

# LEO COCINERO



Un plato típico de cada  
provincia de España





Álava

Caracoles a la alavesa



# Álava

## Caracoles a la alavesa

Carmen te enseña en la página

1

cómo se cocina este plato.



Albacete

Gazpacho Manchego



# Albacete

## Gazpacho Manchego

Marina te enseña en la página

2

cómo se cocina este plato.



Alicante

Arroz al horno



# Alicante

## Arroz al horno

Adrián te enseña en la página

3

cómo se cocina este plato.



Almería

Migas



# Almería

Migas

Beatriz te enseña en la página **4** cómo se cocina este plato.



Asturias

Fabada



# Asturias

Fabada

Anselmo te enseña en la página **5** cómo se cocina este plato.



Ávila

Chuletón de ternera avileña



# Ávila

Chuletón de ternera avileña

Alba te enseña en la página **6** cómo se cocina este plato.





Badajoz

Cocido extremeño



# Badajoz

## Cocido extremeño

José Luis te enseña en la página **7** cómo se cocina este plato.



Islas Baleares

Frit mallorquín



# Islas Baleares

## Frit mallorquín

Beatriz te enseña en la página **8** cómo se cocina este plato.



Barcelona

Escudella de carne a la olla



# Barcelona

## Escudella de carne a la olla

Maricarmen te enseña en la página **9** cómo se cocina este plato.







Burgos  
Olla podrida



# Burgos

## Olla podrida

Jaime te enseña en la página **10** cómo se cocina este plato.



Cáceres



# Cáceres

## Perdiz al modo de Alcántara

Rosi te enseña en la página **11** cómo se cocina este plato.



Cádiz  
Pescaíto frito



# Cádiz

## Pescaíto frito

Jara te enseña en la página **12** cómo se cocina este plato.



Cantabria  
Cocido montañés



# Cantabria

## Cocido montañés

Lucía te enseña en la página **13** cómo se cocina este plato.



Castellón de la Plana  
Arrosejat



# Castellón de la Plana

## Arrosejat

Hugo te enseña en la página **14** cómo se cocina este plato.



Ciudad Real  
Palomino en salsa



# Ciudad Real

## Palomino en salsa

Marta te enseña en la página **15** cómo se cocina este plato.





Córdoba  
Salmorejo



# Córdoba

## Salmorejo

Lluna te enseña en la página **16** cómo se cocina este plato.



La Coruña  
Pulpo a feira



# La Coruña

## Pulpo a feira

Antonio te enseña en la página **17** cómo se cocina este plato.



Cuenca  
Gazpacho manchego



# Cuenca

## Gazpacho manchego

Julián te enseña en la página **18** cómo se cocina este plato.





Gerona

Pa amb tomata



# Gerona

Pa amb tomata

Sara te enseña en la página **19** cómo se cocina este plato.



Granada

Choto al ajillo



# Granada

Choto al ajillo

Alba te enseña en la página **20** cómo se cocina este plato.



Guadalajara

Cabrito asado de Jadraque



# Guadalajara

Cabrito asado de Jadraque

Paula te enseña en la página **21** cómo se cocina este plato.





## Guipúzcoa

Chipirones en su tinta



# Guipúzcoa

## Chipirones en su tinta

Pedro te enseña en la página **22** cómo se cocina este plato.



## Huelva

Habas con chocos



# Huelva

## Habas con chocos

Lluna te enseña en la página **23** cómo se cocina este plato.



## Huesca

Chiretas



# Huesca

## Chiretas

Alex te enseña en la página **24** cómo se cocina este plato.





Jaén

Pipirrana jiennense



# Jaén

## Pipirrana jiennense

Esther te enseña en la página **25** cómo se cocina este plato.



León

Botillo



# León

## Botillo

Felipe te enseña en la página **26** cómo se cocina este plato.



Lérida

Coca de recapte



# Lérida

## Coca de recapte

Teresa te enseña en la página **27** cómo se cocina este plato.





La Rioja

Alcachofas riojanas



# La Rioja

## Alcachofas riojanas

Adrián te enseña en la página **28** cómo se cocina este plato.



Lugo

Caldeirada de rape y raya



# Lugo

## Caldeirada de rape y raya

Inma te enseña en la página **29** cómo se cocina este plato.



Madrid

Cocido madrileño



# Madrid

## Cocido madrileño

Magdalena te enseña en la página **30** cómo se cocina este plato.





