

comité nacional lechero



**secretario
lácteo**



4



Intervinieron en esta publicación
del Comité Nacional Lechero:

Supervisión.—Santiago Matallana.

Texto.—María Aparicio.

Realización.—Ignacio Cobos.

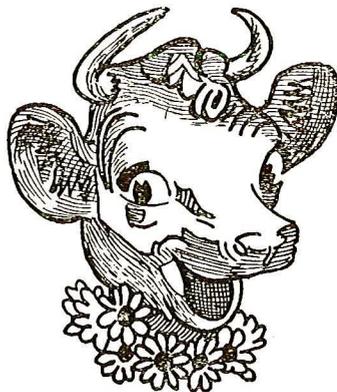
Dibujo.—Vicente Villanueva.

Portada.—Taudeusz Woinarski.

Fotocolor.—Loren.

Fotograbado.—Mella e Ibérico.

Imprenta.—Ernesto Giménez, S. A.



A Vd., señora, que todos los días gusta de la leche

A usted, señora, que todos los días utiliza la leche o alguno de sus derivados para confeccionar un plato de su cocina, aunque sólo sea el clásico desayuno español a base de café con leche, está dedicado este libro.

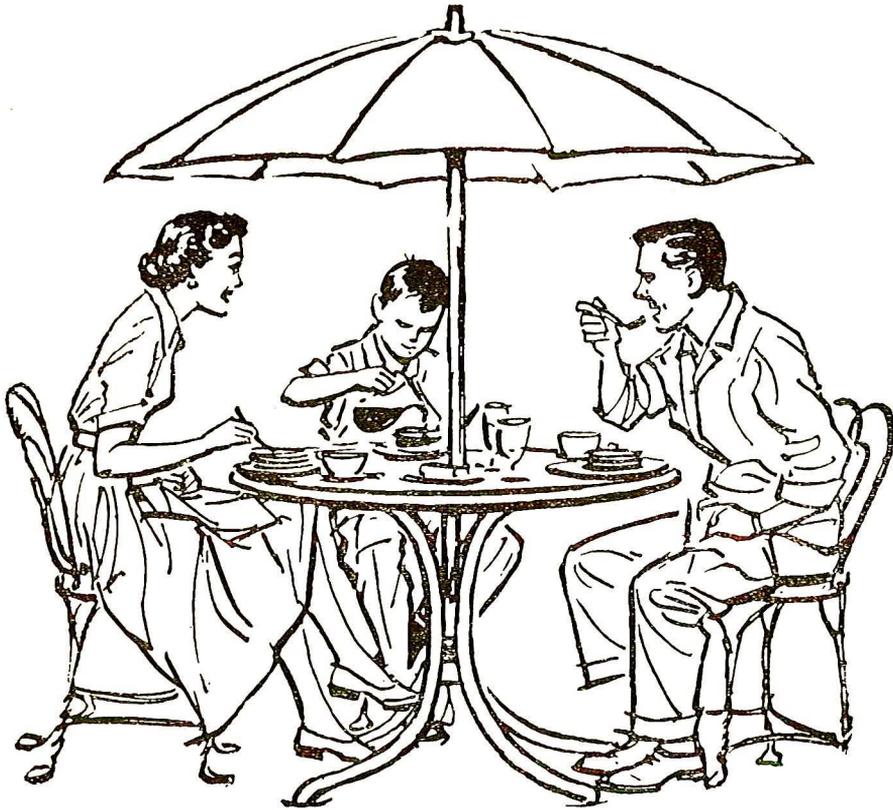
No espere encontrar en él todas las recetas habidas y por haber, sino sólo una pequeña recopilación de lo que se come y bebe en España y en otros países amantes de la cocina sabrosa y variada.

Con ellas nos proponemos ayudarla en los momentos, a veces frecuentes, en que desea preparar "otra cosa" o sorprender a sus amistades con alguna originalidad. No pretendemos tampoco que todas las recetas contenidas en este libro gusten a su familia, pero si entre ellas encuentra algunas por las que un día sea felicitada, nos daremos por satisfechos.

Del vaso de leche al complicado pla-

to de carne o de pescado existe un largo camino lleno de prometedoras delicias culinarias; recórralo con nosotros, varíe su cocina habitual, y si nos presta su confianza oriente las dietas alimenticias de su hogar hacia métodos racionales, que compaginen el gusto con la salud, a la vez que el amor a la buena mesa con la variedad.

Por otra parte, independientemente del placer que usted puede experimentar al saborear un plato bien condimentado o bien presentado, hay que considerar el valor dietético y nutritivo de los alimentos que lo constituyen, y por ello nos proponemos decirle algo sobre la composición de la leche y sus derivados, para que, en definitiva, sepa lo que toma usted o su familia cuando bebe un vaso de leche, come un trozo de queso, toma una tarrina de yogurt o simplemente una tostada con mantequilla.



2

Sustancias fundamentales para la formación de los tejidos y órganos del cuerpo

Para la formación de nuestros tejidos se necesitan fundamentalmente tres clases de sustancias: proteínas, grasas e hidratos de carbono (azúcar y almidón).

Este triunvirato, formado por principios nutritivos fundamentales, no sería nada sin otras sustancias que, en cantidades pequeñísimas, tienen un efecto enorme para nuestro organismo; tales son las sales minerales y, sobre todo, las vitaminas o factores de crecimiento.

proteínas

Son las sustancias primordiales para la formación de las células y, por tanto, de todos los órganos de nuestro cuerpo; ellas son parte de nuestros músculos, de las glándulas, de los nervios, de la piel y de los glóbulos sanguíneos. Billones de glóbulos rojos se están regenerando continuamente y necesitan para su formación las proteínas que provienen de la alimentación. Bajo este aspecto posee la leche una composición muy favorable. En sus proteínas figuran los aminoácidos llamados “esenciales”, imprescindibles para la vida, que el organismo no es capaz de sintetizar, y entre

ellos la metionina, aminoácido sulfurado que regula el contenido de colesterol y previene, por tanto, las graves afecciones coronarias, hoy tan corrientes.

grasas

Como fuentes de calorías se nos presentan las grasas como de mayor importancia. Bajo el nombre de grasas se comprenden tanto las grasas animales como los aceites vegetales. Entre las primeras están la grasa de cerdo y de otros animales, que tienen gran propensión a depositarse en los tejidos adiposos; éstas constituyen una fuente de energía en reserva, pero le harán engordar. Por el contrario, la grasa de la leche, por tener una composición más rica en ácidos, y sobre todo en vitaminas liposolubles, proporciona efectos fisiológicos más elevados. Aquí se podría decir que en la grasa de la leche se encuentran "calorías y vitaminas en la mejor armonía". Además, por su reparto en finos corpúsculos, la digestión de la grasa de la leche ofrece una mayor facilidad.

hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son otra fuente importante de energía. El almidón forma parte de numerosos alimentos: harina, pan, patatas, etc. El azúcar figura como componente principal de las frutas, así como de la leche, constituyendo la lactosa o azúcar de la leche. El azúcar tiene, sobre todas las fuentes de energía, una gran ventaja: su fácil asimilación. Es un disacárido que, por una simple hidrólisis, se transforma en glucosa y galactosa, que pasan directamente al torrente sanguíneo. Por otro lado, es la lactosa un medio de cultivo excelente para las bacterias lácticas, que son importantísimas para el buen funcionamiento intestinal. Por último, la galactosa influye favorablemente en la asimilación de la grasa de la leche.

sales

(calcio, fósforo, etc.)

El calcio es indispensable para la formación de los dientes y del esqueleto, así como para la cura de las lesiones tuberculosas, y, por ello, debe saberse que en la leche se encuentran el calcio y el fósforo en proporción ideal para una buena asimilación.

vitaminas

(factores indispensables para la vida)

En la leche se encuentran numerosas vitaminas: las liposolubles, disueltas en la grasa, tales como la A y la B; las demás, disueltas en la fase acuosa (vitaminas del grupo B y la C entre otras).

Las vitaminas contenidas en la leche defenderán su vista y su piel, evitarán el raquitismo a sus hijos y les proporcionarán un sueño tranquilo actuando sobre sus nervios excitados; le protegerán contra las infecciones, le ayudarán a la regeneración de los glóbulos rojos, evitándoles la anemia, etc.

En fin, en el resumen siguiente le damos algunos números que le ayudarán a tener una idea aproximada de la composición de la leche.

Un litro de leche de vaca contiene:

Proteínas (materias nitrogenadas): 32-36 gr.

Grasa (nata): 30-40 gr.

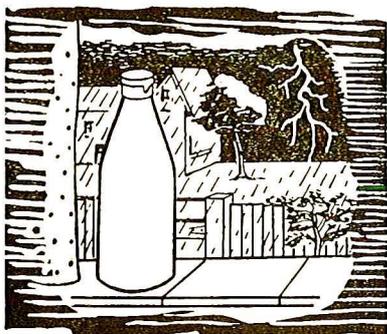
Hidratos de carbono (lactosa o azúcar de leche): 45-50 gr.

Sustancias minerales (calcio, fósforo, etcétera): 7-8 gr.

Vitaminas: En la leche están presentes numerosas vitaminas que bastarán para llenar las necesidades diarias.

Agua: 875-900 gr.

Calorías: 660.



Variedades de leche en el mercado

leche natural

Es el producto íntegro—no alterado ni adulterado—del ordeño higiénico, completo e ininterrumpido de vacas sanas, bien alimentadas, que no contenga calostros y esté exento de color, olor, sabor y consistencia anormales.

leche certificada

Es la procedente de establos registrados en la Dirección General de Ganadería como “Granjas Diplomadas”, con intensa vigilancia sanitaria para garantizar su pureza y características higiénicas.

leche higienizada

a) *Pasteurizada*.—Es decir, leche calentada durante media hora de 62 a 55°, o más modernamente, durante quince segundos a 71,5 C. Con la pasteurización de la leche se matan todos los gérmenes patógenos, entre ellos el bacilo tuberculoso, y no se alteran en nada sus cualidades nutritivas.

La leche pasteurizada la podrá usted conservar de uno a dos días sin peligro de que se estropee si la mantiene en un lugar fresco.

b) *Leche esterilizada*.—Es la natural, embotellada y después calentada a unos 120° C., con lo que se garantiza la destrucción total de todos los gérmenes, incluyendo las esporas.

La leche esterilizada se puede conservar hasta seis meses. No es necesario tenerla en nevera.

leche concentrada

Leche evaporada hasta reducir su volumen, muy corrientemente a su cuarta parte; si se le adiciona azúcar se le llama condensada. Con ella se puede reconstituir leche normal o preparar infinidad de recetas de confitería.

leche en polvo

Es la que se presenta para el consumo en forma desecada y pulverizada; aparece en el comercio en dos tipos: leche en polvo completa y descremada.

Esta última, por contener todos los principios nutritivos de la leche, a excepción de la grasa, que algunas veces es perjudicial para algunos enfermos, está muy indicada para ciertas dietas, en especial para aquellas señoras que quieren conservar una figura esbelta.

leche ácida

Todas las leches ácidas se caracterizan por la presencia de numerosas bacterias lácticas que transforman la lactosa en ácido láctico. Cuando éste llega a una cierta concentración, la leche se coagula; en la leche sin acidificar existe un complejo entre caseína y calcio, que se destruye por la acción del ácido láctico; éste da, con el calcio, lactato cálcico, y se disuelve en la fase acuosa, rompiéndose, por tanto, el equilibrio, y precipitándose la caseína. Es lo que usted dice: “La leche se ha cortado”.

Este es el fundamento de la preparación del yogurt, pero hay que evitar

que se multipliquen a la vez las bacterias perjudiciales; por eso, primero se pasteriza la leche, para privarla de las bacterias patógenas; después se hace una siembra con bacilos lácticos puros, se incuba a una temperatura en la que estos bacilos se multiplican rápidamente, y al alcanzar la acidez un cierto valor, la caseína se coagula. Aparte del sabor especial de las leches ácidas, tan apreciado por muchas personas, tiene este producto lácteo otras propiedades, como la de inhibir el crecimiento de las bacterias butíricas y pútridas en el intestino, por su alto contenido en ácido láctico; ésta es la causa por la que se recomienda su consumo en los trastornos intestinales.

Existen diversos tipos de leche ácida, tales como el *yogurt*, *kéfir*, *biogurt*, según el tipo de bacilos con que se ha inoculado la leche. De todas éstas, la más conocida en nuestro país es el *yogurt*.

El *yogurt* contiene también numerosas vitaminas y aminoácidos libres que le serán de muy fácil asimilación, aparte de su acción sobre la flora intestinal, que repercutirá en una mayor limpieza de su cutis.

derivados de la leche

Nata.—La nata es la grasa de la leche separada o bien por reposo (descremado espontáneo), o bien por centrifugación. Entre ellas distinguirá usted las siguientes clases: Nata para el café, con un 10 por 100 de grasa. Doble nata, con un 20 por 100, y la nata para batir, con un 34 por 100.

Aparte de su agradable sabor, su valor alimenticio es muy grande.

Mantequilla.—La mantequilla se obtiene por la separación de la grasa de la leche al batir la nata. Debe contener un 82 por 100 de grasa aproximadamente.

Por su bajo punto de fusión, 28-33°, inferior a la temperatura del cuerpo humano, hace que se funda al ingerirla, lo

que facilita grandemente su digestión. El punto de fusión tan bajo está condicionado a su contenido en ácidos grasos inferiores, los que no están presentes en otras grasas. Su contenido en vitaminas liposolubles es muy alto, sobre todo en verano, y por eso usted habrá observado que la mantequilla tiene en esta época del año un color amarillo más intenso; esto es debido a que entonces abundan los forrajes y las vacas se alimentan con más hierba fresca; ésta proporciona a la vaca los carotinoides o provitamina A, que a su vez la vaca se los suministra a usted a través de la mantequilla.

La mantequilla es también rica en otra vitamina que ha adquirido en los últimos años una gran importancia: la vitamina F. No es más que un ácido graso doblemente insaturado: el ácido linoleico, que tiene gran acción sobre su piel y sobre los vasos sanguíneos, acción que agradecerán sus piernas si usted le suministra gran cantidad de este ácido, pues las protegerá contra las varices.

Queso.—El queso, por su alto contenido en proteínas, tiene un elevado valor nutritivo, de tal forma, que una mala comida se completará si se toma un trozo de queso como postre. Por otro lado, por su elevado contenido en calcio, debe ser uno de los alimentos preferidos por el niño. Con unos 100 gramos de queso de nata quedan cubiertas las necesidades en calcio de una persona mayor. Los demás alimentos usuales, tales como el pan, la carne, las legumbres, los dulces, etcétera, no contienen apenas calcio, que tan necesario es para la formación y conservación de huesos y dientes. Por tanto, el suministro de calcio al organismo está supeditado casi exclusivamente a la ingestión de queso y leche.

formas de conservación recomendables

Una vez vista la importancia nutritiva de la leche y sus derivados, usted debe exigir que éstos sean de buena calidad.

Después de haber adquirido un pro-

ducto de garantía aprenda a conservarlo:

Si es *leche cruda*, hiérvala usted lo más pronto posible (al hervir destruirá usted buen número de bacterias). Después consérvela en sitio fresco o en la nevera, si la tiene.

Si es *leche pasteurizada*, no la cambie de botella; méntala en la nevera y sírvasela, sin hervir, a su familia. Procure agitarla antes de tomar el primer vaso, si no, éste se llevará toda la nata y los demás se quejarán de que la leche no es buena. Si, por el contrario, quiere usted preparar un plato con nata o algún dulce, separe primero esta capa de nata formada por el reposo.

El resto de la leche desnatada es también de gran valor nutritivo, pues si bien se le ha quitado parte de su valor alimenticio al restarle la grasa, le queda aún las proteínas, que, como antes habrá leído, son fundamentales para la alimentación. Es más, de esta forma tendrá una buena alimentación, sin peligro de engordar.

La *leche esterilizada* no necesita conservarse en sitio fresco, a no ser que a usted le guste tomársela helada.

La *leche condensada*, por su alto contenido en azúcar, no ofrece gran peligro de fermentación; las bacterias, generalmente, no pueden vivir con tan alta concentración de azúcar; así que, con ella, las precauciones necesarias son mucho más pequeñas que con la leche normal, que, por el contrario, es un excelente caldo de cultivo para las bacterias.

La *leche en polvo*, por contar con muy poca humedad, no tiene gran peligro de contener muchas bacterias; en cambio, si es leche completa puede enranciarse. Procure protegerla de la luz solar.

El *yogurt* consérvelo en la nevera hasta el momento de consumirlo. Así como la *nata* y la *mantequilla*. Esta, además, debe de mantenerse en una fuente con agua, la que se cambiará todos los días.

conservación del queso

En el momento de la compra debe tener sumo cuidado en adquirir el queso en el punto exacto de madurez en que que desea degustarlo.

Algunos amantes del queso le prefieren cuando ya ha pasado algo su período de madurez; para otros, en cambio, el queso en estas mismas condiciones es demasiado hecho.

Quienes comprenden queso en abundancia harán bien guardándolo bajo una "quesera", ya sea de cristal o de plástico.

Quesos en porciones, y otros como el Camembert, quesos fundidos, etc., se conservan en perfectas condiciones envueltos en su papel de aluminio.

Naturalmente, hay que tener en cuenta el olor, como factor importantísimo, al guardar quesos diferentes. Son extraordinariamente sensibles al olor los quesos frescos, como el de Burgos.

Una vez empezado el queso debe ponerse en la parte cortada, un papel de pergamino mojado, y a continuación envolverle en un trapo húmedo. También es bueno cubrirlo con papel celofán o de aluminio.

De ninguna manera debe dejarse el queso descubierto, pues la moscas son sus más constantes perseguidoras. Sobre todo el queso tierno debe ser cuidado contra esos ataques, ya que al contener más albúmina que los otros, las atrae mucho más.

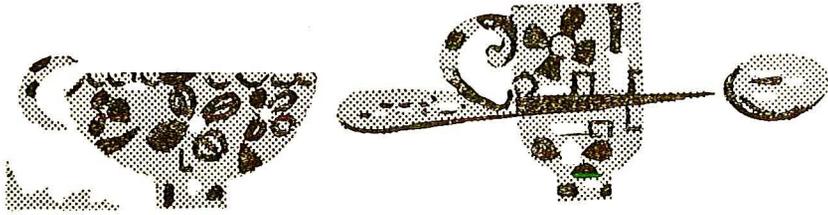
Así, pues, no lo olviden. En su casa conviene tener "quesera" para guardar los quesos.

Sucede a menudo que los residuos de los quesos son objeto del mayor desprecio por parte de los clientes, ya que no tardan en secarse. Tengamos en cuenta que también pueden ser utilizados: la dura corteza del Emmental puede rallarse y usarla en lugar del queso parmesano; el requesón seco puede mezclarse con mantequilla y así convertirlo en una crema para extenderla sobre pan. Restos de quesos cremosos pueden muy bien sazonar las sopas y caldos.



I. Bebidas y batidos a base de leche

Cócteles y ponches



1.—chocolate, café y té

chocolate suizo

(para 12 personas)

1 litro de leche
100 gr. de nata fresca
3 libras de chocolate
150 gr. de azúcar
café

Hervir la leche con la nata. Añadir el chocolate y el azúcar. Servir.

Preparar café fuerte y servir mezclado en partes iguales.

chocolate a la francesa

Hacer un chocolate clarito y servirlo con nata montada.

chocolate a la española

Por taza de leche, dos o dos y media onzas de chocolate de buena calidad. Una taza de leche y azúcar al gusto. Hacer un chocolate espeso y servirlo con churros o picatostes.

café con leche

Café hecho, preferiblemente, en una maquinilla exprés. Servirlo con leche o nata.

té con leche

Ponga en una tetera una cucharadita de buen té, por persona. Hierva agua y viértala en la tetera. Déjelo reposar cinco minutos. Sirva aparte una jarrita con leche fría. Prepare también, en un platito, unas rodajas de limón para los que prefieran tomarlo con este fruto.

El té se acompaña de diversas pastas, cuyas recetas encontrará en este librito.



2.—bebidas calientes con leche

leche con jarabe

A 1/4 de litro de leche se le añade el jarabe deseado (dos cucharadas), se mezcla bien y se calienta.

Puede prepararse con jarabe de coco, de avellanas o de almendra.



vigor de juventud

- 1 cucharada de mantequilla**
- 1 copa de coñac**
- 1 copa de leche completa**

Se mezcla, se calienta y se bebe. Es extraordinariamente reconfortante.

leche con miel

- 2 cucharadas de miel**
- 1 huevo**

Batir y agregar un vaso de leche caliente.



3.—bebidas frías con leche

leche a la naranja

Leche muy fría, con zumo de naranja, raspaduras de cáscara de naranja y azúcar. Mezclar en el «turmix». Adornar con rodajas de naranja.

leche con fresas

Leche bien fría. Mezclar con lioor de fresas y azúcar. Adornar con fresas enteras.

ponche (para dos personas)

- 1/4 litro de leche**
- 1 huevo**
- 40 gr. de azúcar**
- jugo de naranja**

Batir el huevo con el azúcar a punto de nieve. Añadir al huevo la leche hervida, pero fría. Mezclar el zumo de naranja. Enfriar en el frigorífico o con hielo.

leche al cacao

- 1/4 litro de leche**
- 5 cucharaditas de cacao**
- azúcar al gusto**

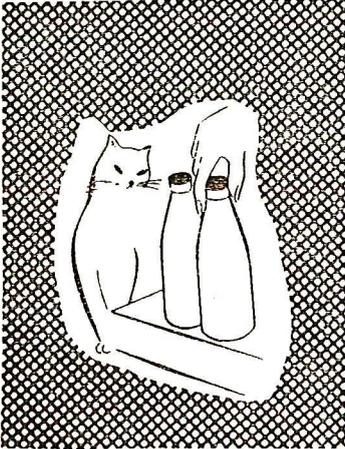
Mezclar el cacao con el azúcar y añadir la leche a la mezcla. Dejar hervir al menos dos minutos. Servir caliente o frío.

leche con café o cacao

Leche muy fría con Nescafé o cacao y azúcar; mezclar en el «turmix». Servir.

leche helada

Prepárelo así: Dilúyanse 3 cucharadas de leche condensada en un vaso de agua bien fría. Remuévalo y al momento dispondrá de un nutritivo y refrescante vaso de leche.



4.—otras bebidas a base de leche

(Siempre se sentirá joven bebiendo leche.)

Actualmente están muy en boga, en otros países, las bebidas a base de leche. ¡Por qué no sorprender a sus amistades sirviéndoles en el próximo cóctel bebidas a base de leche!

Usted puede preparar leche con soda contra la sed (muy fría), o leche con coñac (caliente) y otras muchas combinaciones de las cuales le ofrecemos un pequeño muestrario.

He aquí la forma general de preparar estas bebidas mezclando en el "turmix":

adón y eva

Una media manzana, una cucharada de azúcar, una cucharada de miel, leche o yoghurt, según el gusto.

leche tropical

Medio plátano, media manzana, una cucharada de azúcar, yogurt o leche.

vida en rosa

Dos cucharadas de fresas o frambuesas, una cucharada de azúcar, leche, nata, un poco de coñac o «kirsch».

agri-dulce

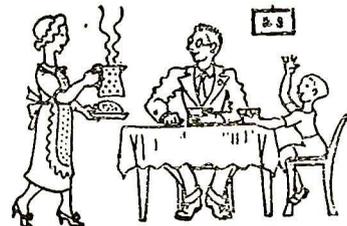
Dos cucharadas de miel, un poco de cáscara de limón, zumo de limón, leche o yogurt, un chorro de soda o agua mineral.

amanecer

Dos cucharadas de frambuesas. Un poco de zumo de limón, una cucharada de azúcar, un huevo y leche.

dulce hogar

Una cucharada de nueces molidas, media manzana, un huevo, una cucharada de azúcar, leche o yogurt.



**aires
canarios**

Una yema de huevo, medio plátano, una cucharada de azúcar, un poco de zumo de naranja, leche o yogurt.

**alegría
de la huerta**

Dos albaricoques o melocotones, pequeños, una cucharada de azúcar, algunas gotas de aceite de almendras, unas gotas de limón, un trozo de hielo, licor de albaricoque, leche y soda.

**leche
al oporto**

Una yema de huevo, una cucharada de azúcar, un chorro de vino de Oporto, licor de fresas y leche.

rosa de té

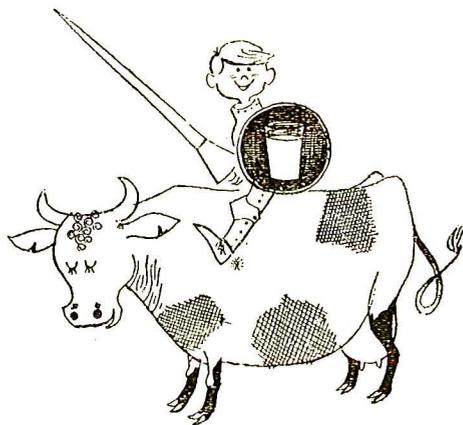
Un huevo, una cucharada de azúcar, un poco de vainilla, nata, vino, una cucharada de helado de vainilla, leche.

**miel
sobre
hojuelas**

Diversas frutas, leche, una cucharada de miel, otra de azúcar, zumo de limón, esencia de almendras y leche.

cadencias

Leche, frutas enteras, según el gusto, y helado de vainilla.



**5.—bebidas
clásicas**

**leche
con
naranjas
(Valencia)**

**1/4 litro de leche
20 gramos de azúcar
raspaduras de naranja**

Hervir la leche con la cáscara de naranja, agregar azúcar y, una vez retirada la cáscara de naranja, servir fría o caliente.

**leche
con
naranjas
(Murcia)**

**1/4 litro de leche
1 huevo
40 gramos de azúcar
zumo de naranja**

Batir la clara a punto de nieve, agregándole la naranja y la leche hervida, pero fría.

Dejar enfriar en la nevera durante dos horas y servir bien frío.

6.—helados con soda

Para la preparación de estas bebidas se utilizarán helados, jarabe de frutas, leche completa y sifón.

Se pone el jarabe de frutas y la leche en un vaso de 1/4 de litro, a continuación un poco de sifón y dos bolas de helado con sumo cuidado para no deshacerlas. Se llena el vaso con sifón. Esta mezcla no debe agitarse, y se sirve con cucharillas de mango largo.



7.—leche con frutas

- 2 cucharadas de hielo granizado
- 3 cucharadas de jarabe de frutas
- 1 vaso de leche completa

Según el jarabe utilizado podrá usted preparar:

- leche con plátano
- leche con piña
- leche con coco
- leche con naranjas
- leche con limón
- leche con avellanas



8.—frappées de leche

Se mezclan los ingredientes durante unos minutos. Se sirven con pajitas. Estas bebidas son principalmente apreciadas en verano.

Tanto las leches con fruta como los "frappées" de leche tienen una magnífica combinación con café o malta.

La preparación puede ser:

- 1 cucharada de hielo granizado
- 1 media bola de helado
- 2 cucharadas de jarabe de frutas
y copa de leche

Y algunos de sus tipos, los siguientes:

- frappé de piña, jarabe y helado de piña
- frappé de avellana, jarabe y helado de avellana
- frappé de coco, jarabe y helado de coco
- frappé de moras, jarabe y helado de moras
- frappé de plátanos, jarabe y helado de plátanos.
- frappé de naranjas, jarabe y helado de naranjas
- frappé de limón, jarabe y helado de limón



BATIDO DE CREMA DE VAINILLA

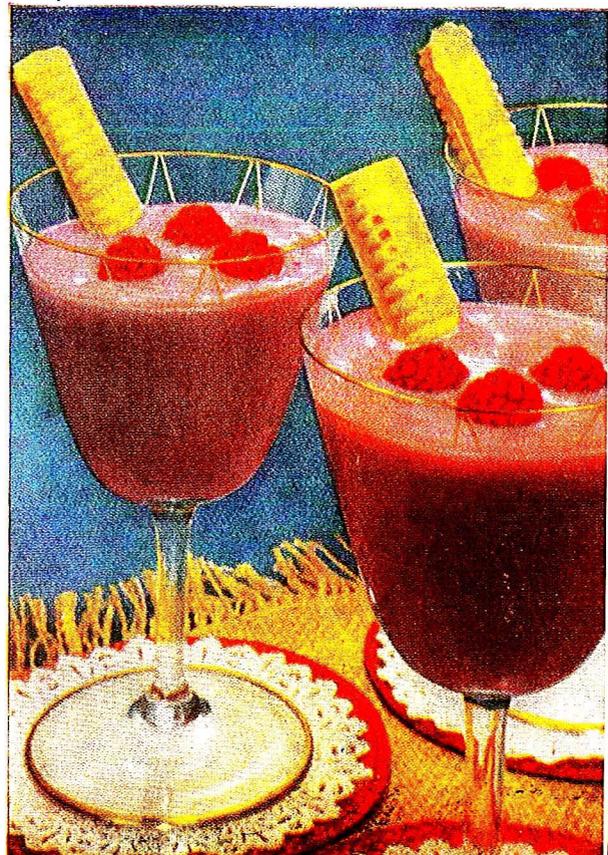
Poner a cocer un litro de leche, y una vez hervida un minuto se retira y se reserva.

