantequilla y unas gotas

de limón. Se le sazona de sal.

3. Finalmente, la servimos en salsera. Es muy apropiada para carnes frías, pescados y espárragos.

#### SALSA MAHONESA.

#### Ingredientes: Cantidades:

Yemas ...... Dos.

Vinagre ...... Una cucharadita.

Limón ...... Unas gotas.

#### Modo de hacerlo.

 Se separan las yemas de las claras, echando las yemas en un recipiente de forma circular y de buen tamaño.

2. Se revuelven un poco las yemas, añadiendo las gotas de limón, el vinagre y la sal.

3. Se trabaja un poco y a continuación se va añadiendo el aceite a gotas y sin cesar de batir. Cuando la masa vaya tomando consistencia, se puede echar un chorrito de aceite, añadiendo de vez en cuando unas gotas de limón o vinagre que nos ayudarán a que no se corte. Cuando queramos aumentar la cantidad podemos poner una clara batida a punto de nieve o echar un chorrito de leche.

Nota: Si notamos que las yemas corren peligro de cortarse, no añadimos más aceite y tratamos de batirlas bien. Si se nos corta, se ponen en un plato hondo una o dos cucharadas de agua hirviendo y, poco a poco, echamos sobre ellas el líquido cortado, revolviéndolo con brío y sin echar más aceite.

### Salsa muselina.

 Se prepara una salsa holandesa y se pasa por el chino. Unos minutos antes de servir la salsa se bate un decilitro de nata y se incorpora a la misma. Debe servirse en recipiente caliente.

Nota: Es muy recomendable esta salsa para pescados cocidos.

#### SALSA PICANTE.

Ingredientes:	Cantidades:
Mantequilla	Dos cucharadas.
Harina	Dos cucharadas.
Cebollas	Dos cucharadas y media.
Ajos	Dos.
Pepinillos	Una cucharada y media.
Alcaparras	
Agua	Medio litro.
Vinagre	
Perejil	Una ramitas.
Sal y pimienta	Una pizca.

1. Se pone a cocer el vinagre con la cebolla y los ajos muy picaditos, hasta que hierva.

2. Doramos aparte la harina con la mantequilla y la desleímos

con el caldo.

the first and the second that the

je na prag ga stoleta i stoleta. Oz lez egete a je na pape i lostanamanlandoka

3. En el momento de llevar la salsa a la mesa se añaden los pepinillos, alcaparras, perejil, todo ello muy bien picado.

Nota: Muy propia para carnes de cerdo, lengua u otras vísceras.

### SALSA TÁRTARA.

#### Ingredientes:

#### Cantidades:

Huevos	Dos.
Aceite	Un cuarto de litro.
Vinagre	Una cucharada y media.
Alcaparras picadas finas	
Pepinillos	Uno pequeño.
Perejil	
Pimienta	Dos cucharaditas.
Sal	Dos cucharaditas.
Mostaza	Dos cucharaditas.

#### Modo de hacerlo.

or for the property of the same

1. Se confecciona la salsa mahonesa con la yema, el aceite y vinagre.

2. A continuación se le agrega todo lo demás, finamente picado.

3. Se remueve conjuntamente hasta que quede una mezcla uniforme.

#### SALSA VERDE.

#### Modo de hacerlo.

1. Se trata de un salsa mahonesa, a la que se agrega un puré de verduras: berros, espinacas, cebollinos, perejil, etc.

2. Para confeccionarla se pone en el fuego una cacerola con un litro de agua; cuando rompe a hervir, se echan las hortalizas, se tapa y se hace hervir a borbotones durante seis minutos.

3. Finalmente, se escurre en un colador, se sumerge en agua fresca, se seca en una servilleta y lo pasamos por el chino

exprimiendo bien. El jugo se recoge en una taza.

4. Preparamos la salsa y se le agrega este puré incorporándolo a cucharadas y batiéndolo con un tenedor. Rectifíquese de sal, pimienta y vinagre, conservándolo después en sitio fresco hasta el momento de servir.

#### SALSA VINAGRETA.

Ingredientes: Aceite, vinagre y sal.

#### Modo de hacerlo.

1. La proporción que debe emplearse para esta salsa es de tres cucharadas de aceite por una de vinagre. Debe batirse muy bien, hasta el momento de servirse, porque de lo contrario el aceite sobrenada.

2. Suele añadírsele, generalmente, huevo duro, perejil, cebolla

muy picada, aceitunas y pepinillos.

3. Es muy adecuada para acompañar pescados cocidos.

#### SALSA A LA VILLEROY

Ingredientes:

Cantidades:

Salsa alemana ..... Esencia de champignon ..... Medio litro. Dos tacitas.

- 1. Se cuece todo junto a fuego vivo hasta que se pegue bien a la cuchara.
- 2. Se pasa por el chino.

Nota: Esta salsa se aplica a los mismos usos que la bechamel. Para envolver ciertos alimentos, empanándolos o friéndolos luego: chuletas de cordero, pechuga, sesos, mollejas, etc.

#### **PINCHITOS**

#### ALBÓNDIGAS DE BACALAO.

Ingredientes:	Cantidades:
BacalaoPatatasCebolla	Medio kilo. Un cuarto de kilo. 50 gramos, dos cucharadas y
Ajo	media. Un diente.
Huevos	Dos piezas.
Harina	Dos cucharadas.
Salsa de tomate Pimienta, perejil y sal, a gusto	Dos cucharadas.

#### Modo de hacerlo.

1. Se pone el bacalao a remojo unas doce horas, cambiándole el agua varias veces. Se desmenuza y se pica muy fino.

Cocemos las patatas en agua y sal, y las pasamos luego por

un prensapurés.

3. En una sartén se ponen dos cucharadas de aceite y se fríen en ella la mitad de la cebolla picada; antes de que se dore, se añade el bacalao escurrido, el ajo y el perejil machacados, así como un poco de pimienta. Rehogamos el conjunto durante unos minutos y lo retiramos del fuego.

4. Añadimos el puré de patatas y los dos huevos enteros, mezclando bien la pasta con un tenedor. Se sazona de sal, si hiciera falta, y se prepara con la pasta las albóndigas de

tamaño no muy grande. Las rebozamos con harina.

5. En una sartén se pone el aceite restante y se van friendo en él las albóndigas hasta que se doren, pasándolas después a una cazuela. En el mismo aceite se fríe la mitad de la cebolla; cuando se dora se añaden las dos cucharadas de harina y la salsa de tomate. Freímos ligeramente, ponemos un poco de agua, pimienta y sal y dejamos que cueza un rato, pasándolo luego con el prensapurés sobre las albóndigas. Añadimos agua hasta cubrirlas y dejamos que cuezan media hora.

#### ALBÓNDIGAS DE CHORIZO.

Ingredientes:	Cantidades:	
Patata Chorizo	Medio kilo. 150 gramos.	
Mantequilla	50 gramos.	
Huevo Sal y ajo.	Uno.	

#### Modo de hacerlo.

1. Se hierven las patatas, se pasan por prensapurés, agregándose la mantequilla hasta que quede una masa suave.

 Se añade el huevo, la yema separada de la clara, el ajo trinchadito y se corrige de sal, si fuera necesario; ésta ha debido añadirse al hervir las patatas.

3. El chorizo cortado en pequeños trocitos sirve de relleno, una

rodaja por cada albóndiga.

4. Se pasan éstas por la clara de huevo batida y se fríe en abundante aceite.

#### BANDERILLAS. (Muy adecuado para entremés.)

Ensartados por un palillo se pueden reunir un conjunto de fiambres de muy agradable sabor.

1. Rodajita de pan muy fina, chorizo pamplonés, huevo duro,

queso gruyère y una anchoa doblada.

2. Queso tierno, trocito de piña, queso tierno.

3. Un trocito de pan, una rodaja de salchichón, una aceituna rellena, un trocito de jamón y otro de atún con aceite.

 Un trocito de pan, un trocito de jamón, media alcachofa, un trocito de pimiento morrón, un trocito de huevo duro y una punta de espárrago.

#### BOLITAS DE QUESO.

#### Ingredientes:

#### Cantidades:

Queso	holandés	ra	llado	
Harina	de trigo			
Sal	<b>.</b>			
Claras	batidas	a	punto	de
Polvo	de galleta	a.		
Pimien	ta, a gus	to.		

Taza y media. Una cucharada. Un cuarto de cucharadita.

Tres.

#### Modo de hacerlo.

 Mezclamos el queso con la harina, la sal y la pimienta. Añadimos las claras y removemos bien hasta formar una masa uniforme.

2. Con la masa preparada formamos bolitas de igual tamaño. Las pasamos por el polvo de galleta. Freímos en abundante

mantequilla o aceite.

#### CANAPÉS.

#### Ingredientes: Cantidades:

Huevos cocidos ..... Tres.

Perejil picado ...... Unas ramitas.

#### Modo de hacerlo.

1. Se preparan unas rebanaditas de pan de molde, que se ha cortado en triángulos, cuadraditos o rectángulos.

2. En un mortero se machaca bien el atún con las yemas cocidas y la mantequilla, y finalmente el perejil picado. Todo esto formando una masa suave.

3. Con esta pasta se recubren los trocitos de pan de molde, y sobre ellos se colocan, finalmente, montoncitos de la clara cocida y picada.

Nota: Las pastas que recubren los canapés pueden ser muy variadas: *foie-gras*, mantequilla, crema de anchoas, sobreasada, caviar, etc.

#### CROQUETAS DE JAMÓN.

#### Ingredientes: Cantidades:

Jamón picado magro ...... Medio kilo. Salsa blanca ...... Taza y media.

Huevos ..... Tres.

Polvo de galleta ...... Una taza y media.

#### Modo de hacerlo.

1. Se prepara una salsa blanca espesa.

2. Mezclamos la salsa blanca con el jamón bien picado. Con todo ello preparamos las croquetas. Rebozamos cuidadosamente cada croqueta en huevo batido, las pasamos por el polvo de galleta y freímos en abundante aceite.

#### CROOUETAS DE PESCADO.

#### Ingredientes:

#### Cantidades:

Pescado hervido desmenu-	
zado	Dos tazas.
Huevos batidos	Dos.
Sal	Media cucharadita.
Cebolla picada fina	Una cucharada.
Salsa blanca espesa	Una taza.
Polvo de galleta	Una taza y media.

#### Modo de hacerlo.

Se hierven diferentes clases del llamado pescado blanco. Se

desmenuza sacándole la espina y se miden unas dos tazas. Se mezcla a continuación muy bien con la salsa blanca; le añadimos la cucharada de cebolla muy picada. Con todo ello preparamos las croquetas.

Se rebozan con los huevos batidos, las pasamos por el polvo de galleta y freímos en abundante aceite o mantequilla.

#### CROQUETAS DE POLLO.

#### Ingredientes:

#### Cantidades:

Una pechuga	250 gramos.
Patatas	Medio kilo.
Huevos	Dos.
Ajos	Dos dientes.
Perejil	Una ramita, cinco gramos.
Mantequilla	50 gramos.
Piñoncitos	10 gramos.
Aceite v sal	

Se hierven las patatas y la pechuga. La pechuga se desmenuza y la patata se pasa por prensapurés para que quede bien fina.

En la patata añadimos las yemas de los dos huevos, el ajo trinchadito y los piñones, así como la mantequilla, obtenien-

do una masa suave y untuosa.

Se agrega el pollo desmenuzado y se remueve todo. 3.