## Málaga

Ensalada malagueña



# Málaga

## Ensalada malagueña

José Luis te enseña en la página **31** cómo se cocina este plato.



## Murcia

Migas de harina con tropezones



# Murcia

## Migas de harina con tropezones

Inma te enseña en la página **32** cómo se cocina este plato.



## Navarra

Menestra de verduras



# Navarra

## Menestra de verduras

Teresa te enseña en la página **33** cómo se cocina este plato.





Orense

Caldo gallego



# Orense

## Caldo gallego

Marina te enseña en la página **34** cómo se cocina este plato.



Palencia

Menestra palentina



# Palencia

## Menestra palentina

Gema te enseña en la página **35** cómo se cocina este plato.



Las Palmas

Sancocho



# Las Palmas

## Sancocho

Marta te enseña en la página **36** cómo se cocina este plato.





Pontevedra

Lacón con grelos



# Pontevedra

## Lacón con grelos

Paula te enseña en la página **37** cómo se cocina este plato.



Salamanca

Huevos con farinato



# Salamanca

## Huevos con farinato

Enrique te enseña en la página **38** cómo se cocina este plato.



Segovia

Cochinillo



# Segovia

## Cochinillo

Julián te enseña en la página **39** cómo se cocina este plato.





Sevilla  
Gazpacho



# Sevilla

## Gazpacho

Magdalena te enseña en la página **40** cómo se cocina este plato.



Soria

Torreznos fritos o "torrenillos"



# Soria

## Torreznos fritos o "torrenillos"

Jara te enseña en la página **41** cómo se cocina este plato.



Tarragona

Pescado en salsa romesco



# Tarragona

## Pescado en salsa romesco

Sara te enseña en la página **42** cómo se cocina este plato.





## Teruel

Migas a la pastora



# Teruel

## Migas a la pastora

Pedro te enseña en la página **43** cómo se cocina este plato.



## Tenerife

Carne de cabra en salsa con papas negras arrugadas



# Tenerife

## Carne de cabra en salsa con papas negras arrugadas

Carmen te enseña en la página **44** cómo se cocina este plato.



## Toledo

Perdiz estofada



# Toledo

## Perdiz estofada

Anselmo te enseña en la página **45** cómo se cocina este plato.





Valencia

Paella valenciana



# Valencia

## Paella valenciana

Beatriz te enseña en la página **46** cómo se cocina este plato.



Valladolid

Lechazo asado



# Valladolid

## Lechazo asado

Hugo te enseña en la página **47** cómo se cocina este plato.



Vizcaya

Bacalao al pil pil



# Vizcaya

## Bacalao al pil pil

Antonio te enseña en la página **48** cómo se cocina este plato.





Zamora  
Arroz a la zamorana



# Zamora

## Arroz a la zamorana

Jaime te enseña en la página **49** cómo se cocina este plato.



Zaragoza  
Ternasco



# Zaragoza

## Ternasco

Lucía te enseña en la página **50** cómo se cocina este plato.



# Álava

Caracoles a la alavesa



## INGREDIENTES

2 kg de caracoles, 200 g de jamón serrano, 200 g de chorizo, 1 cebolla grande, 2 tomates, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, quindillas secas picantes, 1 vaso de vino tinto, aceite de oliva, sal.

La picada: 1 diente de ajo, almendras tostadas y 1 rebanada de pan frito.

## ELABORACIÓN

En primer lugar, lavamos bien los caracoles, cambiando el agua varias veces. Añadimos sal al agua para que suelten toda la baba. Una vez limpios, los ponemos en una olla con abundante agua fría, el laurel y la sal. Los dejamos cocer a fuego lento hasta que hayan salido todos de sus caracolas, y luego, los cocemos 15 minutos más a fuego vivo.

Pelamos y picamos la cebolla. Le quitamos la piel a los tomates y los trituramos. Picamos y cortamos los dientes de ajo. Troceamos el jamón y el chorizo. En una cazuela de barro con aceite, se frie la cebolla, los ajos, los tomates, las quindillas, el chorizo y el jamón. Sazonamos. Una vez cocido todo, añadimos los caracoles previamente escurridos. Removemos bien y agregamos el vino. Dejamos reducir.

Machacamos en el mortero el ajo, las almendras y una rebanada de pan frito. Añadimos el majado al guiso y dejamos cocer durante 15 ó 20 minutos más. Servimos los caracoles calientes en la misma cazuela de barro.