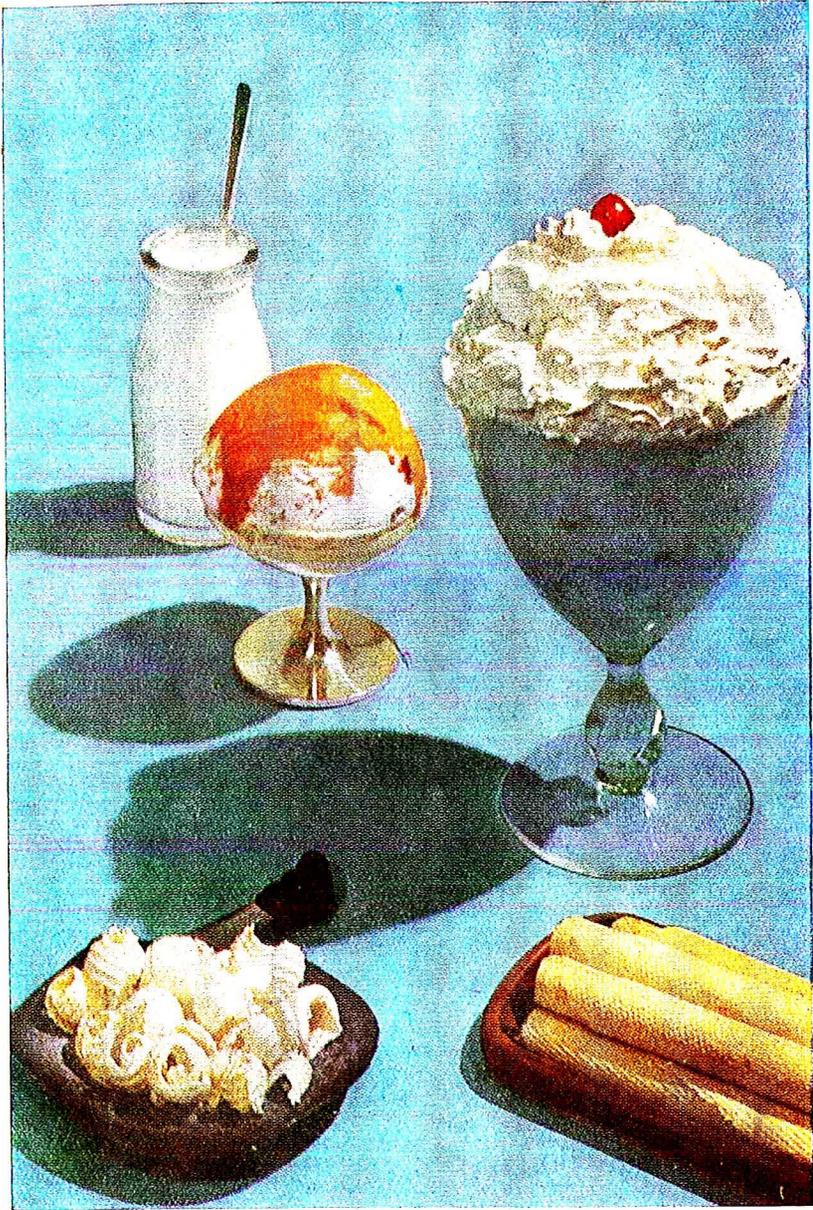
Echar en cacerola nueve yemas y 250 gramos de azúcar y agregar una cucharadita de maicena. Reunidos y disueltos estos ingredientes, incorporar la leche y mezclar con batidor. Poner la cacerola a fuego moderado, no dejando de mover la crema con la espátula, y cuando toma cuerpo, que empañe ligeramente, retirar del fogón y dejar enfriar, moviendo con batidor a fin de que forme helado.

YOGURT TRES FRUTAS

Se mezcla una taza de frambuesas y grosellas con una yema de huevo. 1-2 cucharadas de azúcar y una copita de ron o coñac, añadiéndose el yogurt, puesto a hielo y ligeramente batido. La bebida se echa en copas altas y se adorna con escogidas frambuesas.

(De "Burda".)





Con los productos lácteos se pueden realizar infinitas combinaciones: desde el queso, alimento tan antiguo como la Humanidad, hasta las más variadas golosinas, que hacen agradable la vida a los aficionados a la buena mesa.

(Del Comité Italiano para la Leche y sus Derivados.)

9.—leche con jarabe de frutas

Para obtener leche con frutas se toman ambos productos y se mezclan en el **turmix**; también se le agrega hielo, que no se pone para diluir la leche, sino para enfriar más la mezcla, o sea, que, al terminar, es necesario pasar todo por un colador para retener los pedacitos de hielo.

Si se emplean jarabes especialmente preparados para combinados de leche, entonces no será necesario poner azúcar. De todas maneras, siempre es conveniente azucararlo un poco.

Al emplear frutas frescas, como naranjas o limones, sacar las pepitas y poner de 1 a 2 cucharadas de azúcar por vaso.

10.—batidos

Entre las múltiples facetas alimenticias de la leche, ocupan un lugar importante los llamados "batidos". Estos combinados de leche son muy apreciados por su variedad, su gusto y color.

Con las mezclas tan variadas que pueden hacerse, ya sea con frutas, con helados o con jarabes, quedará satisfecho por completo el paladar más refinado y exigente.

En todos los casos es recomendable emplear leche pasteurizada fresca y recordar que esta leche no es preciso hervirla.

También es necesario poner atención en la calidad de los helados y

del hielo empleados, que deben estar libres de gérmenes. Igualmente los jarabes y gelatinas deben ser de calidad extra. Es conveniente, para conseguir resultados satisfactorios con estos combinados, emplear vasos especiales para la medida de los ingredientes, que siempre deben ser las exactamente prescritas.

El nombre de batidos comprende las bebidas compuestas por leche y frutas, jarabes, mermeladas o gelatinas, que pueden ser servidas con helados o granizados, y también calientes. O sea, que son posibles múltiples combinaciones para todas y cada una de las épocas del año.

11.—batidos de yogurt

natural

Colóquese en batidora el contenido de un tarro de yogurt con varias cucharadas de azúcar, según gustos.

con mermelada

Colóquese en batidora el contenido de un tarro de yogurt y varias cucharadas de mermelada de albaricoque, fresas, etc., según gustos.



con limón

Prócedase de idéntica forma que en las anteriores, incorporando el zumo de un limón.

yogurt-tomate

Se mezcla una taza de jugo de tomate o una cucharada de crema de tomate de lata con un yogurt, sazónándolo con pimentón y sal.

yogurt-sandía

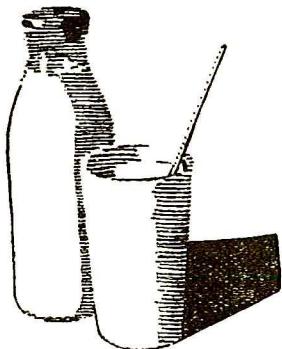
Una cucharada de zumo de sandía mezclada con el contenido de un tarro de yogurt. Agitar bien.

yogurt-zanahorias

Mezclar un frasco de yogurt con dos cucharadas de zumo de zanahorias y algo de zumo de limón. Agitar bien.

yogurt búlgaro

Una taza de pepinillos, cortados en trocitos, empapados en zumo de limón; se agregan hinojos picados, mezclando todo con un tarro de yogurt. Servir espolvoreado con pimentón.



12.—Refrescos de yogurt

El yogurt es un buen alimento dietético, que le ayudará, señora, a conservar su cutis fresco y limpio.

yogurt con frutas

4 yogurts

2 a 4 vasitos de puré de frutas
(compota, frutas frescas)

2 vasitos de nata

Azúcar, canela, zumo de limón,
al gusto

Batir el yogurt, el puré de frutas, el azúcar, la canela y el zumo de limón. Servirlo en copas y adornado con nata.

yogurt con confitura de cereza

4 yogurts

4 a 6 cucharadas de confitura
zumo de un limón

Mezclar el yogurt con la confitura y el zumo del limón. Servir en copas.

yogurt con fresas

Limpiar bien fresas en una taza, y cuando hayan escurrido mezclar con una cucharada de azúcar, agregando un tarro de yogurt.

yogurt con naranjas

Se pelan las naranjas, se cortan en trocitos, quitando las pepitas; se endulzan con una cucharada de azúcar y se mezclan con un tarrito de yogurt.

yogurt y ensalada de frutas

Mezclar el contenido de una taza de frutas cortadas en trocitos con avellanas o almendras peladas. Añadir una taza de nata y un tarro de yogurt, una cucharada de zumo de limón y una cucharada de azúcar. Agitar todo.



13.—Cócteles y ponches de leche

Estas dos bebidas son alcohólicas. Hoy en día son muy apreciados los cócteles de leche, mezcla de leche completa con helado y cualquier clase de alcohol.

En el **flip** o ponche de leche, la única diferencia radica en emplear hielo granizado en vez de helado y, además, una yema de huevo. Ambos se mezclan en un **turmix** o coctelera.

Todas las medidas de estos cócteles están tomadas en comparación con las copas empleadas; así, 1/3 de leche quiere decir llenar un tercio de la copa con leche. El hielo debe ser retirado antes de servir los cócteles.

alexandra (de cacao)

1/3 de la copa de leche completa.
1/3 ídem de Ginebra.
1/3 ídem de crema de cacao

bel ami

1/3 de leche entera
1/3 de coñac
1/3 de licor de albaricoque
1 bola de helado de vainilla

ladies favorite

1/2 copa de leche
1/2 de licor de albaricoque

viuda alegre

1/3 de leche completa
1/3 de coñac
1/3 de «wisky»
1 bola de helado de vainilla

coverly girl

1/3 de copa de leche completa
2/3 de curaçao orange

mickey mouse

1/3 de leche completa
1/3 de triple seco
1/3 de ginebra
1 bola de helado de vainilla



**swiss
dream**

- 1/3 de leche completa
- 1/3 de coñac
- 1/3 de licor de cacao

**viena
girl**

- 1/3 de curaçao orange
- 1/3 de cinzano seco
- 1/6 de ginebra
- 1/6 de nata

Agitar la coctelera un ratito y servir en vaso alto.

**brandy
flip**

- 1/4 de leche completa
- 3 cucharadas de azúcar en polvo
- 2/4 de coñac
- 1 huevo

**orange
flip**

- 1/3 de leche completa
- 1/3 de curaçao orange
- 1/3 de zumo de naranja
- 1 huevo

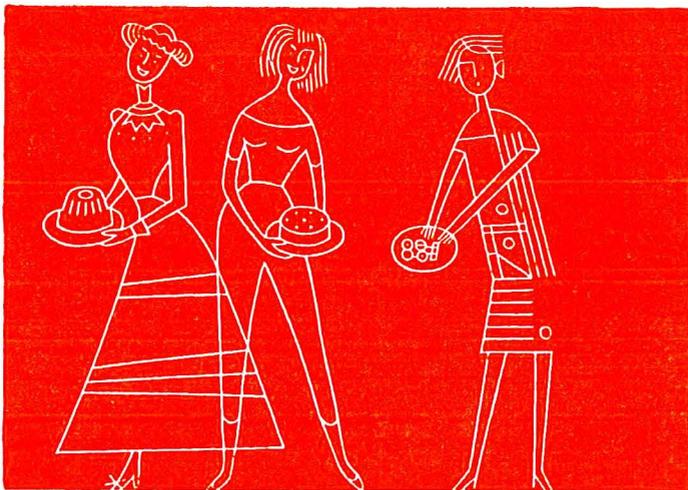
**moka
flip**

- 1/3 de leche completa
- 1/3 de licor de café
- 2 cucharadas de nescafé
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 huevo

**citronen
flip**

- 1/4 de leche completa
- 2/4 de zumo de limón
- 3 cucharadas de azúcar en polvo
- 1 huevo





II. Aperitivos

**Emparedados
y canapés**

**Tostadas
y tartinas**

**Pastas
hojaldradas**

Bocaditos



1.—aperitivos

pinchitos

Entre dos trozos de queso poner un trozo de tomate de igual tamaño. Sujetarlo con un palillo de dientes.

trufas de queso

Deshacer dos panecillos (suizos) en un vasito de leche o de nata; espolvorear de pimentón. Incorporar queso rallado hasta que se puedan formar bolas. Dejar un poco al fresco, después rebozarlas en pan rallado, preferiblemente negro. Dejar en la nevera, si es posible, hasta el momento de servir. Pueden presentarse con un palillo de dientes o puestos como un bombón sobre una conchita de papel.

bocaditos

Cortar trozos de queso de diversas formas: corazones, cuadraditos, etc.

Espolvorearlos con cominos, pimienta, pimentón, nuez moscada, y pincharlos con palillos de dientes.

cubitos

Cortar rebanadas de pan negro, ponerles una capa de una pasta hecha con mitad de queso, mitad de mantequilla. Poner unas sobre las otras y guardarlas en sitio fresco.

Para servir las, cortar con un cuchillo caliente en pequeños cubos y fijarlos con un palillo de dientes.

queso con pimientos

Cortar trozos de queso en cubitos y fijarlos con un trozo de pimiento morrón por un palillo de dientes.



2.—emparedados

Ante todo, hagamos algunas indicaciones para preparar los emparedados de queso.

Colocándolos en un horno muy caliente, se hacen en nada de tiempo. Se deben comer recién hechos y el queso fundido debe estar dorado.

Todos los emparedados son más sabrosos si el pan se moja primeramente en vino blanco o "kirsch". Sólo ligeramente, no es necesario que esté muy mojado.

Preparar los emparedados con pan de molde; éste es requisito indispensable.

Se pueden servir con ensalada.

**emparedados
de queso
al «kirsch»**

(para 15 emparedados)

400 gr. de queso rallado
**4 yemas de huevo (reservar las
claras)**
2 vasitos de leche
1 vaso pequeño de «kirsch»
**15 rebanadas de pan
mantequilla**

Es preciso mezclar el queso, las yemas de huevo, la leche y el **kirsch**; después añadir las claras de huevo batidas a punto de nieve. Recubrir el pan con esta mezcla, freirlo hasta conseguir un buen dorado.

Una vez que el pan se ha tostado con manteca por un lado, se le da la vuelta, se le pone la pasta y se le dora a fuego lento durante diez minutos. Al cabo de quince minutos, cubrir con el queso, fundir bien y espolvorear con un poco de pimentón.

**emparedados
de queso
Santander**

(para 4 personas)

8 lonchas de queso
4 rebanadas de pan
1 salchicha
1 huevo
**pimienta, harina, pan rallado,
grasa**

Para cada emparedado tomar una loncha fina de pan y dos de queso. Poner la carne de la salchicha abierta y una loncha de queso por cada lado, espolvoreándolo con pimienta; pasar-

los por harina, después por huevo batido y después por el pan rallado. Freír lentamente, adornar con perejil y servir sobre una servilleta de papel.

**emparedados
de queso
Asturias**

(para 4 personas)

150 gr. de queso rallado
4 rebanadas de pan
1 1/2 vasos de vino blanco
1 huevo
**1 cucharada de mantequilla
pimentón**

Cortar el pan de molde en rebanadas de un centímetro de grueso. Humedecer ligeramente con el vino blanco y colocarlas sobre un plato con mantequilla. Mezclar el queso, el huevo y el vino. Cubrir el pan con esta masa, espolvorear con el pimentón y meterlo en horno muy caliente.

**emparedados
de queso
al gran señor**

(para 6 personas)

6 lonchas de queso
6 lonchas de jamón cocido
12 rebanadas de pan
100 gr. de mantequilla

Cortar el pan en redondeles o trozos alargados. Colocar, entre dos rebanadas de pan, una loncha de jamón y otra de queso. Tostar por los dos lados con la mantequilla.

Servir sobre un plato caliente.

**emparedados
de queso
a la vinzel**

(para 12 emparedados)

**250 gr. de queso
pan de molde redondo
1 cucharadita de harina
3 cucharadas de leche
3 huevos
200 gr. de mantequilla
bicarbonato**

Cortar el pan en 12 rebanadas de un centímetro de gruesas y quitarle la corteza. Rallar el queso, añadir un poco de sal y la cucharadita de harina. Mezclar, incorporar la leche después y los huevos enteros. Agregar un poco de bicarbonato. Poner sobre las rebanadas de pan esta masa formando cúpula. Calentar la mantequilla en una sartén, sin dejarla tomar color. Introducir los emparedados en la sartén, por el lado de la masa; dejarlos dorar y volver del lado del pan durante un instante. Ecurrir y servir inmediatamente.

**emparedados
de queso
a la cebolla**

(para 6 emparedados)

**6 lonchas de queso
4 cebollas
6 rebanadas de pan
1 cucharada de mantequilla
pimentón**

Empezar cortando lo más finamente posible las cuatro cebollas. Cubrir las con agua hirviendo y esperar algunos minutos para escurrirlas.

Colocar sobre una fuente resistente al fuego las rebanadas de pan, tostadas un poco antes. Meter las cebollas en el horno y esperar a que se doren ligeramente. Extenderlas en seguida sobre el pan y cubrirlas con las lonchas de queso.

Antes de meterlas en el horno, poner un poco de mantequilla y el pimentón por encima. Dejarlas cocer diez minutos.

**emparedados
de queso
en tres capas**

(para un emparedado)

**1 loncha de queso
1 rebanada de pan
1 cucharada de mantequilla
1 loncha de jamón
1 huevo
sal, pimienta**

Tostar un poco el jamón en un plato para huevos.

Retirar el jamón y, en la grasa, freír un poco el pan. Ponerlo en un plato resistente al fuego, cubrir con el jamón y después con la loncha de queso, llevarlo al horno caliente para fundir el queso.

Entretanto, preparar un huevo al plato y ponerlo encima del queso. Servir caliente.

Si se quiere, puede sustituirse el huevo por tomate, cortarlo en rodajas y hacerlo saltar en mantequilla con un poco de cebolla picada. Coronar con ello el emparedado.



3.—canapés

Para preparar canapés atractivos se necesita no sólo imaginación, sino también precisión y habilidad.

canapé al huevo

Cortar rebanadas de pan de molde en rectángulos y cubrirlas con mantequilla. En un ángulo poner una fina rodaja de tomate y en la opuesta otra de pepino; después, a caballo entre las dos, una de huevo duro. Cortar quesitos de crema en triángulos (para facilitar el corte introducir el cuchillo en agua hirviendo). Poner los triángulos sobre el canapé. Decorar con pepinillos.

canapé al limón

Cortar cebolletas muy finamente, sazonarlas con limón y sal. Espolvorear con ellas unas rebanadas de pan untadas en mantequilla (se puede reemplazar la mantequilla por queso

blando). Adornar con un trocito de queso estilo Roquefort y una anchoa enrollada.

canapé de queso y embutido

Colocar sobre el pan una loncha de queso en diagonal. Cortar por la mitad una rodaja de mortadela, o de otro fiambre, y colocarla sobre el canapé, girando la parte cortada.

Poner en el hueco que queda bajo la mortadela un pepinillo.

canapé de jamón

Cubrir el pan untado con mantequilla, con una loncha de queso partida en diagonal, y poner entre las dos partes un poco de jamón enrollado. Adornar con una rodaja de pepinillo cortada.

canapé caracol

Preparar una crema de queso. Con una manga se coloca esta crema en forma de caracol sobre el canapé. Poner una almendra salada y una rodaja de pepino y decorar con tomate.



canapé al pepinillo

Poner mantequilla sobre rebanadas de pan de molde (no olvidar que la mantequilla previamente batida se extiende mejor).

Cubrir con rodajas de tomate pelado y de queso Gruyère, alternativamente; adornar con pepinillos en vinagre. Se sirve con rodajas de pepino y de huevo duro.

canapé de queso batido

- 30 gr. de queso de oveja rallado**
- 2 cucharadas soperas de mantequilla**
- 2 cucharadas de leche o crema**
- 50 gr. de carne fiambre**
- pan integral**

Mezclar el queso con la leche y la mantequilla; batir hasta montar. Poner una gruesa capa de esta crema sobre el pan y decorar con la carne o jamón.

canapés al comino

- 200 gr. de queso rallado**
- 1 yogurt pequeño**
- 1 cucharada de cebolleta
unos cominos**
- 1-2 cucharadas de nueces pe-
ladas y picadas**
- pan integral**

Mezclar el queso y el yogurt, la cebolleta picada y el comino, añadir las nueces; hacer una pasta fácil de

extender. Poner generosamente esta pasta sobre el pan y dejar en la nevera hasta el momento de servir.

canapés suizos

- 150 gr. de queso**
- 2 cucharadas de mantequilla**
- 4 tomates**
- 1 pan cilíndrico**

Tostar un poco el pan, extender sobre él mantequilla, poner encima una rodaja de tomate, bien sano y rojo. Disponer encima una loncha de queso, cortada en cruz.



4.—tostadas y tartinas

panecillos de gala

Extender sobre rebanadas muy finas de pan, queso de crema (para obtener una superficie homogénea calentar el cuchillo). Decorar con rabanitos y perejil.



CANAPES AL PEPINILLO

Poner mantequilla sobre rebanadas de pan de molde (no olvidar que la mantequilla previamente batida se extiende mejor).

Cubrir con rodajas de tomate pelado y de queso Gruyère, alternativa-mente; adornar con pepinillos en vinagre. Se sirve con rodajas de pepino y de huevo duro.

(Con autorización de "Unión Suiza del Comercio de Queso, S. A.", Berna.)

MERLUZA ASADA

En placa besuguera se pone un poco de mantequilla y se coloca un trozo de merluza de 1,250 kilogramos, poco más o menos. Se echa sal y se rocía con mantequilla fundida bien caliente.

Se pone en un horno fuerte, durante quince minutos, continuando regándose de vez en cuando.

Poco antes de retirarla del horno se riega con un decilitro de vino blanco y se deja cocer hasta casi evaporarse el vino. Dejar reposar cinco minutos fuera del horno.

MANTECA FUNDIDA

En un cacito se echan cien gramos de mantequilla y se pone al horno, dejándola hasta que se evapore el suero, lo que se nota cuando empieza a aparecer una costra tostada.

En este momento se pasa por un tamiz y se conserva al baño de María.

Se sirve en salsera o se puede mezclar con su jugo.

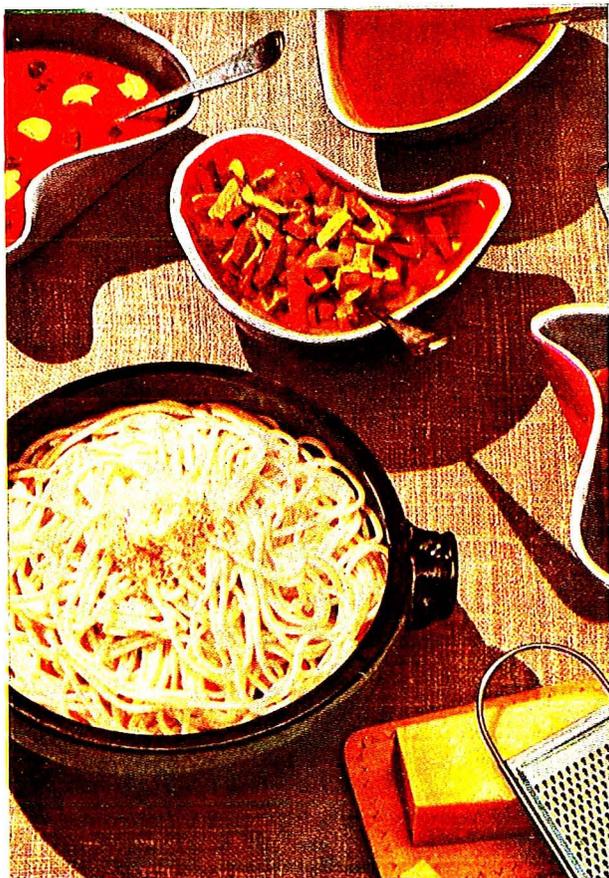


"SPAGHETTI" CON TOMATE

Cocer 350 gramos de spaghetti en dos litros de agua salada. Mientras tanto, cocer 450 gramos de tomates y pasarlos por el pasapuré; cortar una cebolla y dos dientes de ajo y freírlos en mantequilla. Agregar el tomate y dejarlo hervir hasta formar una salsa.

Mezclar los spaghetti con la salsa de tomate; agregar 200 gramos de queso rallado, poniendo una capa por encima, así como 50 gramos de mantequilla. Meter en horno. Tiempo de cocción: veinte minutos. Un vasito de buen vino blanco lo habrá sazonado a maravilla.

(Con autorización de "Unión Suiza del Comercio de Queso, S. A.", Berna.)



"FONDUE" GINEBRINA

Frotar la cacerola con un diente de ajo. Tomar, por persona, 150 a 200 gramos de queso Gruyère rallado. Añadir una nuez de mantequilla y el vino blanco. Fundir al calor, removiendo con una espátula de madera. Si el queso forma una masa, seguir moviendo hasta que se disuelva. Cuando la masa empieza a subir, añadir para cuatro personas un

vaso de buen kirsch, en el que antes habréis diluido una cucharadita de maicena y un poco de nuez moscada. Agregar pimienta al gusto. Un poco de bicarbonato en el último momento hará la "fondue" más ligera.

(Con autorización de "Unión Suiza del Comercio de Queso, S. A., Berna.)



**Pan con
queso
y
tomate**

Sobre una rebanada de pan con mantequilla poner una buena loncha de queso; encima poner rodajas de tomate bien fresco y pimienta.

**rebanadas
escarlata**

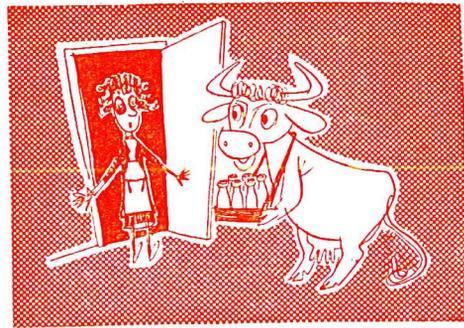
Batir hasta montar, 3-4 cucharadas de mantequilla; añadir la misma cantidad de queso rallado. Agregarle pimienta, mezclarlo todo con salsa de tomate sazonada con sal. Extender una buena capa de esta pasta sobre rebanadas de pan redondo. Adornar con una rodaja de huevo duro y encima una aceituna.

**tartina
rústica**

Untar con mantequilla generosamente unas rebanadas de pan. Cubrir con lonchas de queso y decorar con pepinillos, huevo duro en rodajas y tomate.

**tartina
de
nueces**

Sobre una rebanada de pan con mantequilla poner una o dos lonchas de queso y encima nueces partidas por la mitad. El sabor de las nueces va muy bien con el del queso.



5.—pastas hojaldradas

¿Conoce usted la forma de hacer esta clase de pasta? Inténtelo, no es tan difícil.

**masa
de
hojaldre**

INGREDIENTES:

200 gr. de harina semifuerte

200 gr. de mantequilla

decilitro y cuarto de agua fría

1 cucharadita rasa de sal

1 cucharada de vino blanco

posteriormente, 25 gr. de mantequilla

PREPARACION:

Poner sobre la mesa un círculo con harina y echar el agua, la sal y el vino blanco en el centro, junto con 25 gramos de mantequilla derretida. Mezclar lentamente y formar masa fina, poco trabajada, para que no salga excesivamente correosa.

Hacer una bola, trazando dos cortes en cruz y dejando reposar media hora. Se extiende la masa con un grueso de medio centímetro; se colo-

can los 250 gramos de mantequilla, en forma de bloque de un centímetro de alto, envolviéndolo con la masa. Se lamina de nuevo a medio centímetro y se hacen pliegues de frente y de derecha a izquierda. Reposar quince minutos en recipiente debidamente cubierto.

Transcurrido este tiempo, se da una segunda vuelta y se deja reposar otros quince minutos. Tercera vuelta y media hora de reposo.

Con esto queda dispuesta la masa para el uso que se desee.

Con esta masa y queso puede usted preparar para el aperitivo: pasteles, tartaletas, "croisants", toda una pequeña pastelería sazónada con especias, que gustada nada más salida del horno le sabrá riquísima.

La pasta hojaldrada debe ser trabajada activamente con las manos, a ser posible bien frías.

Si no utilizáis toda la pasta de una vez, podéis guardarla en sitio fresco para otro día.

En vez de engrasar el papel para vuestros pasteles, humedecedlo con agua: vuestra pasta será crujiente.

Un buen calor por el fondo y un poco más frío por arriba, un tiempo de cocción corto y obtendréis una pasta hojaldrada mejor hinchada.

corbatas de queso

Extender la masa hasta conseguir un espesor de 1 centímetro; cortarla en tira y disponer unas sobre las

otras. Cortar cintas de 1/2 centímetro de ancho; separarlas y formar con ellas lazos, Pasarlas rápidamente por queso rallado y meter en el horno muy caliente durante cinco minutos.

herraduras

Dar un último toque a la masa hojaldrada, después extenderla formando rectángulos, espolvorearlos abundantemente de queso rallado. Poner unas capas sobre otras; por ejemplo, en número de tres. Cortar ahora en forma de herradura. Bañarlos abundantemente en yema de huevo y espolvorearlos con queso rallado. Meter en horno bien caliente.

suelas de queso

Mezclar en un plato queso rallado con cominos. Extender la pasta hojaldrada hasta que sea muy fina. Cortar redondeles u óvalos con un molde. Mojarlos por un lado con yema de huevo diluida con un poco de agua, después recubrir con la mezcla de queso y cominos. Cocer rápidamente a fuego muy fuerte.





SALCHICHAS CON PURE DE PATATA

Cocer unas patatas con agua y sal. Una vez escurridas se pasan por el pasapurés y se añade a esta pasta leche y mantequilla, mezclando todo bien hasta conseguir una consistencia adecuada.

El puré así obtenido se extiende sobre la fuente a modo de lecho de las salchichas. Este plato se puede servir frío o caliente.

MISCELANEA VERDE

Pelar y lavar 500 gramos de zanahorias y un manojo de apios; cortar en cubitos. Cubrir con agua salada, cocer y dejar escurrir en un colador.