4. Formamos las bolitas y las pasamos por las claras batidas, y freímos en abundante aceite.

Se sirven calientes, acompañadas de una salsa de tomate.

#### CROQUETAS DE SESO. (Cerdo, cordero.)

#### Cantidades: Ingredientes: Sesos ..... Cuatro. Tres. Huevos ..... Tres. Ajo ..... Aceite, el necesario para freir. Harina, la usada para rebozar. Perejil v sal, a gusto.

#### Modo de hacerlo.

Se hierven los sesos en agua previamente salada.

Se sacan del agua cuando están cocidos y se cortan en pequeños trozos, listo para rebozar en forma de croquetas.

Preparamos una pasta de rebozar con los huevos, la harina.

el ajo trinchadito y el perejil.

Introducimos las porciones de seso en la mezcla para que se tomen bien, y las freímos en abundante aceite.

Cuando ya están bien doradas, se sacan y sirven calientes.

#### CHIMOS.

#### Ingredientes:

#### Cantidades:

Panecillos	Cuatro.
Tomate	Medio kilo.
Pimiento morrón	Dos.
Piñones	30 gramos.
Longaniza	Tres.
Lomo	125 gramos.
Huevo duro	Dos.
Huevos para rebozar	Dos.
Aceite, sal v ajo.	

Notas Para cuatro personas.

#### Modo de hacerlo.

1. Se fríen en aceite las longanizas y el lomo troceado, sazonándolo de sal y con el ajo trinchadito.

. Aparte cortamos el tomate y el pimiento. Se lo añadimos al

lomo y a las longanizas, añadiéndoles los piñones.

3. Dejamos que se cocine, y cuando ya está, se rectifica de sal y se añade el huevo duro troceado. De esta forma tenemos el relleno listo.

 Se toman los panecillos, vaciándolos de miga por un orificio en la parte superior, conservando la pequeña corona a un

lado.

5. Se mete dentro del panecillo el relleno, se cierra con la coronilla del pan formando tapón y se reboza con los otros dos

huevos batidos.

6. Se fríen los *chimos* en abundante aceite, procurando que esté caliente, pero que no humee, pues de lo contrario desarrolla mal sabor.

Nota: Recomendamos utilizar para la fritura aceite refinado.

#### GAMBAS A LA GABARDINA.

#### Ingredientes: Cantidades:

Gambas Medio kilo.
Agua Un tazón.
Clara de huevo Una.
Harina 150 gramos.
Vinagre Una cucharada.

#### Modo de hacerlo.

1. En una cacerola se pone agua, un tazón; se añade una pizca de sal y se deja hervir. Al romper el hervor, se echan las gambas lavadas.

 Durante tres minutos se dejan cocer, se sacan y se escurren. cuando están frías se les quita la cáscara, pero se les deja la

cola.

Sal.

3. En un tazón se echa la harina y el agua de haber hervido las gambas, una cucharadita de vinagre, sal y se prepara una pasta de rebozar.

Aparte la clara se bate a punto de nieve y se agrega también

a la pasta de rebozar.

5. Se toman las gambas por la cola, se meten en la pasta y después se las echa en la sartén con abundante aceite. Cuando están bien doraditas se sacan, dejándolas escurrir.

#### MEJILLONES STUMBENI.

#### Ingredientes: Cantidades:

Mejillones ..... Un kilo. Tomate ..... Uno mediano.

Ajos ...... Una cabecita mediana.

Sal, aceite y perejil.

1. Se limpian los mejillones, colocándolos después en una ca-

cerola que tiene un fondo de aceite.

2. Añadimos el tomate, la cebolla, los ajos, el perejil y la sal. Tapamos el recipiente y dejamos que el calor haga abrir los mejillones, al tiempo que las hortalizas que hemos puesto sueltan un agradable jugo, que dará sabor al preparado y servirá de salsa.

3. Se sirve caliente, en cazuelitas de barro.

#### PASTELILLOS DE PESCADO.

Ingredientes:	Cantidades:
Aceite Agua o leche Sal Vinagre Harina	Una taza. Una taza. Cucharadita de café. Una cucharada sopera. La que admita hasta que la masa quede elástica, pero suelta.

#### Relleno.

Tomate.

Pimiento.

Huevo duro.

Atún o salmón en lata, o pescado, hervido y desmenuzado, piñones.

Todo esto cocido y dejándolo enfriar luego, ya con la sal puesta.

1. Se pone en un recipiente el aceite, el agua o la leche, la sal y el vinagre.

2. A continuación se va agregando la harina poco a poco hasta formar una masa uniforme, que no debe ser muy dura, sólo

lo suficiente para poderla amasar.

3. Se toma un papel de barba, se unta con aceite, se toma una bolita de masa y se extiende sobre el papel. Se le mete dentro el relleno, tapándolo en forma de empanadilla. Se recorta o pasa la pequeña rueda dentada para darle forma y se mete en horno normal.

#### PASTELILLOS DE PATATA.

Ingredientes:	Cantidades:
Patatas	Medio kilo.
Huevos	Dos.
Mantequilla	30 gramos.
Jamón	150 gramos.

#### Modo de hacerlo.

1. Se cuecen las patatas y se pasan por el prensapurés.

2. Se les añade la mantequilla y un poco de sal, formando una masa suave y untuosa.

3. Se baten los huevos, se reserva una pequeña cantidad y el resto se añade a la masa de patata.

4. Se corta el jamón a tiritas y se le da una vuelta por la sartén.

5. Se extienden las bolitas de patatas formando pequeños pastelillos, y rellenándolos del picadillo de jamón, se les barniza de huevo y se meten al horno, no demasiado fuerte.

Nota: Muy adecuado como entremés.

#### SEPIA REBOZADA.

## Ingredientes: Cantidades: Sepia Medio kilo. Huevo Dos. Bicarbonato Una cucharadita. Harina, aceite y sal.

#### Modo de hacerlo.

1. Se limpia la sepia y se pone una hora a remojo en agua, que la cubra por espacio de unas dos horas; en el agua se ha agregado la cucharadita de bicarbonato.

2. Se corta en tiras o en cuadritos y se sazona de sal.

 En aceite abundante muy caliente se fríen estos cuadritos, que han sido pasados previamente por la pasta de rebozar, formada por los huevos bien batidos y la harina.

#### POSTRES Y DULCES

#### POSTRES

El postre dulce debe ser considerado como parte del menú muy interesante y a combinar con el resto de los alimentos. Un buen postre es el broche final de una exquisita comida.

Cuando la comida ha sido rica en grasas, el postre debe ser ligero y sencillo. Si la comida fue más bien ligera, puede pre-

sentarse un postre a base de huevos, leche, etc.

Hay distintos tipos de postres que los agrupamos en cremas,

helados, budines, dulces, pastelería, etc.

Un postre no elimina la fruta y debemos recordar en todo momento que no LA SUSTITUYE. En general, los postres nos dan una gran riqueza en calorías y también en proteínas, pero las frutas son refrescantes y muy ricas en sales minerales y vitaminas.

Vamos a dar unas recetas de algunos postres interesantes, que resultan de fácil preparación y muy nutritivos.

#### ARROZ CON LECHE.

Ingredientes:	Cantidades:
Agua	Un litro.
Sal	Dos cucharaditas.
Arroz	200 gramos.
Mantequilla	Dos cucharaditas.
Leche	Un litro.
Azúcar	100 gramos.
Limón	Una cáscara.

1. Se pone a hervir a fuego alto el litro de agua con la sal.

2. Cuando el agua hierve, se pone el arroz y se añade la mantequilla removiéndolo bien. Se hierve destapado a fuego fuerte. Tan pronto como hierva, se pone el fuego bajo y se tiene unos treinta minutos hasta que el arroz quede seco. Debe tenerse cuidado de que no se coja al fondo.

3. Agregamos la leche a continuación, previamente azucarada.

Se remueve todo bien y se agrega la cáscara de limón.

4. Se pone de nuevo a cocer durante treinta minutos. Debe moverse de cuando en cuando para evitar que se pegue.

#### ALMENDRADOS DE CASTELLÓN.

Cantidadan

ingreatentes.	Cannaaaes:
Claras	Dos.
Azúcar	30 gramos.
Almendras	30 gramos.
Canela en polvo	
Ralladuras de limón	Un poco.

#### Modo de hacerlo.

1. Se escaldan las almendras durante dos minutos, quitándoles la piel y dejándolas secar.

 Se cortan a pequeños trocitos mezclándose con el azúcar y las claras batidas a punto de nieve, añadiéndose la canela

y las ralladuras de limón.

 Todo bien mezclado se deposita sobre unas obleas en pequeños montoncitos desiguales de forma, pero del mismo tamaño.

4. Se cuecen a horno moderado hasta que estén doraditos.

Ingradiantes

#### BIZCOCHOS BORRACHOS.

## Ingredientes:Cantidades:HuevosDoce.Azúcar300 gramos.Harina500 gramos.Vino de MálagaUn cuartillo.Azúcar para almíbar600 gramos.

#### Modo de hacerlo.

1. En un recipiente amplio, batimos doce yemas de huevo, mezclándolo bien con los 300 gramos de azúcar.

2. Aparte tenemos las doce claras batidas a punto de nieve.

3. Añadimos las claras y la harina a la mezcla inicial, removiéndolo todo para conseguir una masa uniforme.

1. En pequeños moldes rectagulares de papel de barba, vamos

introduciendo la mezcla.

Canela.

 Se meten en el horno hasta que estén dorados, dejándolos enfriar después.

6. Se quitan de los moldes y se bañan en un almíbar a punto

de hilo, hecho con los 600 gramos de azúcar.

7. Les añadimos a continuación un cuartillo de vino de Málaga, espolvoreándolos finalmente de canela.

#### Buñuelos de invierno.

## Ingredientes:Cantidades:HuevosDos.LecheUna taza.MantequillaUna cucharada.Levadura en polvoUna cucharadita.Azúcar y aceite.

Harina la necesaria para formar masa de consistencia ligera.

 Se baten los huevos, se diluye la mantequilla y se mezcla con harina y la leche, hasta formar una masa de consistencia

ligera.

 Se pone abundante aceite en una sartén, y cuando está caliente, se fríen los buñuelos. Recomendamos que el fuego no sea muy vivo para evitar que se dore muy rápido sin cocinarse.

3. Se sacan del fuego y se pasan por azúcar.

4. Son muy adecuados para tomarse con chocolate o café con leche.

#### BUÑUELOS DE PLÁTANO.

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	Dos.
Harina	
Leche	. Dos tazas.
Azúcar glass	<ul> <li>Dos cucharadas.</li> </ul>
Plátanos	. Cinco.
Sal	
Aceite.	and the state of t

#### Modo de hacerlo.

1. En un recipiente se ponen las yemas con un poco de sal, se remueven y se les agrega a continuación la harina y la leche fría, evitando que se formen grumos.

. Aparte batimos las claras a punto de nieve y las agregamos

a esta mezcla cuando ya esté fina.

3. Se cortan los plátanos en rodajas de un centímetro de grueso, y se van echando una a una en la pasta.

 Con una cuchara sacamos la mezcla y la depositamos suavemente en una sartén, que tendrá abundante aceite caliente.

5. Cuando están bien fritos, se sacan y se espolvorean de azúcar glass.

6. Se sirven muy calientes en fuente de cristal.

#### CAP DE FRUTAS.

#### Ingredientes: Cantidades:

Vino blanco ...... Litro y medio. Coñac ..... Un cuarto de litro.