# Albacete

## Gazpacho Manchego



## INGREDIENTES

Ingredientes para 6 raciones de gazpacho manchego:

- 1 tomate maduro.
- 1 cabeza de ajo.
- 1 hoja de laurel.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal .

½ vaso de vino blanco.

1 pizca de azafrán.

Caldo de carne o agua.

Carne troceada (al gusto).

1 unidad de torta de gazpacho (pan sin levadura).

## ELABORACIÓN

Sofreímos el tomate y los ajos sin pelar.

Después sofreír la carne bastante y le añades la sal y el vino, y sigues friendo hasta que se evapore.

Añade el caldo para que cubra el gazpacho manchego de sobra, el laurel y un poco de azafrán majado, y lo dejas hervir hasta que la carne se empieza a separar de los huesos.

Quitar los ajos y el laurel.

Entonces "espichas" la torta (significa trocear) en trozos como el cuenco de una cuchara más o menos y lo dejas hervir unos diez minutos, hasta que la torta quede blanda y pierda todo lo blanco, pero sin dejar que se deshaga.

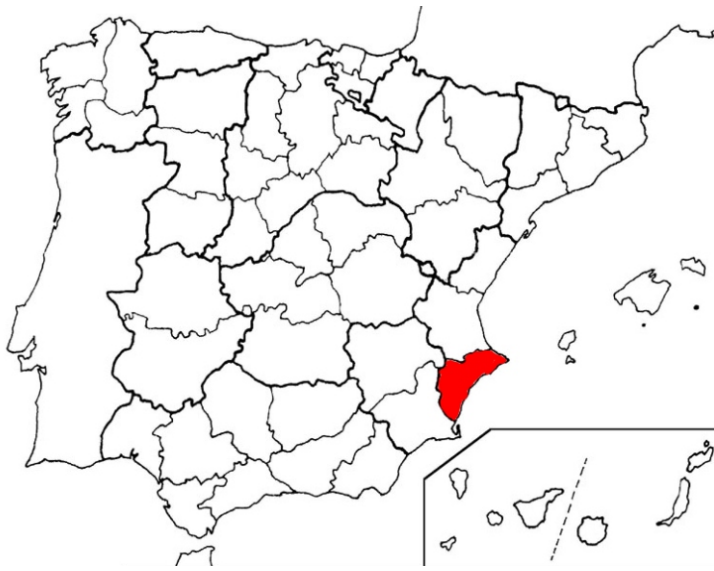
Los gazpachos manchegos se comen caldosos y con las tajadas enteras, pero en otras zonas se dejan casi secos y se deshuesa la carne antes de echar la torta. ¡Así ya podemos disfrutar de un riquísimo y tradicional gazpacho manchego! En tiempo de setas le van divinamente unas setas de cardos o cuatro niscalos que se añaden junto a la carne.





# Alicante

## Arroz al horno



## INGREDIENTES

Ingredientes 4 raciones:

Para el caldo: careta de cerdo (200-250 g), costillas de cerdo (150-200 g), ternera de guisar (250-300 g), una cabeza de ajos, sal y 1,5 litros de agua, sal y colorante alimentario.

Además: 4 cazos de arroz, garbanzos, morcilla oreada, patatas, 2 tomates maduros (uno para freír y otro para las rodajas).

## ELABORACIÓN

Para hacer un arroz al horno hemos de partir de un caldo de carne hecho con careta y costillas de cerdo y ternera de guisar (aquí llamada peixet o garreta, según la zona), añadiéndole unos cuantos dientes de ajo. Hay quien aprovecha el caldo del puchero o uno de ave.

Durante la cocción de la carne sobre unas dos horas a fuego lento (para extraer todo su jugo), coceremos los garbanzos. En este proceso se añade sal y colorante alimentario.

La idea es obtener doble de caldo que medida de arroz, por lo que dos cazos/tazas de caldo por comensal será suficiente. Hay quien ajusta poniendo algo menos del doble del caldo, buscando un arroz más entero y seco.

Cuando se está acabando de cocer el caldo se sofríe el tomate rallado y se le da unas vueltas al arroz en ese mismo tomate frito, para ayudar a que quede más entero.

Se vierte el arroz y tomate en la cazuela de barro, se añade el caldo con la carne y garbanzos, además de morcilla, tomate natural en rodajas y, si se quiere, patata en rodajas (previamente algo frita pero no del todo).

Metemos la cazuela al horno a 200 grados durante unos 20 minutos.