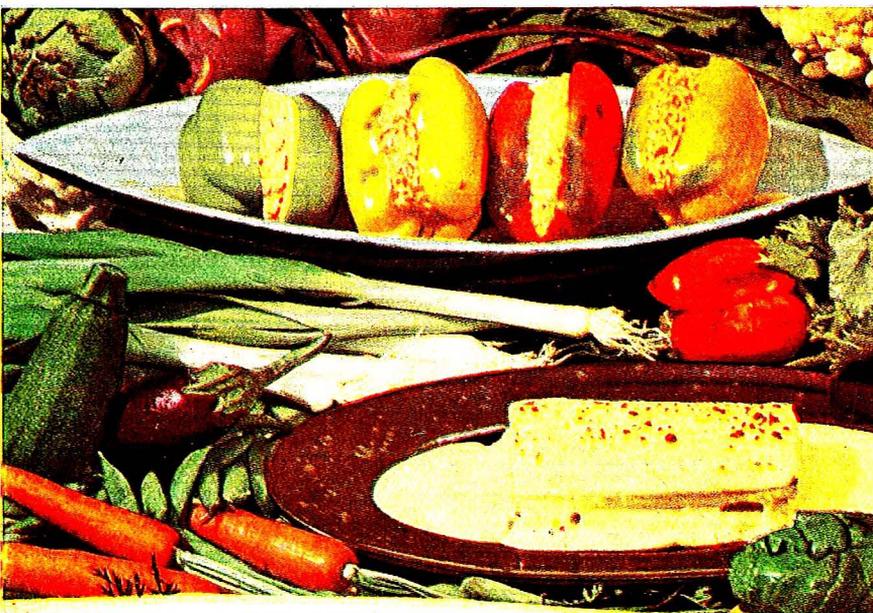
Cortar un kilo de patatas cocidas en trocitos de dos centímetros, aproximadamente.

Preparar una salsa al queso como sigue: batir 50 gramos de mantequilla, mezclar con 40 gramos de harina; verter medio litro de leche hirviendo mientras se agita con un tenedor. Llevarlo al fuego y dejar cocer

durante diez minutos a fuego suave. Agregar 150 gramos de queso rallado y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Disponer una fuente con las patatas, el apio y las zanahorias. Cubrir con la salsa al queso. Servir caliente.

(Con autorización de "Unión Suiza del Comercio de Queso, S. A., Berna.)





HELADO CON FRUTAS

En copa fría se ponen frambuesas o grosellas machacadas, a las que se incorpora una pequeña cantidad de azúcar, llenando la mitad de la copa. Se completa con helado de vainilla adornado con nata y frambuesas enteras. (De "Burda".)



BOLAS DE HUEVO PICADO

Se derriten 25 gramos de mantequilla en un cazo, se agregan 3 cucharadas grandes de harina y una pizca de sal y se va vertiendo medio litro de leche poco a poco, procurando que hierva suavemente.

Una vez cocida esta mezcla se incorporan tres huevos duros picados, se deja enfriar para formar las bolas, rebozando con huevo y pan rallado antes de freírlas.



**empanadillas
de
queso**

Hacer una capa muy delgada con la pasta hojaldrada. Cortar medias lunas, sobre las que se pone una lonchita de queso espolvoreado de pimentón o pimienta. Cubrir con otra media luna. Bañar en yema de huevo. Meter en el horno muy caliente y servir.

**lonchas
al
pimentón
o al
comino**

Extender la pasta, cortar rectángulos y poner sobre cada uno de ellos una loncha de queso, espolvorear con pimentón o cominos. Meter en el horno muy caliente.

**tejas
de
queso**

Proceder como para preparar las herraduras, pero cortando redondeles muy delgados, los que pasaréis por yema de huevo y espolvorearéis de cominos. Batir una mezcla de 20 gramos de mantequilla con 30 gramos de queso duro y 30 gramos de queso fundido rallado, con una media taza de nata. Rellenar los redondeles con esta pasta, cubriéndolos con otro redondel. Prensar los bordes para que queden cerrados. Meter en el horno.

**buñuelos
de viento
al queso**

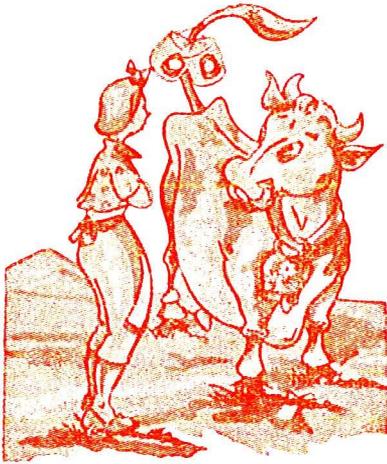
200 gramos de queso rallado
½ litro de agua con un poco de leche
120 gr. de mantequilla
250 gr. de harina
3 ó 4 huevos
aceite para freír
sal y pimienta

Hervir el agua, añadirle sal, pimienta y la mantequilla; agregar la harina de un golpe y remover continuamente hasta que la pasta se desprege de la cacerola. Dejarla enfriar un poco. Añadir los huevos uno a uno, y después el queso, sin dejar de mover. Con una cuchara formar bolas bien redondas y freirlas en el aceite bien caliente.

**buñuelos
dijon**

Hacer una pasta según la receta anterior para los buñuelos de viento de queso. Tomar la pasta con una cuchara y colocarlos sobre una placa engrasada, metiéndolos en el horno. Poner sobre cada uno de ellos una lámina de queso. El calor del horno hará subir el volumen del buñuelo, que absorberá el queso fundido. Cocer a fuego medio durante quince minutos.





6.—bocaditos

bocaditos de crema

Batir dos cucharadas de mantequilla, añadir 50 gr. de queso rallado y una cucharada de queso o de nata. Mezclarlo bien hasta obtener una crema homogénea. Untar con esta crema rebanadas de pan.

Decorar con unas rodajas de rábano y perejil.

bocaditos de queso

- 6 redondeles de pan
- 20 gr. de mantequilla
- 20 gr. de harina
- 170 gr. de caldo o de leche
- 1 yema de huevo
- 50 gr. de queso
- 6 pequeños trozos de jamón

Preparar una salsa bechamel espesa, utilizando el caldo o la leche. Añadir el queso rallado y la yema de huevo.

Cubrir los redondeles de pan con el jamón y la salsa bechamel al queso, redondearlos bien con un espesor de 3 a 4 cm. Cubrir con clara de huevo. Freirlos en aceite o mantequilla hirviendo, dejándolos hasta que estén bien dorados. Disponerlos en plato caliente cubierto con servilleta de papel. Adornar con perejil.

bocaditos finos

- 4 rebanadas de pan
- 100 gr. de mantequilla
- 125 gr. de queso rallado
- 1 loncha de jamón cortada en trocitos
- 2 yemas de huevos crudos
- perrejil

Cortar las rebanadas de pan de 4 centímetro de lado, y algo menos de 1 centímetro de grueso.

Batir la mantequilla en un plato. Mezclarle las yemas de huevo, el queso y el jamón. Cubrir cada trozo de pan con esta mezcla. Poner otra rebanada de pan; rebozar en clara de huevo y pasarlos por pan rallado. Freír.

Adornar con perejil.





III. Sopas, potajes y cremas

Salsas



1.—sopas, potajes y cremas

No hay una buena sopa sin:

HINOJOS: en las de patata y le-
gumbres.

PEREJIL: en los potajes, con avena
y en los caldos.

MEJORANA: en las sopas de patata.

CEBOLLETA: en la mayoría de los
potajes.

TOMILLO: en los caldos de carne
y en las sopas de tomate.

¡Pero lo que las hace más sabrosas
es el queso! Y, sobre todo, el clásico
para rallar, sustituyéndolo, en su de-
fecto, por cualquier tipo duro.

**sopa
de
cebolla
parisién**

(por persona)

**100 gr. de queso rallado
1-2 huevos
mantequilla
cuscurreos fritos en mantequilla**

**1 cebolla pequeña
1 tazón de caldo
pimienta, sal, nuez moscada**

Cortar las cebollas en rodajas y
freirlas ligeramente en la grasa. Añadir
el caldo o, en su defecto, agua y
dejar cocer a fuego lento hasta que
las cebollas estén casi deshechas; no
agregar demasiadas especias.

En unas cacerolitas individuales, o
en una grande, se ponen los cuscurros
y una capa de queso; se cubren
con el caldo y se espolvorean con
este producto. Se ponen a dorar en
el horno.

Cada cocinero parisién está per-
suadido de que su receta es la mejor.
Así que hay infinidad de variantes.

bombolinas

(para 4-6 personas)

**50 gr. de queso
1 ½ litro de agua
un poco de manteca
una taza de harina
100 gr. de mortadela
2 huevos
sal**

Hervir el agua con la mantequilla,
agregar la harina y dejarla cocer
hasta que la pasta se desprenda de
la cacerola. Dejarla enfriar ligera-
mente. Añadir el queso y los huevos.
Cortar la mortadela en trocitos del
tamaño de un guisante; cubrirlos con
la pasta y freír, hasta que estén bien
dorados.

Se pueden preparar un día antes,
guardándolas en sitio frío. (Incorpo-
rar a un buen caldo.)

**sopa
de
tomate**

(para 4 personas)

- 100 gr. de queso rallado**
- 500 gr. de tomate o un bote grande**
- 1 cebolla grande**
- 1 diente de ajo machacado**
- 1 cucharada de aceite de oliva**
- sal, pimentón, azúcar, romero**
- 1 taza de crema**
- 1 yema de huevo**
- 1 litro de agua**

Rehogar un poco en el aceite el ajo, la cebolla finamente picada y los tomates triturados, espolvoreando con el queso después de agregarle el agua. Dejar cocer quince minutos. Mezclar en la sopera la crema, la yema de huevo y el queso. Moviendo continuamente se vierte el líquido. Poner todo en la cacerola sin dejar cocer. Batir vigorosamente con la cuchara hasta el primer hervor.

**sopa
de
patatas**

(para 4 personas)

- 120 gr. de queso para rallar**
- 4 patatas pequeñas, peladas y cortadas en cuadraditos**
- 3/4 de litro de agua**
- 1 cucharada sopera de harina**
- 1 cucharada de mantequilla**
- 1 taza de leche**
- 1 yema de huevo**
- cuscurros, pimienta, mejorana**

Cocer las patatas, deshacerlas con el tenedor, y mejor con un **turmix**. Tostar la harina en la grasa hasta que esté un poco dorada. Añadir el

agua de hervir las patatas y dejarlo cocer a fuego lento diez minutos. Mientras tanto, mezclar el queso con la leche. Añadir la pimienta y la mejorana y, finalmente, los cuscurros. Llevar todo a la sopera donde se ha batido antes la yema.



2.—potajes

minestrone

(para 4 personas)

- 1 platito de queso rallado**
- 2 cucharadas de mantequilla**
- 1 diente de ajo**
- perejil**
- legumbres a voluntad, coliflor, guisantes, calabacín**
- 1 taza de judías blancas**
- 1 lata de tomate pequeña (o dos o tres tomates frescos)**
- un poco de romero**
- un puñado de pasta (caracoles)**
- 1 litro de agua**

Freír la cebolla, el perejil y el ajo, finamente picados, en la grasa. Añadir las legumbres cortadas en cuadraditos, después el agua hirviendo y las judías blancas que se habrán puesto a remojar el día anterior, el

puré de tomates o los tomates frescos, cortados en pequeños trozos. Sazonar y dejar cocer durante una hora al menos. Diez minutos antes de retirar del fuego, añadir la pasta y una taza de legumbres cortadas.

Servir con queso rallado.

potaje a la italiana

(para 6 personas)

- 2 litros de caldo**
- 30 gr. de queso rallado**
- 50 gr. de macarrones**
- 1 apio**
- sal, pimienta**
- 30 gramos de harina**
- 1 vasito de nata**
- 20 gr. de mantequilla**

Cocer los macarrones y el apio separadamente en agua hirviendo y con sal. Preparar una salsa de harina, mantequilla, especias y el caldo. Mezclarla a los macarrones y al apio cocidos a punto y con el agua de cocción. Añadir el queso rallado y la nata. Servir caliente.



3.—cremas

crema de tomate

(para 6 personas)

- 2 litros de caldo**

- 1 kg. de tomates ó 3 cucharadas de puré**
- 100 gr. de harina**
- 2 vasitos de nata**
- 75 gr. de mantequilla**

Limpiar los tomates, dejarlos cocer hasta que estén hechos puré, pasarlos por el tamiz. Mezclar la mantequilla con la harina. Diluir con el caldo y el jugo del tomate pasado por el tamiz. Dejarlo cocer a fuego lento durante 1/4 de hora. Batir la yema de huevo con la nata en un plato. Añadírsela a la crema y servir.

crema de espárragos a la pimienta

(para 6 personas)

- 2 litros de caldo**
- 2 yemas de huevo**
- 1/4 kg. nata fresca**
- 300-400 gr. de espárragos**
- sal, pimienta**

Cocer en el caldo las puntas de espárragos. Limpiar el resto de los espárragos y cortarlos en trozos grandes, cocerlos separadamente con el caldo. Pasarlos por tamiz. Batir las yemas y la nata; añadir las al potaje caliente, moviendo sin cesar. Sazonar con sal y pimienta.

crema de espárragos sencilla

(para seis personas)

- 2 litros de caldo**
- 400 gr. de espárragos**

40 gr. de harina
40 gr. de mantequilla
2 vasitos de nata fresca
1-2 yemas de huevo
1 cucharada de sal

Limpia bien los espárragos, cortarlos en trocitos y dejarlos cocer en agua. Fundir la mantequilla y agregar la harina, moviendo la masa. Añadir el caldo, mover y dejar cocer 10-15 minutos. Añadir los espárragos cocidos. Batir la crema y las yemas, agregarlas al potaje removiendo. Servir inmediatamente.

**crema
de
puerros**

(para seis personas)

2 litros de caldo o agua
80 gr. de mantequilla
80 gr. de harina
2 puerros
sal, pimienta
30 gr. de queso
1 vasito de nata
1 huevo

Limpia los puerros. Cortar las partes verdes en trocitos de 2 cm.; poner al fuego en agua hirviendo, salada. Dejarlos cocer hasta que el agua tome color. Las partes blancas de los puerros rehogarlas en manteca, finalmente cortadas.

Preparar la crema: Dejar dorar la manteca, añadir la harina y el caldo de hervir los puerros. Mezclar bien. Añadir los puerros y sazonar.

Antes de servir, batir una yema con la nata en la sopera y verter el potaje hirviendo. Mezclar el queso rallado.



4.—salsas

**mantequilla
fundida**

(para 4 personas, 75 gr.)

La mantequilla fundida es la salsa más delicada, cómoda, utilizable y barata que existe.

Por poco dinero tiene usted la mejor salsa del mundo, saturada por el aroma fino, fresco y agradable de la mantequilla.

La mantequilla fundida va muy bien para el pescado cocido de todas clases (merluza, pescadilla, lucio, lenguado, rape, rodaballo), **soufflés** de pescado, **soufflés** de verduras y una gran cantidad de otros platos, como pasta de salchichas, **pudding** de pescado, **pudding** de repollo, **pudding** de macarrones, **pudding** de verduras, **pudding** de espinacas, picadillo de pescado, albóndigas de pescado, bacalao, etc.

También puede añadirse a la mantequilla fundida, especialmente cuando se sirve con pescado, algunos aderezos, tales como perejil, cebollinos, rábano picante rallado, alcaparras, huevo cortado o zumo de limón.

salsa

bechamel

25 gr. de mantequilla
20 gr. de harina de trigo
1/4 litro de leche
sal, pimienta

Preparar la salsa: Para ello, fundir la mantequilla y agregar toda la harina, mezclar bien; añadir la leche, hervir lentamente y moviendo sin cesar. Dejar cocer hasta que la salsa esté suficientemente espesa. Sazonar.

salsas

blancas

salsa blanca (para 8 personas)

1/4 litro de leche
1/4 litro de caldo
60 gr. de mantequilla
60 gr. de harina
jugo de limón

Se le añade a voluntad sal. Una yema de huevo.

Fundir la mantequilla; añadir poco a poco la leche hirviendo y el caldo; dejar hervir algunos minutos. Retirar un poco del fuego, sazonar y añadir la yema de huevo.

Mezclar con las legumbres la salsa (el jugo de limón se emplea principalmente cuando se trata de coliflor).

salsa

blanca (bis)

(para 5 ó 6 personas)

1/2 litro de leche
40 gr. de harina
50 gr. de mantequilla
especias, sal, pimienta
huevos: dos o más si se quiere

Fundir la mantequilla, añadir la harina, cocer. Agregar poco a poco

y moviendo continuamente la leche. Hervir; sazonar al gusto. Retirar un poco del fuego y añadir las yemas de huevo. Batir las claras a punto de nieve y añadirlas a la salsa.

salsa

a la

crema

a) Cortar un trozo de tocino en pequeños cubos. Fundirlo con un poco de mantequilla. Añadir 1/2 litro de nata fresca, dejar espesar. Sazonar con sal y pimienta y un poco de vinagre. Servir con legumbres blancas, patatas hervidas, carnes frías.

b) Fundir 50 gr. de mantequilla, freír dos cebollas cortadas finamente. Agregar 1/2 litro de crema mientras se bate. Dejar espesar. Sazonar con sal y pimienta. Servirla como en la anterior.

salsa

al queso

salsa mornay (para 6 a 8 personas)

40 gr. de mantequilla
40 gr. de harina
1/2 litro de leche
70 gr. de queso duro
sal
pimienta y nuez moscada

Fundir la mantequilla, añadir la harina, diluir con la leche hirviendo; dejarlo hervir. Agregar el queso rallado, la sal, la pimienta y la nuez moscada.

otra salsa

al queso

(para 6 u 8 personas)

50 gr. de mantequilla
40 gr. de harina

½ litro de leche
1 a 2 huevos
pimienta a voluntad
50 gr. de queso duro

Poner a fundir la mantequilla; añadir harina, agitando continuamente. Agregar leche poco a poco, seguir moviendo hasta que esté bien cocido. Añadir el queso, mezclar, salar, añadir la pimienta.

Agregar las yemas de huevo, agitando para que no se formen coágulos.

En el último momento adicionar las claras batidas a punto de nieve. Servir espolvoreado con queso rallado.

tercera
salsa
al queso

½ litro de leche
40 gr. de harina
50 gr. de mantequilla
sal, pimienta
50 gr. de queso rallado

Preparar una salsa con la mantequilla, especias y harina. Agregar lentamente la leche agitando; hervir.

Dejar cocer. Añadir el queso rallado. Servir con legumbres blancas, por ejemplo, espárragos.

salsa
al queso
con huevos

½ litro de leche
50 gr. de mantequilla
40 gr. de harina
sal, pimienta, nuez moscada
1 a 2 huevos

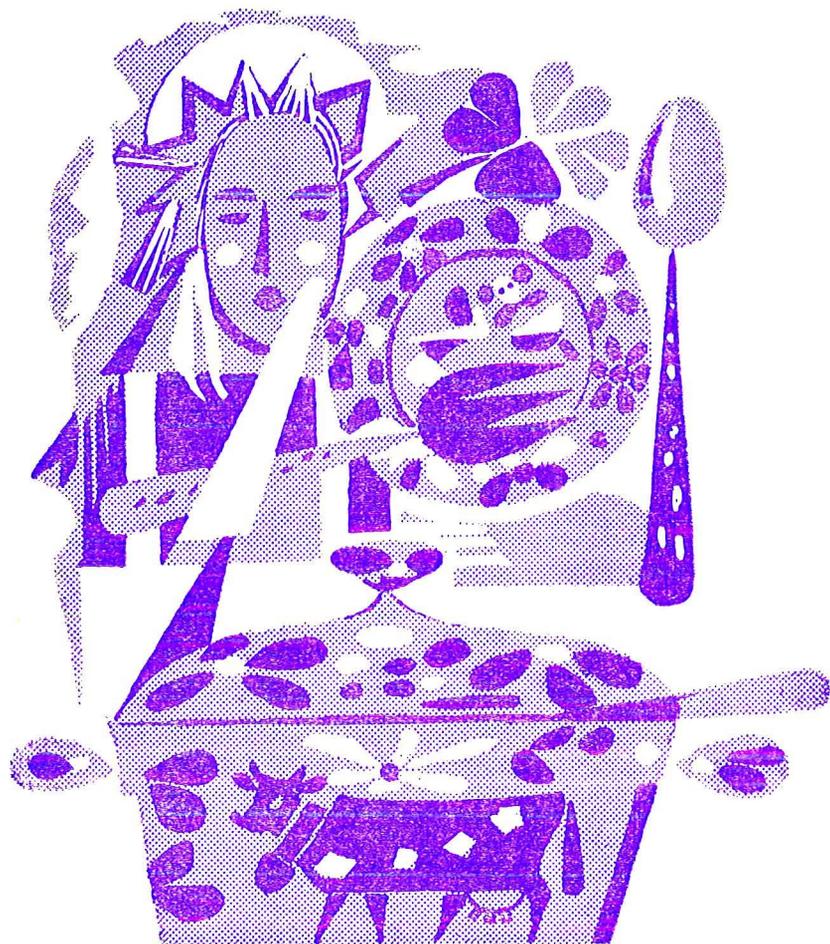
Dejar fundir la mantequilla con las especias. Añadir la harina de una sola vez, removiendo bien. Agregar lentamente la leche hirviendo; dejar cocer. Cuando la salsa está en su punto, añadir una o dos yemas de huevo, retirándola del fuego.

Para obtener una salsa al queso, añadir 75 a 100 gr. de queso rallado (de preferencia Gruyère). No hervir.

salsa
de
mantequilla

Poner en el fuego una cacerola con 4 tazas de agua y una lata de tomate. Mover. Dejarla cocer lentamente; añadir una cebolla finamente picada, un diente de ajo y cinco tomates picados, quitándoles los centros. Cortar, en trocitos, un pepino en vinagre y champiñón, los que se rehogarán en mantequilla (o en su jugo, si son de lata); se les agrega a la salsa momentos antes de terminarla; ésta debe cocer veinte o treinta minutos. Un huevo duro picado, sal, pimienta, pimentón y dos o tres cucharadas de aceite de oliva completan esta salsa.





34

IV. Pastas al estilo italiano

Arroces

1.—las pastas

Cómo cocerlas:

1.—Las pastas se deben cocer siempre en agua abundante y salada. Si la cantidad de agua no es suficiente, las pastas se agarran al fondo de la cazuela y se pegan unas con otras.

2.—Es imposible indicar un tiempo de cocción preciso para las pastas. Este es muy diferente, según la clase y aun la marca. Por ello, al cabo de diez minutos, se debe sacar un trozo con el tenedor y probar si están cocidas. También cabe prensarlas entre los dedos. La pasta está a punto cuando está tierna, pero aún tiesa.

3.—Ecurrir siempre muy bien las pastas. Nada es peor que una pasta empapada en el agua de cocción. Para evitar que se enfríen durante el escurrido, cubrir con una tapadera el colador.

4.—Antes de añadir sal, probarlas para comprobar si no han tomado suficiente del agua. No olvidéis que el queso que se utiliza para las pastas suele ser también salado.

5.—Los fideos y pastas para sopas se cuecen en el mismo caldo y muy rápidamente. Para evitar que se peguen unas con otras, mover frecuentemente.

6.—Al contrario que el queso Gruyère, el parmesano se compra rallado. Es muy difícil de rallar.

Las pastas han de servirse con salsas y, por ello, a continuación, recogemos dos que se prestan de manera excepcional.

salsa sugo

Rehogar en dos cucharadas de aceite de oliva una cebolla, un diente de ajo, dos zanahorias pequeñas y apio, todo finamente picado. Añadir una libra de tomates pelados, sin pipas y cortados en pequeños trozos; una lata de tomate concentrado y un vaso de agua. Dejar cocer todo a fuego muy lento durante media hora con una hoja de laurel, un poco de romero y perejil picado. Añadir sal, pimienta y algunas gotas de limón antes de servir.

salsa boloñesa

Lo mismo que la anterior. Solamente se le agrega cebolla rehogada y restos de carne picada.

«spagheti» con queso

Acompañan a maravilla a los asados, pero ellos se pueden servir también con una buena ensalada. Se les cuece como hemos indicado y se les añade, antes de poner al fuego, algunos trozos de manteca, 100 gr. de queso rallado y un poco de pan, también rallado.



**macarrones
al
oportó**

(para 4 personas)

- 250 gr. de macarrones**
- 250 gr. de champiñón**
- 150 gr. de queso duro**
- 80 gr. de mantequilla**
- 1 trufa, 2 vasos de vino oportó**
- sal, pimienta**
- raspaduras de trufas**

En una gran cantidad de agua salada cocer los macarrones. Probar el grado de cocción prensando un macarrón entre el índice y pulgar. La pasta debe ser tierna, pero no blanda. Rallar el queso. Cocer el champiñón cinco minutos. Engrasar una fuente resistente al fuego. Poner la mitad de los macarrones (una vez bien lavados al chorro de la fuente), espolvorearlos con la pimienta, poner encima los champiñones y las raspaduras de las trufas. Espolvorear con la mitad del queso, poner unos trocitos de mantequilla. Cubrir con el resto de los macarrones, agregar pimienta de nuevo, salar un poco. Espolvorear con lo que quede de queso, poner de nuevo un poco de mantequilla y rociarlo todo con el vino de Oportó. Cocer a buen fuego durante veinte minutos.

Nota: Cocer el champiñón con un poco de mantequilla.

**croquetas
de
macarrones**

(para 6 personas)

- 1 paquete de macarrones (250 gramos)**
- 150 gr. de jamón**

- 50 gr. de queso rallado**
- 100 gr. de champiñón**
- 1 huevo**
- salsa de tomate**
- sal, pimienta, perejil, aceite**
- bechamel**

Cocer los macarrones en mucha agua salada hirviendo. Cuando estén cocidos, escurrirlos y enfriarlos. Cortarlos en trozos de un centímetro. Mezclarlos con la bechamel, que debe ser muy espesa. Agregar el jamón cortado en pequeños trozos y el champiñón cocido y picado, y el **parmesano** rallado. Salar, agregarle pimienta y mezclar bien. Sobre la mesa de mármol, enharinada, poner con una cuchara un poco de esta mezcla, y con la mano hacer una croqueta del tamaño de una salchicha. Pasar la croqueta por huevo batido y, después, en pan rallado. Dorarlas en el aceite fuerte. Servir con perejil frito y salsa de tomate.

**macarrones
a la
demidoff**

(para 6 personas)

- 250 gr. de macarrones cortados.**
- 200 gr. de nata fresca**
- 4 zanahorias**
- 1/2 kg. de apio**
- 50 gr. de mantequilla.**
- 1 cebolla**
- 200 gr. de champiñones**
- 1 bote pequeño de raspaduras de trufa**
- 1 vaso de vino de Madeira**
- sal, pimienta, pimentón**

Cocer los macarrones con mucha agua salada, sacarlos antes de coc-

ción completa, porque ellos se terminarán de cocer en el curso de la preparación del plato. Ponerlos a escurrir. Pelar las legumbres. Cocerlas media hora en agua salada, escurrirlas y ponerlas a fuego suave en una cacerola con 50 gr. de mantequilla fundida; sazonar. Añadir al final de la cocción el champiñón y el contenido del bote de raspaduras de trufas. Poner los macarrones en una cacerola con la crema; espolvorear con el pimentón, pimienta y sal. Ponerlos a fuego suave hasta que suba. En un plato resistente al fuego, colocar una capa de macarrones, una capa de legumbres, otra capa de macarrones y otra de legumbres; terminar con una capa de macarrones. Regar con el vino de Madeira y meter al horno durante veinte minutos.

«spagheti»

con
tomate

300-400 gr. de «spagheti»
de 2 a 2 ½ lt. de agua
2 cucharaditas de sal
1 cucharada de mantequilla
1 cebolla
2 dientes de ajo
400-500 gr. de tomate o 3-4 cucharadas de puré de tomate
un vasito de vino blanco, caldo o agua
200 gr. de queso rallado
50 gr. de mantequilla
sal, mostaza

Cortar la cebolla y los ajos, cocer los tomates y pasarlos por el pasapuré. Los spagheti se cuecen en agua salada y abundante. Se fríen los ajos y la cebolla en mantequilla, se

agrega el tomate y se deja hervir hasta formar una salsa.

Los spagheti se mezclan con la salsa del tomate. Se les agrega el queso, poniendo una capa por encima, así como la mantequilla. Meter en el horno. Tiempo de cocción, veinte minutos.

«spagheti» al estilo de la abuela

Se cuecen spagheti en la forma indicada. Se toman 100 gr. de tocino, otro tanto de jamón y pequeños cuadraditos de pan, que se freirán en la mantequilla antes de incorporarlos a la pasta.



«gnocchi» a la romana

125 gr. de queso rallado
1 litro de leche
4 cucharadas de mantequilla
200 gr. de sémola
1 huevo
sal, pimienta, nuez moscada

Poner a hervir la leche con 4 cucharadas de mantequilla, sal y pi-

mienta y un poco de nuez moscada. En ebullición, agregar la sémola en forma de lluvia, agitando con un tenedor vigorosamente.

Cuando la sémola está cocida y consistente, incorporar un huevo batido y el queso rallado.

Extender la mezcla sobre una placa engrasada con mantequilla en una capa de 2 cm. de grueso. Dejar enfriar. Levantar la masa, cortar con un molde redondeles, pasarlos por el queso rallado, colocarlos en un plato para gratinados, de forma que quede un poco de hueco entre unos y otros, agregarles mantequilla y gratinar.

Para que ofrezcan mejor aspecto se les da con un pincel un poco de yema de huevo, así adquieren un bello dorado.

2.—arroces

arroz

a la

milanesa

(para 4 personas)

- 100 gr. de queso rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla
- 3 tazas de arroz
- 1 taza de vino blanco
- 5 tazas de caldo caliente
- una pizca de azafrán
- 100 a 200 gr. de setas (frescas, secas o en lata)
- 1 a 2 cucharadas de nata
- 1 a 2 cucharadas de mantequilla

Rehogar en la mantequilla o en aceite de oliva la cebolla picada;

cuando está dorada, agregar el arroz y dejarlo refreír durante dos minutos. Añadir las setas y el vino, después el caldo en pequeñas porciones. Dejar cocer, tapado, durante dieciocho minutos. Añadir el azafrán y, en el momento de servir, una nuez de mantequilla, la crema y el queso rallado. Decorar con los restos del champiñón salteado en la mantequilla.

arroz

indonésico

1 pollo asado

250 gr. de arroz

tomate (una lata)

un vaso de «Chutney» (vino blanco)

bananas fritas con raspaduras de coco

**1 lata de sardinas con limón
cebolla**

cacahuet tostados (4 cucharadas)

salsa «curry»

raspaduras de coco tostadas

queso rallado

pimentón molido

polvos «curry»

diversas sambal

(salsa

«curry»)

40 gr. de mantequilla

40 gr. de harina

1/4 litro de caldo

1/4 litro de leche

1 yema de huevo.

sal, pimienta

1 cucharadita de pimentón

1/2 cucharadita de polvos «curry»

un poco de vino blanco y algo de azúcar

Preparar con la mantequilla y la harina una salsa, que se diluye con el caldo y la leche. Sazonarla con las especias y diluir con la yema y el vino.