Manzanas grandes ...... Cuatro.

Plátanos .... Cuatro.
Naranjas .... Cuatro.
Limón .... Uno.
Azúcar .... Medio kilo.

Hielo.

#### Modo de hacerlo.

1. En un recipiente hondo se echa el vino, poniendo a macerar en él las frutas cortadas en trocitos pequeños durante una hora aproximadamente.

2. Se agrega la corteza del limón cortada en tiritas muy pequeñas, el azúcar y se disuelve muy bien, añadiéndole el

coñac y un poco de hielo.

 Se sirve en jarras de cristal o en un recipiente hondo, también de cristal o de porcelana, siempre muy frío.

#### CREMA DE CHANTILLY CON BIZCOCHO.

#### Ingredientes: Cantidades:

Leche	Un litro.
Maizena	50 gramos.
Huevos ;	Cuatro.
Azúcar	200 gramos.
Canela	Una ramita.
Bizcochos	50 gramos.
Nata batida	200 gramos.

1. Se hierve la leche con la ramita de canela, que le dará un agradable sabor.

2. Se baten bien los huevos y se mezclan con la maicena y el azúcar. Esta mezcla debe añadirse a la leche, que ha sido ya retirada del fuego y está más bien fría.

3. Lo ponemos al fuego, moviéndolo suavemente, y cuando rom-

pa a hervir se retira del fuego.

4. En una fuente se colocan los bizcochos y se vierte despacio la crema.

5. La nata la mezclamos con 50 gramos de azúcar glass, y sirve para adornar la fuente. Sobre la nata pueden colocarse guindas o fresas.

#### CRISTINAS.

Cantidades:

### Almendra molida Medio kilo. Azúcar Medio kilo. Huevos Cinco.

Limón rallado ...... Unas raspaduras.

Azúcar glass ...... 100 gramos.

Obleas.

Ingredientes:

#### Modo de hacerlo.

 Se baten las claras a punto de nieve, se les incorporan las yemas batidas, el azúcar y las raspaduras de limón. Se trabaja todo muy bien.

2. Se añade la almendra molida y se trabaja nuevamente.

3. Esta masa se extiende, en pequeños montoncitos irregulares, sobre las obleas, espolvoreándolas con azúcar glass.

4. Se mete en horno suave hasta que tome color dorado.

#### COCA FULLA.

#### Ingredientes: Cantidades:

Levadura ...... 20 gramos. Un octavo de litro. Agua ...... Sal ...... Una cucharadita de café. 250 gramos para la masa. Harina ..... Aceite ..... 125 gramos. Azúcar ..... 250 gramos. Canela ..... Una cucharadita. Raspadura de limón ...... Una cucharadita. Harina para el relleno ...... 200 gramos.

#### Modo de hacerlo.

1. En agua tibia se deshace la levadura, y se va agregando la harina hasta formar la masa. Se la deja reposar hasta que suba por espacio de un cuarto de hora (se nota porque al presionar con un dedo vuelve a la posición primitiva).

2. Se extiende con el rodillo la masa. Se toma un puñadito de harina y se coloca en el centro, dejando a su vez un hueco central para meter azúcar, aceite, raspadura de limón y un poquito de canela. Este conjunto se remueve hasta formar un relleno llamado «las mollas».

3. Se deja en el centro y con la masa lo cubrimos y aplastamos, extendiéndolo de nuevo, y encima se prepara en igual forma otro relleno. Se mete en el horno finalmente, después de espolvorearla con azúcar en la última capa. El horno debe ser fuerte.

#### COQUITOS «OF-ART».

#### Ingredientes: Cantidades:

Huevos ..... Cuatro.

Almendra ..... Un kilo.

Azúcar .... Un kilo.

1. Se separan las yemas de las claras.

2. En un recipiente se baten las claras a punto de nieve, agregándose medio kilo de azúcar y medio kilo de almendra picada, formando una masa dura y compacta. Se hacen pequeñas bolitas blancas, que recomendamos se trabajen con las manos mojadas, de lo contrario habrá dificultad para que queden sueltas, y se ponen en pequeños moldes de papel.

Con las yemas trabajadas se hace otro tanto, siendo estos

coquitos de color amarillo.

4. Finalmente las metemos a horno moderado durante quince o veinte minutos. Se sirven combinando ambos colores.

#### CHURROS.

Ingreaientes:	Cantiaaaes:
Agua Harina Aceite para la masa	Un tazón. Un tazón. Una cucharada sopera.
Sal	Una pizca. Abundante, que la pasta sobrenade.

#### Modo de hacerlo.

- 1. En general, podemos afirmar que por cada tazón de agua se pone uno de harina, una cucharada de aceite y un poco de sal.
  - En un puchero introducimos el agua, el aceite y la sal; se pone en el fuego y cuando empieza a hervir se saca, agregando en seguida la harina y removiendo muy de prisa, para que no se formen grumos.
- 2. Preparada la masa se pone en la churrera, procurando que no esté ni muy blanda ni muy dura.
- 3. Se fríe en abundante aceite, azucarándolo con azúcar muy refinado.

#### K FLAN DE HUEVO.

## Ingredientes:Cantidades:LecheMedio litro.HuevosCuátro.Azúcar200 gramos.Vainilla o cáscara de limón.

#### Modo de hacerlo.

- En una flanera se ponen dos cucharadas soperas de azúcar y se acerca al fuego, para que se haga almíbar de caramelo. Se mueve la flanera en todos los sentidos, para que el azúcar quede debajo, constituyendo una lámina de fondo. No debe tomar un color demasiado oscuro. Se saca y se enfría.
- 2. En un recipiente aparte se baten los huevos, el azúcar y se les va agregando la leche, no muy caliente para evitar que se agrume.
- 3. La leche ha sido puesta a hervir con vainilla o raspadura de limón.
- Se pasa por un colador y se echa en la flanera, sobre el caramelo, poniéndolo a cocer al baño de María. En el horno debe estar treinta y cinco o cuarenta minutos.

5. Para saber si está cocido basta pincharlo con una aguja de hacer punto, que deberá salir limpia.

#### FLAN BIZCOCHO.

Ingredientes:	Cantidades:
Leche	Medio litro.
Bizcocho de soletilla	Nueve.
Huevos	Cuatro.
Azúcar	
Canela en rama, a gusto.	

1. En un molde se echan dos cucharadas de azúcar y unas gotas de limón; cuando toma punto de caramelo, se mueve el molde para que se embadurne bien, dejándose enfriar.

2. En un cazo se mezclan los huevos bien batidos con el azúcar restante, la canela y la leche, hasta que queda una pasta fina.

3 En el fondo de la flanera, sobre el caramelo, se colocan unos bizcochos, sobre ellos la crema, sobre la crema nueva capa de bizcochos; así sucesivamente, hasta llegar al borde. Se pone a cocer al baño de María durante treinta minutos, a horno moderado. Se deja enfriar unas horas y luego se le da la vuelta.

#### FLAN MOKA CON MERENGUE.

Ingredientes:	Cantidades:
Leche	Medio litro.
Azúcar	
Huevos ,	
Café en polvo	Dos cucharaditas.
Azúcar glass	50 gramos.

#### Modo de hacerlo.

- 1. En un recipiente hondo se mezclan seis yemas y cuatro claras con 150 gramos de azúcar. Debe batirse por partes, primero las yemas, luego las claras, e ir agregando el azúcar hasta formar una pasta suave. A continuación se agrega la leche y las cucharaditas de café en polvo.
- Todo esta mezcla se remueve pasándolo por un colador y sobre un molde preparado con 50 gramos de azúcar hecho caramelo.
- Se pone a cocer al baño de María en el horno durante unos treinta y cinco minutos. Cuando está cuajado, se saca y se deja enfriar.

4. Cuando ya está frío se deposita en una fuente de cristal. Se baten las dos claras restantes a punto de nieve, se les agrega el azúcar glass y se introduce la mezcla en una manga pastelera, adornando con ello todo el flan.

#### GALLETAS DE TÉ.

# Ingredientes:Cantidades:AzúcarUn cuarto de kilo.AceiteUn cuarto de litro.AguaUn cuarto.HuevosDos.Limón rayadoUna unidad.BicarbonatoUna cucharadita.Harina.

#### Modo de hacerlo.

 Se baten los huevos con el azúcar, se les agrega el agua y el aceite, la raspadura de limón y la cucharadita de bicarbonato.

2. Cuando tenemos ya esta mezcla, se va agregando harina y removiendo uniformemente, hasta que la masa tenga una consistencia dura, que permita trabajarla sin que se nos pegue a las manos.

3. Se extiende con un rodillo, dejando una lámina de medio centímetro de espesor, y con moldes de diferentes tipos y

formas, se van recortando las galletas.

4. Se colocan sobre una placa de hornear, azucarándolas y metiéndolas en fuego moderado hasta que se doren.

#### HUEVOS A LA NIEVE.

## Ingredientes:Cantidades:LecheUn litro.Azúcar250 gramos.HuevosTres.FlanínMedio.Bizcochos200 gramos.

1. Se baten las tres claras a punto de nieve. Se les añade unos 30 gramos de azúcar. Dos cucharadas soperas a colmo.

2. Se pone al fuego el medio litro de leche.

 Cuando la leche hierve, a cucharadas se van echando las claras en su interior, que van cuajando; cuando ya han cuajado,

se sacan del fuego.

 Aparte, deshacemos medio flan (de los que venden en paquetes) en un poco de agua, añadiéndose a la leche que tenemos en el fuego, esperando que hierva de nuevo durante cinco minutos.

La leche que queda en la botella y las tres yemas batidas se

baten juntas hasta formar una masa.

6. A la leche que teníamos en el fuego, y en la que está disuelto el flanín, se le agrega esta nueva mezcla (no debe mezclarse la yema cuando la leche está en el fuego, porque se agruma).

 Se ponen en una fuente los bizcochos. A continuación, todo el líquido, y sobre ellos, las claras que se sacaron al prin-

cipio.

8. Finalmente, quemamos 50 gramos de azúcar a punto de caramelo en el punto líquido y se vierte por encima.

#### MAGDALENAS DE LECHE.

Cantidades:

### Huevos Tres. Aceite Una taza. Leche Una taza. Azúcar Medio kilo.

Harina.

Ingredientes:

Se baten los huevos con sus claras y se mezcla el azúcar.

 Se le agrega el aceite y la leche, poniendo finalmente el bicarbonato. Cuando todo está bien unido, se va agregando la harina hasta hacer una masa de consistencia más bien clara.

3. Esta masa clara se mete en los pequeños moldes de papel de

borde rizado.

4. Se espolvorea de azúcar y se mete a horno normal hasta que se dore. Unos veinte a treinta minutos de cocción.

### MAGDALENAS A LA ELVIRA.

Ingredientes:	Cantidades:
Azúcar	Medio kilo.
Huevos	Seis.
Aceite	Un cuarto de litro.
Limón	Uno.
Bicabornato	Una cucharadita.
Harina, la que admita.	

### Modo de hacerlo.

1. Se mezcla, como en el caso anterior, el aceite, el azúcar y las yemas bien batidas, agregando las raspaduras de un limón, el bicarbonato y la harina que admita hasta que quede una masa bien clara. Se mete en los cucuruchitos de bordes rizados, poniendo azúcar sobre ellos. Unos treinta minutos de horno moderado, fácilmente controlables porque suben las magdalenas y se doran.