# Almería

## Migas



## INGREDIENTES

- 1 kg de harina de sémola.
- 1 l de agua.
- 2 cabezas de ajo.
- Aceite de oliva.
- Pimientos italianos .
- Sal.

## ELABORACIÓN

Echar un vaso pequeño de aceite de oliva en la sartén honda ("paila" en Almería) y calentar; cuando esté caliente freír los ajos sin quitarles la piel. Cuando estén dorados retirar y dejar aparte para añadir después.

Añadir al aceite dos vasos de agua. Cuando hierva echar poco a poco sin dejar de remover dos vasos de harina. Seguir removiendo continuamente durante 15 m. Poco a poco la pasta se irá soltando y se irá haciendo pequeñas migas. Añadir los ajos y cuando ya se ven sueltas retirar del fuego.

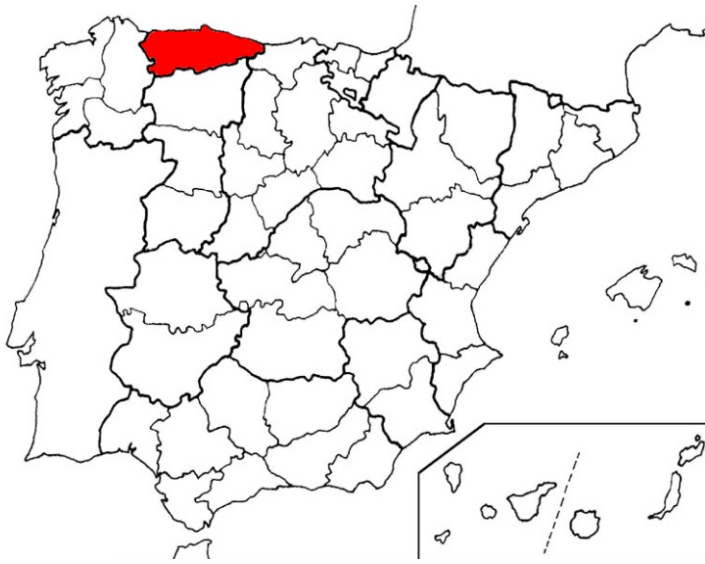
Freír bien es pescado o bien el chorizo, panceta, etc. Servir las migas acompañadas de la guarnición según gusto.

### Trucos:

Lo más importante para que quede perfecto, es hacerlo con tranquilidad y remover bastante la mezcla de harina pero sino sale bien a la primera no hay preocuparse porque todo es cuestión de práctica. También es una buena opción para los que tengáis menos tiempo o incluso viváis solos, hacer las migas en una olla Exprés, tapando la olla sin cerrarla y dejando sin levantar la tapa durante 10 m., así se hace un poquitín mas rápido.

# Asturias

## Fabada



## INGREDIENTES

Ingredientes para 4 personas.

- 400 g alubias blancas.
- 150 g panceta cerdo curada
- 3 chorizos gallegos.
- Morcilla asturiana.
- 100 g de punta de jamón
- 2 ajos
- 1 cebolla grande.
- Sal
- Aceite de oliva.
- Azafrán.
- Hueso de jamón.

## ELABORACIÓN

Añadimos en una cazuela, a ser posible baja y ancha (si es de barro mejor). Las fabes y cubrimos con agua hasta que quede un par de dedos por encima de las mismas. Removemos otra vez para que se junte todo bien. Calentamos a fuego alto hasta que rompa a hervir.

Cuando empiece a hervir introducimos la panceta, los chorizos, el hueso de jamón y las morcillas (previamente pinchadas para evitar que revienten). Procurad que las morcillas y los chorizos permanezcan siempre en la parte superior para evitar posibles roturas que nos estropearían la fabada. Retiramos la espuma que normalmente contiene impurezas y a la vez desgrasamos un poco el caldo.

Cuando lleve  $\frac{1}{2}$  hora cociendo a fuego alto le añadimos las hebras de azafrán diluidas en un poco de caldo caliente de la cazuela.

Bajamos la temperatura de cocción. Añadimos sal al gusto, es importante probar el caldo ya que hemos echado el hueso de jamón y pueden quedar saladas.

Dejamos que las fabes se cocinen lentamente a temperatura baja durante 2 horas. Siempre removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera sin romperlas. Durante estas dos horas, añadimos agua fría en dos ocasiones para "asustar" las fabes (rompe el hervor y ayuda a su perfecta cocción).

Probamos las fabes para ver si ya están tiernas y rectificamos de sal. Una vez probadas y tiernas apartamos del fuego y dejamos reposar una hora aproximadamente.