ARROZ: El pollo asado se corta en pequeños trozos. Se cubre con la salsa "curry". El arroz se cuece (un arroz blanco).

Freír las bananas en mantequilla y espolvorearlas con coco rallado.

Las setas, rehogarlas en mantequilla.

El queso ponerlo en un platito.

Servir todo en fuentes individuales. Comer en platos hondos y con cuchara y tenedor. Más efecto hará en sus invitados si lo sirve con palillos.

NOTAS.—"Sambal" es una salsa roja de origen indio; hay diversas clases: por ejemplo, "Sambal Oelek", "Sambal Hongkong". Todas ellas son muy fuertes, por lo que hay que servir las en mínima cantidad. Se pueden adquirir en el comercio.





V. Soufflés

Pudings

Gratinados

1.—soufflés

La comida, por el ojo entra. El soufflé es un verdadero regalo para la vista.

Para saber si está a punto se procede así:

1.—Pinchar con una aguja de hacer media. Si ésta sale limpia es que el soufflé está a punto. Podéis servirlo.

2.—Bien subido, no aguanta la espera. En el horno se duplica su volumen, pero se baja en seguida. Si usted no puede servirlo inmediatamente, guárdelo en el horno con la puerta entreabierta, pero tenga en cuenta que si bien sus invitados pueden aguardar, el soufflé no espera.

3.—Si desea presentarlo en forma individual, anote que el tiempo necesario de cocción es diez minutos.

soufflé de patatas y queso

(para 4 personas)

- 200 gr. de queso duro
- 1 kg. de patatas
- 1 cucharada de harina
- 3 huevos (separar las claras)
- 3 tazas de leche
- 1 1/2 cucharadas de mantequilla

Cortar en trozos gruesos las patatas y cocerlas en agua. Batir las yemas de huevo en la leche; pasar las patatas por el pasa-puré. Añadir la leche y las yemas, después la harina tamizada y, en último lugar, el queso. Montar las claras a punto de nieve e incorporarlas antes de poner todo en una fuente resistente al fuego, previamente engrasada con mante-

quilla. Meterlo al horno no muy fuerte.

soufflé a la montañesa

(para 4 personas)

- 300 gr. de queso rallado
- 1 litro de leche (mitad agua-mitad leche)
- 6 cucharadas de sopa de sémola
- 4 huevos
- sal, pimienta o nuez moscada
- 1 1/2 cucharada de mantequilla

En la leche hirviendo echar, poco a poco, la sémola mientras removéis continuamente. Sazonar con un poco de sal y pimienta. Cuando la mezcla empieza a espesar, añadir el queso finamente rallado y la mantequilla. Dejar cocer a poco fuego hasta que el queso funda completamente. Retirar del fuego y dejar enfriar un poco. Incorporar las yemas del huevo mientras se mueve dulcemente y las claras a punto de nieve. Engrasar bien con mantequilla una fuente resistente al fuego y meter en el horno durante una hora a fuego medio.

2.—pudings

puding de queso tirolés

- 50 gr. de mantequilla
- 50 gr. de harina
- 1 vasito de leche
- 3 yemas
- 80 gr. de queso rallado
- 5 gr. de harina de patatas
- 3 claras de huevo duras (batidas)
- sal, nuez moscada

Se mezcla la harina en la mantequilla derretida y se deja dorar. Añadir la leche y cocer hasta espesar.

Se enfría un poco y se añaden las yemas poco a poco, revolviendo continuamente. Después se le mezcla el queso rallado y la harina de patata. Por último, las claras batidas bien duras.

Esta masa se echa en una flanera bien untada con mantequilla y se cuece al baño de María durante veinte minutos, muy despacio.

puding de arroz

- 5 cucharadas de arroz (100 gr.)**
- 8 cucharadas de leche condensada**
- 1 cucharada de mantequilla**
- 2 huevos (2 yemas y 1 clara)**
- 1 copita de coñac y corteza de limón**

Ponga al fuego 1/2 litro de agua con una corteza de limón y el coñac; cuando empiece a hervir échele el arroz, dejándolo cocer lentamente, media hora.

Al retirarlo del fuego añada la leche condensada, la mantequilla y las dos yemas de huevo; luego, una clara batida a punto de nieve.

En un molde quemado con azúcar, póngalo a horno moderado alrededor de tres cuartos de hora.

puding de pan

- 120 gr. de pan (2 panecillos)**
- 150 gr. de fruta confitada**
- 6 cucharadas de leche condensada**

- 1 cucharada de mantequilla (25 gr.)**
- 2 cucharadas de coñac**
- 2 huevos**

Eche el pan a trozos en un recipiente con agua y póngalo a calentar, pues así queda remojado en poco tiempo. Retire el recipiente del fuego y quítele el agua sobrante.

Mezcle el pan remojado con las 6 cucharadas de leche condensada, la mantequilla derretida, el coñac, los dos huevos batidos (uno tras otro, separadamente) y, finalmente, la fruta confitada cortada a trocitos.

Viértalo después todo en un molde, previamente acaramelado con azúcar derretido y póngalo al horno durante una hora aproximadamente.

Asegúrese el éxito sirviéndolo bien frío.



3.—gratinados

gratin deliín

- 200 gr. de queso rallado**
- 1 kg. de patatas cocidas y frías**
- sal, pimienta**
- 1 yema de huevo**
- 1/2 litro de leche fresca**
- mantequilla**

En un plato resistente al fuego, disponer una capa de patatas corta-

das en finas rodajas, sazonar con sal y pimienta y espolvorear con queso. Poner una segunda capa de patatas, sazonando igualmente. Batir la yema del huevo en la leche y verterla sobre las patatas sin moverlas. Poner unos trocitos de manteca por encima y meter en el horno muy caliente hasta que el plato esté bien dorado.

gratin de tallarines

- 200 gr. de queso rallado
- 500 gr. de tallarines hervidos
- 2 tazas de jamón picadito
- 3 huevos
- 2 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 taza de leche
- 2 tazas de agua

Tostar un poco la harina con mantequilla. Añadir la leche mezclada con el agua, agitando. Dejar cocer durante cinco minutos, sin cesar de mover. Agregar el queso y retirar del fuego.

En un recipiente, batir las yemas de los huevos, a las que se les añaden dos cucharadas de la mezcla. Verter en la cacerola y ponerlo sobre el fuego, sin que llegue a hervir. Retirar del fuego, añadir los tallarines hervidos, el jamón cortado en cubitos y, por último, las claras de huevo montadas a punto de nieve.

Ponerlo todo en un plato resistente al fuego, previamente untado con mantequilla, y dejarlo dorar al horno, calor medio, durante veinte a treinta minutos.





VI. Ensaladas

Verduras

Hortalizas

Patatas

1.—ensaladas

En algunos lugares se prefiere tomar la ensalada al principio de la comida; en otros, al final. También puede constituir el plato principal de la comida —lo que no es mala idea— en verano, ya que se sirve fría, y, por otro lado, el queso es un buen alimento. Pero, de una manera general, será más bien un plato ligero, que se recibirá siempre con placer.

Para la ensalada de queso se necesita siempre buen vinagre, y cabe utilizar mahonesa, mostaza, cebolla, pepinillos en vinagre, tomates, huevos, charcutería u otras carnes, fiambres y legumbres.

Preparar la ensalada con anticipación; el queso sabrá mejor.

He aquí unas cuantas fórmulas, variadas y sanas.

SALSAS PARA ENSALADAS

salsa al limón

Se mezcla una cucharada de nata ácida con un poco de sal, azúcar y algo de zumo de limón. Una cucharada de aceite y un poco de hierbabuena muy picadita; mezclar todo bien.

salsa de tomate

Dos cucharadas de tomate (jugo), aceite, algo de azúcar, zumo de limón (según el gusto), nata y hierbabuena. Mezclar.

salsa de nata

Dos cucharadas de nata dulce mezcladas con dos cucharadas de vinagre, un poco de sal, un poco de azúcar y hierbabuena picadita.

salsa de queso-nata

100 gr. de queso blando y nata; pasarlo por un pasa-puré, añadir una yema de huevo, algo de nata ácida, una pizca de sal y algunas gotas de vinagre; mezclarlo todo hasta constituir una salsa.

Tres cucharadas de mostaza, un poco de sal, pimienta, vinagre y, poco a poco, añadir 200 gr. de nata. Mezclarlos en el mortero hasta formar una salsa.



salsa para ensalada con yogurt

2 a 3 cucharadas de zumo de limón
una pizca de sal
2 a 3 cucharadas de yogurt

Mezclar el zumo de limón con la sal, agregar el yogurt mientras se agita. Poner, según el gusto, ajo o cebolla.

mahonesa yogurt

Pruebe usted a mezclar la mahonesa con yogurt y cubra con esta nueva salsa las verduras (coliflor, espárragos, etc.). También puede servirla con pescados blancos.

ensalada imperial

A la vez apetitosa y refrescante, esta ensalada tendrá mucho éxito en el verano para una cena fría.

- 150 gr. de queso duro
- 4 cucharadas de mahonesa
- 1 cebolla grande cortada en menudos trozos
- 1-2 cucharadas de vinagre
- 1 pepino
- 5 tomates
- 1 lechuga
- 2 huevos duros
- ½ taza de salsa para ensalada

Lavar las hojas de la lechuga y escurrirlas bien; disponerlas en corona sobre un plato redondo. Formar, por encima, un círculo con rodajas de tomate; después, otro con las rodajas de pepino; en el centro, disponer el queso cortado en tiritas, cubrir con la mahonesa y la cebolla picadita. Coronar con perejil y los huevos duros cortados en cuatro partes. En el momento de servir, sazonar todo, excepto los tomates, con la salsa de ensalada.

ensalada a la buena ama de casa

Cortar queso duro, patatas hervidas, huevos cocidos, todo de igual tamaño. Mezclarlo con salsa mahonesa, cebolla picada e hinojos. Adornar con anchoas de lata y zanahorias cortadas en rodajas.

ensalada de queso

Preparar una salsa sazonada con pimienta. En el último momento, agregar queso cortado en cubitos. Adornar con anchoas enrolladas.

ensalada gitana

Mezclar trozos de queso, de tomate y de patatas cocidas, con salsa a la vinagreta (o una salsa normal de ensalada con huevo duro, una cebolla picada, tres pepinillos, perejil.. todo muy picadito). Dejar en reposo y decorar con rodajas de huevo duro.

ensalada americana

Tomar queso en cajitas, cortar cada porción en 6 partes iguales. Mezclar queso blando con el de crema y un poco de zumo de limón; batir hasta formar una crema. Agregar uvas blancas o trozos de plátano. Colocar todo sobre hojas de lechuga y adornar con nueces partidas en dos.

ensalada relámpago

Cortar rábanos en cuatro partes, queso duro y pepinillos en vinagre.

Preparar una salsa de ensalada ordinaria con aceite y vinagre, un poco de sal y pimienta. Mezclar todo en el momento de servir.

ensalada al castillo

Cortar en forma de bastones, queso duro, jamón, pepinillos en vinagre, zanahorias, remolacha. Cubrir con mahonesa.

ensalada jerónimo

Mezclar queso duro, picado en forma de lentejas, con judías cocidas. Con una salsa picante (pepinillos, perejil, picadito con salsa mahonesa). Decorar con rodajas de salchichón enrolladas.



2.—verduras

coliflor a la milanesa

- 100 gr. de queso para rallar**
- 1 coliflor**
- 1 1/2 litros de agua salada**
- 3 cucharadas de leche.**
- 2 a 4 cucharadas de mantequilla**

Hervir la coliflor, cortada en trozos regulares, en agua salada, a la que se le habrá agregado un poco de leche. (Si usted desea conservar la coliflor entera, póngala a lavar con mucha agua y déjela en agua salada media hora, la que sacará todas las impurezas).

Engrasar con mantequilla un plato resistente al fuego; espolvorear el fondo y los lados con un poco de queso y poner la coliflor. Rociar con unas cucharadas de manteca fundida y recubrir con una espesa capa de queso. Meter en el horno, lo que le hará tomar color dorado.

coliflor áurea

Se pone a hervir agua previamente salada, esperando a que entre en ebullición para echar en ella la coliflor, que ha de estar bien limpia. Cuando se la note tierna, lo que sucederá sobre poco más o menos a los quince minutos de cocción, se deja escurrir a fin de que quede sin agua. Hecha esta operación se deposita en una cazuela de barro con fondo plano, o bien, repartida en cazuelitas individuales, procurando en este caso desmenuzar la coliflor lo menos posible y siempre que su superficie en contacto con el aire quede bien plana.

Se hace después una buena **bechamel** o salsa blanca, empleando para ello leche y harina de buena calidad. Cuando la **bechamel** está caliente, se echa sobre la coliflor, ya preparada de la manera que se ha indicado, y se espera que se enfríe, agregándole después queso finamente rallado en abundancia tal que quede comple-

tamente cubierta toda la superficie ocupada por la bechamel.

Luego se mete en el horno, que debe estar bien fuerte, hasta que en la parte superior del manjar se forme una costra dorada y consistente; entonces se retira, sirviéndose caliente.

espinacas a la romana

(para 4 personas)

50 gr. de queso rallado
50 gr. de queso duro en lonchas
1 kg. de espinacas
2 huevos
1/2 taza de leche
1 diente de ajo
tocino en trocitos
sal, pimienta

Después de haber lavado las espinacas, quitarles los tallos y poner las hojas a cocer con agua ligeramente salada.

Saltear en una sartén los trozos de tocino y el diente de ajo cortadito. Añadir las espinacas y tapar; dejar rehogar durante un cuarto de hora.

Batir bien los huevos con la leche, incorporar el queso rallado, mezclar con las espinacas y llevarlo todo a una fuente resistente al fuego, previamente engrasada.

Decorar con los trozos de queso y llevar al horno durante diez minutos, tiempo necesario para fundir el queso.

puerros a la crema

3 puerros blancos por persona
1/2 litro de caldo de cocción

Salsa: 50 gr. de mantequilla
5 gr. de harina
4-5 cucharadas de nata

Limpiar los puerros, cortarlos en dos, cocerlos en agua hirviendo salada; preparar una salsa blanca, añadir la nata y retirar del fuego.

Cuando los puerros están cocidos, escurrirlos y añadirles la salsa; adornar el plato con perejil.

puerros con salsa de queso

(para 6 personas)

750 gr. de puerros
1 cucharada de sal por litro
1/2 litro de salsa, 50 gr. harina
1 cucharadita de sal
100-125 gr. de queso rallado
pimienta
1/2 litro de caldo de cocer los puerros

Limpiar los puerros y cortarlos en trozos de 4-5 cm. Cocerlos en agua con sal. Dejarlos escurrir, guardando el agua de cocerlos.

Preparar la salsa de la manera siguiente: Fundir la mantequilla, añadir harina agitando y dejar hervir ligeramente. Añadir el agua de cocción de los puerros y mover bien. Añadir las especias y someter de nuevo a ebullición. Incorporar el queso rallado. Poner los puerros en un molde engrasado, cubrir con la salsa el queso y adornar la superficie con el queso rallado. Dejar dorar al fuego.

**coliflores
a la
bechamel**

(para 6-8 personas)

**1 coliflor
agua con sal
salsa blanca:**

**½ litro de leche
4 cucharadas de harina
pimienta
mantequilla
1 huevo
perejil**

Hervir el agua con sal. Limpiar la coliflor (dejarla entera si se prefiere), meterla en el agua durante quince minutos. Sacar y dejar escurrir. Cocerla en agua salada, pero no mucho. Cuando está a punto, sacarla del agua, pero conservar caliente y preparar una sal bechamel. Antes de servir ponerla en una fuente y cubrir con la salsa. Adornar con perejil cortadito.

**coliflor
al
horno**

**1 coliflor
salsa mornay:
40 gr. de mantequilla
40 gr. de harina
70 gr. de queso gruyère
sal, pimienta, nuez moscada**

Lavar la coliflor, blanquearla con agua hirviendo salada. Escurrirla. Enfriar.

Preparar la salsa: Fundir la mantequilla, añadir harina y diluir con leche hirviendo. Agregar 60 gramos de queso, la sal, pimienta y la nuez moscada. Continuar la ebullición.

En un plato resistente al fuego, colocar una capa de coliflor, otra de salsa, otra de coliflor, y así sucesivamente. Terminar con salsa. Espolvorear con queso y poner unos trozos de mantequilla encima. Meter en el horno, gratinar. Servir inmediatamente.



**macedonia
de legumbres
al queso**

(para 4 personas)

**1 kg. de patatas
500 gr. de zanahorias
1 manojo de apios
50 gr. de mantequilla
40 gr. de harina
½ litro de leche
150 gr. de queso, tipo «gouda»
sal, pimienta, nuez moscada**

Pelar y lavar las zanahorias y el apio, cortar en cubitos. Cubrir con

agua salada, cocer y dejar escurrir en un colador.

Cortar las patatas cocidas en trocitos de dos centímetros cúbicos.

Preparar una salsa al queso como sigue: Batir la mantequilla, mezclarle harina, verter la leche hirviendo, mientras se agita con un tenedor. Llevar al fuego y dejar cocer durante diez minutos a fuego suave. Agregarle el queso rallado. Sazonar.

Disponer en una fuente las patatas, el apio y las zanahorias. Cubrir con la salsa al queso. Servir caliente.

tartaletas de legumbres

salsa mornay
coliflor cocida
300 gr. de masa hojaldrada

Preparar las tartaletas con pequeños moldes y cocer al horno.

Rellenar con verduras; por ejemplo, con coliflor. Cubrirlas con salsa, añadir unas porciones de mantequilla y meter al horno durante cinco-diez minutos.

acelgas a la mornay (cardos o salsifís)

(para 4 personas)

50 gr. de queso rallado
750 gr. de acelgas
1 litro de agua salada
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de harina
2 tazas de caldo de legumbres
1 jugo de limón
3 yemas de huevo
3 cucharadas de nata.

Suprimir el verde y los nervios de las acelgas. Cortar en trozos, lavar y poner al horno en el agua mezclada con un poco de leche. Salar, agregar la pimienta y el zumo de un limón. Cocer durante diez o quince minutos. Escurrir. Colocar las legumbres en un plato para gratinar. Recubrir con salsa **mornay**.

Ponerle un poco de sal molida, añadir el queso, las yemas de huevo batidas y la nata. Terminar de cocerlo al horno. Con patatas cocidas, sin pelar, al horno, completará usted la comida.



3.—hortalizas

tomates a la valesana

(por persona)

100 gr. de queso
4 medios tomates
sal, pimienta

Tomar los tomates partidos por la mitad, recubrir cada uno con dos láminas de queso. Colocarlos en una sartén con mantequilla o en otro recipiente resistente al fuego. Tapar y cocer hasta que el queso se funda.

tomates rellenos

(para 12 tomates)

- 200 gr. de queso rallado
- 1 cucharada de pan rallado
- 1 huevo
- 1 taza de leche
- sal, pimienta, «curry»

Este es un plato muy decorativo, sencillo y fácil de preparar. Escoger unos tomates bien redondos y cortarlos por la mitad, vaciarlos ligeramente, ponerles sal y pimienta. Ahora, preparar el relleno mezclando el queso, el huevo, la leche, la sal y un poco de **curry**. Llenar los tomates con esta mezcla, rebozarlos con pan rallado y queso.

Poner por encima un poco de mantequilla antes de meterlos en el horno en una bandeja engrasada. Son suficientes diez minutos para cocer los tomates rellenos.

pimientos a la siciliana

(para 4 personas)

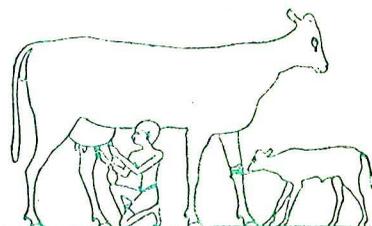
- 200 gr. de queso para rallar
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 a 4 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de arroz
- 4 tazas de caldo
- 4 pimientos

Freír en el aceite la cebolla muy picadita y diente de ajo molido. Añadir el arroz; agregar en seguida el caldo caliente (ó 3 tazas de caldo y una de vino blanco). Incorporar la

mantequilla y el queso rallado. Rellenar con ellos los pimientos cortados en dos y desprovistos de las briznas.

Meterlos en el horno y dejarlos un cuarto de hora. El arroz está a punto cuando ha absorbido todo el caldo. Cubrir entonces con una hoja de aluminio y dejar aún en el horno cinco minutos.

Este arroz se puede servir mucho después de prepararlo. El arroz así preparado no se pasa.



4.—patatas

patatas a la tesina

(para 4 a 5 personas)

- 100 gr. de queso rallado
- 1 kg. de patatas
- 2 cucharadas de aceite

Escoger las patatas más gordas y pelarlas. Hacer en ellas unos cortes profundos, a un centímetro de separación. Salarlas e impregnarlas de aceite, ponerlas en una bandeja para cocer dulces, bien engrasada, y meterlas en horno fuerte. Por efecto del calor los cortes se ensanchan. Después de cuarenta minutos de cocción, añadir el queso, que debe penetrar en las hendiduras. Dejar todavía diez minutos cocer para que el queso se

funda y se dore. Poner en un plato y espolvorear con cominos.

Si las servís con una buena ensalada, por la noche os puede resultar una agradable cena.

patatas con queso

Cocer las patatas al vapor, si es posible. Presentar en la mesa en un plato con distintas clases de queso, mantequilla fresca, cominos. Completar la comida con café o leche o, según los gustos, con un vaso de vino o —¿por qué no?— con cerveza.

Una comida tan simple como ésta puede proporcionar alguna vez un buen placer.

Si no disponéis de una olla a presión, podéis improvisarla de la siguiente forma: poner en una cacerola grande muy poca agua y apoyar sobre el borde un colador grande, en el que colocaréis las patatas. Tapar bien. Tanto si las cocéis en una olla a presión o en una improvisada, espolvorear con sal y pimienta las patatas.

Mezclar mantequilla (mitad-mitad); veréis qué bien sabe con las patatas.

«rostis» al queso

(para 4 personas)

- 50 gr. de queso duro**
- 1 kg. de patatas**
- 1 cebolla de tamaño medio**
- mantequilla**

Cortar o rallar, utilizando un rallador especial, las patatas hervidas. Dorar las patatas y la cebolla cortada finamente.

A media cocción añadir el queso rallado. Ponerlo todo sobre un plato resistente al fuego. Colocar, en el centro, unas lonchas de queso. Meter en el horno hasta fundir un poco el queso.

patatas a la cenicienta

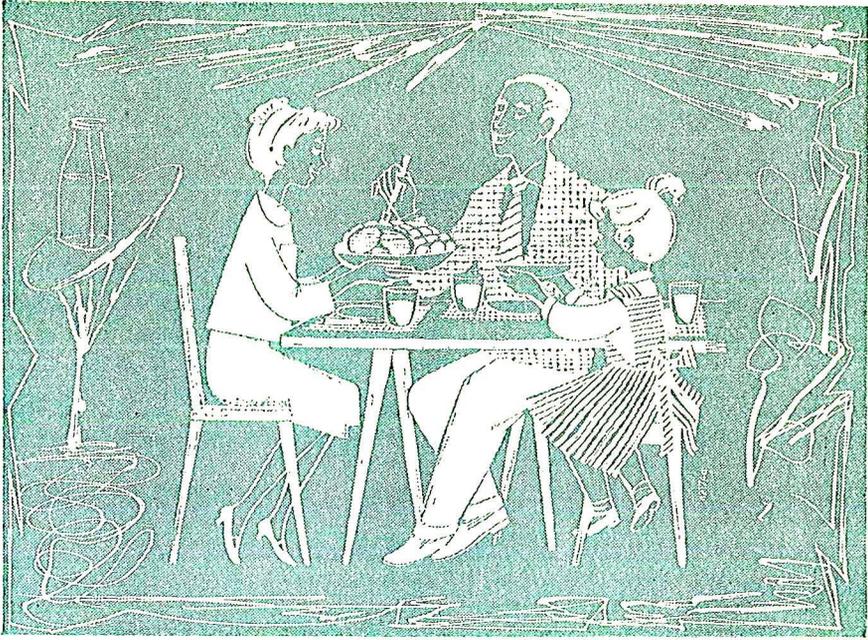
(para 4 personas)

- 50 gr. de queso gruyère rallado**
- 100 gr. de mantequilla**
- 1 huevo**
- 1 kg. de patatas**
- 1 salchicha**
- pan rallado, sal, pimienta, nuez moscada**

Cocer al horno patatas gordas y regulares. A medio cocer, partirlas por la mitad y vaciarlas con una cucharilla sin romper la cáscara. Con un tenedor aplastar los centros de las patatas sacados con la cucharilla. Añadir, amasando con una espátula, la mantequilla y el huevo, así como la carne de la salchicha. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Rellenar las patatas con esta pasta. Espolvorear con pan rallado. Regar con mantequilla.

Ponerlas en un plato resistente al fuego y meter en el horno.

Se pueden también cubrir con una mezcla de queso y "chantilly". Así, recibirán el nombre de "falsos merengues".



VII. Huevos

Pescados

1.-huevos

huevos sobre tostadas

(por persona)

- 1 cucharada de queso rallado**
- 1 tostada**
- 1 huevo**

Tomar una rebanada de pan por persona y ponerla en una fuente resistente al fuego, previamente engrasada con mantequilla; agregar a las rebanadas de pan un poco de vino blanco. Romper un huevo sobre cada rebanada. Espolvorear abundantemente con queso rallado. Meter en el horno bien caliente. Servir recién hechos.

huevos blandos

Estos se sirven bajo el nombre de huevos perdidos, huevos escalfados... Se presentan sobre arroz, puré de patatas o legumbres, carne o pescado, con salsa de queso, tomate, de champiñón, etc.

huevos fritos a la italiana

Spagheti cortados en trozos pequeños, con mucho queso, para que se queden bien unidos; se hacen unas croquetas, que se rebozan en pan y queso rallado, friéndose en aceite o mantequilla. Se fríen los huevos, se ponen sobre una loncha de jamón, se

espolvorean con queso y se presentan con salsa de tomate, servida aparte.

huevos perdidos al estilo de estrasburgo

Se cubre una tostada de pan con mantequilla con un poco de foiegras. Se pone encima un huevo escalfado y se sirve con salsa de trufas.

huevos a la reina

- 2 cucharadas de queso duro**
- 2 cucharadas de pan rallado**
- 1 cucharada de harina**
- 4-8 huevos**
- 1 cucharada de manteca
berros o lechuga**

A fuego lento cocer los huevos durante 5 minutos; pasarlos por agua fría y pelarlos. Cortarlos en dos, rebozarlos en huevo batido y después en pan rallado mezclado con el queso. Freír rápidamente en la mantequilla muy caliente.

Servir fríos o calientes sobre un lecho de ensalada.

huevos a la cacerola

Tapizar de queso rallado el fondo de unas cacerolitas sin tapadera. Romper un huevo en cada una de ellas; añadir un poco de nata y nuez moscada y espolvorear con queso; poner encima un poco de mantequi-

lla. Meter en el horno durante diez minutos. En vez de cacerolitas, pueden utilizarse tomates vaciados y ponerlos en una fuente para meter en el horno.

**tortilla
a los
pirineos**

(por persona)

- 50 gr. de queso rallado
- 2 huevos
- 2 cucharadas soperas de trocitos de jamón
- 2 patatas
- carne del cecido
- la mitad de una cebolla
- la mitad de un pimiento o de un tomate
- cebolleja

Freír un poco el jamón; después añadir la cebolla; las patatas cortadas en pequeños trozos, así como el tomate o pimiento (que en invierno se reemplazan por guisantes o zanahorias).

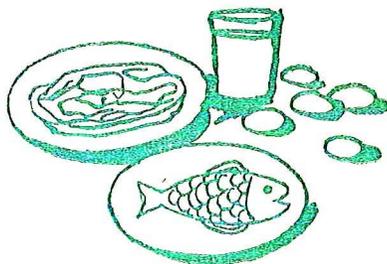
Mezclar el queso con las cebolletas y el huevo. Agregar el jamón con las legumbres, mezclar y hacer una tortilla ordinaria.

**tortilla
de queso
y champiñón**

- 250 gr. de champiñón de lata
- 30 gr. de mantequilla
- sal, pimienta, perejil cortadito
- 4 yemas de huevo
- nuez moscada
- 4 claras de huevo
- 60 gr. de queso parma rallado
- 60 gr. de mantequilla

Dejar escurrir las setas. Rehogárlas en mantequilla caliente, escurrirlas en un colador. Batir las yemas con la sal y nuez moscada. Montar las claras a punto de nieve.

Poner mantequilla en una sartén y calentar; echar las yemas batidas y después las claras y el queso; tapar y dorar por un lado con llama muy pequeña. Poner las setas encima y doblar; servir en fuente caliente adornada con perejil.



2.—pescados

**besugo
al
horno**

Untar el besugo por los dos lados con mantequilla y ponerlo sobre una fuente resistente al fuego. Asar en el horno.

Servir con puré de patatas, adornado con rodajas de cebolla, fritas en mantequilla, y perejil. Utilizar salsa de mantequilla y rábano.

**tencas
fritas
encostradas
con queso**

Se limpian y se lavan las tencas; se rellenan con perejil, cebolla, un poco de sal y pimienta. Se rehogan en mantequilla.