### MANTECADAS LOLITA.

Ingredientes:	Cantidades:
Manteca de cerdo	Medio kilo.
Azúcar	Medio kilo.
Huevo	Uno.
Canela	Una pizca.
Almendra	250 gramos.

1. Se derrite la manteca. Una vez fría, se le agrega el azúcar, el huevo, la canela y la almendra, hasta formar una mezcla uniforme. Se forman unas pequeñas bolitas, que luego aplastamos dándoles la forma que se desea. Se espolvorea de azúcar y de canela y se ponen a horno suave.

2. Al sacarlas del horno, después de dejarlas enfriar, se pueden envolver en papeles de seda de colores, imitando a los pol-

vorones, siendo adecuadas para pastas de té.

Nota: Conviene evitar el contacto del aire para que no se enrancie la grasa.

### MOSTACH ONES.

Ingredientes:	Cantidades:	
Huevos	Seis.	
Harina	Seis cucharadas soperas.	
Azúcar	Seis cucharadas soperas.	

### Modo de hacerlo.

1. Se baten las claras a punto de nieve.

2. Se le agregan el azúcar y la harina, batiéndola suavemente.

3. Se agregan las yemas hasta formar una masa uniforme.

4. Se preparan unas pequeñas hojas de papel de barba

4. Se preparan unas pequeñas hojas de papel de barba.

5. Sobre estas hojas se depositan unas cucharadas de esta mezcla, dándoles la forma que se quiera.

6. Se mete a fuego lento.

### NEGRITOS JUANJO.

### Ingredientes: Cantidades:

Azúcar ..... Cuatro cucharadas.

Huevos ...... Uno.

Mantequilla ...... Tres cucharadas.

Coñac ..... Una copa.

### Modo de hacerlo.

 En un recipiente echamos la almendra, el chocolate, el azúcar, el huevo y la mantequilla, mezclándolo todo muy bien para que se forme una masa compacta. Agregamos una copa de coñac y se vuelve a mezclar.

Con esta masa hacemos unas bolitas, las pasamos por azúcar y se meten en cucuruchos, siendo muy decorativas para pas-

tas de merienda.

Nota: Conviene que los dejemos reposar por unas horas.

### PANECILLOS DE TODOS LOS SANTOS.

### Ingredientes: Cantidades:

Azúcar Medio kilo.
Almendra Medio.

Huevos ...... Cuatro.

Harina ...... Una cucharada.

Canela.

 Se trabajan los huevos con el azúcar, incorporándosele la almendra y un poco de harina hasta que la masa esté dura, pero moldeable para trabajarla.

 Se les da forma de pequeños panes y, antes de ponerlos sobre la placa de hornear, se pasan por una mezcla de azúcar

y canela.

3. Se meten en horno moderado por un tiempo de quince a veinte minutos.

### PASTELES DE NAVIDAD.

### Ingredientes:

### Cantidades:

### Relleno:

Confitura de boniato o de cabello de ángel (ver forma de hacerlo).

### Modo de hacerlo.

1. Se pone en un recipiente el aguardiente y a continuación el el aceite; se va agregando la harina poco a poco hasta formar una masa uniforme, tratando de que ésta no quede dura.

2. Se coge un papel de barba, se unta de aceite para que la

masa no se pegue.

3. Se toman pequeñas bolitas de masa y se prepara la empanadilla, extendiendo la masa. Se introduce el relleno, se cierra el pastel y puede pintarse de huevo, que le dará un agradable color, y se espolvorea de azúcar. El horno debe ser más bien suave.

### Confitura de boniato.

1. Boniatos y azúcar a peso igual. El peso del boniato debe comprobarse después de hervido, pelado y frío.

 Se coloca en cazuela de barro, se ponen raspaduras de limón y de canela, y a fuego lento se cocina hasta que quede una

jalea.

3. La calabaza de cabello de ángel debe asarse, quitándole después las pepitas y tratándola con el mismo procedimiento que el señalado para el boniato.

### PALITOS DE ALMENDRA.

Ingredientes:	Cantidades:
Almendras tostadas	100 gramos.
Harina	100 gramos.
Huevo	Uno.
Maicena	50 gramos.
Azúcar	100 gramos.
Mantequilla	50 gramos.

### Modo de hacerlo.

1. En un recipiente se mezclan la mantequilla, el huevo, el azúcar y la maicena, batiéndolo muy bien.

2. Agregamos las almendras molidas y, finalmente, la harina.

3. Toda esta mezcla, bien removida con la espátula, se echa en

una manga pastelera con boquilla lisa y ancha.

4. Sobre una placa de horno se van dejando caer pequeños palitos, del tamaño y grosor de los macarrones y de unos 45 centímetros de largo. La placa debe estar previamente untada con mantequilla.

5. Se cuecen a horno fuerte, sacándolos cuando están dorados.

### PASTEL DE CHOCOLATE.

Ingredientes:	Cantidades:
Chocolate fino	200 gramos.
Mantequilla :	200 gramos.
Galletas cuadradas	200 gramos.
Azúcar	50 gramos.
Leche	Una taza (150 gramos).
Huevos	Uno

### Modo de hacerlo.

1. En un recipiente echamos la leche caliente, se azucara y se le echa la mantequilla disolviéndolo bien.

2. Batimos el huevo y le disolvemos el chocolate en polvo, con un poquito de leche, agregando esa pasta a la leche restante.

3. En un recipiente rectangular y alto (parecido a los que se usan para hacer los *Plun-Kake*, se coloca, sobre un papel de barba que sirve de base, una capa de chocolate, a continuación una capa de galletas, después otra de chocolate, así alternando hasta terminar con otra de chocolate. Finalmente, se tiene varias horas en la nevera para que quede bien frío, metiéndose en una fuente de cristal.

### PLUN KAKE.

Ingredientes:	Cantidades:
Harina	200 gramos.
Fruta escarchada	100 gramos.
Mantequilla	100 gramos.
Levadura en polvo	10 gramos.
Pasas	100 gramos.
Azúcar	150 gramos.
Almendras crudas	50 gramos.
Huevos	Dos.
Limón	Uno.
Copa de ron	Una.

- En una cacerola ponemos la mantequilla a temperatura ambiente (se habrá sacado del frigorífico con anticipación para que podamos trabajarla sin dificultad), agregándole el azúcar y los huevos. Se remueve todo muy bien con una espátula de madera.
- 2. Se le incorpora la corteza de limón, que ha sido previamente cortada a tiras muy finas, la fruta seca también cortada y el ron.
- Se mezcla todo muy bien y se añade la harina y la levadura, trabajándolo todo un poco para que quede una masa uniforme.
- 4. Untamos un molde con mantequilla y extendemos la pasta. En la parte de arriba, como adorno, se colocan las almendras cortadas en trozos.
- Se mete a horno fuerte, y para saber cuándo está cocido, se comprueba por el color dorado y hundiendo una aguja de hacer calceta, que deberá salir limpia completamente.

### ROLLITOS DE SAN JOSÉ.

# Ingredientes:Cantidades:AzúcarMedio kilo.AceiteUn cuarto de litro.HuevosCuatro.Limón ralladoUnas raspaduras.BicarbonatoUna cucharadita.CanelaUna ramita.Harina, cantidad suficiente para masa dura.

1. Se trabajan los huevos con el azúcar y el aceite, se pone la raspadura de limón, se incorpora la harina, procurando que quede una masa dura, fácil de moldear, sin pegarse a las manos, para hacer los rollitos.

Se hace una mezcla aparte de azúcar y canela, y antes de poner los rollitos en la plancha de hornear, se pasan por esta

mezcla.

3. El horno deberá ser suave y durante unos veinte a treinta minutos.

### ROSQUILLETAS.

La masa es idéntica a la de la «Coca fulla».

### Modo de hacerlo.

 Después de que sube la masa, se agrega un octavo de aceite y harina hasta que queda dura y untuosa. Se hacen las rosquillas y se dejan que suban de nuevo, metiéndolas en horno mediano hasta que cuezan.

### TARTA MOKA.

# Ingredientes:Cantidades:MantequillaUn cuarto de kilo.AzúcarUn cuarto de kilo.YemasDos.Avellana molida150 gramos.HuevosSeis.Café concentrado125 gramos.

Se preparan los bizcochos como los mostachones, formán-

dose tres grandes tartitas.

Aparte preparamos el relleno. En un recipiente mezclamos la mantequilla con el azúcar, batiéndolo suavemente para formar una crema, las yemas, separadas de las claras y el café.

Colocamos una base de bizcocho y sobre él extendemos parte de la mezcla. A continuación ponemos la otra tanda de bizcocho, haciendo lo mismo hasta la tercera. Finalmente, se baten las claras a punto de nieve, se colocan sobre el último piso y sobre él se espolvorea la avellana.

### TARTA LA REINA.

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	Cuatro. Medio kilo. Una taza.
Leche Bicarbonato	Dos tazas. Una cucharadita.
Harina	La necesaria para que la masa quede clara.
Raspadura de limón	Unos 10 gramos.

### Modo de hacerlo.

Se baten los huevos, se agrega el azúcar y aceite y la leche, así como la cucharadita de bicarbonato.

Una vez está bien removida la mezcla, se va añadiendo ha-2. rina hasta que la masa quede clara, echándole finalmente una raspadura de limón.

Se vierte la masa sobre un molde bastante profundo, en el 3. que se ha colocado papel de barba para que haga de fondo.

Se cuece a horno moderado durante treinta minutos.

En el momento de salir del horno, se le pone por encima azúcar glass hasta que la cubra de blanco completamente.

Es un dulce muy adecuado para servir en merienda NOTA: acompañado de chocolate.

### TORTA CELESTIAL.

### Ingredientes:Cantidades:Almendra molidaMedio kilo.AzúcarMedio kilo.HuevosCuatro.

Calabacete .....

### Modo de hacerlo.

100 gramos.

1. Se amasa bien el azúcar y la almendra. Deberá hacerse con las manos mojadas.

 Se separa un poco de azúcar (que hemos dejado aparte antes de mezclar con la almendra) y se mezcla con las yemas, que están separadas de las claras.

 Las claras batidas, no necesariamente a punto de nieve, se añaden a la mezcla de azúcar y almendra, trabajándose hasta formar una masa.

 Con esta masa se hacen tres bolas del mismo tamaño, siempre con las manos mojadas.

5. Sobre una oblea que sirve de base en una bandeja, se extiende una de las bolas, dejándola de un espesor de medio centímetro.

6. Sobre esta lámina se colocan las yemas trabajadas con el azúcar y con el calabacete cortado a pequeños trozos.

7. La segunda bola se extiende sobre este relleno a modo de tapa, y, finalmente, con la tercera se hacen pequeñas tiras para adornarla artísticamente.

8. Se mete en horno moderado unos treinta minutos, vigilando hasta que tome color.

### TORTA DE PATATA.

## Ingredientes:Cantidades:HuevosCuatro.Almendra120 gramos.AzúcarMedio kilo.PatataMedio kilo, limpia.

 Se baten las yemas de los huevos a punto de nieve, completamente duras, ha de poderse dar la vuelta al plato sin caerse.

2. En recipiente aparte se mezclan las yemas y el azúcar hasta

formar una crema.

3. Tenemos las patatas hervidas y pasadas por el prensapurés. Se incorporan a la mezcla de huevos y azúcar, trabajándolo mucho; a continuación se agrega también la almendra. Se trabaja toda la masa hasta que queda uniforme.

Finalmente, se le incorporan las claras batidas y se trabaja

de nuevo.