# Ávila



## Chuletón de ternera avileña



## INGREDIENTES

- 4 Chuletones de carne de Ávila de 800 g.
- Sal gorda.
- Aceite de oliva virgen extra.

## ELABORACIÓN

Del lomo alto, se cortan cuatro chuletones de aproximadamente unos 800 g., todos ellos con hueso y gran pala. Es muy importante tener en cuenta que es imprescindible que la carne haya reposado al menos 12 días en cámara y se saque de ella de 3 a 4 horas antes de cocinarlo. ¿Por qué? La razón es muy sencilla: tiene que reposar. Si la cocinamos directamente del frigorífico obtendremos una carne dura y un cocinado de mala calidad. Además, según vayan pasando las horas, podremos apreciar como la carne va haciéndose más grande a temperatura ambiente. Una vez hecha esta puntualización, procedemos a su preparación.

Sumergimos el chuletón en una jarra de aceite de oliva frío, dejándolo escurrir para que suelte el aceite sobrante y lo echamos en una placa bien caliente.

Lo mantenemos durante unos 7 minutos por un lado, salándolo con sal gorda y dándole la vuelta y manteniéndolo de nuevo otros 3 minutos por ese otro lado.

Posteriormente, lo sacudimos para expulsar el sobrante de sal.

¡Emplatamos y a la mesa!



# Badajoz

## Cocido extremeño



## INGREDIENTES

INGREDIENTES (para 5-6 personas):

- 10 puñados de garbanzo de buena calidad.
- 400 g de morcillo de ternera.
- 1 muslo de gallina.
- 2 huesos de jamona ibérico.
- 1 hueso de caña de ternera.

- 1 trocito de tocino ibérico fresco.
- 1 trocito de tocino ibérico desalado.
- 2 patatas.
- 2 chorizos ibéricos frescos.

## ELABORACIÓN

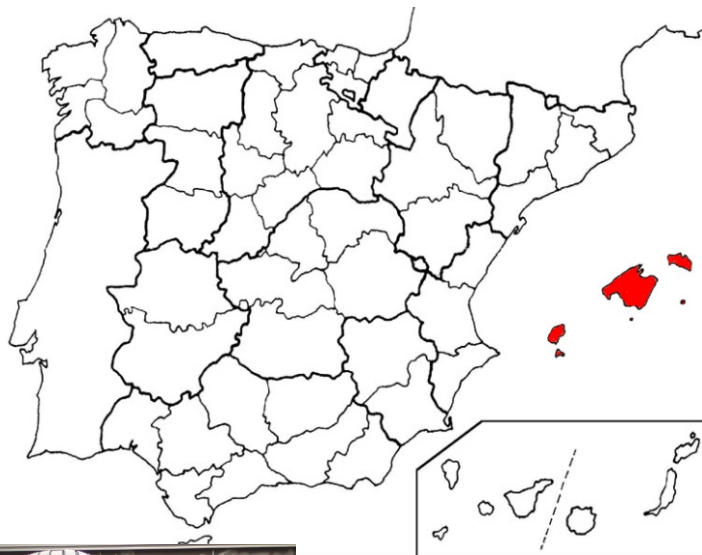
El día anterior se ponen los garbanzos en remojo con agua templada y un poco de sal.

Por la mañana, se lavan los garbanzos; se introducen todas las carnes, menos el chorizo, y los huesos en la olla rápida, se cubren con agua, cerrar la olla y cuando empiece a pitar dejar cocinar al 2 durante 10 ó 15 minutos.

Se abre la olla y se echan los garbanzos y se pone al fuego con la olla abierta, cuando rompe a hervir, hay que blanquear el caldo (es decir se quita la espuma blanca) y dejando la olla abierta se les asusta (echar un vaso de agua fría), se vuelve a quitar la espuma, esto se hace las veces necesarias para que el caldo quede desgrasado.

Cerrar la olla y cuando pita, se vuelven a contar 15 minutos en el 2, luego se abre de nuevo la olla, se añaden las dos patatas peladas enteras y se deja cocinar al mínimo durante una hora o una hora y media, eso si con la olla abierta y echando mas agua para el caldo si es necesario.

El chorizo se cuece en un cazo aparte para que no tenga tanta grasa.