La salsa se hace con vino blanco.

Se rocía el pescado con esta salsa de vez en cuando. Se deja cocer durante media hora, se espolvorea con queso rallado y se pone nuevamente al horno hasta que se haya fundido el queso. Finalmente, se espolvorea con pimienta roja y se adorna con perejil.

filetes

de pescado

a la

«maitre furrer»

(para 4 personas)

100 gr. de queso rallado

1 paquete de filetes de pescado en gelatina

100 gr. de champiñón

2 cucharadas de mantequilla

Fundir la gelatina, cortar el pescado en trozos y ponerlos en una fuente resistente al fuego, con suficiente mantequilla. Poner el champiñón encima.

filetes

de

pescado

al

gratin

Se cortan los filetes. Se engrasa una fuente resistente al fuego. Se preparan dos cucharadas de perejil picado y una cebolla picadita. Parte de esta mezcla se pone en el fondo de la fuente. Se enrollan los filetes con la parte de fuera para adentro. Se sujetan con un palillo de dientes. Se colocan en la fuente y se cubren con el resto del perejil y cebolla, unas gotas de zumo de limón, sal y pi-

mienta. Se mezclan dos cucharadas de pan rallado con dos de queso y se espolvorea con ello el pescado. Se pone encima unos trozos de mantequilla, y sobre la fuente un papel engrasado. Se mete en el horno, no muy fuerte, y se sirve con salsa blanca.

puding

de

atún

Se coge una lata de atún, se escurre el aceite y se pica en pequeños trozos. Se mezcla con una cantidad igual de puré de patatas y miga de pan mojada en leche. Se coloca en un molde y se deja reposar una hora. Se saca y se sirve con una salsa de queso. No poner al fuego.

bacalao

a la

benedictina

1/2 kg. de bacalao

1/2 kg. de patatas

20 gr. de mantequilla

1 vasito de aceite

1 vasito de leche

perejil, pimienta, sal

Cocer el bacalao, fresco o salado, en agua, sin dejarle hervir, a fin de que sea más tierno. Quitar en seguida la piel y las raspas. Partirlo en pequeños trozos y disponerlo en una cacerola con las patatas aplastadas y la mantequilla, así como un diente de ajo molido. Batir con una cuchara de madera para obtener un puré; agregar el aceite, poco a poco; todo esto puesto al fuego. Sin dejar de mover, agregar la leche. Continuar la ebullición, sazonar. Servir bien

caliente sobre una fuente alargada. Espolvorear con perejil finamente picado.

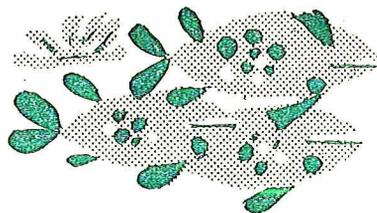
**cocteles
de
mariscos**

- 1/2 kg. de langosta**
- 1/2 kg. de cigalas**
- 1/2 kg. de gambas**
- 6 cucharadas de mantequilla**
- 1 cucharada de harina**
- 1 vaso de nata**
- 1/2 kg. de setas**
- 4 cucharadas de queso rallado**
- sal, pimentón y jerez**

Cocer los mariscos, abrirlos y sacar la carne. Cortarlos en trocitos, dejar unas gambas enteras para adornar. Prepare una salsa con la mantequilla, la nata y la harina. Rehogue las setas en mantequilla. Sazone todo con sal, pimentón y jerez. Disponga todo en unas copas, cúbralo con la salsa y espolvoree con el queso. Adorne con las gambas.

**merluza
gratinada
al queso**

Espolvorear el fondo de una fuente resistente al fuego con pan rallado; encima poner una capa de queso Gruyère. Disponer, de vez en cuando, unos trozos de mantequilla; espolvorear con sal y pimienta. Colocar los trozos de merluza sin espinas y enharinados. Espolvorear de nuevo con sal y pimienta, cubrir con una capa de queso y pan rallado. Poner encima unos trozos de mantequilla. Agregarle un poco de vino blanco y agua. Cocer en el horno durante veinte-veinticinco minutos.



**pescado
a la
peruana**

Cortar 200 gr. de merluza, ponerla a cocer en medio litro de leche salada. Cuando está a punto, aproximadamente a los veinte minutos, espesar la leche con 100 gr. de queso Gruyère rallado. Añadir 150 gr. de camarones pelados. Verterlo todo en una fuente redonda y servirlo con cuatro huevos escalfados.

**bacalao
con
nata**

En una cacerola se pone en agua el bacalao, previamente partido en trocitos muy delgados, y se lleva al amor de la lumbre hasta que empiece a hervir, y entonces se retira del fuego. En otra cacerola hay que poner dos onzas de manteca de cerdo, dos cucharadas soperas de harina, cebolla, perejil y nuez moscada, y después un cuartillo de leche, que se echa poco a poco, agitando al mismo tiempo la mezcla hasta que forme una salsa de bastante consistencia. Después se saca el bacalao de la primera cacerola para trasladarlo a la segunda y se lleva al fuego hasta que hierva.



VIII. Albóndigas

Croquetas

Empanadas



CROQUETAS DE QUESO

Mezclar 100 gramos de harina, 50 gramos de crema de arroz, cuatro huevos, medio litro de leche, sal y nuez moscada. Cocer esta masa durante cinco minutos, aproximadamente, removiéndola continuamente. Añadir 150 gramos de queso de bola seco, extender la masa y dejarla enfriar.

Después formar con esta masa pequeñas piezas redondas o cuadradas, rebóncense en huevo batido y luego en una mezcla de pan y queso rallado.

A continuación se frien y ya pueden servirse.



PASTEL EMBAJADOR

Tomar cuatro yemas de huevo y 500 gramos de nata, mezclarlo todo bien, añadir 120 gramos de queso fundido desmenuzado, un poco de sal y, por fin, cuatro claras de huevo, batidas a punto de nieve.

Asense ligeramente con manteca 4 ó 5 lonjas de pan blanco, de tamaño mediano, colóquense en un molde untado con mantequilla, viértase por encima el preparado anterior y, una vez hecha esta operación, póngase el molde al baño de María y cuézase al horno hasta que adquiera un color dorado.

1.—albóndigas

albóndigas de queso

Miga de pan mojada en leche, dos huevos enteros y 500 gr. de queso blando o en porciones. Se mezcla y se pasa todo por un pasa-puré; se le añade a la masa un poco de harina hasta que quede ligeramente dura; con una cuchara de café se hacen las albóndigas.

Estas se ponen en agua con un poco de sal hasta que floten. Sacarlas con una cuchara y dorarlas en 100 gr. de mantequilla. Servirlas con la mantequilla que quedó al freirlas.

albóndigas de espinacas

(para 3 personas)

50 gr. de queso estilo gruyère
rallado

500 gr. de espinacas cortadas
sal, pimienta
1 diente de ajo
salsa mornay (pág. 49)

Hacer revenir las espinacas en una sartén, sazonar y añadirle el diente de ajo; mezclarle la salsa mornay. Hacer con esta crema unas bolas del tamaño de mandarinas. Recubrirlas con queso rallado. Gratinar al fuego. Estas albóndigas pueden acompañar a las salchichas.



2.—croquetas

croquetas de queso

100 gr. de queso rallado
3 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de harina
½ litro de leche (o mitad leche
mitad nata)
2 yemas de huevo
1 huevo entero
pan rallado
grasa o mantequilla

Freír la harina en la mantequilla hasta que tome un color dorado. Diluir con la leche (o leche y nata), dejar cocer algunos minutos.

Añadir el queso removiendo los huevos batidos y ponerlo de nuevo al fuego, agitando continuamente con un tenedor hasta que empiece a hervir. Retirar del fuego y dejarlo enfriar algo, extender sobre una placa de madera previamente engrasada. Cuando la pasta está fría (debe tener un espesor de 2 cm.) cortar los discos con un vaso. Empanar y freírlos con aceite o mantequilla.

croquetas de queso y patata

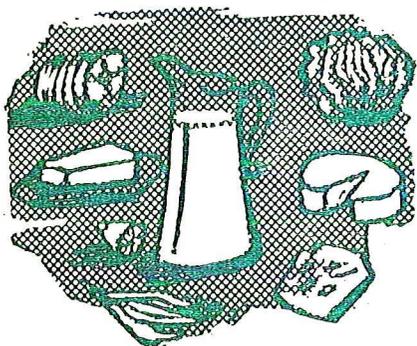
750 gr. de patatas
50 gr. de queso rallado
50 gr. de mantequilla
2 huevos
sal, nuez moscada

Para rebozar:

2 huevos
100 gr. de harina
100 gr. de queso rallado
100 gr. de pan rallado
manteca de cerdo

Con la mantequilla, huevos, queso, rallado, sal y nuez moscada, se hace una mezcla a la que se agregará a continuación las patatas pasadas por el pasa-puré, formando una pasta flexible. De esta pasta se forman pequeñas bolas que se rebozarán primero con harina, luego con huevo y posteriormente con una mezcla formada por pan y queso rallados. Finalmente, se fríe en la manteca de cerdo muy caliente, se deja escurrir bien y se sirve rápidamente.

Estas croquetas de patatas con queso pueden ser servidas acompañando a un plato de carne, o como plato principal, sobre un lecho de ensalada.



3.—empanadas

60

empanadas
a la
piamontesa

(para 3 ó 4 personas)

100 gr. de queso «emmental» rallado

1 kg. de patatas

2 tazas de harina

3 yemas de huevo o 3 huevos enteros

sal, pimienta, nuez moscada

puré de tomate

Cocer, no demasiado, en agua salada, un kilo de patatas peladas. Quitar el agua y dejar enfriar un poco.

Sobre una placa o sobre la mesa, tamizar dos tazas de harina, tomar las patatas y reducirlas a polvo. Trabajar la masa añadiendo las tres yemas de huevo, la sal y la pimienta, así como la nuez moscada. Dejar reposar la pasta durante una hora.

Al cabo de este tiempo, hacer con las manos, bien enharinadas, pequeñas bolas y dejarlas durante cinco minutos en agua salada. Escurrirlas. Tomar una fuente de asar en la que habréis puesto, previamente, el puré de tomate y colocar estas bolas, que espolvorearéis con queso rallado. Agregarle mantequilla y meter en el horno diez minutos. Servir.

«pizza»

napolitana

300 gr. de queso rallado o cortado

200 gr. de pasta para tartaletas

80 gr. de salchichón

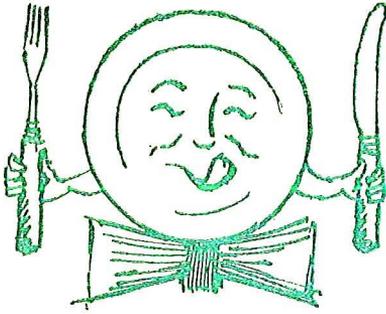
3 a 4 tomates

2 cucharadas de aceite de oliva
filetes de anchoas, aceitunas

Cubrir con la pasta un molde engrasado con manteca (la verdadera **pizza** napolitana se hace con masa de pan); espolvorear con queso rallado. Poner encima una capa de rodajas de salchichón y de tomate. Decorar con las anchoas y las aceitunas, agregar las dos cucharadas de aceite. Poner al horno muy caliente durante treinta minutos. La **pizza** se puede comer recién sacada del fuego, pero también se puede preparar antes y servirla recalentada o bien fría.



IX. Carnes



1.—carnes

pavo relleno

Un pavo de buen tamaño, se frota por dentro con sal y pimienta; por fuera sólo con sal. Se prepara un relleno de la forma corriente: con cebolla, el hígado machacado en el mortero, el corazón y los higadillos cocidos, abundante perejil, sal y pimienta. Esta mezcla se mete dentro del pavo. Se cose la abertura y el cuello.

Con un hilo se fijan al cuerpo los alones y los muslos. Se pone en grasa muy caliente, dorándose hasta que tome un buen color, rociándose varias veces con la salsa. Según el tamaño, necesita un pavo para asarse de una y media a dos horas y media.

Servir sobre una fuente alargada, adornando con medias naranjas, con nata montada encima y un poco azucarada. La salsa se sirve aparte; sabe mejor con cáscara de naranja, zumo de naranja y de limón y azúcar, así como con una especia picante.

pierna de ternera asada

Calentar el horno y asar a fuego medio la pierna. Untarla antes por

los dos lados con mantequilla; el lado mejor ponerlo primero hacia abajo. Echar en la bandeja del asador 1/8 de litro de agua caliente. Poner la pierna en el centro del horno. Transcurrida la mitad del tiempo necesario para asarla, darle la vuelta. Durante el asado untar, de vez en cuando, con la mantequilla.

Tiempo necesario para asarla: para una pierna de tamaño medio, noventa minutos. Si no se consigue un bonito tono dorado, elevar la temperatura al final.

Además, preparar lo siguiente: 500 gramos de pimientos verdes en 60 gramos de mantequilla, y rehogar; añadir un poco de harina, sal y perejil picado. Cocer. Colocar un trozo de mantequilla sobre las legumbres calientes y servir separadamente.

bistec con queso

500 gr. de carne
sal, pimienta, pimentón
4 rebanadas de queso
2 tomates

Cortar cuatro bistecs, salarlos y embadurnar por ambos lados con pimienta; asar a la parrilla. Poner encima de cada uno una loncha de queso. Cubrir la fuente y dejar dorar al fuego hasta que se funda el queso. Servir en fuente caliente y adornada con tomates.

escalope cordón azul

(por persona)

1 loncha de queso
1 buen filete de vaca

1 loncha de jamón
1 huevo
harina, mantequilla

Para realizar bien este plato, pedir al carnicero que os corte bien fino el escalope. Recubrirlo con mostaza por los dos lados. Sobre la mitad de un lado poner una loncha de queso envuelta en una de jamón. Rebozarlo en la clara de huevo. Pasarlo sucesivamente por harina y huevo, después por el pan rallado y freír lentamente en manteca.

lomo
de
cerdo
con salsa
de nata

1 lomo
150 gr. de mantequilla
20 gr. de harina
1/4 litro de nata
1 cubito de caldo de carne
pimienta, zumo de limón

Asar el lomo. Retirarlo de la sartén y poner el 1/4 de litro de nata. Dejar hervir y agregar el caldo de carne. Agregar harina y terminar con la adición del zumo de limón y un trocito de mantequilla. Servir con un poco de salsa, y el resto servirla aparte.

roulada
de
jamón

Cocer las partes blancas de los apios en agua salada hirviendo. Escurrirlos bien. Tomar 5-6 trozos y envolverlos en una loncha de jamón. Disponerlos en una fuente para gra-

tinar, recubrir con una salsa de queso, espolvorear con pan rallado y gratinar.

Salsa de queso: fundir 40 gr. de mantequilla, añadir 40 gr. de harina y, poco a poco, medio litro de leche. Dejar hervir. Añadir el queso, la sal, la pimienta y nuez moscada.

gratin
de
carnes
diversas

Picar la carne con la maquinilla, o cortarle en pequeños trozos. Mezclarla con una salsa blanca.

Se puede añadir un huevo y un zumo de limón.

Ponerla en un plato resistente al fuego, espolvorearla con queso rallado y meterla al horno.

Salsa: mantequilla, harina, leche, sal, pimienta y nuez moscada.

pollo
al
estilo
de
huesca

Se corta en porciones un pollo de un kilogramo; se pone en una cacerola con 50 gr. de mantequilla, una cebolla picadita y, eventualmente, también un ajo picado. Se asa y se le añade un vaso de vino blanco, coñac u oporto. Se deja calentar y se le prende fuego, hasta que se queme. Agregar 1/4 litro de caldo, completar con agua hasta que le cubra. Cocer. Servir con una salsa preparada con una yema de huevo y un 1/4 litro de nata dulce.

**pollo
con
pimentón**

Se pican 200 gr. de cebolla y se ponen en una cacerola con 40 gr. de manteca de cerdo y una taza de agua. Tapar y dejar cocer al vapor durante 1/4 de hora; destapar y esperar hasta que se cueza totalmente la cebolla. Agregar el pollo cortado en trozos regulares. Dorar junto con la cebolla, espolvorear con el pimentón. Añadir 1/2 litro de agua caliente o caldo, renovándola de vez en cuando, y una cucharada de puré de tomate o 250 gr. de tomates frescos, cortados en rodajas; cocer a fuego lento. Preparar una salsa con 10 gramos de harina y 1/4 litro de nata ácida. Sazonar y ponerle perejil picado.

**pollo
«curry»**

(Sólo pollitos tiernos.)

Dorar en manteca de cerdo un pollo, partido en trozos; espolvorearlo con **curry**, agregarle un poco de harina y cebolla picada. Dejar hervir en su jugo. Agregar una manzana cortada en trocitos y uno o dos dientes de ajo molidos y algunos tomates cortados en rodajas. Completar con agua o caldo. Cuando todo esté cocido, se sirve con la salsa preparada con algo de harina desleída en un poco de nata.

**pollo
asado**

Se parte en cuartos un pollo joven, de unos 3/4 de kg., y se pone en una cacerola con 40 gr. de mantequilla,

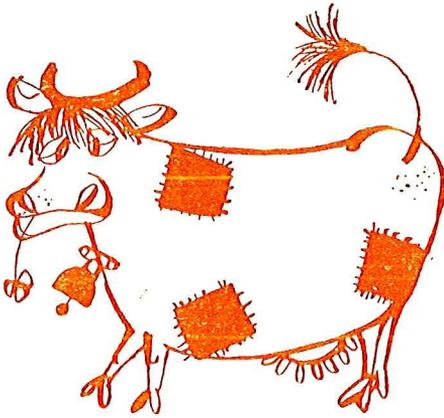
se dora y se le agrega entonces una copa de coñac; se deja calentar, se le prende fuego con una cerilla. Cuando ha terminado de arder, se le pone media botella de vermut, un par de tomates sin simientes, en rodajas. Cocer a fuego lento durante veintetreinta minutos. Por último, se le añade 1/4 litro de nata y 20 gr. de harina, dejando cocer aún diez minutos. Servir caliente.

**pollo
con
nata**

Se fríe el ave en trocitos con grasa de cerdo y luego se dispone en una tartera a la cual se añade mantequilla, cebollitas y un poco de caldo. Después se lleva la tartera al horno, y cuando el pollo está bien asado, hay que echar en la salsa una cantidad de nata, según gustos, y adornar con ella el plato.

**riñones
a la
francesa**

Cortar en rodajas unos riñones de ternera y rehogar por poco tiempo —dos o tres minutos— en manteca de cerdo; moverlos para que se fríen por los dos lados. Agregarles una cucharada de coñac o de aguardiente, al que se prende fuego, dejando arder hasta que se consuma. Se saca la carne. Se le agrega una cucharadita de mostaza y una cucharada de mantequilla, 1/4 litro de nata dulce, se cuece agitando, se sazona con sal y pimienta y se sirve caliente.



**pimientos
reellenos
a la
española**

Hervir con un poco de agua, cebolla y perejil, 400 gr. de carne de cordero. Pasar dos veces por la máquina de picar carne. Agregar sal, pimienta y una cucharada de arroz, perejil picado y un huevo. Mezclar todo bien. Con esta masa, rellenar pimientos, sin la cabeza, ni briznas. Colocarlos en una cacerola donde estén holgados, cocerlos con medio litro de agua o caldo, con abundante salsa de tomate, a la que se agrega 1/4 litro de nata y un polvillo de harina.

**corazón
de
ternera
relleno**

Se rellena de picadillo de pan un corazón de ternera de tamaño regular y se sazona con sal y pimienta. Para preparar el picadillo se deja ablandar el pan en leche, se escurre y se añade un huevo, 50 gr. de tocino, o jamón cortado, sal y pimienta,

cebolla rallada y extracto de carne. Se cierra el corazón con unas puntadas. Se fríe con cebolla picada hasta adquirir tono dorado. Añádase a la salsa un poco de nata y sazónese con extracto de carne, unos pepinillos en vinagre picados y una cucharada de crema de tomate. El corazón se cuece durante treinta minutos, se corta en rodajas no demasiado finas y se adorna con rodajas de tomate y perejil. La salsa, sazonada con zumo de limón y extracto de carne, se sirve aparte.

**lengua
asada
con
mantequilla**

(para 8 a 10 personas)

Ponga a remojo, en agua fría, una lengua de vaca, un poco salada, algo ahumada, durante unas horas. Cuézala en agua fría, durante dos y media a tres horas, hasta que esté casi tierna.

Espume usted bien al empezar a cocinar, y después ponga de 8 a 10 granos de pimienta blanca, 4 a 6 granos de pimienta de Jamaica, una cebolla, 1 a 2 zanahorias y una hoja de laurel, y, si fuera necesario, un poco de sal.

Pele usted la lengua cocida y enfríela en su jugo.

Tueste dos cucharadas de mantequilla en una marmita y rehogue la lengua a fuego moderado durante quince a veinte minutos.

Saque la lengua un momento, bata bien un vasito de caldo cocido, des-

pués fíltrelo en una cazuela pequeña aparte y vuelva a poner la lengua en la marmita, de manera que se conserve caliente.

Haga cocer ligeramente el caldo en la cazuela. Adicione de 2 a 4 vasitos de nata espesa; tiña, si es preciso, con un poco de salsa de soja y ponga, a su gusto, más especias y unas gotas de vino de Madeira o Jerez.

Sírvala con verduras cocidas y patatas cocidas o fritas.

«foie-gras» con queso

Se dora rápidamente 1/4 kilo de hígado de ternera, dejándolo un ratito cocer al vapor. Se pasa 1/4 kilo de requesón, con una anchoa, por tamiz; se mezclan con 100 gr. de mantequilla, un pepinillo y una cebolla pequeña, ambos cortados muy finos.

Se sazona con sal y, si es necesario, se mezcla con un poco de leche para suavizar la pasta hasta que quede extensible.

«choucrut» con salchichas

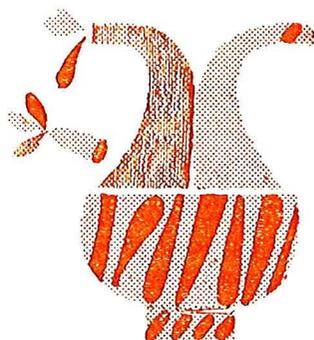
Se cuecen con 500 gr. de **choucrut**, 100 gr. de mantequilla, 2 manzanas y una cebolla raspada, dejándolas hervir hasta que estén tiernas. Al final, agregar patatas peladas y dejar cocer. Sazonar con sal, pimienta y una cucharada de azúcar. Poner en un plato, y sobre ella las salchichas.

Servir con puré de patata:

Un kilo de patatas: Se pelan, se cuecen al vapor, se pasan en seguida

por un pasa-puré, se diluyen con leche caliente hasta adquirir la consistencia deseada; se baten 60 gr. de mantequilla. hasta obtener una crema espumosa.

Presentar en fuente honda y rociar con la mantequilla.



carne de buey a la milanesa

6 trozos de carne de buey cocidos

1 huevo

2 cucharadas de aceite

100 gr. de miga de pan rallado

50 gr. de queso rallado

40 gr. de mantequilla

Mezclar el pan rallado con el queso. Batir el huevo con el aceite. Rebozar la carne primero en harina, después en el huevo batido y, finalmente, en la mezcla de pan y queso rallado.

Dorar los filetes así rebozados en la mantequilla bien caliente.

Podéis presentar de la misma forma unas buenas chuletas o escalopes. Servir calientes y acompañadas de macarrones a la milanesa.

**chuletas
de
cordero
disfrazadas**

Poner 4 chuletas de cordero en un plato con mantequilla fundida, templada.

Mezclar 50 gr. de queso rallado con 40 gr. de pan rallado. Sazonar con sal y pimienta y rebozar con esta mezcla las chuletas, previamente pasadas por huevo batido. Se fríen en mantequilla bien caliente, hasta que presenten un bello dorado, aproximadamente cuatro minutos de cada lado. Servir con salsa de tomate.

**orejas
de
cerdo
al
queso**

Cocer tres o cuatro orejas bien limpias, poniéndolas en agua fría y salada. Espumar. Añadir clavo, una zanahoria cortada en rodajas, una hoja de laurel, perejil y romero. Cocer a fuego suave durante cuatro horas. Sacar las orejas, cortarlas en pequeños trozos y mezclarlas con una salsa blanca. Para hacer esta salsa poner en una cacerola 60 gr. de mantequilla, fundirla, añadir dos cucharadas de harina, diluir con un poco de agua caliente; cuando la salsa ha hervido, agregarle fuera del fuego un vaso de crema, dos yemas de huevo, 60 gr. de queso fresco, sal, pimienta, nuez moscada y zumo de limón.

Poner todo en un plato resistente al fuego y dorarlo rápidamente al horno.

**picadillo
a la
abuela**

Preparar un picadillo con restos de carne. Mezclarlo con un volumen igual de puré ligero de patatas. Engrasar un plato resistente al fuego, verter en él el picadillo e igualar la superficie. Cubrir con puré de patatas. Espolvorear con una mezcla de pan y queso rallado. Poner encima unos trozos de mantequilla y gratinar a fuego vivo.

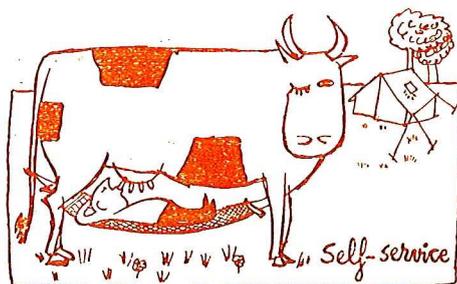
En el momento de servir, adornar con rodajas de huevo duro.

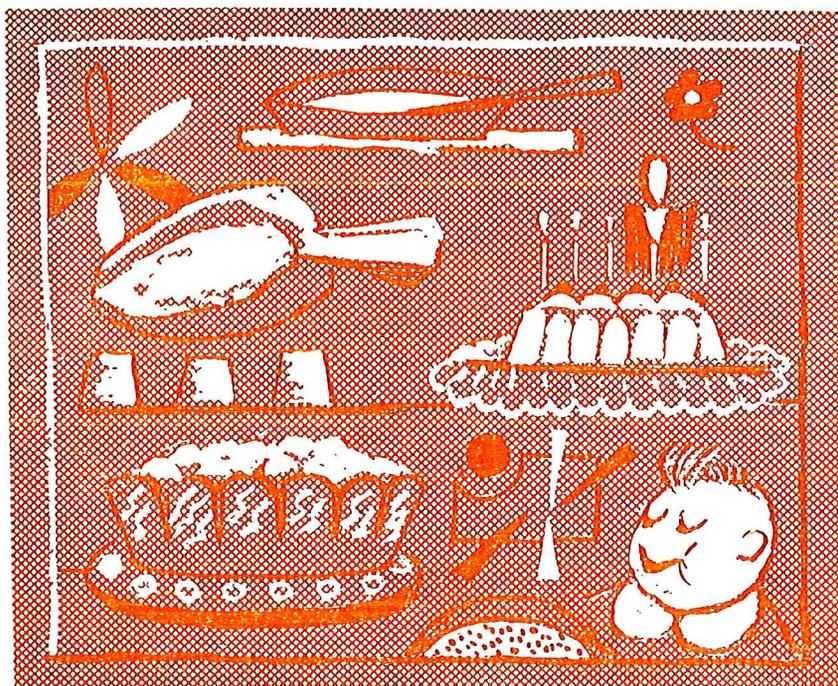
**conchas
de ave
a la
«mornay»**

Picar restos de pollo. Cocer champiñón, cortado en pequeños trozos. Preparar una salsa bechamel, bien sazonada. Añadir queso rallado a la mezcla del pollo y el champiñón.

Llenar las conchas con esta preparación. Espolvorear con queso y meter al horno caliente.

Puede hacerse también con restos de pescado.





X. Platos dulces

Sopas

Natillas

Pudings

Soufflés

y cremas

1.—sopas de leche

sopa de leche para enfermos

- 1/4 litro de leche entera o des-
cremada
- 15 a 25 gr. de azúcar (según
gusto)
- 1 huevo
- 1 bizcocho

Hervir la leche con el azúcar; batir el huevo. Con la leche hirviendo agregar poco a poco el huevo, agitando vigorosamente. Cuando la mezcla esté bien hecha, incorporar el bizcocho.

Esta sopa se sirve caliente.

sopa de leche típica

(para 4 personas)

- 1 litro de leche
- 50 gr. de azúcar
- 4 bizcochos
- una pizca de sal

Hervir la leche. Ponerle la sal. Dejar hervir cinco minutos. Añadir el azúcar y los bizcochos.

Servir bien caliente.

sopa de leche a la vainilla

Calentar 2 litros de leche con una pizca de vainilla. Añadir 200 gr. de azúcar.

Cuando la leche hierve adicionar, poco a poco, agitando con una cuchara de madera, 80 gr. de flanín diluidos en unas cucharadas de leche fría.

Dejar hervir y servir bien caliente.

sopa de leche fría

Agregar sobre dos bizcochos 1/4 litro de leche hirviendo y azucarada. Enfriar en la nevera.

Esta sopa es muy refrescante y nutritiva, particularmente para tomar en verano.

sopa de leche con avena

(para 4 personas)

- 1 litro de leche
- 4 cucharadas de avena
- 50 gr. de azúcar
- un poco de sal

Cocer la leche, añadir la avena, dejar cocer suavemente durante veinte minutos. Azucarar a voluntad.



**sopa de
avena
a la
vainilla**

- 1 litro de leche**
- 40 gr. de avena**
- 2 cucharadas de harina con vainilla**
- 75 gr. de azúcar**

Poner la avena en la leche azucarada y dejarla cocer. Mezclar la harina con vainilla diluida. Verterla en los platos y dejarla enfriar. Adornar con azúcar caramelo.

**sopa de
grumos
de avena**

- 1 litro de leche**
- 4 cucharadas de grumos de avena**
- 3 cucharadas de azúcar**

Dejar remojar los grumos de avena en la leche fría durante una hora. Cocer a fuego suave. Azucarar.