5. Se forma una tarta con esta masa, y se mete en el horno a fuego medio.

### TORTITAS JAPONESAS.

Ingredientes: Can	
Almendras	50 gramos.
Azúcar ' 3!	50 gramos.
Huevos T	res.
Calabacete 50	gramos.
Nueces 50	gramos.

### Modo de hacerlo.

 Se hace una masa con los huevos batidos, la almendra molida y el azúcar.

2. Se añade el calabacete cortado en pequeños trozos, y las nue-

ces muy pequeñas.

 Se hacen unas bolitas y se rebozan de azúcar, colocándose en una placa de horno cubierta con obleas, y se meten al horno para que se doren.

### HELADOS

Se conoce como helado cualquier bebida helada o congelada que adquiera consistencia sólida. Al decir helado no hacemos distinción entre una y otra clase; sin embargo, existen diferencias de acuerdo con los ingredientes.

El helado o sorbete es a base de jugos de frutas, agua y azú-

car. A veces los jugos de frutas se combinan con leche.

El mantecado es a base de una crema blanda que se prepara con leche, huevos y azúcar.

### ¿Cómo cuajar los helados?

Los helados y mantecados se cuajan en unos recipientes adecuados para ello, que se llaman heladoras o sorbeteras. Para ello usamos una mezcla de hielo y sal gruesa. La consistencia del helado va a depender de la cantidad de hielo y sal que se emplee.

La proporción que se considera correcta es de seis partes de hielo por una parte de sal, peso por peso. Conviene picar todo el

hielo que vayamos a usar y mezclarlo bien con la sal. Si ponemos el hielo dentro de un saco de arpillera se macha-

ca con un martillo y se hace fácilmente.

El líquido que queremos cuajar debe estar bien frío, pues

así se facilita la tarea enormemente.

El líquido se echa en el envase de metal, que se llena hasta dos terceras partes de su capacidad. El hielo se acomoda alrededor del envase y la manivela se mueve por espacio de unos siete minutos. Este movimiento lento nos ayuda a enfriar el líquido uniformemente. Aumenta el volumen del helado por la incorporación de aire y va tomando una suave consistencia. A medida que movemos la manivela se nos va a hacer más difícil de manejar y esto nos va indicando que el helado está cuajado.

Es recomendable no tirar el agua del hielo que se va derritiendo, pues ayuda a congelar el líquido; debe cuidarse, no obs-

tante, que no llegue hasta la tapa.

El mantecado debe dejarse reposar durante unas dos horas porque sabe mejor. Para dejarlo así, en reposo, se limpia bien la tapa y la manivela, se destapa, se saca el batidor y se vuelve a tapar; se le agrega más hielo y sal, y se cubre bien con un paño hasta el momento de servirlo.

Si preparamos el helado en el congelador de la nevera, tan pronto como empiece a cuajar lo sacamos y lo batimos bien a fin de que al incorporarle aire se le dé una consistencia más

suave y un volumen mayor.

### HELADO DE LIMÓN (para unas seis raciones).

### Ingredientes: Cantidades:

Jugo de limón	Un cuarto de taza.
Azúcar	Una taza.
Leche fría	Dos tazas.

### Modo de hacerlo.

1. Se mezcla el jugo de limón con el azúcar y se pone a enfriar en la nevera. Se enfría la leche y se añade el jugo de limón poco a poco.

. Se echa en la sorbetera y se cuaja según las direcciones indi-

cadas.

Nota: Para evitar que la leche se corte cuando se le agregan jugos de frutas ácidas, se enfría muy bien o se echa en la sorbetera y se mueve por unos minutos, añadiéndole después el jugo de frutas.

### HELADO DE NARANJA.

Para el helado de naranja se sigue la misma receta indicada en el caso anterior; si encontramos que queda demasiado dulce, se le añade una cucharada de jugo de limón.

### HELADO DE TURRÓN.

Ingredientes:	Cantidades:
Leche Turrón de Jijona Huevos Azúcar	. 200 gramos. Cuatro.
Hielo y sal gorda.	V -

### Modo de hacerlo.

1. En una cacerola se ponen las yemas, el azúcar y el turrón molido. Se mezcla bien y se le agrega la leche caliente, poco a poco, sin dejar de batirlo.

 Se acerca al fuego y se deja unos minutos. Antes de que comience a hervir se saca. Una vez frío, se pone en la heladora.

3. Se rodea la heladora de sal gorda y hielo, y se trabaja hasta que empiece a cuajar.

4. Se destapa, añadimos dos claras batidas a punto de nieve y se remueve bien, trabajándolo de nuevo hasta que quede una masa consistente.

### LECHE MERENGADA.

## Ingredientes:Cantidades:LecheDos tazas.Cáscara de limónUn cuarto.Claras batidasDos.AzúcarTres cuartos de taza.

- Se hierve la leche con la cáscara de limón; añadimos el azúcar y las claras poco a poco.
- Cocemos este conjunto al baño de María por cinco minutos. Se cuela y enfría. Finalmente, cuajamos en la sorbetera.

Nota: Puede servirse con un poco de canela encima.

### MANTECADO.

Ingredientes:	Cantidades:
Huevos	Dos.
Azúcar	Media taza.
Leche	Dos tazas y media. Media cucharadita.
Vainilla	Media cucharadita.
Sal	Una pizca.

### Modo de hacerlo.

1. Se baten los huevos hasta unir bien las yemas y las claras. Se añade el azúcar a la leche. Cocemos en baño de María, aproximadamente por espacio de cuatro minutos, moviendo continuamente hasta obtener una crema clara.

2. Se enfría, agregamos una pizca de sal y la vainilla y echamos

en sorbetera para que se cuaje.

### MANTECADO DE FRUTAS.

### Modo de hacerlo.

Es la misma receta que en el caso del mantecado, pero suprimiendo la vainilla y añadiendo dos tazas de frutas partidas, y si nos apetece, una cucharadita de jugo de limón.

### MANTECADO DE CAFÉ.

### Ingredientes: Cantidades:

Yemas ..... Dos.
Tazas de leche caliente .... Dos.
Azúcar ..... Una.

Sal ...... Una pizca.

Café ..... Media taza bien concentrada.

### Modo de hacerlo.

1. Se baten las yemas con el azúcar y añadimos la leche. Se cuece a fuego lento hasta que espese un poco. Dejamos que se enfríe y agregamos el café.

2. Se mezcla todo bien y lo ponemos a cuajar a la sorbetera.

### MANTECADO DE CARAMELO.

### Ingredientes: Cantidades:

Yemas Una.
Azúcar Una taza.
Sal Una pizca.
Leche caliente Medio litro.

Agua ...... Un cuarto de taza.

Crema o leche evaporada ... Media taza.

Claras batidas ...... Una.

### Modo de hacerlo.

1. Batimos la yema con el azúcar (un cuarto de taza, aproximadamente), añadimos la sal y la leche. Cocemos a fuego lento hasta que espese un poco. Se retira del fuego y se deja enfriar. Se mezcla el resto del azúcar con el agua y preparamos un caramelo. Cuando ya está, se añade la leche; a continuación, la leche evaporada y las claras batidas.

2. Se enfría y, finalmente, lo introducimos en la sorbetera para

que cuaje.

### MANTECADO DE CHOCOLATE.

### Ingredientes:Cantidades:AzúcarMedia taza.

Yema batida Media.
Leche Dos tazas.
Chocolate Una onza.
Sal Una pizca.

Agua ...... Un cuarto de taza. Vainilla ..... Media cucharadita.

Clara batida ...... Media.

### Modo de hacerlo.

1. Se bate la yema y se le añade el azúcar, la sal y la leche. Rallamos el chocolate, se añade el agua y se derrite. Agregamos el chocolate a la leche y lo cocemos a fuego lento hasta que adquiera la consistencia de una crema muy clara.

. Se enfría y agregamos la vainilla y la clara. Cuajamos en la

sorbetera.

### BEBIDAS

### EL CAFÉ.

Las cafeteras exprés están jugando un importante papel en la preparación de un buen café.

El café en polvo, ya molido, debe conservarse en envase

bien tapado.

No debe calentarse nunca después de preparado porque pierde parte del aroma y ocurren ciertos cambios químicos en los demás ingredientes que alteran su sabor.

Para preparar café para seis personas la proporción es:

Ua taza de café en polvo y uno y dos tercios de agua hirviendo.

### Modo de hacerlo.

 Se pone el café en la greca y le echamos como un cuarto de taza de agua. Esperamos unos minutos y echamos otro cuarto de taza, y así hasta terminar. Se obtienen de media a dos tercios de taza de café negro muy concentrado, al que añadiremos agua caliente para diluirlo si queremos servir sólo café.

### EL CHOCOLATE.

El chocolate se obtiene del cacao, planta oriunda de México. El chocolate contiene también un estimulante. Para evitar que se ponga rancio, debe conservarse en sitio fresco.

### Ingredientes: Cantidades:

### Modo de hacerlo.

 Se ralla el chocolate; cuando la leche empieza a hervir, se añade batiendo constantemente hasta que está bien derretido. Cuando hierve se retira del fuego y se vuelve a poner, así por tres veces.

2. Si nos parece que queda poco dulce puede agregársele azú-

car antes de sacarlo definitivamente.

### DAIQUIRI.

### *Ingredientes:* Cantidades:

Limón ..... Medio.

Azúcar ...... Una cucharadita.

Ron ...... Una copita.

Hielo picado.

### Modo de hacerlo.

 En una batidora se pone el jugo de medio limón, una cucharadita de azúcar y una copita de ron. Se bate con bastante hielo picado y se sirve en copa de cóctel y con una cereza.

### GINFIN.

Se prepara en coctelera.

### Ingredientes: Cantidades:

Azúcar ...... Dos cucharaditas.

Limón ...... Uno.

Clara de huevo ...... Dos cucharadas.

Ginebra ...... Una copa.

Agua de seltz y trocitos de hielo.

1. En la coctelera ponemos el azúcar, el jugo del limón, dos cucharadas de clara de huevo y una copa de buena ginebra.

2. Se agita fuertemente toda la mezcla y se sirve en una copa grande, añadiendo *seltz* hasta llenarla.

### MANHATTAN.

### Ingredientes:Cantidades:RonDos copas.Vermut oscuroUna copa.Amargo de angosturaUna gota.

### Modo de hacerlo.

 En un vaso coctelero ponemos varios trozos de hielo, agregamos dos copitas de ron, una copa de vermut y unas gotas de amargo de angostura.

2. A continuación se agita bien con una cuchara, se cuela y sirve

en una copa de cóctel, adornado con una cereza.

### **PONCHES**

### PONCHE DE NARANJAS.

Ingredientes:	Cantidades:
Yemas de huevo	Seis.
Azúcar	Una taza.
Jugo de naranja	Cuatro tazas.
Claras batidas	Seis.

Hielo.

 Se baten juntos las yemas y el azúcar. Añadimos el jugo a las yemas, mezclamos todo bien y se cuela. Se sirve bien frío adornado con las claras batidas a punto de merengue.

### PONCHE DE LA REINA.

Ingredientes:	Cantidades:
Leche caliente	Dos tazas.
Canela	
Limón	
Yemas de huevo	
Azúcar	Ocho cucharadas.
Sal	Una pizca.

### Modo de hacerlo.

 Se baten las yemas con el azúcar y se añade la sal. Agregamos la leche caliente, a la que se añadió la canela y el limón, poco a poco a las yemas, sin dejar de batir.