# Islas Baleares

Frit mallorquín



## INGREDIENTES

Ingredientes para 6 personas:

una asadura de cordero, 3 manojos grandes de cebolletas, 2 pimientos rojos,  $\frac{1}{2}$  coliflor, 6 patatas, 1 cabeza de ajos, aceite de oliva virgen extra, 2 hojas de laurel, sal, pimienta y un manojo de hinojo fresco.

## ELABORACIÓN

Empezamos cortando todos los ingredientes a cuadraditos muy pequeños: la asadura, los pimientos y las cebolletas. Pelamos las patatas y las cortamos en bastones. Separamos los dientes de ajo y los machacamos sin pelarlos. Hidratamos el hinojo poniéndolo en agua.

Calentamos aceite en abundancia en una sartén grande o en una cazuela y vamos friendo los ingredientes por tandas. Primero las patatas, luego las verduras y por último la asadura. A medida que se hagan los vamos poniendo en una cazuela grande y salándolos. Podemos ir friendolo todo en la misma sartén y usar el mismo aceite.

Por último, colamos el hinojo, lo picamos y los añadimos a la cazuela. Rectificamos de sal y pimienta. Lo removemos todo sobre el fuego con cuidado de no deshacer las patatas, tiene que quedar meloso y unido pero no aceitoso.

# Barcelona



## Escudella de carne a la olla



## INGREDIENTES

Para el Brou ( caldo ):

1 cuarto entero de pollo.  
½ hueso de rodilla de la ternera  
Costilla o espinazo fresco de cerdo.  
1/3 de rabo de cerdo fresco.

Costilla de ternera.

1 punta de morcillo de ternera  
½ pie de cerdo fresco  
1 hueso salado de cerdo. 1

Para la carn d'olla:

pedacito de col, preferible rizada 1-2 zanahorias  
1 rama de apio 1 patata por persona 1 puñadito de garbanzos por persona

Para la pilota:

200gr de butifarra. 1 huevo 1-2 dientes de ajo perejil fresco  
pan rallado Un poquito de harina

## ELABORACIÓN

Paso 1: Se ponen en remojo los garbanzos el día anterior.

Paso 2: Se lavan todas las verduras y se reservan, así como la carne, huesos, etc.

Paso 3: En un gran olla se ponen a hervir la carne, el pollo, los huesos, jamón, morro y oreja, cuando hiervan se saca la espuma y se añaden los garbanzos introducidos en una malla para, luego poderlos sacar y servir más fácilmente.

Paso 4: Se deja hervir a fuego lento durante 1'30 h.

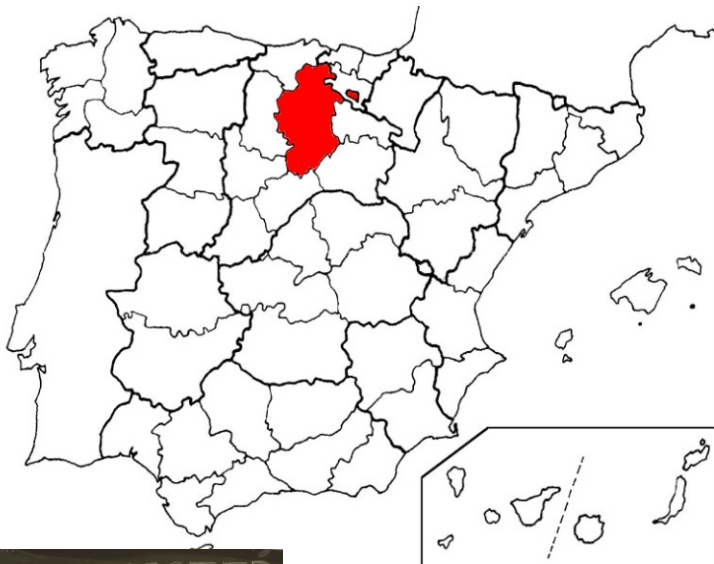
Paso 5: Mientras tanto, se prepara la pilota: se tritura la carne y se amasa en un bol con el perejil picado, la sal, la pimienta, el huevo batido, el ajo picado, pan rallado. Se hace una pelota alargada y se pasa por la harina, para que quede más compacta.

Paso 6: Pasada la 1'30 h. se añaden las verduras, la pilota y que hiervan 30 min. más.

Paso 7: Por último se le añade las butifarras y el chorizo (si lo hubiera). Probar el punto de sal y añadir si fuera necesario, y dejarlo 30 minutos más.