2.—natillas

**natillas
al
estilo
de
casa**

- 6 huevos**
- 3/4 litro de leche**
- 50 gr. de azúcar**
- 12 bizcochos en hojas**
- cáscara de naranja**
- canela**

Batir las yemas, agregar la leche y el azúcar, cocer a fuego muy lento, con la cáscara de naranja y canela

en rama. Poner los bizcochos en una fuente, cubrirlos con las natillas. Espolvorear con canela molida. Batir las claras, a punto de nieve, con un poco de azúcar molida. Ponerlas con una cuchara sobre las natillas en montoncitos aislados.

También se pueden adornar espolvoreándolas con azúcar y con un utensilio de hierro al rojo; tostar el azúcar. Poner igualmente las claras montadas.



3.—arroz con leche

**arroz
con
leche
y frutas**

- 250 gr. de arroz**
- 1 y 1/4 litros de leche**
- 1 pizca de sal**
- 1 cucharadita de azúcar de vainilla**
- 30 gr. de manteca**
- 3-4 cucharadas de azúcar**
- 50 gr. de almendras o avellanas molidas**
- 2-4 cucharadas de nata**

Cocer el arroz en la leche con la sal y la vainilla durante cuarenta a cincuenta minutos a fuego lento. Añadir el azúcar, la mantequilla y las avellanas. El arroz, así cocido, llevarlo a un molde en forma de anillo y dejarlo enfriar. Poner el anillo de arroz en una fuente y servirlo con fruta en compota (el jugo servirlo separadamente), con ensalada de frutas, con fresas frescas azucaradas... Si se prefiere, se puede servir con nata montada.

**arroz
con
leche
condensada**

(para 4 personas)

**1 litro de agua
100 gr. de arroz
3/4 de bote de leche condensada
corteza de limón
canela en polvo**

Quando el agua, con la corteza de limón, empieza a hervir, se echa el arroz y se cuece lentamente durante media hora. Al retirarlo del fuego, se añade la leche condensada y se deja enfriar. Antes de servirlo se espolvorea con canela.

**arroz
con
leche**

**150 gr. de arroz
30 gr. de mantequilla
1 litro de leche
100 gr. de azúcar**

Lavar el arroz, escurrirlo, ponerlo a cocer con la leche, la mantequilla y sal, durante treinta minutos. Se le

perfuma con vainilla, limón o canela. En este caso, añadir 100 gr. de azúcar.

**molde
de
arroz
con
leche**

**125 gr. de arroz
125 gr. de frutas confitadas
100 gr. de azúcar
1/2 litro de leche
1/4 kg. de nata
3 hojas cola de pescado
1 copa de licor-vainilla**

Se cuece el arroz con agua cinco minutos; a continuación se lava con agua fría en un colador. Se vuelca en la misma cacerola, se le pone el azúcar, la leche y vainilla, se cuece hasta que esté a punto.

Una vez frío se le mezclan las frutas que han estado una hora remojadas en el licor, y a la cola, una vez derretida en agua, se le añade la nata y, en un molde, se mete en la nevera.



4.-pudings

puding de maicena

100 gr. de maicena
100 gr. de azúcar
1 litro de leche
2 huevos
vainilla o limón

Hervir 3/4 de litro de leche con la vainilla y el azúcar. Diluir la maicena con el resto de la leche fría, agregarla al resto de la leche con el azúcar. Retirar del fuego tan pronto espese la crema (sin que haya hervido). Verter en una flanera después de haber incorporado los huevos batidos. Dejarlo enfriar, vaciar sobre un plato y cubrirlo con una crema a la vainilla o compota.

puding de sémola inglesa

3/4 de litro de leche
125 gr. de sémola
60 gr. de azúcar
30 gr. de mantequilla
1 huevo
vainilla o raspaduras de limón

Echar la sémola en forma de lluvia en la leche hirviendo conteniendo la esencia, vainilla o limón; mover y cocer durante quince minutos. Retirar del fuego; añadir la mantequilla, el azúcar y el huevo batido. Verter todo en un plato resistente al fuego; meterlo en el horno hasta colorear, espolvorear con azúcar y servir caliente o frío.

puding de pastel al ron

200 gr. de pan o de restos de pastel
100 gr. de azúcar
1/2 litro de leche
20 gr. de pasas
1 cucharada de ron
2 huevos

Cortar el pan en pequeños trozos, echarlo en la leche hirviendo, moverlos hasta obtener una pasta. Añadir los otros ingredientes, después verter en un molde engrasado y espolvoreado de azúcar fina.

Cocer durante veinte minutos en el horno caliente, dejar enfriar, sacar del molde y poner en un plato hondo. Servir con una crema de vainilla.

puding de tapioca

(para 4 personas)

1/2 litro de leche
50 gramos de tapioca
75 gr. de azúcar
1 huevo
3 cucharadas de gelatina de grosellas

Hervir la leche, añadir la tapioca moviendo con una cuchara de madera, cocer durante media hora. Agregar el azúcar, la yema del huevo, la gelatina de grosellas y la clara de huevo batida a punto de nieve.

Llevar a un molde y dejarlo hasta el día siguiente en la nevera. Sacar del molde y servir solo o con un jarabe de vainilla. Prepararlo como la crema, sólo que más diluído.



5.—Soufflés

«soufflé»

de

arroz

- 1 litro de leche
- 200 gr. de arroz
- 150 gr. de azúcar
- 4 huevos
- 1 paquete de azúcar con vainilla

Calentar la leche. Lavar el arroz y añadirlo a la leche hirviendo, mezclando bien. Dejar cocer durante treinta-cuarenta minutos.

Añadir el azúcar, las yemas de huevo, las claras batidas a punto de nieve. Ponerlo todo en una fuente resistente al fuego. Meter en el horno y dorar.

«soufflé»

de

sémola

(para 6 u 8 personas)

- 1 litro de leche
- 150 gr. de azúcar
- 2 huevos
- 8 cucharadas de sémola
- 1 pizca de sal
- 1 paquete de azúcar con vainilla

Hacer hervir la leche adicionada de sal. Añadir el azúcar. Retirar del fuego y agregar la sémola poco a poco, mezclando continuamente. Hacer cocer durante cinco minutos agitando intensamente. Retirar del fuego; añadir las yemas de huevo, después las claras batidas a punto de nieve. Ponerlo todo en un plato resistente al fuego. Meter en el horno hasta dorar.

«soufflé»

de

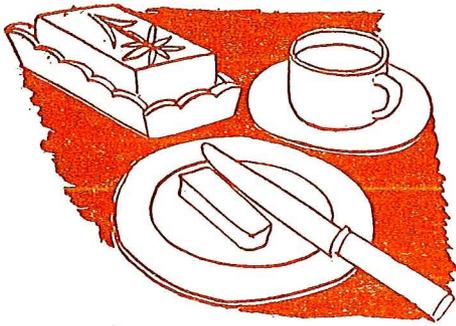
chocolate

- 1/2 litro de leche
- 50 gr. de chocolate
- 50 gr. de fécula
- 3 huevos
- 15 gr. de azúcar

Poner a fundir en una cacerola con un poco de agua dos barras de chocolate, continuar la ebullición hasta lograr una crema sin grumos.

Poner en otro recipiente dos cucharadas soperas de fécula o harina. Agregar, poco a poco, 1/2 litro de leche azucarada (50 gr.). Poner a cocer, moviendo lentamente y sin dejar espesar; evitar que se formen grumos. Añadir el chocolate fundido, batir ligeramente; dejar enfriar. Agregar a la preparación 2-3 huevos; las claras a punto de nieve. Batirlo todo hasta obtener una mezcla bien cremosa.

Engrasar un molde, verter el soufflé hasta los 3/4 de la altura. Llevar al horno, no demasiado caliente; retirar después de quince a veinte minutos hasta que el soufflé esté bien montado. Dejar enfriar, sacarlo del molde. Espolvorearlo con azúcar, servir frío o templado.



6.—cremas

**crema
inglesa
gelatinosa
a la
nata**

- 1/4 litro de leche
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas de maicena
- 15 gr. de cola de pescado en hojas
- 75 gr. de azúcar
- 1 barra de vainilla

Se pone el azúcar, la maicena y las yemas en una cacerola; se mezcla, se incorpora la leche hirviendo, cocida con la vainilla un minuto; se mezcla bien con espátula y se pone la cacerola al fuego, no dejando de mover hasta que empañe la espátula; se retira del fuego y se deja enfriar.

Una vez frío, se incorpora la cola de pescado remojada de antemano y derretida al fuego con medio decilitro de agua caliente, y seguidamente se agrega la nata montada, para lo que se precisa un cuarto de litro de nata fresca, que se bate con 50 gr. de azúcar hasta que monte.

**crema
de
queso
dulce**

- 200 gr. de queso rallado
- 100 gr. de maicena
- 2 yemas de huevo
- 1/4 litro de nata cruda y espesa
- 1/4 litro de leche templada
- 50 gr. de azúcar
- 1 gr. de sal
- 1/2 decilitro de zumo de naranja

La nata se puede sustituir por 3 decilitros de leche y 2 decilitros de nata cocida de la que se obtiene de cocer la leche. (Cada decilitro viene a ser la medida de una copa de jerez.)

Se echan 150 gr. de queso rallado, yemas, maicena, nata, leche templada, azúcar y sal en una cacerola; se mezcla con batidor y se pone la cacerola al fuego, no dejando de mover hasta espesar. En este punto, se retira la cacerola del fuego y se echa el jugo de naranja; se mezcla y se procede a rellenar las tartaletas.

**crema
«succés»**

- 1/2 litro de leche
- 100 gr. de azúcar
- 50 gr. de mantequilla
- 40 gr. de harina
- 3 huevos
- 2 vasos de licor (ron)

Hacer una salsa blanca con la mantequilla, la harina y la leche; cocer hasta que desaparezca el sabor a harina cruda. Retirar un poco del fuego y añadir las yemas de huevo. Batir las claras a punto de nieve, incorporarlas a la crema y, en el último mo-

mento, añadir un poco de ron. Sobre un plato disponer bizcochos que previamente se han empado en el ron y verter la crema encima. Servir frío.

**crema
de
café**

1 litro de leche
60 gr. de café molido
45 gr. de flanín
1 yema de huevo
una pizca de sal

Hervir la leche; añadir el café molido y dejarlo un cuarto de hora. Pasarlo por un colador de tela.

Diluir el flanín en un poco de leche fría; añadirlo a la leche caliente, pero no hirviendo; agitar hasta que se espese.

Agregar el azúcar y la yema de huevo diluida en leche. Cocer un poco, agitando la mezcla. Servir en plato de cristal frío.

**crema
de
chocolate**

1 litro de leche
30 gr. de cacao o 4 onzas de chocolate
125 gr. de azúcar
50 gr. de harina
un poco de vainilla

Hervir la leche; diluir el cacao o el chocolate con la leche caliente. Añadir el azúcar, añadir la harina diluida en un poco de leche fría. Cocer; dejar enfriar al baño de María, mezclando de vez en cuando para evitar la formación de una película.

crema
«praliné»

(para 6-8 personas)

1 litro de leche
50 gr. de harina vainillada
100 gr. de azúcar
50 gr. de almendras

Hacer una crema de vainilla ordinaria. Cocer y pelar las almendras, tostarlas en el horno. Añadir las a la crema templada. Servir muy fría.

variante

Pelar 100 gr. de almendras y cortarlas en dos. Fundir 100 gr. de azúcar con un poco de agua y agregar las almendras. Cuando el caramelo está pardo verterlo sobre una placa engrasada. Después de enfriar, hacer trozos esta pasta (pralines).

Calentar un litro de leche, añadir 100 gr. de azúcar. Cuando la leche esté hirviendo agregar poco a poco 60 gr. de flanín diluido en un poco de leche fría. Cocer de nuevo y agregarle los pralines.

**crema
de
caramelo
(flan)**

250 gr. de azúcar
3/4 de litro de leche
5 huevos

Cocer 80 gr. de azúcar con un poco de agua, hasta que ésta tenga color caramelo claro, verterlo en un molde para flan. Batir los huevos con el resto del azúcar, perfumar (con vainilla o limón), añadir la leche, llevarlo

a la flanera fría. Cocer al baño de María (sin hervir o al horno durante una hora). Servir frío.

**crema
de caramelo
montada**

**1 litro de leche
100 gr. de azúcar
75 gr. de flanín**

**caramelo: 8 cortadillos de azúcar, un poco de agua
crema montada: 1 taza de crema fresca; 2 cucharadas de azúcar tamizada**

Preparar el caramelo fundiendo el azúcar; añadirle 2 cucharadas de agua y la leche hirviendo. Agregar el azúcar, el flanín diluido en un poco de leche fría. Cocer con fuego muy débil.

Verter la crema en una fuente de cristal y dejar enfriar. Decorar con la nata montada; emplear nata muy fresca, montarla con el tenedor en sitio frío y añadir dos cucharadas de azúcar tamizada.

**crema
a la
vainilla**

**250 gr. de azúcar
1/2 litro de leche
4 yemas de huevo
1 cucharadita de harina
vainilla**

Mezclar las yemas con el azúcar y la harina, diluirlos con la leche hirviendo, conteniendo la vainilla. Poner todo en una cacerola y cocer la crema hasta que esté espesa. Pasar a un molde, removerlo de tiempo en tiempo y servir en frío.

**otra
crema
a la
vainilla**

(con leche condensada)

**6 cucharadas de leche condensada
1 bote y medio de agua
1 cucharadita de vainilla
4 yemas de huevo**

Hervir el agua con la leche condensada. Añadir la vainilla y verter lentamente encima de las yemas bien batidas. Volver a poner en el cazo, colocarlo al fuego y remover hasta que espese, pero sin dejar que herviera; luego verter en una fuente y espolvorear con canela en polvo.

Esta crema es un complemento sano en la alimentación normal, además de resultar finísimo.

**crema
al
limón**

**250 gr. de azúcar
1/2 litro de leche
4 yemas de huevo
limón**

El mismo procedimiento, pero reemplazar la vainilla por el limón. Antes de servir, añadir el zumo del limón.

**otra
crema
al
limón**

**125 gr. de azúcar molida
30 gr. de mantequilla
1 huevo
1 limón**

Exprímase el zumo del limón, pásese por el colador y resérvese al fres-

co en una taza. Póngase en una cacerolita con mango el huevo y bátase como una tortilla, añadiendo seguidamente el azúcar y batiendo hasta hacerlo espumoso. Añadir el zumo del limón y, por último, la mantequilla; cuézase este preparado al baño de María, dándole vueltas sin parar con un batidor para que no se corte y se ponga fino. Una vez frío y reposado, sírvase.

crema tostada

350 gr. de azúcar
½ litro de leche
4 yemas de huevo

Preparar, con 100 gramos de azúcar, un caramelo no muy oscuro; agregar en seguida 4 cucharadas de agua, dejar cocer un minuto, agregar la leche y dejar hervir. Por otro lado, diluir las yemas con el azúcar y una pizca de harina. Añadir la leche caramelizada y cocer hasta obtener una crema espesa. Pasarla a una fuente y servir fría.

crema de naranja

Se mezcla 1/4 kilo de queso Brie, jugo y cáscara de naranja (o limón), azúcar y dos o tres cucharadas de leche en polvo, hasta formar una pasta suave y homogénea.

Puede presentarse como postre en una fuente de cristal y adornar con naranja (limón) y nata y con almendras y nueces picadas muy finas.

Puede tomarse también como mermelada, extendido en pan.



otra crema con naranja

250 a 300 gr. de queso fresco o requesón
2 a 3 cucharadas soperas flor de leche
2 a 3 naranjas

Mezclar el requesón o queso fresco con la leche en polvo. Mezclar el jugo de las naranjas con miel o azúcar y la piel rallada de una naranja. Mezclarlo todo bien. Servirlo en una compotera de cristal adornado con pedazos de naranja.

crema bolas de nieve

1 litro de leche
4 a 6 huevos
harina vainillada
4 huevos
125 gr. de azúcar
granulado de chocolate o chocolate rallado

Hervir la leche. Añadir la mitad del azúcar; batir las claras de huevo a punto de nieve.

Cuando la leche está hirviendo retirar la del fuego. Dejarla bajar, cocer las claras de huevo por cucharadas.

Cuando las claras de huevo están cocidas escurrirlas en un colador.

Batir las yemas de huevo enérgicamente. Diluir la harina vainillada en un poco de leche fría y añadir las yemas. Agregarle la leche hirviendo. Cocer. Añadir el resto del azúcar.

Poner en una fuente de cristal las claras cocidas y cubrirlas con la crema preparada. Poner otra capa de claras de huevo. Enfriar.

En el momento de servir, espolvorear con las raspaduras de chocolate.

**crema
de
manzanas
bolas
de nieve**

- 500 gr. de manzanas ácidas**
- 25 gr. de azúcar**
- 1 litro de leche**
- 2 claras de huevo**
- 50 gr. de harina vainillada**
- azúcar de vainilla**
- 80 gr. de azúcar**

Quitar los centros a las manzanas y pelarlas, dejarlas cocer en un poco de agua, añadir 25 gr. de azúcar.

Preparar una crema de vainilla ordinaria; poner las manzanas en una fuente algo profunda. Batir las claras de huevo a punto de nieve y mezclar aproximadamente 40 gr. de azúcar. Cubrir las manzanas con las claras; adornar con el chocolate rallado.

Poner la crema alrededor de este montículo. Servir frío.

**crema
«nieve
de
naranjas»**

- 3 huevos**
- 1 naranja**
- 2 cucharadas de azúcar**
- ½ litro de crema de vainilla**

Batir las claras de los huevos a punto de nieve y añadir cuatro cucharadas de azúcar molida y el zumo de una naranja. Cocer las claras a cucharadas en leche hirviendo, ponerlas en un plato. Verter alrededor una crema de vainilla, añadiendo las tres yemas del huevo. Decorar con gajos de naranja espolvoreados con azúcar cristalina. Se puede servir en copas de champán. Adornar con frutas confitadas.

**crema
«peras
helena»**

- 1 kilo de peras maduras**
- ½ litro de agua**
- 100 gr. de azúcar**
- 1 paquete de azúcar vainillada**
- ½ litro de crema de vainilla**

Escoger peras maduras y aproximadamente del mismo tamaño. Pelarlas, dejándoles el rabo.

Hervir el agua con el azúcar hasta obtener un jarabe. Cocer las peras en este jarabe (deben quedar enteras).

Escurrirlas, dejarlas enfriar. Envolver los rabos en papel de plata.

Reducir el jugo.

Preparar la crema de vainilla. Ponerla en una fuente de cristal, adicionando antes el jarabe. Colocar las peras y espolvorear con chocolate rallado.

**crema
dulce
de
leche**

Pónganse dos botes de leche condensada, sin abrir, en agua hirviendo, durante una hora y media.

Abranse los botes, por los dos lados, cuando estén fríos, y viértase el contenido en una fuente, adornándolo, si se quiere, con nata, guindas, cerezas y otras frutas confitadas.

**crema
dulce
de leche
natural**

- 3 litros de leche
- 1 vaina de vainilla
- 800 gr. de azúcar refinada
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sosa

Hervir la leche, agregarle el azúcar, vainilla y bicarbonato y dejar hervir a fuego fuerte, revolviendo continuamente con cuchara de madera. Cuando tome color y esté espeso, se saca un poquito, se deja enfriar y se ve el punto. Si no corre, es que está a punto; se retira del fuego y se coloca sobre agua fría, se revuelve un momento más y se deja enfriar.

Se agita continuamente para evitar que se corte.

**huevos
a la
nieve**

- 300 gr. de azúcar
- 1 litro de leche
- 5 huevos
- vainilla o limón

Batir las claras a punto de nieve; incorporar 200 gr. de azúcar. Dejar

caer este merengue, desde una cuchara, en agua casi hirviendo; cocer tres minutos de cada lado; escurrir. Con la leche, el resto del azúcar, las yemas, un poco de harina y el perfume, hacer una crema.

Poner los merengues en un plato profundo, cubrirlos con la crema y servir fríos. Se puede decorar con frutas escarchadas.

**crema
de
queso**

- 200 gr. de queso
- 100 gr. de maicena
- 2 yemas de huevo
- 1/4 litro de nata cruda y espesa
- 1/4 litro de leche templada
- 50 gr. de azúcar
- 5 gr. de sal
- 1 vasito de zumo de naranja

En cacerola se echan 150 gr. de queso, yemas, maicena, nata, leche, sal, azúcar; se mezcla con batidos y se pone al fuego, no dejando de mover hasta espesar.

En este punto, y fuera del fuego, se incorpora el zumo de naranja y se sirve en el aro forrado de pasta de fondear.

Los 50 gr. de queso restantes se reservan para espolvorear la tarta.





XI. Repostería

Tartas

Pastas

Pasteles

y bizcochos

1.—repostería

mantequilla para decorar

Se forma una masa con 150 gramos de mantequilla y 2 cucharaditas de azúcar lustre; la mitad se colorea con carmín y se deja a la otra mitad en su color natural.

limón- mantequilla

125 gr. de azúcar
1 limón
1 cucharada de mantequilla
1 huevo

Se hace una crema bien batida con el azúcar, la mantequilla, el zumo de limón, la yema y la ralladura de medio limón.

tarta de queso

(proporciones para una tarta de 35 a 40 cm. de diámetro)

pasta:

30 gr. de harina
1 huevo
1 vasito de leche
75 gr. de mantequilla
20 gr. de levadura
75 gr. de azúcar
una pizca de sal

relleno:

500 gr. de queso blanco, fresco
200 gr. de azúcar
3 huevos
1 vasito de nata
una pizca de sal

Poner la harina en una fuente, añadir la sal, el huevo y, poco a poco, la leche caliente con el azúcar y la mantequilla. Amasar y añadir la levadura en fermentación. (Antes mezclarla con leche templada y un trocito de azúcar.) Continuar agregando la harina hasta obtener una pasta suave.

Poner la pasta en un sitio caliente y dejarla subir. Engrasar un molde. Extender con el rodillo la pasta y ponerla en el molde subiendo los bordes hasta el filo.

Dejarla de nuevo subir durante media hora y rellenarla de la siguiente forma: Batir el queso hasta obtener una crema, añadir la sal, el azúcar, la nata, las yemas de huevo y las claras batidas a punto de nieve. Con un pincel poner en los bordes de la tarta un poco de yema para dorarlos. Cocer a fuego intenso.

tarta de queso tártara

(proporciones para una tarta mediana)

pasta:

200 gr. de harina
20 gr. de levadura
1 huevo
2 vasitos de leche templada
30 a 50 gr. de azúcar.
50 gr. de mantequilla

relleno:

200 a 250 gr. de queso rallado
1 huevo
unas cucharadas de leche

Poner la harina en una fuente o sobre la mesa, echar el azúcar y la

levadura diluída en la leche templada. Incorporar el huevo batido, la mantequilla fundida, la leche. Amasar la pasta y dejarla subir durante treinta minutos.

Extenderla con el rodillo y llevarla a un molde engrasado. Dejarla subir de nuevo. Recubrir hasta los bordes con los dedos y picar el fondo; rellenar de la siguiente forma:

Espolvorear con el queso rallado, cubrir con el huevo batido y algunas cucharadas de leche.

Poner a cocer como una tarta ordinaria.



tarta violeta

pasta:

450 gr. de harina
150 gr. de azúcar
100 gr. de mantequilla
1/4 litro de leche
vainilla en polvo

relleno:

1/2 kg. queso fresco o requesón
1 huevo
un poco de mantequilla
leche agria
pasas, cáscara de limón
azúcar, harina

De estos productos se hace una pasta frágil, se deja descansar un

ratito y, a continuación, se extiende con el rodillo; se cubre con ello una bandeja bien untada con mantequilla y se le pone encima el relleno, bien repartido, formado por los ingredientes señalados. Cocer al horno a fuego mediano.

tarta corinto

pasta:

200 gr. de harina
100 gr. de mantequilla
4 cucharadas de agua
2 cucharadas de azúcar

relleno:

300 gr. queso fresco o requesón
2 cucharadas de harina
2 huevos
1 vasito de leche
4 cucharadas flor de leche
3 cucharadas de azúcar
50 gr. pasas corinto

Se desmenuza la mantequilla a pedacitos pequeños sobre la harina hasta formar una mezcla homogénea. A continuación se diluye un poco de sal en 4 cucharadas de agua, se echa sobre la harina, se añade 1 a 2 cucharadas de azúcar y se forma una pasta ligera, que se debe dejar descansar durante media hora en lugar fresco. Después se extiende regularmente con el rodillo y se cubre el fondo y paredes de un molde, debidamente untado con mantequilla. Encima se echan los ingredientes del relleno, bien mezclados, y se cuece, a horno lento, durante una media hora.

tarta maría

- 420 gr. de queso fresco o requesón**
- 70 gr. de azúcar**
- 50 gr. de harina**
- 4 huevos**
- 1/4 litro flor de leche**
- pasas, cáscara de limón**

Anteriormente se ha hecho una pasta flexible, se deja descansar y extiende con el rodillo, cubriendo con ello un molde (fondo y paredes). A continuación se rellena con la mezcla de los ingredientes anteriormente citados. Se cuece a horno lento.

trufas heladas

- 8 pastillas de chocolate a la taza**
- 6 cucharadas de leche condensada**
- 1 cucharada de mantequilla (25 gramos)**

Ponga al baño de María, hasta que se fundan, 6 pastillas de chocolate a trocitos, sin dejar de remover con una cuchara de madera.

Añada al chocolate fundido la leche condensada y la mantequilla; después de mezclarlo bien, déjelo enfriar.

Con la ayuda de 2 cucharitas haga unas bolas de esta mezcla y rebócelas en el chocolate rallado de las otras 2 pastillas.

Puede presentarlas en cestitos de papel rizado, teniendo la precaución de servir las bien frías.

tarta susana

- 4 huevos**
- 4 cucharadas grandes de coco rallado**
- 4 cucharadas grandes de azúcar**
- 1 bote de leche condensada**
- 1/4 litro de leche fresca**
- 1/4 de nata batida**
- 1 bote de melocotón al natural**

Batir los huevos, a los que se les habrá añadido el azúcar. Agregar la leche condensada, la leche fresca, las cuatro cucharadas de coco rallado. Mezclar bien hasta que forme un solo cuerpo.

Verter la pasta en un molde y ponerla a cocer a fuego lento al baño de María durante tres horas.

Una vez frío, verter en una fuente para proceder al adorno con nata y melocotón, cubriendo la tarta completamente de nata y colocando ruedas de melocotón.

tarta de lieja

(proporciones para una tarta de 35-40 cm. de diámetro)

- 300 gr. de harina**
- 1 huevo**
- 1 vasito de leche**
- una pizca de sal**
- 75 gr. de mantequilla**
- 20 gr. de levadura**
- 75 gr. de azúcar**

arroz:

- 1 1/2 litro de leche**
- 200 gr. de arroz**
- una pizca de vainilla**
- 3 huevos**
- una pizca de sal**
- 200 gr. de azúcar**

Disponer la harina en una fuente, añadir la sal, el huevo y poco a poco la leche con el azúcar y la mantequilla. Trabajar un poco la masa y agregar la levadura en fermentación. Continuar agregando la harina hasta obtener una pasta suave.

Poner la masa en un sitio caliente y dejarla subir.

Lavar el arroz con agua caliente y ponerlo a cocer a calor suave. Cuando el arroz ha absorbido todo el agua añadir el azúcar, la vainilla, una pizca de sal, las tres yemas de huevo y las claras batidas a punto de nieve. Extender la pasta y cubrir con ella un molde engrasado, teniendo la precaución de subirla por los lados.

Dejarla subir media hora y llenarla con el arroz. Dorar los bordes con yema de huevo, leche y azúcar. Cocer a fuego intenso.

**tarta
moka**

- 6 huevos**
- 300 gr. de azúcar**
- 300 gr. de harina**
- 250 gr. de mantequilla**
- 250 gr. de azúcar glas**

Se baten los huevos con el azúcar hasta obtener una crema espesa, se añade la harina y se cuece en el horno durante veinticinco minutos. Se bate aparte la mantequilla con el azú-

car glas y se le agrega, poco a poco, café espeso; resérvese.

Se abre el bizcocho una vez frío, en capas, y se rellena con una crema (se puede utilizar alguna de las contenidas en este libro). Se adorna con la crema de café y se espolvorea con almendras tostadas picaditas. Consérvese en el frigorífico hasta que se vaya a servir.

**tarta
de
leche
condensada**

- 200 gr. de galletas María**
- mantequilla (la que pidan las galletas)**
- 1 bote de leche condensada**
- 3 huevos**
- 1 limón**

Se rallan las galletas y se forma una pasta con la mantequilla; esta pasta se pone en el molde en forma de tartaleta.

En un recipiente se mezcla la leche condensada con las yemas y el zumo de limón, que se puede aumentar o disminuir a gusto. Se vierte en el molde y se adorna con las claras a punto de nieve y azúcar glas y se somete a horno fuerte un par de minutos, lo justo para que se doren las claras, y se lleva a la nevera.

**tarta
de
galletas**

- 200 gr. de mantequilla**
- 150 gr. de azúcar**
- 2 huevos**
- 1/4 de galletas María**
- 1 vaso de leche**

Se bate mucho la mantequilla con el azúcar y las yemas; cuando esté bien batida se le juntan las claras a punto de nieve.

Se van mojando las galletas en el coñac y la leche, y se forma una tarta de la siguiente manera:

Una galleta y una buena porción de crema, y así hasta terminar todo, que se reboza en coco rallado, formando un rodillo.

tarta de nueces y mantequilla

- 175 gr. de mantequilla**
- 125 gr. de azúcar glas**
- 1/2 tubo de vainilla**
- 3 huevos**
- 125 gr. de nueces ralladas**

Se bate la mantequilla veinte minutos para dejarla bien cremosa, se le añade el azúcar, la vainilla, las yemas sin clara, las nueces y las claras a punto de nieve. Se mezcla todo bien sin moverlo mucho.