### PONCHE TROPICAL.

Ingredientes:	Cantidades:
Tazas de agua	Dos.
Tazas de azúcar	Dos.
Tazas de jugo de piña	Dos.
Tazas de jugo de pomelo	Dos.
Tazas de jugo de naranja	Dos.

### Modo de hacerlo.

1. Se calienta el agua y se disuelve el azúcar. Dejamos enfriar. Se añaden los jugos y se sirven bien fríos. Adornamos con ruedas de naranja y limón.

### PONCHE IMPERIAL.

Ingredientes: Cantidades:

Leche Dos vasos.
Coñac Dos copas.

Huevos ...... Dos.

Café en polvo ...... Dos cucharaditas.

### Modo de hacerlo.

1. Se baten las yemas con el azúcar hasta ponerlas espumosas,

mezclándose a continuación con el café.

 Se pone a hervir la leche con una cáscara de limón, y cuando haya hervido, se echa poco a poco sobre las yemas sin dejar de batir, añadiéndose el ron o coñac y las claras batidas a punto de nieve.

3. Todo esto, bien mezclado, se sirve caliente.

### REFRESCO DE LIMÓN.

Ingredientes: Cantidades:

Azúcar ..... Una taza. Limones .... Seis.

Agua ...... Seis tazas.

Salen de seis a ocho raciones.

### Modo de hacerlo.

Se mezcla el agua y el azúcar y se calienta hasta que el azúcar está disuelto. Se deja enfriar y añadimos el jugo de limón, removiéndolo.

Nota: 1.ª Las bebidas frías a base de jugos de frutas son muy agradables y tienen una gran riqueza en vitaminas. Si queremos que realmente nos refresquen no deben endulzarse demasiado, puesto que el azúcar contrarresta su acción refrescante.

2.ª En cualquier jugo de frutas el azúcar, el agua y el hielo deben combinarse en proporción correcta para que se note el sabor de la fruta. El azúcar debe disolverse en el agua antes de agregarle el hielo y el jugo de fruta, y si se desea, el agua puede ser bicarbonatada.

### REFRESCO DE COCO.

Agua caliente ..... Dos tazas.
Agua fría ..... Cuatro tazas.

Azúcar ...... Tres cuartos de taza.

### Modo de hacerlo.

 Se añade el agua caliente al coco rallado para extraer la leche de coco. A continuación mezclamos con el agua fría y endulzamos.

### REFRESCO DE PIÑA.

Ingredientes: Cantidades:

Azúcar ...... Una taza.

### Modo de hacerlo.

1. Hierva el agua y el azúcar por unos minutos hasta que el azúcar quede bien disuelta.

2. Deje enfriar y añada luego el jugo de piña. Se sirve bien frío.

### REFRESCO DE FRESAS.

### Ingredientes: Cantidades:

Fresas maduras Tres tazas.
Agua Seis tazas.
Azúcar Una taza.

### Modo de hacerlo.

 Se prensan las fresas en un colador, echándolas poco a poco. Se añade el agua y se cuela.

2. A continuación lo endulzamos en la proporción indicada y servimos frío.

### SANGRÍA.

### Ingredientes: Cantidades:

Agua Tres tazas.
Azúcar Media taza.

Vino tintoUna taza y media.Jugo de limónDos cucharadas.

### Modo de hacerlo.

 Se mezcla el agua y el azúcar en caliente para que se disuelva mejor.

 Se deja enfriar y se añade el vino y el jugo de limón. Se sirve frío con rodajas de limón.

Nota: Puede sustituirse el agua por la gaseosa; en este caso habrá que rebajar la proporción de azúcar a gusto.

### TE

El té es un arbusto oriundo de la provincia de Assan, en el norte de la India. El té se obtiene de las cuatro primeras hojas del pimpollo y su calidad depende de la posición de la hoja en el tallo.

Existen tres clases de té de acuerdo con el método preparado para el mercado: té negro o de la India, té verde o de la China

y té Oolong.

El sabor del té se debe a un aceite que contiene. Hay sólo una forma de preparar el té: por infusión. El agua se hierve y se vierte sobre el té para extraerle el aceite esencial y la teína que le da el sabor y aroma. Las hojas se dejan en infusión en recipiente tapado, preferiblemente de loza o vidrio, por dos o tres minutos.

El té debe prepararse en el momento de servirlo y no debe calentarse o hervirse porque adquiere un sabor ácido astringente.

### Té (seis tazas).

Ingredientes:	Cantidades:
Té	Cuatro cucharaditas.
Agua hirviendo	Cuatro tazas.

Azúcar ..... A gusto.

Limón.

### Modo de hacerlo.

1. Se pone el té en una tetera y le añadimos agua hirviendo. Se tapa y se deja en infusión por dos o tres minutos. Colamos y servimos con limón.

### TÉ FRÍO.

Ingredientes: Cantidades:

Agua ...... Seis tazas.

Té negro ...... Dos cucharadas.

Azúcar.

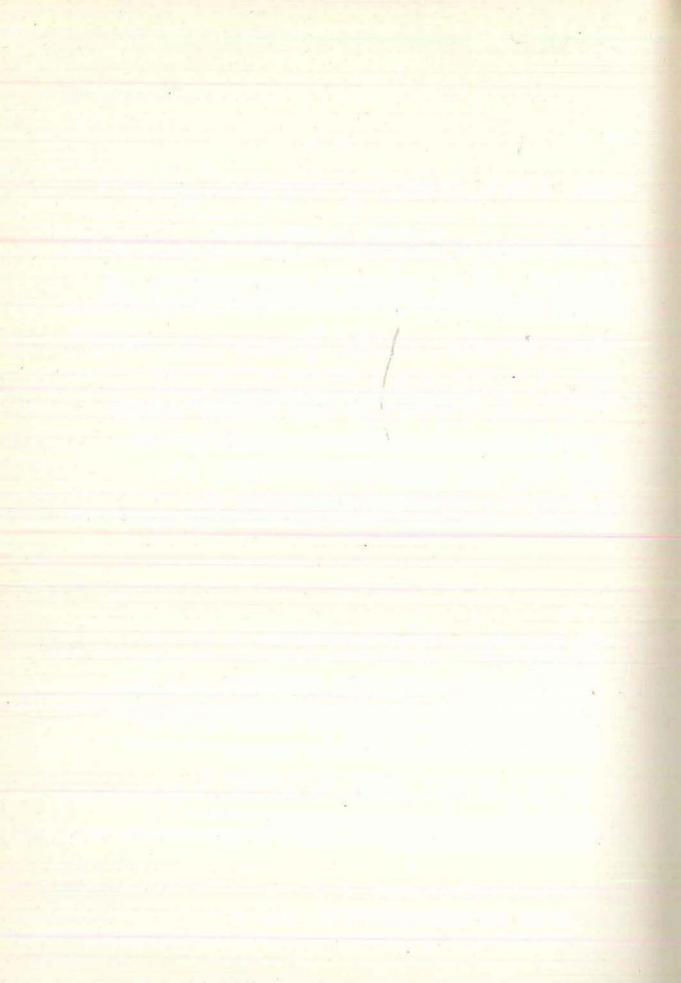
Hielo picado y rodajas de limón.

### Modo de hacerlo.

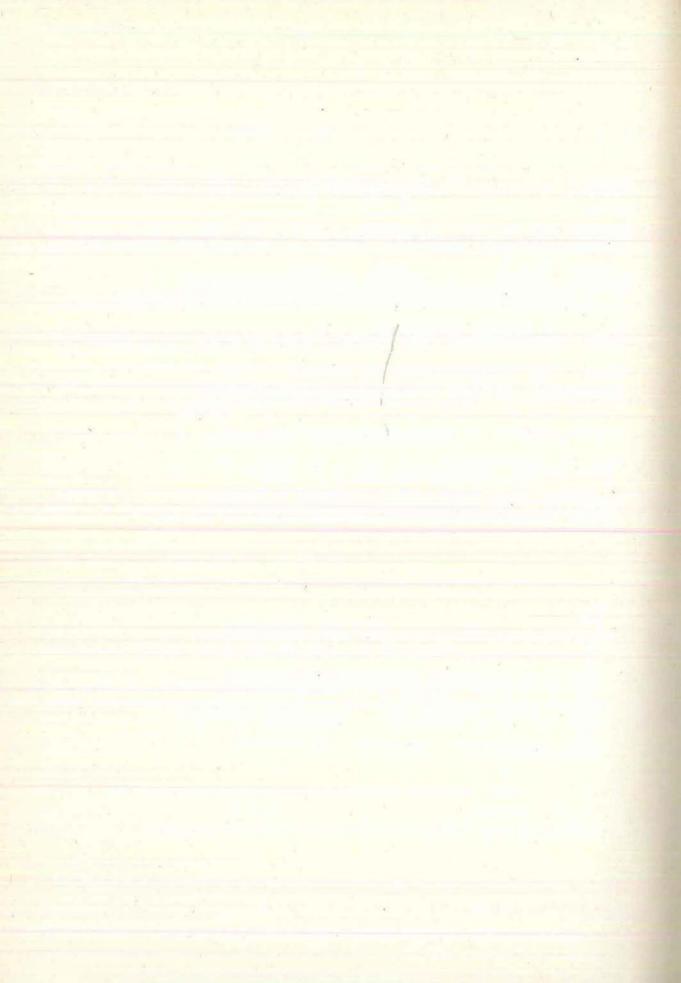
 Hierva el agua; se retira del fuego y se añade el té. Se tapa por dos minutos.

2. Se cuela, endulza a gusto y se sirve con hielo picado y ruedas

de limón.



### CAPITULO V INDICES



### a) ALFABETICO GENERAL

### A

- Afecciones intestinales (dietética), 73,74.
- Acelgas salteadas con patatas al vapor, 136.
- Acelgas con bechamel, 135.
- Ajo arriero, 205.
- Alcachofas rehogadas con jamón, 136.
- Albóndigas de carne, 190.
- Albóndigas de bacalao, 272.
- Albóndigas de chorizo, 273.
- Alubias blancas con tocino, chorizo y patata, 163.
- Alemana (salsa), 261.
- Alioli (salsa), 262.
- Almendrados de Castellón, 284.
- Anchoas (salsa), 263.
- Arroz a banda, 109.
- Arroz a la cubana, 110.
- Arroz cubierto, 111.
- Arroz sorpresa, 112.
- Arroz al horno, 113.
- Arroz con leche, 283.
  Arroz con mariscos, 114.
- Arroz con pollo, 115.
- Arteriosclerosis (dietética), 61.
- -- Asado, 14.
- Asado de cordero a la casera, 189.

- Bacalao al pil pil, 226.
- Bacalao montañar, 226.
- Bacalao revuelto con huevos, 227.
- Bacalao a la vizcaína, 228.
- Bacalao en escabeche, 229.
- Bacalao con patatas, 229.
- Bacalao a la navarra, 230.
- Banderillas, 274.
- Bechamel (salsa), 264.
- Berenjenas y pimientos aliñados, 137.
- Berenjenas empanadas, 138.
- Berenjenas en pisto, 139.
- Besugo al horno a la vasca, 231.
- Besugo a la parrilla, 231.
- Besugo al minuto, 232.
- Besugo a la barcelonesa, 232.
- Bistec a la "Maître d'Hotel", 191.
- Bistec montado, 191.
- Bizcochos borrachos, 285.
- Blanca (salsa), 264.
- Bolitas de queso, 274.
- Bonito encebollado, 233.
- Budín de atún, 234.
- Budín de salmón, 234.
- Buñuelos de invierno, 285.
- Buñuelos de plátano, 286.