Paso 8: Terminada la cocción, se cuele el caldo, se pone al fuego y se hace una sopa de galets, y se sirve, la sopa de primero y de segundo la carne y las verduras, presentadas en dos fuentes distintas.





# Burgos

## Olla podrida



## INGREDIENTES

Ingredientes (8 personas):

500 g de alubias de Ibeas

1 oreja adobada de cerdo

600 g de costilla adobada

1 chorizo

1 puerro

perejil

Para el relleno:

3 huevos

aceite de oliva virgen extra

una pizca de pimentón

100 g de miga de pan

sal

1 pata adobada de cerdo

1 rabo adobado de cerdo

100 g de panceta adobada

1 cebolla

1 pimienta verde

## ELABORACIÓN

Lava las alubias y ponlas a remojo de vispera. Escurre y ponlas en una olla rápida. Coloca la cebolla, la zanahoria, el puerro (pelados) y el pimienta verde (despepitado) en una red de cocer verduras. Introduce la red en la olla, cubre con agua, sazona y cuece todo durante 15 minutos (a partir de que comience a salir el vapor). Saca las verduras, tritura y agrégalas de nuevo a la olla. Deja cocinar a fuego suave.

Pon la oreja, la pata, el rabo, la panceta y la costilla a remojo de vispera. Escurre y coloca todo en la olla rápida, cubre con agua, tapa y cuece todo durante 30 minutos (a partir de que comience a salir el vapor). Abre la olla, agrega el chorizo y la morcilla y cuécelos (sin tapar) a fuego suave durante 30 minutos.

Tritura en un vaso batidor, los huevos con la miga de pan, los ajos picados, el perejil picado, el pimentón y la sal. Cocina la mezcla como si fuera una tortilla.

Trocea las carnes, el chorizo y la morcilla y añádelas a las alubias. Sirve, acompaña con el relleno y adorna con unas hojas de perejil.



P



# Cáceres



## Perdiz al modo de Alcántara



## INGREDIENTES

(Cuatro personas)

4 perdices · 1 botella de Oporto · 4 trufas · 200 gramos de hepagrás · 50 gramos de mantequilla · 20 c.c. de aceite de oliva · 1 ramo de hierbas · sal y pimienta.

## ELABORACIÓN

Se vacían y se limpian las perdices. Se sazonan con sal y pimienta. Se rellenan con las trufas cortadas en trozos grandes y previamente cocidas en Oporto y el hepagrás (reservar alguna trufa para adornar). Una vez rellenas se atan dándoles buena forma y se ponen a macerar en el Oporto, junto con el ramito de hierbas, durante 48 horas.

Al tercer día se sacan del adobo, se secan y se doran en la mantequilla mezclada con el aceite. Se añade el caldo del adobo y se cuecen hasta que estén tiernas.

Se sacan y se reduce un poco la salsa, se rectifica el sazonamiento y se añaden las trufas reservadas.

Se les retiran los hilos a las perdices y se sirven tal cual con su salsa.

\*Hepagrás: El hepagrás es un paté casero que sirve de relleno a las perdices. Se hace de siguiente modo: Se necesitan 100 gramos de hígado de cerdo que se corta en pedazos grandes y se cuece con cascots de cebolla y laurel, retirándolo en cuanto de un ligero hervor. Aparte se saltean 50 gramos de lomo de cerdo en manteca de cerdo. Se trituran el hígado y el lomo junto con 100 gramos de tocino de papada y 12 almendras y 12 avellanas crudas. Por último, se le mezcla un poco de pan rallado y un huevo batido, se sazona con sal y pimienta, canela y nuez moscada. Se coloca en un cazo al baño maría y se cuece hasta que hierva. Se pone en tarros, se cubre con manteca y se espera por lo menos 24 horas antes de comerlo.



# Cádiz

## Pescaíto frito



## INGREDIENTES

Gambas, boquerons, chopitos (calamares pequeños) y chipirones al gusto (unos 250-300g en total por persona), sal, harina y aceite de oliva.

## ELABORACIÓN

Limpia bien todo el pescado y el marisco para que comerlo luego sea un placer.

Empezamos pues limpiando los boquerones. Con el dedo, los abrimos por la parte inferior y retiramos todas las tripas. Les arrancamos también la cabeza y sacamos la espina central. Todo sale realmente fácil, sólo que como los boquerones son pequeños, a poco que seamos unos cuantos a la mesa tendremos que limpiar algunas docenas.