Se vierte en un molde forrado de papel de barba y se mete en la nevera unas cuantas horas.

Se acompaña con una salsa de chocolate hecho con agua, a ser posible amargo, que se sirve en salsa.

También se le puede adornar con el chocolate por encima y nueces enteras.

tarta de mantequilla y chocolate

- 4 huevos**
- 200 gr. de mantequilla**
- 4 onzas de chocolate**
- 4 cucharadas de azúcar**

Se bate muy bien el azúcar y la mantequilla, y cuando queda muy disuelto se le añaden las yemas y el chocolate, que previamente se habrá derretido, poniéndolo en un recipiente cerca del calor.

Se mezcla todo en un molde untado con mantequilla y se deja enfriar; si se puede helar resulta mejor.

Para sacarlo del molde basta sumergir éste unos segundos en agua caliente; se puede adornar con nata espolvoreada de azúcar.



2.—pastas

pastas al requesón

- 1/4 kg. requesón**
- 1/4 kg. mantequilla**
- 1/4 kg. harina**

Con el requesón, la harina y mantequilla se forma rápidamente una pasta sobre el mármol. Se extiende con un rodillo a medio centímetro de grosor y se cortan pequeños cuadrillos sobre los que se pone un poquitín de mermelada o de requesón (con

azúcar, unas gotitas de limón, pasas Corinto), y se van doblando con las puntas en cruz. Cocer al horno a fuego lento.

pastas lacticinio

pasta:

560 gr. de harina
280 gr. de mantequilla
50 gr. de levadura
4 huevos
sal, leche

relleno:

850 gr. de requesón o queso fresco
140 gr. de mantequilla
6 yemas
2 cucharadas flor de leche
sal, azúcar

Con la harina, la mantequilla, 4 huevos enteros, la levadura, azúcar, sal y un poco de leche se bate una pasta, que se deja crecer; después se extiende con el rodillo y se cortan redondelitos con molde, en el centro de los cuales se hunde un poco la masa para poner una cucharada de la crema (relleno); se deja reposar de nuevo y, finalmente, cuece al horno.

pastas de coco y leche condensada

Se mezcla leche condensada con coco rallado, formando una pasta más bien dura. Se hacen bolas y se rebo-

zan con coco rallado. Se presentan en moldes de papel.

También se pueden hacer con yema de huevo o chocolate rallado.

«clapeti»

de

pastas

y

pasas

(para 4 personas)

3/4 de litro de leche
2 cortadillos de azúcar
50 gr. de pasta para sopa
4 huevos
150 gr. de pasas
2 cucharadas de coñac
mantequilla

Poner las pastas en remojo por varias horas. Colocar, en una gran cacerola, la leche a hervir con el azúcar. Cuando esté cociendo agregar las pastas y dejarlas hervir de cuatro a cinco minutos. Batir los huevos como para tortilla. Agregarlos a la cacerola, pero fuera del fuego. Añadir el coñac y las pasas. Engrasar una fuente resistente al fuego; verter el contenido de la cacerola en la fuente y cocerla en el horno media hora.



3.—pasteles

pastel de cabello de ángel

(para 6 personas)

- 1 paquete de fideos finos (cabello de ángel)**
- 150 gr. de azúcar en polvo**
- 3 huevos**
- 50 gr. de pasas**
- 1 vaso de coñac o ron**
- 50 gr. de mantequilla**
- 50 gr. de nueces
confitura**

Los "cabellos de ángel" son fideos muy finos. Cocerlos durante cuatro-cinco minutos, en mucha agua hirviendo, salada; cuando están cocidos pasarlos a un colador y ponerlos bajo un grifo de agua fría. Dejarlos escurrir. En una fuente, batir bien con un tenedor el azúcar y los huevos completos. Moler las nueces. Agregar a los cabellos de ángel las pasas remojadas, las nueces, el ron o el coñac y mezclarlo bien. Engrasar un molde Carlota, poner la mezcla y hacerlo cocer al horno (fuego medio) durante una hora. Sacarlo del molde y servir recubierto de confitura fundida a fuego suave.

«panqueques» (bollitos)

18 piezas

- 150 gr. de mantequilla**
- 200 gr. de azúcar**
- 250 gr. de harina fuerte**
- 5 gr. de levadura**

- 2 huevos**
- 3 yemas**
- esencia de limón**

Se pone en un recipiente la mantequilla y el azúcar y se mezcla formando una crema; se incorpora un huevo y, cuando esté bien mezclado, se le añade el otro, después las yemas de una en una y la esencia de limón y, por último, la harina, mezclada con la levadura y sin trabajar demasiado, se pone en manga de pastelería con boquilla lisa grande; se rellenan tres cuartas partes de moldes de flan de seis centímetros de boca, embadurnados de mantequilla y forrados con papel de barba y se colocan en placa de pastelería. Se cuecen a horno moderado de dieciocho a veinte minutos.

pastel de queso dulce

Se coloca un aro rizado de 22 centímetros en placa pastelera y se cubre el fondo del molde con pasta de moldear, formando costrada; se pincha el fondo por varios sitios, se llena de crema de queso, se espolvorea de queso rallado y se pone al horno moderado de veinticinco a treinta minutos, y dorado a bonito color se retira del horno y se reserva para servir.

Se desmoldea en fuente redonda sobre servilleta y puede servirse.

pasta azucarada para fondear:

- 150 gr. de harina**
- 50 gr. de mantequilla clasificada**
- 5 gr. de sal**
- 1 cucharada de leche**
- 1/2 cucharada de bicarbonato
levadura**

**bocaditos
de
mantequilla
«tía adela»**

- 3 tazas té de harina
- 3 cucharaditas rasas de azúcar
glas
- 2 cucharaditas de mantequilla
colmadas
- 2 cucharaditas royal
- 3 huevos

Una pizca de sal. Se deshace la mantequilla, la harina, azúcar y el Royal, sin batirlo demasiado, se van poniendo los huevos, uno a uno, enteros, y si queda demasiado duro, se le echa un poco de leche.

Se prepara una lata untada de mantequilla y se pone la pasta formando montoncitos; se mete al horno fuerte.

Una vez cocidos, se les puede partir como los bocaditos de Lyon y meterles mantequilla.

**bocaditos
de
Lyon**

- 100 gr. de harina
- 50 gr. de mantequilla
- 1 cucharada de azúcar
- 2 huevos
- una pizca de sal

Se pone al fuego la mantequilla, harina, azúcar y el agua y la sal. Cuando empieza a cocer, se retira y se le van poniendo los huevos, uno a uno, enteros.

Una vez mezclados se hacen porciones, poniéndolos en una lata con mantequilla y se meten al horno.

Cuando están cocidos se les parte por la mitad y se les llena de nata,

espolvoreándoles con azúcar glas por encima.

**buñuelos
húsar**

- 250 gr. de harina
- 180 gr. de mantequilla
- 100 gr. de azúcar
- 50 gr. de almendras peladas y
tostadas
- 2 yemas de huevo
- 1 cucharada de ron
- una pizca de sal y canela

Preparar una masa con la harina, mantequilla y demás componentes. Se trabaja y se deja en sitio fresco. Se hace un rollo delgado de 1 ½ a 2 centímetros de grueso. Se cortan rondones y, después, se hacen anillitos con el mango de una cuchara de palo, mojada. Se cuecen en horno no muy fuerte, y aún calientes se rellenan con mermelada de albaricoque.

**taquitos
al ron**

- 120 gr. de harina
- 200 gr. de avellanas tostadas
- 150 gr. de azúcar
- 100 gr. de chocolate
- 70 gr. de mantequilla
- 1 huevo
- un poco de sal
- un chorro de ron

Mezclar la harina con la mantequilla, añadir los otros componentes y amasar. Dejar en un sitio frío. Formar con esta masa rollos de 2 ½ a 3 cm. y cortar rodajas de ½ cm. de gruesas, ponerlas sobre una tabla engrasada y cocer al horno hasta conseguir un color no muy oscuro.

Una vez frías rebozar con huevo y azúcar; dejar secar.

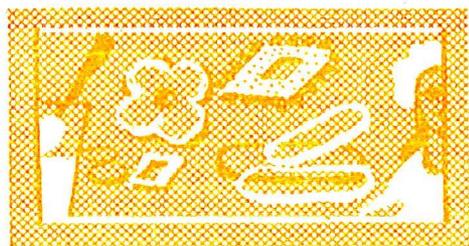
tortitas

maravilla

- 250 gr. de mantequilla**
- 280 gr. de harina**
- 140 gr. de azúcar**
- 140 gr. de almendras tostadas y peladas**
- 1 cucharada de ron**
- un poco de sal y canela**

Amasar la mantequilla y la harina, añadir los demás componentes. Dejarlos en un sitio frío. Extender una capa de 3 cm. de grueso. Cortar redondeles y cocer a fuego medio. Después de frías unir dos redondeles con mermelada de albaricoque. Cubrir con chocolate recién hecho y rápidamente poner una media almendra en el centro.

Dejar enfriar. (En vez de mermelada se puede emplear también el chocolate para pegar las dos capas.)



4.—bizcochos

bizcocho

al

limón

- 3/4 de litro de leche**
- 50 gr. de azúcar**
- 5 huevos**
- raspaduras de limón**

Montar los huevos con el azúcar y las raspaduras de limón, añadir la

leche, ponerlo en un plato resistente al fuego, previamente engrasado y espolvoreado con harina. Cocer al horno suave o a baño de María durante veinticinco a treinta minutos.

bizcocho

a la

crema

- 3/4 de litro de leche**
- 30 gr. de fécula o maicena**
- 4 huevos**
- una pizca de sal**

Diluir la fécula o la maicena en un poco de leche, llevarlo sobre el fuego, remover sin cesar hasta que la crema esté espesa, añadir la sal y verterla sobre los huevos batidos. Engrasar y enharinar un plato profundo resistente al fuego, llenarlo con esta mezcla y colocarlo al horno con calor suave, sin dejarlo hervir.

bizcocho

pasiego

- 250 gr. de harina**
- 250 gr. de azúcar**
- 125 gr. de mantequilla**
- 5 claras de huevo**
- 3 cucharaditas de levadura en polvo**
- 2 cucharadas de leche**

Póngase en un recipiente la mantequilla y el azúcar y bátase hasta hacerlo espumoso. Añadir la harina. Batir las claras a punto de nieve y mezclarlas con lo demás, moviendo despacio con una espátula. Someter a horno regular, en un molde untado de mantequilla. Déjese enfriar; glaseese con azúcar glas y vuélvase al horno.

**bizcocho
de
maicena**

- 300 gr. de maicena
- 150 gr. de azúcar molida
- 150 gr. de mantequilla
- 30 gr. de almendras molidas
- 3 huevos
- 2 cucharaditas de levadura en polvo

Poner en un recipiente la mantequilla con el azúcar y batir hasta que forme espuma. Añadir la maicena adicionada de la levadura en polvo y, sin dejar de batir, agregar las 3 yemas y las almendras molidas. Añadir las claras batidas a punto de nieve, removiendo despacio con la espátula. Cocer a horno moderado en un molde engrasado. Una vez horneado, volcar en la rejilla y dejar enfriar. Sírvese espolvoreado de azúcar glas.

**bizcocho
de
mantequilla**

- 250 gr. de harina
- 225 gr. de azúcar molida
- 80 gr. de mantequilla
- 1/4 litro de leche fría
- 2 huevos
- 3 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 trocito de vainilla o 1 cucharadita de crema de vainilla
- sal

En un recipiente calentado, póngase la mantequilla; añádase poco a

poco el azúcar, batiendo bien; agréguese la leche lentamente, alternando con la harina adicionada de levadura y sal, previamete cernida.

Mézclese bien sin batir. Añádase las claras de los huevos, batidas a punto de nieve. Mézclese moviendo despacio con la espátula y échese la masa en un molde embadurnado de mantequilla y ligeramente enharinado. Cuézase en horno moderado durante cuarenta y cinco minutos.

Sírvese espolvoreado con azúcar glas o cubierto con una crema al limón.

**plumcake
«tía adela»**

- 3 huevos
- 150 gr. de mantequilla
- 150 gr. de azúcar
- 250 gr. de harina
- 1 copa de coñac
- 1/2 cucharada royal

Los huevos, el azúcar, la harina, coñac y el Royal se baten en un cacharro y se añade la mantequilla derretida, formando una crema.

Se tiene preparado un molde, a voluntad, untado de mantequilla y se mete a horno moderado.





XII. Frutas

Macedonias

Yogurts

Helados



1.-frutas

margaritas de manzanas

Se pelan manzanas sanas y de igual tamaño, quitándolas poca carne y las semillas. Se parten por la mitad. Se cuecen en medio litro de vino blanco con azúcar, según gusto.

Se sacan las manzanas, se agregan algunas cucharadas de mermelada de albaricoque y se deja hasta que espese. Se ponen en forma de corona las manzanas, y sobre éstas almendras peladas y algo tostadas en forma de hojas de margaritas. En el centro de la manzana se pone un montoncito de mermelada. La salsa de albaricoque se pone en el centro de la fuente y se adorna con nata montada.

plátanos con queso

pasta:

- 100 gr. de azúcar fina
- 200 gr. de mantequilla
- 300 gr. de harina
- 1 yema

crema:

- 400 gr. queso Gervais o similar.
- 100 gr. de miel
- 4 plátanos

Con el azúcar, la mantequilla, harina y yema se forma una pasta, no muy fina, que se extiende sobre el mármol. A continuación, se cortan tiras de 8 cm, de largo por 3 cm. de ancho, se ponen al horno y se dejan dorar. Con el queso fresco, la miel y los plátanos pasados por el pasapurés, se forma una crema que se extiende sobre las tiras, una vez frías.

dulce de queso y albaricoque

- 8 rebanadas de pan blanco
- 300 gr. queso Gervais o similar
- 8 rodajitas de albaricoque
- zumo de albaricoque

Se mezcla el queso con el zumo y un poco de azúcar, hasta que quede cremoso. Esta mermelada se extiende sobre el pan y se adorna con las rodajas de albaricoque y con cerezas, si se quiere.

fritura de bananas y coco

Se pelan 4 plátanos pequeños, duros, y se les agrega zumo de limón, se fríen en la mantequilla y se espolvorea con las raspaduras de coco. Servir calientes.

**raspaduras
de
coco
tostadas
y
cacahuetes**

Se ponen en una sartén las raspaduras de coco con mantequilla hasta que se doren. Se tuestan los cacahuetes.

**castañas
con
nata
montada**

- 1/2 kg. de castañas
- 600 gr. de azúcar en polvo
- 1/4 litro de nata montada
- 1 paquetito de azúcar de vainilla
- un poco de nuez moscada

Se le hace a las castañas una rajita, se ponen en agua fría suficiente para que queden cubiertas, se dejan cocer hasta que estén blandas. Se pelan y se pasa por un colador o por el pasapurés; se mezclan con una o dos cucharadas de nata, el azúcar y la nuez moscada. Pasarlas de nuevo por el prensa-puré y adornarlas con nata.

**manzanas
al
horno**

Se lavan y secan previamente las manzanas que se precisen y, sin mondarlas, se les quita el corazón. Se llena de leche condensada el hueco que se les ha practicado en su centro y se agregan dos cucharaditas de coñac. A continuación se ponen al horno hasta que estén doradas.

**cake
inglés**

- 125 gr. de mantequilla
- 125 gr. de azúcar lustre
- 200 gr. de harina fuerte
- 3 huevos
- 10 gr. de levadura royal
- 150 gr. de frutas escarchadas variadas
- 1 copa de marrasquino
- 1 copa de «kirsch»

En una vasija se pone el azúcar y mantequilla, un poco blanda; se mezcla formando una capa cremosa y se incorporan los huevos de uno a uno, no echando el otro hasta que el anterior esté bien mezclado a la masa; después se echa la harina mezclada con la levadura y las copas de licor y, por último, las frutas pasadas por maicena.

Se echa en un molde untado con mantequilla y forrado de papel de barba que rebasa el molde.

Se cuece a horno moderado una hora, los diez primeros minutos a horno fuerte.

**postre
ruso**

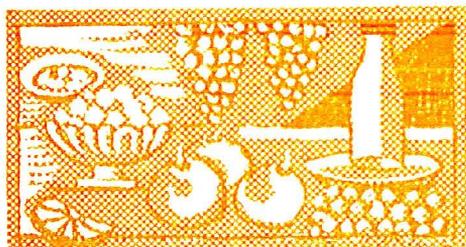
Se mezcla medio litro de nata dulce con 200 gramos de azúcar; dos tercios, aproximadamente, de la mezcla se cuecen a fuego lento y se deja enfriar. Después se mezclan 50 gr. de mantequilla batida, 250 gr. de queso blando, un puñado de pasas y la nata cocida con azúcar. La masa se lleva a una fuente, cubierta con un paño húmedo; se deja enfriar algunas horas, se pasa a la fuente para servirlo y se adorna con nata montada y

frutas frescas o en compota, según los gustos (fresas, frambuesas o cerezas).

postre amoroso

Se montan 50 gramos de mantequilla con 50 gramos de azúcar, tres huevos, un paquetillo de vainilla, zumo y raspaduras de un limón, sal y cuatro cucharadas de sémola; mezclar bien todo.

Añadir 500 gr. de queso (de Burgos o requesón), pasados por un colador. Batir tres claras de huevo a punto de nieve y añadirselas a la mezcla. La mitad de la masa se pone en una fuente que se ha untado con mantequilla y se le agrega albaricoque fresco o en compota. El resto de la crema de queso se pone encima y se espolvorea con almendras picadas; poner un poco de mantequilla y meter en el horno.



2.—macedonias

macedonia simple o variada

Llamaremos macedonia "simple" a aquella en que utilizemos una sola clase de fruta, y "variada" en la que mezclamos varias frutas.

Para ello escogeremos la fruta y una vez limpia, se corta en pequeños trozos y se pondrá en un frutero hon-do de cristal; seguidamente se cubrirá de leche condensada. Esta macedonia sírvase bien fría.

copa de bananas

(para 4 copas)

- 1 bote de melocotón en almíbar**
- 2 paquetes de helado de vainilla**
- 5 plátanos**
- 4 cucharadas soperas de mermelada de frambuesa, pasada por un colador**
- 4 cucharadas de agua hervida**
- 100 gr. de nata**
- 4 guindas en licor de marrasquino**

Los melocotones se dejan escurrir, se cortan en trocitos pequeños y se ponen en las copas. Colocar una capa de helado aproximadamente de 1 ½ centímetro de alta. Pelar las bananas y mojarlas en el zumo del limón (con ello no se pondrán negras). Cortar un plátano en rodajas y colocarlas por los lados sobre el helado. Mezclar la mermelada con el agua hervida y dejar enfriar; colocarla sobre el helado.

Poner el resto del helado, pero tomándolo con la cuchara y dándole forma redonda. Añadir a cada copa las guindas partidas y los plátanos partidos a lo largo; en el centro de éstos, la nata montada y encima una guinda. Servirá usted la copa en seguida.

**copa
con
frutas**

Se llena una copa alta con una o dos cucharadas de frutas mezcladas y azucaradas, de color rojo (fresas), frambuesas o cerezas sin huesos, flan de vainilla o almendras. Pínchese un poco con el tenedor para que el conjunto adquiera un todo salpicado de rojo y blanco. En el borde se colocan grosellas o fresas, terminando de llenar la copa con flan. Para el adorno, se utilizan grosellas, cerezas, fresas y nata, a la que se le añade esencia de vainilla.

**comida
de
dioses**

(para 4 personas)

- una caja de bizcochos**
- 2 naranjas**
- 2 plátanos**
- 1/2 litro de crema con vainilla**
- 1/2 litro de nata montada**

Coloque en una fuente de cristal los bizcochos; encima las naranjas cortadas a rodajas; luego los plátanos. Cubra todo con la crema de vainilla, métele en la nevera y adórnelo con la nata.

**fresas
con
leche
fría**

- 1 kg. de fresas**
- 1 cucharadita de azúcar de vainilla**
- 1 litro de leche pasteurizada**
- azúcar según gusto**

Las fresas se limpian y se meten en la nevera con un poco de azúcar. Poco antes de servir, añadir la leche, el azúcar y la vainilla, bien mezcladas previamente. Aún será más apetitoso este postre si se sustituye la leche por nata.



3.—yogurts

**preparación
casera
del
yogurt**

Se cuece leche, a fuego lento en una cazuela, moviéndola continuamente hasta reducir su volumen a los dos tercios o a la mitad del primitivo, según se desee más o menos concentrada.

Alcanzado el punto que se desee, se enfría a 45-50 grados, y a esta temperatura se agregan una o dos cucharadas soperas del yogurt del día anterior, por litro de agua. Se mezcla íntimamente y se deja en reposo a una temperatura de 30° hasta

que termine la coagulación, lo que se produce a las cinco o seis horas.

Se conserva en sitio fresco.

postre
frío
de
yogurt

En un "turmix" se ponen dos o tres manzanas, 3 a 4 cucharadas de azúcar, un tarro de yogurt, un poco de zumo de limón y de naranja y un vaso de coñac. Mezclar bien. Servir en platos de cristal, adornar con rodajas de naranja y de limón y guindas.

yogurt
miel

Se pelan 2 naranjas de sangre, se quitan las pepitas y se mezclan con dos cucharadas de azúcar. Se agrega una yema de huevo y una cucharada de miel, raspaduras de cáscaras de naranja y de limón, un paquete de vainilla, un poquito de sal, pimienta blanca, jengibre y, por último, dos tarros de yogurt.

La bebida se sirve en vasos y se adorna con trozos de naranja

yogurt
tres frutas

Se mezcla 1 taza de frambuesas, grosellas y grosellas espinosas con 1 yema de huevo, 1 a 2 cucharadas de azúcar, 1 vasito de ron o coñac y se completa con yogurt. Se sirve en copas altas y se adorna con grosellas y barquillos.



4.-helados

Actualmente la industria de los helados está tan desarrollada que no es corriente que las amas de casa tengan que prepararlos. Sin embargo, hay señoras que así lo prefieren o viven en pueblos pequeños donde no tienen más remedio que hacerlo. Si es éste su caso, aquí encontrarán posiblemente alguna ayuda.

preparación

Las reglas fundamentales para preparar un helado en casa son las siguientes:

1.º Prepare la heladora quince minutos antes con el hielo o conectándola a la corriente si es eléctrica, y entonces, rápidamente, congele la crema del helado; así obtendrá un mejor sabor.

2.º Cuando la masa esté espesa espere sólo un ratito; en otro caso obtendrá una crema demasiado dura e incluso algunos cristales de hielo.

3.º En la heladora el sitio más frío suele ser el fondo, por eso debe poner

más crema abajo que arriba. Ahora vea algunas interesantes recetas para helados.

helado de fiesta

- 1/2 litro de leche**
- 1/4 litro de nata**
- 250 gr. de leche condensada azucarada**
- 1 cucharada sopera de azúcar**
- 4 cucharadas de leche en polvo**
- 1/2 cucharada de esencia de vainilla**
- 2 cucharadas de gelatina un poco de sal**

Disuélvalo todo en una taza de agua caliente.

Los primeros componentes, excepto la gelatina, se baten, se añade la gelatina disuelta y se sigue batiendo. La mezcla se lleva a la heladora y se le deja congelar. Vaciar en otra vasija y batir de nuevo.

Mezclar con los siguientes componentes:

- 3/4 litro de jerez, oporto o coñac**
- 56 gr. de pasas**
- 28 gr. de guindas glaseadas**
- 28 gr. de cáscaras de frutas glaseadas**
- 1-2 cucharadas de nueces molidas**

El total se bate durante un minuto y se deja helar en el frigorífico.

Este helado se suele servir en Navidad, pero también lo puede preparar en otra gran ocasión.

helado de vainilla

Un litro de leche con vainilla se calienta lentamente y después se deja enfriar. Se baten cinco yemas de huevo y 200 gramos de azúcar, se agregan 30 gramos de mantequilla y la leche con la vainilla, se bate esta crema y se deja cocer a fuego lento. Después de frío, se lleva a una heladora o nevera.

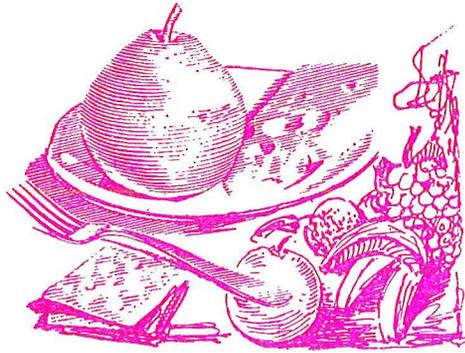
También se puede cocer en un litro de leche un paquetito de flanín de vainilla y dos paquetitos de vainilla; se endulza al gusto y se deja enfriar la crema. Se le agrega cuarto de litro de nata y se lleva a la heladora.

helado de piñas

Se prepara un paquetito de flanín de vainilla para helado según la receta y se mezcla con tres o cuatro rodajas de piña cortadas en pequeños trocitos. Se deja la masa en una bandeja en la nevera hasta congelar y con ella se llenan los vasos. Se adorna con medias rodajas de piña, poniendo a derecha e izquierda un bombón de chocolate y fruta escarchada.

helados de chocolate

A un litro de helado de vainilla se agrega 80-100 gramos de cacao para helado.



**helado
de
nueces**

A la misma cantidad de helado de vainilla agregar 60 gramos de crema para helados de nueces, o nueces molidas, o chocolate y nueces molidas.

**helado
moka**

100 gr. de extracto de nescafé
25 gr. de flanín

**helado
de
almendras**

100 gr. de almendras molidas

**helado
de
licor**

Un vasito pequeño de licor

**café
helado**

½ litro de agua
2 cucharadas de nescafé
1 cucharada sopera de ron
2 pedazos de hielo
2 cucharadas soperas de azúcar
3 cucharadas de nata fresca

Se prepara el extracto de café en frío y se coloca en el "turmix" con azúcar. Agregar los pedazos de hielo y el ron y, posteriormente, incorporar la nata fresca en los vasos.

**bomba
eros**

base: bizcochos en hojas
relleno: helado de limón, y sobre éste de fresa
guarnición: nata montada y galletas de vainilla triangulares

**bomba
de
frutas**

base: helado de limón
relleno: nata con licor de fresas rosa
guarnición: nata montada con fresas frescas azucaradas

**«tutti
frutti»**

base: helados de fresas
relleno: helado de limón con trozos de frutas diversas coloreadas
guarnición: arriba una estrella con las frutas elegidas, y al borde un anillo de bizcochos borrachos en champán

**bomba
holandesa**

base: helado de caramelo
relleno: nata con vainilla y raspaduras de chocolate, regada con ron y almendras mezcladas
guarnición: nata montada, almendras y chocolate rallado

**bomba
de
fresas**

base: helado de vainilla
relleno: helado de fresas sobre una capa de bizcochos empapados en jarabe de fresas
guarnición: cubrir con gelatina roja de fresas y poner un borde de nata

**bomba
turca**

base: helado de naranjas
relleno: nata con licor de curaçao y cortezas de naranja glaseadas
guarnición: nata montada, rodajas de naranja confitadas

**medio
helado**

Este consiste en nata montada con frutas glaseadas, bizcochos borrachos en licor y almendras. Con todo esto se forma una media bola, poniendo primero la fruta o helado de crema (base).

Rellenar con la crema, helar con mezcla de hielo y sal durante dos a tres horas.

**bomba
de
piña**

base: helado de limón
relleno: nata montada con licor de piña y trocitos de ésta
guarnición: nata y trocitos triangulares de piña glaseada

**bomba
carolina**

base: helado de fresa
relleno: helado de marrasquino mezclado con trocitos de frutas confitadas
guarnición: raspaduras de chocolate; rosetas de nata en el borde

**bomba
con
almendras**

base: helado de vainilla
relleno: helado de nata y almendras (las almendras molidas y regado con licor marrasquino)
guarnición: nata montada y almendras enteras

**bomba
margot**

base: helado de chocolate
relleno: nata con frambuesas, bizcochos empapados en jarabe de frambuesas
guarnición: nata montada, frambuesas confitadas y raspaduras de chocolate



helado
«parfit»

Se trata de una nata batida a medio helar, mezclada con yema de huevo batida, azúcar y ron u otro licor.

helado
de
nata

La nata se hiela sola. Al contrario de helados de frutas o de vainilla, no se congela la nata en la heladora, sino que se pone durante dos a tres horas sobre hielo y sal. La grasa de la nata, su azúcar y las burbujas de aire que lleva le hacen que no adquiera mucha dureza, como cualquier otro helado.

Presenta una consistencia parecida a la mantequilla. Se sirve en cortes, generalmente en las heladerías.

helado
«príncipe
pünckler»

Este es el helado de nata más conocido y el más apreciado. Por su composición presenta tres colores: blanco, rojo y caramelo. La primera bola es de nata con licor de marrasquino, con almendras picadas; otra de nata coloreada de rosa con licor de fresas, y sobre éstas, otra de nata-chocolate con sabor de vainilla.

No hace falta mucho azúcar, pues como antes se dice, no se hiela bien la nata. Se hiela sobre hielo-sal dos a tres horas y se adorna con huevo batido y nata montada. Se sirve con barquillos.

copa
de
moras
y
helado

Se llena de moras maduras una copa plana, se le agrega un poco de azúcar y se riega con un chorro de coñac y helado de vainilla. Se adorna con moras, nata batida o clara de huevo a punto de nieve.

mezcla
de
helados
con
frutas

En una copa de cristal se ponen frambuesas y grosellas, levemente azucaradas; se agrega una porción de helado de vainilla y avellanas.

Se cuecen en un litro de leche 150 gramos de avellanas molidas, y después de frío se hiela como cualquier otro helado. Se adorna con nata batida y huevo y con frambuesas y grosellas.