### C

- Café, 312.
- Calamares rellenos a la sartén, 235.
- Calamares rellenos al Lledó, 236.
- Calamares en su tinta, 237.
- Calamares en su tinta a la bilbaína, 238.
- Canalones rellenos a la valenciana, 116.
- Canapés, 275.
- Cap de frutas, 287.
- Carnes, 22.
- Cereales, 32.
- Cocido madrileño y sopa de arroz, 164.
- Cóctel de gambas, 239.
- Cocción al vapor, 14.
- Coca Fullá, 289.
- Coles de Bruselas a la lionesa, 140.

- Coliflor rebozada, 140.
- Coliflor al horno, 141.
- -- Consejos preparación carnes, 26.
- Consejos preparación pescados, 28.
- Consejos útiles al ama de casa, 36.
- Consomé con yema, 92.
- Consomé con rombitos de queso, 93.
- Conservas, 33.
- Congelados, 34.
- Coquitos "of-art", 289.
- Crema (salsa), 266.
- Crema de Chantilly con bizcocho, 287
- Cristinas, 288.
- Croquetas de jamón, 275.
- Croquetas de pescado, 276.
- Croquetas de pollo, 276.
- Croquetas de seso, 277.
- "Champignon" al natural, 141.
- Chimos, 278.
- Chocolate, 312.
- Chuletas Cassis, 192.
- Churros, 290.

### D

- Daiquiri, 313.
- Delgadez (dietética), 58.
- Diabetes (dietética), 45.
- Diarreas (dietética), 73.
- Dorada Saint Tropez, 239.

### E

- Enfermedades de la vesícula biliar (dietética), 76.
- Engravá, 117.
- Ensaladilla rusa, 142.
- Ensalada de patatas, 156.
- "Entrecôte" a la inglesa, 193.
- Equipo mínimo de cocina, 9.
- Equivalencias, 54.
- Escalope de ternera a la vienesa, 193.
- "Espaguetti" a la italiana, 118.
- Española (salsa), 265.
- Espinacas rehogadas, 143.
- Espinacas al gratín, 144.
- Espinacas a la francesa, 145.

and the first of the same of

- Estados febriles (dietética), 70.
- Estofado de verduras, 146.
- Estreñimiento (dietética), 74.

### F

- Facilidades de almacenaje, 9.
- Fabada asturiana, 174.
- Flan de huevo, 291.
- Flan bizcocho, 291.
- Flan moka con merengue, 292.
- Filete de solomillo a la plancha, 194.
- Filetes rusos con ensalada, 195.
- Filetes con acelgas, 196.
- Filetes de ternera con coles de Bruselas, 196.
- Filetes de lomo a la bechamel, 197.
- -- Filetes de ternera empanados, 198.
- Filetes "mignon" empanados, 198.
- Filete a la parrilla con ensalada, 199.
- Francesa (salsa), 266.
- -- Fritos, 14.
- Frutas, 32.

### G

- Gambas a la gabardina, 279.
- Galletas de té, 293.
- Garbanzos a la española, 165.
- Gazpacho, 146.
- Ginfin, 313.
- Gota (dietética), 69.
- "Goulash", 199.
- Grasas y aceites, 32.
- Guisado, 13.
- Guisantes a la escocesa, 147.

### H

- Habas estofadas, 148.
- -- Hervido, 13.
- Hervido de patatas y judías verdes, 149.
- Helado de limón, 307.
- Helado de naranja, 308.
- Helado de turrón, 308.
- Hígado de ternera salteado, 201.

- Hígado de ternera a la francesa, 203.
- Hígado (hepatitis y cirrosis), dietética, 75.
- Hipertensión (dietética), 62.
- Holandesa (salsa), 267.
- Horno, 15.
- Hortalizas, 30.
- Huevos, 29.
- Huevos a la nieve, 293.
- Huevos pasados por agua, 174.
- Huevos duros, 174.
- Huevos fritos, 175.
- Huevos escalfados a la española, 175.
- Huevos al nido, 175.
- Huevos a la flamenca, 176.
- Huevos rellenos con jamón, 177.
- Huevos al queso, 178.
- Huevos escalfados con bechamel, 178.
- Huevos a la crema, 179.
- Huevos con mahonesa, 179.
- Huevos en disco, 180.

### 1

- Insuficiencia cardíaca (dietética), 66.

### J

- Judías blancas estofadas, 166.
- Judías blancas a la francesa, 167.
- Judías blancas a la bilbaína, 167.
- -- Judías pintas guisadas con chorizo, 168.
- Judías verdes a la española, 149.
- Judías verdes estofadas, 150.

### L

- La cocina, 9.
- Langostinos a la plancha, 240.
- Langostinos en ensalada, 241.
- Langosta a la parrilla, 243.
- Langosta a la americana, 242.
- Lasagna, 119.
- -- Leche merengada, 308.

- Lenguado a la Orly, 244.
- Lenguado Victoria, 244.
- Lenguado al horno, 245.
- Legumbres, 30.
- Lentejas guisadas Benimar, 106.
- Lentejas con chorizo, zanahoria y arroz blanco, 170.
- Liebre al calatén, 201.
- Litiasis renal —calculosis— (dietética), 68.
- Lomo de cerdo con patatas, 203.
- Lomo de cerdo con ensalada, 204.
- Lomo de cerdo con leche, 204.
- Lubina a la asturiana, 246.

### M

- Macarrones a la italiana, 122.
- Macarrones con bacalao y salsa de tomate, 123.
- Macarrones gratinados, 124.
- Macarrones con jamón, 125.
- Macarrones con chorizo y queso, 126.
- Magdalenas a la Elvira, 295.
- Magdalenas de leche, 294.
- Manhattan, 314.
- Mantecado, 309.
- Mantecado de frutas, 309.
- Mantecado de café, 310.
- Mantecado de caramelo, 310.
- Mantecado de chocolate, 311.
- Mantecadas Lolita, 295.
- Marmitako, 247.
- Mahonesa (salsa), 267.
- Medallones de solomillo de ternera a la Montpensier, 205
- Medida de los ingredientes, 11.
- Mejillones a la marinera, 251.
- Mejillones Stumbeni, 279.
- Menaje, 10.
- Menestra abrileña, 150.
- Merluza cocida con mahonesa, 247.
- Merluza en salsa verde, 248.
- Merluza a la parmesana, 249.
- Merluza rellena, 250.
- Mero a la valenciana, 251.
- Mero en filetes, 252.
- Mostachones, 296.
- Muselina (salsa), 268.

### N

- Negritos Juanjo, 297.
- Nefritis (dietética), 66.
- "Nouilles" con jamón, 121.

### Ñ

- Noquis de patatas y jamón, 120.

### 0

- Obesidad (dietética), 55.
- Olla de presión, 16.
- Organización del trabajo, 7.

### P

- Paella valenciana, 129.
- Paella de conejo y pollo, 127.
- Paella de mariscos y verduras, 128.
- Palitos de almendra, 299.
- Panecillos de Todos los Santos, 297.
- Pastel de chocolate, 300.
- Pasteles de Navidad, 298.
- Pastel de verduras, 158.
- Pastelillos de patata, 281.
- Pastelillos de pescado, 280.
- Patatas a la alcorina, 151.
- Patatas estofadas, 152.
- Patatas guisadas con zanahoria, 152.
- Patatas a la Rosalina, 153.
- Patatas "soufflée", 154.
- Patatas duquesa, 155.
- -- Patatas fondantes, 155.
- Patatas en ensalada, 156.
- Patatas con mariscos, 157.
- Pato Albufera, 221.
- Pato relleno, 214.
- Pechuga Villeroy, 219.
- Pescados, 26.
- Pescadillas en salsa, 254.

- Pescadilla al gratín, 253.
- Picante (salsa), 268.
- Pichones estofados, 222.
- Pierna de cordero a la cazuela, 206.
- Pimientos rellenos de carne, 159.
- Pisto, 159.
- Pizza, 130.
- Plun Kake, 300.
- Pollo frito, 215.
- Pollo al Rey, 216.
- Pollo asado, 216.
- Pollo en pepitoria, 217.
- Pollo chilindrón, 218.
- Ponche de naranjas, 314.
- Ponche de la Reina, 315.
- Ponche tropical, 315.
- Ponche Imperial, 316.
- Porrusalda, 254.
- Potaje de garbanzos a la catalana, 171.
- Potaje de garbanzos y espinacas, 171.
- Potaje de garbanzos "Emilia", 172.
- Pote gallego, 160.
- Puré de judías pintas, 94.
- Puré de legumbres, 95.
- Puré de patatas a la Parmentier, 96.
- Puré de patatas al queso, 97.

### R

- "Ragout" de carne, 207.
- "Ratatouille airenti", 161.
- "Ravioli" a la italiana, 132.
- Redondo de ternera, 208.
- Refresco de limón, 316.
- Refresco de coco, 317.
- Refresco de piña, 317.
- Refresco de fresas, 318.
- Revoltillo de huevos, 181.
- Riñones con "champignon", 223.
- Rollo de ternera, 209.
- Rollitos de San José, 301.
- Rosquilletas, 302.

- Salmonete al horno, 255.
- Sangría, 318.
- Sardina al escabeche casero, 256.
- Sardinas fritas, 256.
- Sardinas al horno, 257.
- Sardinas rebozadas, 257.
- Sepia rebozada, 282.
- Sesos de ternera a la italiana, 224.
- "Shangurru" estilo Rosario, 257.
- Sopa de ajo, 98.
- Sopa bruselina, 99.
- Sopa Buendía, 100.
- Sopa de crema de yemas, 101.
- Sopa exquisita, 102.
- Sopa de fideos, 103.
- Sopa de fideos a la italiana, 103.
- Sopa Juliana, 104.
- Sopa de pescado variado, 105.
- Sopa de pescado, 106.
- Sopa de queso y jamón, 106.
- Sopa de verduras, 107.

#### T

- Tallarines napolitana, 133.
- Tártara (salsa), 269.
- Tarta moka, 302.
- Tarta la Reina, 303.
- Té puro, 319.
- Té frío, 319.
- Ternera guisada, 210.
- Ternera al ajillo, 211.
- -- Términos de cocina, 17.
- Timbal de merluza, 258.
- Tomates rellenos con carne de cerdo, 161.
- Torta celestial, 304.
- Torta de patata, 304.
- Tortitas japonesas, 305.
- Tortilla a la francesa, 181.
- Tortilla de mariscos, 182.
- Tortilla a la saboyana, 182.
- Tortilla de acelgas, 183.
- Tortilla de sesos, 183.
- Tortilla "Ya está", 184.

- Tortilla esponjosa, 185.
- Tortilla de patatas a la española, 185.
- Tortilla de chorizo y jamón, 186.
- Tortilla paisana, 186.
- Tortilla de escabeche, 187.
- Tortilla de guisantes y patatas, 187.
- Truchas a la molinera, 259.
- "Turnedos" a la Benjamina, 211.
- "Turnedos" con puntas de espárragos, 212.

## U

- Ulcera gástrica duodenal (dietética), 71.

#### V

- Verde (salsa), 270.
- Vinagreta (salsa), 270.
- Vlleroy (salsa), 270.

## Z

- Zarzuela de pescado, 260.
- Zanahorias a la crema, 162.