XIII. Platos típicos



1.—platos típicos

(Suiza)

la «fondue»

Es la especialidad suiza, algo así como para nosotros la paella. No es sólo una comida de hotel, sino que se sirve con frecuencia en la mesa familiar.

Por si intenta preparar esta rica comida suiza, le damos las siguientes indicaciones:

- 1.—No ponga más de 150 gr. de queso por persona; es una comida que debe hacerse con moderación.
- 2.—Tenga en cuenta que esta cantidad de queso requiere un vasito de vino blanco por persona.
- 3.—Los vinos blancos pesados se prestan menos que las clases ligeras.
- 4.—Es preferible beber poco vino; éste podría entorpecer la digestión.
- 5.—Una **fondue** comida como es debido, es tan digerible como cualquier otra cosa.
- 6.—En general, se bebe un poco de **kirsch** durante o después de la comida.

7.—Las personas que no beben ni **kirsch** ni vino deben tomar café o té.

8.—No se deben cortar los trocitos de pan demasiado pequeños.

«**fondue**»

ginebrina

(por persona)

- 150 gr. de **guyère** graso rallado
- 1 vasito de vino blanco
- kirsch**
- maicena**
- nuez moscada**
- pimienta**
- mantequilla**
- bicarbonato**
- 1 diente de **ajo**

Frotar la cacerola con un diente de ajo. Tomar por persona 150 a 200 gramos de queso Gruyère rallado. Añadir una nuez de mantequilla y el vino blanco. Fundir al calor removiendo con una espátula de madera.

Si el queso forma una masa, seguir moviendo hasta que se disuelva. Cuando la masa empieza a subir, añadir para cuatro personas un vaso de buen **kirsch**, en el que antes habréis diluído una cucharadita de maicena y un poco de nuez moscada. Agregar pimienta al gusto. Un poco de bicarbonato en el último momento hará la “fondue” más ligera.

«**fondue**»

a la

«**neuchatel**»

Cortar finamente o rallar 150 gramos de queso Emmental o de Gruyère por persona (o mitad y mitad); frotar el fondo de una cacerola especial con un ajo y calentar un vaso de vino

blanco por persona. Añadir el queso, poco a poco, y dejar cocer todo sobre fuego vivo (gas, horno de carbón u hornillo eléctrico, pero en un utensilio especial) removiéndolo continuamente hasta que la pasta tome un aspecto untuoso.

Cuando la **fondue** suba, se le agrega un poco de fécula o de harina diluídas en un poco de agua fría. En el último momento se le agrega un vaso pequeño de **kirsch**. Antes de servir la **fondue** se espolvorea, según el gusto, con pimienta o nuez moscada.

Presentar la **fondue** sobre hornillo de alcohol, manteniendo la llama lo suficientemente grande para que la **fondue** cueza liegramente durante la comida. Servir con cortaditos de pan, a ser posible de corteza. Introducir en la **fondue** el tenedor después de haber pinchado el trocito de pan.

«**fondue**»

a la
friburguesa

Aquí se emplea el **vacherin** friburgués como queso y nada de vino; ésta es la diferencia con la **fondue** a la **Neuchatel**.

Cortar en pequeños trozos 200 gramos de queso tipo **vacherin** friburgués para una **fondue** bien a punto, por persona; ponerlo en la cacerola, frotada antes con un diente de ajo y engrasada con mantequilla. Añadir una cucharada sopera de agua caliente. Colocar la cacerola sobre fuego suave, y remover con un tenedor hasta que la pasta adquiera una consistencia untuosa.

La **fondue** friburguesa no debe subir, sino sólo burbujear. Si ésta sube, incorporar entonces un poco de fécula de patata, diluída en agua fría. Una **fondue** demasiado espesa puede diluirse con agua caliente, añadida por cucharadas. Poner pimienta según el gusto. No añadir aguardiente.

Servir la **fondue** friburguesa sobre una pequeña llama de alcohol, solamente para mantener caliente. Los trozos de pan se deben meter en el aguardiente o en el **kirsch** antes de introducirlos en la **fondue**.

**tortilla
imperial**

pasta:

300 gr. de harina
2 huevos
leche, sal, manteca de cerdo

relleno:

300 gr. queso fresco o requesón
50 gr. de mantequilla
50 gr. de pasas corinto
1 huevo
azúcar, piel rallada de limón

Con la harina, huevos, leche y sal, batimos una pasta líquida, con la cual se fríen las tortitas, o sea, se echa en una sartén con un poquitín de manteca muy caliente una cantidad de pasta mayor que lo necesario para cubrir el fondo de la sartén ligeramente; se saca la sartén del fuego y se mueve de manera que la pasta se reparta bien; se vuelve a poner hasta que se dore de un lado, para darle la vuelta a continuación con un plato y dejar que se dore.

Las tortitas se cubren con una crema formada por: la mantequilla, el

huevo, azúcar y la piel de limón, bien removido, adjuntándole después el queso fresco o requesón y las pasas.

Se extiende un poco de esa crema en cada tortita y se enrolla. Mejor, servido en caliente (recién hechas).

croquetas de arroz

(para 6 ó 7 personas)

- 1 litro de leche**
- 150 gr. de azúcar**
- 3 huevos**
- 150 gr. de arroz**
- 1 cucharada rasa de fécula**
- 2 paquetes de azúcar con vainilla**
- pan rallado**

Hacer hervir la leche. Limpiar el arroz y echarlo en la leche, dejarlo cocer a fuego lento (cacerola cubierta).

Azucarar hacia el fin de la preparación. Añadir las yemas de huevo y la fécula previamente diluida. Mezclar bien. Dejar enfriar.

Formar las pequeñas croquetas; pasarlas por las claras de huevo, después por pan rallado. Freirlas y servir las calientes, espolvoreadas con azúcar tamizada.

lunas al queso

Al queso rallado agregarle el azúcar, la harina y un poco de esencia de vainilla, empapararlo con un poco de leche y amasar.

Formar pequeñas bolas del tamaño de una nuez. Freirlas en aceite hir-

viendo hasta que estén doradas. Espolvorear con azúcar y servir calientes o frías.

trufas en alianza

- 100 gr. de mantequilla**
- 2 libras de chocolate**
- 100 gr. de azúcar pulverizada**
- 150 gr. de cáscara de naranja glaseada**
- 1 cucharada de cacao**
- 1 cucharada de azúcar esencia**

Batir la manteca y añadir el azúcar pulverizado, la cáscara de naranja y el chocolate fundido.

Mezclar bien la pasta, formar las trufas, rebozarlas en el cacao y el azúcar.

trufas arechel

- 8 pastillas de chocolate**
- 6 cucharadas de leche condensada**
- 1 cucharada de mantequilla (25 gramos)**

Ponga al baño de María, hasta que se fundan, 6 pastillas de chocolate a trocitos, sin dejar de remover con una cuchara de madera.

Añada al chocolate fundido la leche condensada y la mantequilla; después de mezclarlo bien, déjelo enfriar.

Con la ayuda de dos cucharitas haga unas bolas de esta mezcla y rebócelas en el chocolate rallado de las otras dos pastillas.

Puede presentarlas en cestitos de papel rizado, teniendo la precaución de servir las bien frías.

torrijas

(una merienda típica española)

- 8 cucharadas de leche condensada**
- 5 cucharadas de vino blanco**
- 10 cucharadas de agua**
- 1 cucharadita de vainilla**
- 1/2 cucharada de canela en polvo**
- 1 huevo**
- pan a rebanadas**

Mezclar bien el agua, el vino, la leche condensada, la vainilla y la canela. Batir el huevo entero. Remojar el pan de dos a tres minutos en la mezcla de leche. Pasarlo por el huevo batido y freirlo en aceite. Se sirven espolvoreadas con azúcar del llamado "lustre" o "flor", o bien con miel.

sopa de navidad

- 1 litro de leche**
- 150 gr. de azúcar**
- 250 gr. de almendras**
- pan tostado**
- corteza de limón**
- canela**
- azúcar**

Se deposita en una cacerola la leche y el azúcar y se ponen a cocer con algo de corteza de limón y una astillita de canela. En otra vasija se vierten las almendras bien machacadas, adicionadas de un poco de agua para obtener el líquido de dicho fruto, que se echa en la cacerola. En la mezcla

así preparada se mojan rebanaditas de pan tostado (o "toasts" o bizcocho) y, a continuación, conviene calentar la sopa, que se aromatiza con agua de azahar antes de servirla.

Este plato tradicional en la culinaria española, también resulta exquisito tomado en frío.

leche frita

Echar en una cacerola 1/4 litro de leche fría y cocida, 150 gr. de azúcar y 120 gr. de harina. Mezclar y añadir luego 1/4 litro de leche hirviendo, cocida de antemano con un trocito de canela y la película de un limón.

Se arrima al fogón hasta que rompa a hervir, batiendo despacio dos minutos. Se coloca en placa de pastelería embadurnada de aceite fino y se deja enfriar. Una vez fría, se corta en cuadros de 6 centímetros; se pasan por harino y huevo, friéndolos después en manteca de cerdo o aceite.

Al servir, se espolvorean de azúcar lustre.

El espesor de la placa debe tener medio centímetro, a fin de que los cuadrados no resulten muy gruesos.



Conclusión

Hasta aquí, señora, nuestro recetario. Creemos que habrá de serle útil y que muchas de las recetas que la hemos ofrecido la habrán permitido tener un éxito entre sus familiares y amigos.

Tenga en cuenta «que lo esencial para triunfar en la vida e igual en la cocina» es tener una *idea fundamental* y después iniciativa propia. Así, si en este libro encuentra un queso que no tiene o cualquier otro ingrediente que no le parezca bien, utilice su fantasía y sustitúyale por otro. Tal vez tenga usted un acierto.

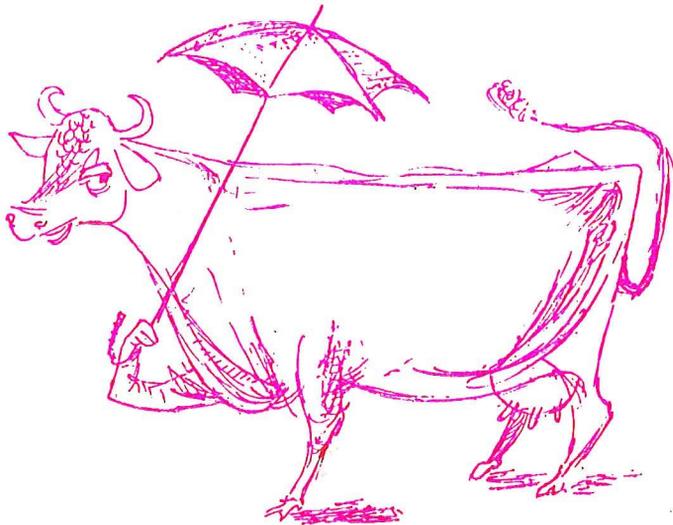
Tampoco se extrañe demasiado por que le parezcan raras algunas recetas; pruébelas, eligiendo aquellas que sean más de su agrado.

La hemos ofrecido todo cuanto sobre la materia sabíamos y, a cambio de esta buena voluntad nuestra, queremos pedirle su colaboración.

Estamos seguros que Vd., lectora, conocerá alguna receta en que intervenga la leche, o los productos de ella derivados, de la cual no tenemos conocimiento, razón por la que no la hemos recogido en este recetario. Nuestra gratitud sería inmensa si pudiera dedicarnos unos minutos de su tiempo y nos remitiera esa receta que Vd. sabe y nosotros desconocemos. Su colaboración nos permitirá que nuevas ediciones de este folleto vayan enriquecidas con la experiencia de otras personas, ayudándonos en esta tarea que hemos emprendido de divulgar las excelencias de la leche y de sus productos derivados.

Contamos, pues, con esa colaboración y, por ello, le enviamos las gracias.

Tome usted nota. El Comité Nacional Lechero Español tiene su residencia en Madrid, calle de las Huertas, 26. Escribanos. Su trabajo no será inútil.



SUMARIO

| | Páginas |
|--|-----------|
| A usted, señora, que todos los días gusta de la leche | 1 |
| Sustancias fundamentales para la formación de los tejidos y órganos del cuerpo ... | 2 |
| Variedades de leche en el mercado | 4 |
| I. BEBIDAS Y BATIDOS A BASE DE LECHE. COCTELES Y PONCHES | 7 |
| 1. Chocolate, café y té | 8 |
| 2. Bebidas calientes con leche | 8 |
| 3. Bebidas frías con leche | 9 |
| 4. Otras bebidas a base de leche | 10 |
| 5. Bebidas clásicas | 11 |
| 6. Helados con soda | 12 |
| 7. Leche con frutas | 12 |
| 8. Frappées de leche | 12 |
| 9. Leche con jarabe de frutas | 13 |
| 10. Batidos | 13 |
| 11. Batidos de yogurt | 13 |
| 12. Refrescos de yogurt | 14 |
| 13. Cocteles y ponches de leche | 15 |
| II. APERITIVOS, EMPAREDADOS Y CANAPES. TOSTADAS Y TARTINAS. PASTAS HOJALDRADAS. BOCADITOS | 17 |
| 1. Aperitivos | 18 |
| 2. Emparedados | 18 |
| 3. Canapés | 21 |
| 4. Tostadas y tartinas | 22 |
| 5. Pastas hojaldradas | 23 |
| 6. Bocaditos | 26 |
| III. SOPAS, POTAJES Y CREMAS. SALSAS | 27 |
| 1. Sopas, potajes y cremas | 28 |
| 2. Potajes | 29 |
| 3. Cremas | 30 |
| 4. Salsas | 31 |
| IV. PASTAS AL ESTILO ITALIANO. ARROCES | 34 |
| 1. Las pastas | 35 |
| 2. Arroces | 38 |
| V. SOUFFLES. PUDINGS. GRATINADOS | 40 |
| 1. Soufflés | 41 |
| 2. Pudings | 41 |
| 3. Gratinados | 42 |
| VI. ENSALADAS. VERDURAS. HORTALIZAS. PATATAS | 44 |
| 1. Ensaladas | 45 |
| 2. Verduras | 47 |
| 3. Hortalizas | 50 |
| 4. Patatas | 51 |
| VII. HUEVOS. PESCADOS | 53 |
| 1. Huevos | 54 |
| 2. Pescados | 55 |

| | Páginas |
|---|---------|
| VIII. ALBONDIGAS. CROQUETAS. EMPANADAS | 58 |
| 1. Albóndigas | 59 |
| 2. Croquetas | 59 |
| 3. Empanadas | 60 |
| IX. CARNES | 61 |
| 1. Carnes | 62 |
| X. PLATOS DULCES: SOPAS, NATILLAS, PUDINGS, SOUFFLES Y CREMAS | 68 |
| 1. Sopas de leche | 69 |
| 2. Natillas | 70 |
| 3. Arroz con leche | 70 |
| 4. Pudings | 72 |
| 5. Soufflés | 73 |
| 6. Cremas | 74 |
| XI. REPOSTERIA, TARTAS, PASTAS, PASTELES Y BIZCOCHOS | 80 |
| 1. Repostería | 81 |
| 2. Pastas | 85 |
| 3. Pasteles | 87 |
| 4. Bizcochos | 89 |
| XII. FRUTAS. MACEDONIAS. YOGURTS. HELADOS | 91 |
| 1. Frutas | 92 |
| 2. Macedonias | 94 |
| 3. Yogurts | 95 |
| 4. Helados | 96 |
| XIII. PLATOS TIPICOS | 101 |
| 1. Platos típicos | 102 |
| CONCLUSION | 106 |

INDICE DE RECETAS POR ORDEN ALFABETICO

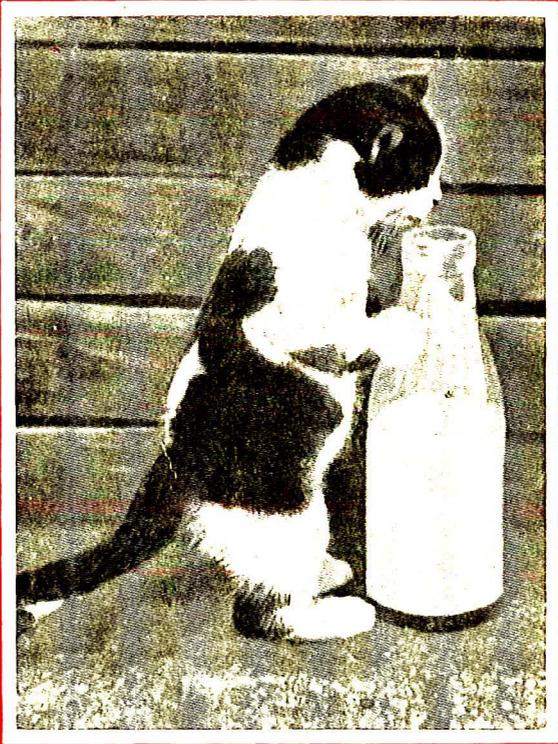
| Páginas | Páginas | | |
|---|---------|---|---------|
| acelgas a la «mornay» | 50 | café con leche | 8 |
| adán y eva | 10 | canapé caracol | 21 |
| agri-dulce | 10 | canapé al comino | 22 |
| aires canarios | 11 | canapé al huevo | 21 |
| albóndigas de espinacas | 59 | canapé al jamón | 21 |
| albóndigas de queso | 59 | canapé al limón | 21 |
| alegría de la huerta | 11 | canapé al pepinillo | 22 |
| amanecer | 10 | canapés al pepinillo | Lám. IV |
| arroz con leche | 71 | canapé al queso batido | 22 |
| arroz con leche condensada | 71 | canapé al queso y embutido | 21 |
| arroz con leche y frutas | 70 | canapé suizo | 22 |
| arroz indonésico | 38 | caque inglés | 93 |
| arroz a la milanesa | 38 | carne de buey a la milanesa | 66 |
| bacalao a la benedictina | 56 | castañas con nata | 93 |
| bacalao con nata | 57 | «clapeti» de pastas y pasas | 86 |
| batido de crema de vainilla..... | Lám. VI | coctel de leche alexandra | 15 |
| batido de yogurt natural..... | 13 | coctel de leche «bel ami» | 15 |
| batido de yogurt con mermelada .. | 13 | coctel de leche «brandy flip» | 16 |
| batido de yogurt a lo búlgaro | 14 | coctel de leche «citronen flip» | 16 |
| batido de yogurt con limón | 14 | coctel de leche «coverly girl»..... | 15 |
| batido de yogurt-sandía | 14 | coctel de leche «ladies favorite» | 15 |
| batido de yogurt-tomate | 14 | coctel de mariscos | 57 |
| batido de yogurt-zanahoria | 14 | coctel «michey mouse» | 15 |
| besugo al horno | 55 | coctel «moka flip» | 16 |
| bistec con queso | 62 | coctel «orange flip» | 16 |
| bizcocho a la crema | 89 | coctel «swiss dream» | 16 |
| bizcocho al limón | 89 | coctel «vienna girl» | 16 |
| bizcocho de maizena | 90 | coctel viuda alegre | 15 |
| bizcocho de mantequilla | 90 | coliflor áurea | 47 |
| bizcocho pasiego | 89 | coliflor a la bechamel | 49 |
| bocaditos | 18 | coliflor al horno | 49 |
| bocaditos de crema | 26 | coliflor a la milanesa | 47 |
| bocaditos finos | 26 | conchas de ave a la «mornay» | 67 |
| bocaditos de Lyon | 88 | comida de dioses | 95 |
| bocaditos de mantequilla «tía Ade- la» | 88 | copa de bananas | 94 |
| bocaditos de queso | 26 | copa de frutas | 95 |
| bolas de huevo picado..... | Lám. II | copa de moras | 100 |
| bomba con almendras | 99 | corazón de ternera relleno | 65 |
| bomba carolina | 99 | corbatas de queso | 24 |
| bomba de fresas | 99 | crema bolas de nieve | 77 |
| bomba de frutas | 98 | crema de café | 75 |
| bomba heros | 98 | crema de caramelo | 75 |
| bomba holandesa | 98 | crema caramelo montada | 76 |
| bomba margot | 99 | crema de chocolate | 75 |
| bomba de piña | 99 | crema dulce de leche | 79 |
| bomba turca | 99 | crema dulce de leche natural | 79 |
| bombolinas | 28 | crema de espárragos sencilla | 30 |
| buñuelos dijón | 25 | crema de espárragos a la pimienta .. | 30 |
| buñuelos húsar | 88 | crema huevos a la nieve | 79 |
| buñuelos al queso | 25 | crema inglesa | 74 |
| cadencias | 11 | crema al limón | 76 |
| café helado | 98 | crema al limón (bis) | 76 |
| | | crema de manzana bolas de nieve... | 78 |

| | |
|--|--------|
| crema de naranja | 77 |
| crema de naranja (bis) | 77 |
| crema nieve de naranja | 78 |
| crema peras helena | 78 |
| crema «praliné» | 75 |
| crema de puerros | 31 |
| crema de queso | 79 |
| crema de queso dulce | 74 |
| crema «succés» | 74 |
| crema de tomate | 30 |
| crema tostada | 77 |
| crema a la vainilla | 76 |
| crema a la vainilla (bis) | 76 |
| croquetas de arroz | 104 |
| croquetas de macarrones | 36 |
| croquetas de queso | 59 |
| croquetas de queso | Lám. I |
| croquetas de queso y patatas..... | 59 |
| cubitos | 18 |
| chocolate a la española | 8 |
| chocolate a la francesa | 8 |
| chocolate suizo | 8 |
| «choucrut» con salchichas | 66 |
| chuletas de cordero disfrazadas..... | 67 |
| dulce hogar | 10 |
| dulce de queso y albaricoque..... | 92 |
| empanadas a la piemontesa | 60 |
| empanadillas de queso | 25 |
| emparedados de queso asturias..... | 19 |
| emparedados de queso a la cebolla..... | 20 |
| emparedados queso gran señor..... | 19 |
| emparedados queso al «kirsch»..... | 19 |
| emparedados queso santander | 19 |
| emparedados queso tres capas | 20 |
| emparedados queso a la vinzel..... | 20 |
| ensalada a la americana | 46 |
| ensalada buena ama de casa | 46 |
| ensalada al castillo | 47 |
| ensalada gitana | 46 |
| ensalada imperial | 46 |
| ensalada jerónimo | 47 |
| ensalada de queso | 46 |
| ensalada relámpago | 46 |
| escalope cordón azul | 62 |
| espinacas a la romana | 48 |
| filetes pescado al gratin | 56 |
| filetes pescado «maitre furrer» | 56 |
| «foie-gras» con queso | 66 |
| «fondue» friburguesa | 103 |
| «fondue» ginebrina | 102 |
| «fondue» ginebrina | Lám. V |
| «fondue» a la «neuchatel» | 102 |
| «frappés» de leche | 12 |
| fresas con leche fría | 95 |
| fritura de bananas y coco | 92 |
| gratin de carnes diversas | 63 |
| gratin delfín | 42 |
| gratin de tallarines | 43 |
| helado de almendras | 98 |
| helado de chocolate | 97 |
| helado de fiesta | 97 |
| helado de licor | 98 |
| helado moka | 98 |

| | |
|--|----------|
| helado de nata | 100 |
| helado de nueces | 98 |
| helado «parfit» | 100 |
| helado de piña | 97 |
| helado príncipe «pünckler»..... | 100 |
| helado con soda | 12 |
| helado con frutas | Lám. II |
| helado de vainilla | 97 |
| herraduras | 24 |
| huevos a la cazuela | 54 |
| huevos a la italiana | 54 |
| huevos perdidos estrasburgo | 54 |
| huevos a la reina | 54 |
| huevos sobre tostadas | 54 |
| leche al cacao | 9 |
| leche con café | 9 |
| leche con fresas | 9 |
| leche frita | 105 |
| leche con frutas | 12 |
| leche helada | 10 |
| leche con jarabe | 8 |
| leche con jarabe de frutas..... | 13 |
| leche con miel | 9 |
| leche a la naranja | 9 |
| leche con naranja (Murcia)..... | 11 |
| leche con naranja (Valencia) | 11 |
| leche al oporto | 11 |
| leche tropical | 10 |
| lengua asada con mantequilla..... | 65 |
| limón-mantequilla | 81 |
| lomo de cerdo con salsa-nata..... | 63 |
| lonchas al pimentón o comino..... | 25 |
| lunas al queso | 104 |
| macarrones «demidoff» | 36 |
| macarrones al oporto | 36 |
| macedonia legumbres-queso | 49 |
| macedonia simple o variada | 94 |
| mahonesa-yogurt | 46 |
| manteca fundida | Lám. IV |
| mantequilla para decorar | 81 |
| manzanas al horno | 93 |
| margaritas de manzanas | 92 |
| masa de hojaldre | 23 |
| medio helado | 99 |
| merluza asada | Lám. IV |
| merluza gratinada al queso..... | 57 |
| mezcla de helados con fruta | 100 |
| miel sobre hojuelas | 11 |
| minestrone | 29 |
| miscelánea verde | Lám. III |
| molde de arroz con leche | 71 |
| natillas al estilo de casa | 70 |
| orejas de cerdo al queso | 67 |
| pan con queso y tomate | 23 |
| pancillo de gala | 22 |
| «panqueques» | 87 |
| pastas de coco y leche condensada..... | 86 |
| pastas lacticinio | 86 |
| pastas al requesón | 85 |
| pastel de cabello de ángel | 87 |
| pastel de queso dulce | 87 |
| pastel embajador | Lám. I |
| patatas a la cenicienta | 52 |

| | |
|---|----|
| patatas con queso | 52 |
| patatas a la tesina | 51 |
| pavo relleno | 62 |
| pescado a la peruana | 57 |
| picadillo a la abuela | 67 |
| pierna de ternera asada | 62 |
| pimientos rellenos española | 65 |
| pimientos a la siciliana | 51 |
| pinchitos | 18 |
| «pizza» napolitana | 60 |
| plátanos con queso | 92 |
| «plumcake» tía adela | 90 |
| pollo asado | 64 |
| pollo «curry» | 64 |
| pollo estilo Huesca | 63 |
| pollo con nata | 64 |
| pollo con pimentón | 63 |
| ponche | 9 |
| postre amoroso | 94 |
| postre frío de yogurt | 96 |
| postre ruso | 93 |
| potaje a la italiana | 30 |
| puding de arroz | 42 |
| puding de atún | 56 |
| puding de maizena | 72 |
| puding de pan | 42 |
| puding de pastel al ron | 72 |
| puding de queso tirolés | 41 |
| puding de sémola inglesa | 72 |
| puding de tapioca | 72 |
| puerros a la crema | 48 |
| puerros con salsa de queso..... | 48 |
| queso con pimientos | 18 |
| raspaduras de coco tostadas | 93 |
| rebanadas escarlata | 23 |
| riñones a la francesa | 64 |
| rosa de té | 11 |
| rostis al queso | 52 |
| roulada de jamón | 63 |
| salchicha con puré de patata... Lám. III | |
| salsa blanca | 32 |
| salsa blanca (bis) | 32 |
| salsa bechamel | 32 |
| salsa boloñesa | 35 |
| salsa a la crema | 32 |
| salsa «curry» | 38 |
| salsa para ensalada al yogurt | 45 |
| salsa al limón | 45 |
| salsa de mantequilla | 33 |
| salsa de mantequilla fundida | 31 |
| salsa de nata | 45 |
| salsa de queso | 32 |
| salsa de queso (bis) | 32 |
| salsa de queso (tercia) | 33 |
| salsa de queso con huevos | 33 |
| salsa de queso-nata | 45 |
| salsa sugo | 35 |
| salsa de tomate | 45 |
| sopa de avena a la vainilla | 70 |
| sopa de cebolla parisién | 28 |
| sopa de grumos de avena | 70 |
| sopa de leche con avena | 69 |

| | |
|--------------------------------------|----------------|
| sopa de leche para enfermos | 69 |
| sopa de leche fría | 69 |
| sopa de leche típica | 69 |
| sopa de leche a la vainilla..... | 69 |
| sopa de navidad | 105 |
| sopa de patatas | 29 |
| sopa de tomate | 29 |
| «spagheti» a la abuela | 37 |
| «spagheti» a la romana | 37 |
| «spagheti» con queso | 35 |
| «spagheti» con tomate | 37 |
| «spagheti» con tomate | Lám. V |
| soufflé de arroz | 73 |
| soufflé de chocolate | 73 |
| soufflé a la montañesa | 41 |
| soufflé de patatas con queso | 41 |
| soufflé de sémola | 73 |
| suelas de queso | 24 |
| taquitos al ron | 88 |
| tarta Corinto | 82 |
| tarta de galletas | 84 |
| tarta de leche condensada | 84 |
| tarta de Lieja | 83 |
| tarta de mantequilla y chocolate .. | 85 |
| tarta maría | 83 |
| tarta moka | 84 |
| tarta de nueces | 85 |
| tarta de queso | 81 |
| tarta de queso tártara | 81 |
| tarta susana | 83 |
| tarta violeta | 82 |
| tartaletas de legumbres | 50 |
| tartina de nueces | 23 |
| tartina rústica | 23 |
| té con leche | 8 |
| tejas de queso | 25 |
| tencas fritas | 55 |
| tomates rellenos | 51 |
| tomates a la valesana | 50 |
| tortilla imperial | 103 |
| tortilla pirineos | 55 |
| tortilla-queso y champignon | 55 |
| tortitas maravilla | 89 |
| torrijas | 105 |
| trufas alianza | 104 |
| trufas arechel | 104 |
| trufas heladas | 83 |
| trufas de queso | 18 |
| tutti frutti | 98 |
| vida en rosa | 10 |
| vigor de juventud | 9 |
| yogurt (preparación casera) | 95 |
| yogurt con confitura de cereza | 14 |
| yogurt y ensalada de frutas | 15 |
| yogurt con fresas | 14 |
| yogurt con frutas | 14 |
| yogurt miel | 96 |
| yogurt con naranja | 15 |
| yogurt tres frutas | Lám. VI |
| yogurt tres frutas | 96 |
| yogurt «tutti frutti» | Lám. X |



C
V
7