# b) ALFABETICO POR ALIMENTOS

## **ARROZ Y PASTAS**

- Arroz a la banda, 109.
- Arroz a la cubana, 110.
- Arroz cubierto, 111.
- Arroz sorpresa, 112.
- Arroz al horno, 113.
- Arroz con mariscos, 114.
- Arroz con pollo, 115.
- Canalones rellenos a la valenciana, 116.
- Engravá, 117.
- "Espaguetti" a la italiana, 118.
- Lasagna, 119.
- Noquis de patatas y jamón, 120.
- "Nouilles" con jamón, 121.
- Macarrones a la italiana, 122.
- Macarrones con bacalao y salsa de tomate, 123.
- Macarrones gratinados, 124.
  Macarrones con jamón, 125.
- Macarrones con chorizo y queso, 126.
- Paella de conejo y pollo, 127.
- Paella de marisco y verduras, 128.
- Paella valenciana, 129.
- Pizza, 130.
- "Ravioli" a la italiana, 132.
- Tallarines napolitana, 133.

#### **AVES**

- Pavo relleno, 214.
- -- Pollo frito, 215.
- Pollo al Rey, 216.
  - Pollo asado, 216.
  - Pollo en pepitoria, 217.
  - Pollo chilindrón, 218.
  - Pechuga Villeroy, 219.
  - "Soufflé" de pollo, 220.
  - Pato Albufera, 221.
  - Pichones estofados, 222.

#### BEBIDAS

- Café, 312.
- Chocolate, 312.
- Daiquiri, 313.
- Ginfin, 313.
- Manhattan, 314.
- Ponche de naranjas, 314.
- Ponche de la Reina, 315.
- Ponche tropical, 315.
- Ponche imperial, 316.
- Refresco de limón, 316.
- Refresco de coco, 317.
- Refresco de piña, 317.
- Refresco de fresas, 318.
- Sangría, 318.
- Té, 319.
- Té frío, 319.

## CARNES

- Asado de cordero a la casera, 189.
- Albóndigas de carne, 190.
- Bistec a la "Maître d'Hotel", 191.
- Bistec montado, 191.
- Chuletas Cassis, 192.
- Escalope de ternera a la vienesa, 193.
- "Entrecôte" a la inglesa, 193.
- Filetes de solomillo a la plancha, 194.
- Filetes rusos en ensalada, 195.
- Filetes con acelgas, 196.
- Filetes de ternera con coles de Bruselas, 196.

- Filetes de lomo a la bechamel, 197.
- Filetes de ternera empanados, 198.
- Filete "Mignón" empanado, 198.
- Filete a la parrilla con ensalada, 199.
- "Goulash", 199.
- Hígado de ternera salteado, 201.
- Hígado de ternera a la francesa, 202.
- Liebre al calatén, 201.
- Lomo de cerdo con patatas, 203.
- Lomo de cerdo con ensalada, 204.
- Lomo de cerdo con leche, 204.
- Medallones de solomillo de ternera a la Montpensier, 205.
- Pierna de cordero a la cazuela, 206.
- "Ragout" de carne, 207.
- Redondo de ternera, 208.
- Rollo de ternera, 209.
- Ternera guisada, 210.
- Ternera al ajillo, 211.
- "Turnedós" a la Benjamina, 211.
- "Turnedós" con puntas de espárragos, 212.

#### **HELADOS**

- Helado de limón, 307.
- Helado de naranja, 308.
- Helado de turrón, 308.
- Leche merengada, 308.
- Mantecado, 309.
- Mantecado de frutas, 309.
- Mantecado de café, 310.
- Mantecado de caramelo, 310.
- Mantecado de chocolate, 311.

## HUEVOS

- Huevos pasados por agua, 174.
- Huevos duros, 174.
- Huevos fritos, 175.
- Huevos escalfados a la española, 175.
- Huevos al nido, 175.
- Huevos a la flamenca, 176.
- Huevos rellenos con jamón, 177.
- Huevos al queso, 178.
- Huevos escalfados con bechamel, 178.
- Huevos a la crema, 179.

- Huevos con mahonesa, 179.
- Huevos en disco, 180.
- Revoltillo de huevos, 181.
- Tortilla a la francesa, 181.
- Tortilla de mariscos, 182.
- Tortilla a la saboyana, 182.
- Tortilla de acelgas, 183.
- Tortilla de sesos, 183.
- Tortilla "Ya está", 184.
- Tortilla esponjosa, 185.
- Tortilla de patatas a la española, 185.
- Tortilla de chorizo y jamón, 186.
- Tortilla paisana, 186.
- Tortilla de escabeche, 187.
- Tortilla de guisantes y patata, 187.

#### **LEGUMBRES**

- Alubias blancas con chorizo, tocino y patatas, 163.
- Cocido madrileño y sopa de arroz, 164.
- Fabada asturiana, 174.
- Garbanzos a la española, 165.
- Judías blancas estofadas, 166.
- Judías blancas a la francesa, 167.
- Judías blancas a la bilbaína, 167.
- Judías pintas guisadas con chorizo, 168.
- Lentejas guisadas Benimar, 169.
- Lentejas con chorizo, zanahoria y arroz blanco, 170.
- Potaje de garbanzos a la catalana, 171.
- Potaje de garbanzos y espinacas, 171.
- Potaje de garbanzos "Emilia", 172.

# **PESCADOS**

- Bacalao al pil pil, 226.
- Bacalao montañar, 226.
- Bacalao revuelto con huevos, 227.
- Bacalao a la vizcaína, 228.
- Bacalao en escabeche, 229.
- Bacalao con patatas, 229.
- Bacalao a la navarra, 230.
- Besugo al horno a la vasca, 231.
- Besugo a la parrilla, 231.
- Besugo al minuto, 232.
- Besugo a la barcelonesa, 232.

- Bonito encebollado, 233.
- Budín de salmón, 234.
- Budín de atún, 235.
- Calamares rellenos a la sartén, 235.
- Calamares rellenos al Lledó, 236.
- Calamares en su tinta, 237.
- Calamares en su tinta a la bilbaína, 238.
- Cóctel de gambas, 239.
- Dorada Saint Tropez, 239.
- Langostinos a la plancha, 240.
- Langostinos en ensalada, 241.
- Langosta a la americana, 242.
- Langosta a la parrilla, 243.
- Lenguado a la Orly, 244.
- Lenguado Victoria, 244.
- Lenguado al horno, 245.
- Lubina a la asturiana, 246.
- Marmitako, 247.
- Merluza cocida con mahonesa, 247.
- Merluza en salsa verde, 248.
- Merluza a la parmesana, 249.
- Merluza rellena, 250.
- Mejillones a la marinera, 251.
- Mero a la valenciana, 251.
- Mero en filetes, 252.
- Pescadilla al gratín, 253.
- Pescadilla en salsa, 254.
- Porrusalda, 254.
- Salmonete al horno, 255.
- Sardina al escabeche casero, 256.
- Sardinas fritas, 256.
- Sardinas al horno, 257.
- Sardinas rebozadas, 257.
- "Shangurru" estilo Rosario, 257.
- Timbal de merluza, 258.
- Truchas a la molinera, 259.
- Zarzuela de pescado, 260.

## **PINCHITOS**

- Albóndigas de bacalao, 272.
- Albóndigas de chorizo, 273.
- Banderillas, 274.
- Bolitas de queso, 274.
- Canapés, 275.
- Croquetas de jamón, 275.

- Croquetas de pescado, 276.
- Croquetas de pollo, 276.
- Croquetas de seso, 277.
- Chimos, 278.
- Gambas a la gabardina, 279.
- Mejillones Stumbeni, 279.
- Pastelillos de pescado, 280.
- Pastelillos de patata, 281.
- Sepia rebozada, 282.

#### **POSTRES DULCES**

- Arroz con leche, 283.
- Almendrados de Castellón, 284.
- Bizcochos borrachos, 285.
- Buñuelos de invierno, 285.
- Buñuelos de plátano, 286.
- Cap de frutas, 287.
- Crema de Chantilly con bizcocho, 287.
- Cristinas, 288.
- Coca Fullá, 289.
- Coquitos "Of-art", 289.
- Flan de huevo, 291.
- Flan bizcocho, 291.
- Flan moka con merengue, 292.
- Galletas de té, 293.
- Huevos a la nieve, 293.
- Magdalenas de leche, 294.
- Magdalenas a la Elvira, 295.
- Mantecadas Lolita, 295.
- Mostachones, 296.
- Negritos Juanjo, 297.
- Panecillos de Todos los Santos, 297.
- Pasteles de Navidad, 298.
- Palitos de almendra, 299.
- Pastel de chocolate, 300.
- Plun Kake, 300.
- Rollitos de San José, 301.
- Rosquilletas, 302.
- Tarta moka, 302.
- Tarta la Reina, 303.
- Torta celestial, 304.
- Torta de patata, 304.
- Tortitas japonesas, 305.

### SALSAS

- Alemana, 261.
- Alioli, 262.
- Anchoas, 263.
- Bechamel, 264.
- Blanca, 264.
- Española, 265.
- Crema, 266.
- Francesa, 266.
- Holandesa, 267.
- Mahonesa, 267.
- Muselina, 268.
- Picante, 268.
- Tártara, 269.
- Verde, 270.
- Vinagreta, 270.
- Villeroy, 270.

### **SOPAS Y PURES**

- Consomé con yema, 92.
- Consomé con rombitos de queso, 93.
- Puré de judías pintas, 94.
- Puré de legumbres, 95.
- Puré de patatas a la Parmentier, 96.
- Puré de patatas al queso, 97.
- Sopa de ajo, 98.
- Sopa Bruselina, 99.
- Sopa Buendía, 100.
- Sopa de crema de yemas, 101.
- Sopa exquisita, 102.
- Sopa de fideos, 103.
- Sopa de fideos a la italiana, 103.
- Sopa Juliana, 104.
- Sopa de pescado variado, 105.
- Sopa de pescado, 106.
- Sopa de queso y jamón, 106.
- Sopa de verduras, 107.

# **VERDURAS Y HORTALIZAS**

- Acelgas con bechamel, 135.
- Acelgas salteadas con patatas al vapor, 136.
- Alcachofas rehogadas con jamón, 136.

- Berenjenas y pimientos aliñados, 137.
- Berenjenas empanadas, 138.
- Berenjenas en pisto, 139.
- Coles de Bruselas a la lionesa, 140.
- Coliflor rebozada, 140.
- Coliflor al horno, 141.
- "Champignon" al natural, 141.
- Ensaladilla rusa, 142.
- Espinacas rehogadas, 143.
- Espinacas al gratín, 144.
- Espinacas a la francesa, 145.
- Estofado de verduras, 146.
- Gazpacho, 146.
- Guisantes a la escocesa, 147.
- Habas estofadas, 148.
- Hervido de patatas y judías verdes, 149.
- Judías verdes a la española, 149.
- Judías verdes estofadas, 150.
- Menestra abrileña, 150.
- Patatas a la alcorina, 151.
- Patatas estofadas, 152.
- Patatas guisadas con zanahoria, 152.
- Patatas a la Rosalina, 153.
- Patatas "soufflée", 154.
- Patatas duquesa, 155.
- Patatas fondantes, 155.
- Patatas en ensalada, 156.
- Patatas con mariscos, 157.
- Pastel de verduras, 158.
- Pimientos rellenos de carne, 159.
- Pisto, 159.
- Pote gallego, 160.
- "Ratatouille airenti", 161.
- Tomates rellenos con carne de cerdo, 161.
- Zanahorias a la crema, 162.