Lo siguiente es limpiar los calamares y los chipirones. Esto es más fácil: retiramos la pluma (una especie de cartilago transparente que hace las veces de espina dorsal), la boca, los ojos y los limpiamos bien con agua. Los calamares los podemos cortar en aros no muy finos. Por último, pelamos las gambas dejando las colas.

Es el momento ahora de sazonar el pescado y proceder a enharinarlo a conciencia antes de freírlo en aceite de oliva abundante y bien caliente, en varias tandas para que se fría todo bien y dejando que escurra el aceite en un plato con papel de cocina.



# Cantabria

## Cocido montañés



## INGREDIENTES

Para 4-6 personas:

200 g de alubia blancas

1 patata

1/4 Kg de costilla de cerdo adobada

1/2 Kg de carne de cerdo adobada

1 oreja de cerdo

1 morcilla

3 trozos de hueso de cerdo

aceite de oliva

sal

1 berza

1 nabo (pequeño)

2 chorizos (pequeños)

100 g de panceta

4 dientes de ajo

pimentón

## ELABORACIÓN

Pon las alubias a remojo en agua el día anterior. Escúrrelas y añádelas a una cazuela con agua. Introduce la costilla adobada, la carne de cerdo adobada, la oreja y los huesos. Sazona y deja cocinar 50 minutos a fuego medio.

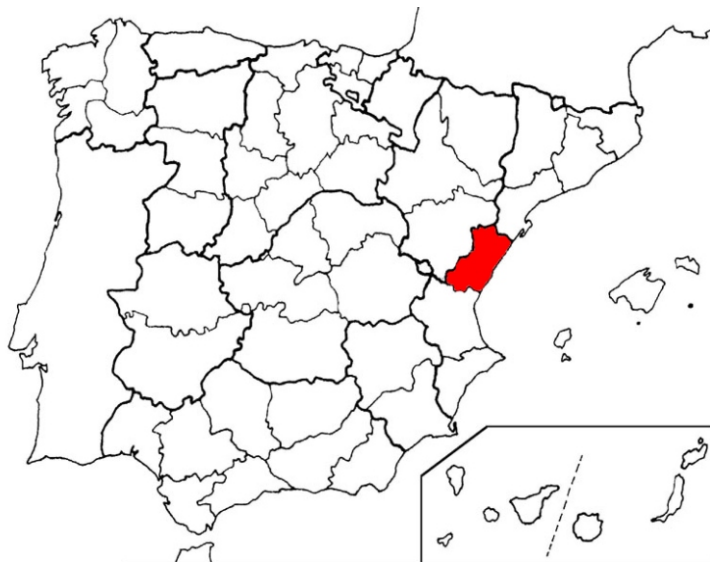
Pincha los chorizos y la morcilla con un cuchillo y cuece, por separado, los chorizos, la morcilla y la panceta en diferentes cacerolas con agua, para que suelten la grasa. Escúrrelos y reserva.

Pela el nabo y la patata y córtalos en cuadraditos. Añádelos al puchero. Limpia y pica las hojas de la berza y agrégalas al cocido. Retira los huesos y deja cocinar otros 20-30 minutos. Introduce los chorizos, la panceta y la morcilla al cocido. Pela y pica 4 dientes de ajo y dóralos en la sartén con un chorrito de aceite. Cuando cojan color, retira los ajos a un mortero (sin el aceite), añade un poco de pimentón y maja. Agrega el majado al guiso. Deja cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Retira el chorizo, la morcilla, la panceta y la carne de cerdo a un plato y trocéalos. Reserva los sacramentos.

Sirve en un plato hondo el cocido y acompaña con los sacramentos. Decora con una hojita de perejil.







# Castellón de la Plana



## Arrosejat



## INGREDIENTES

- 1 kg de patatas.
- 250 g de arroz o fideos (del núm.2)
- 1 kg de rape.
- Pescado de roca.
- 1 o 2 pimientos secos choriceros.
- 1 cabeza de ajo.
- 1 rebanada grande de pan.
- Aceite y sal.

## ELABORACIÓN

1. Haremos un litro de caldo con el pescado de roca. Una vez hervido, se cuele y se guarda.

Patatas con rape

2. Un par de horas antes de preparar el plato, se pone en agua el pimiento choricero. Una vez hidratado se extrae la pulpa.

3. En una cazuela se frie la pulpa del pimiento y la mitad de la cabeza de ajos. Cuando el pimiento y los ajos estén dorados se añade la rebanada de pan.

4. Cuando todo esté frito, - pimientos, ajos y pan- se introducen en el mortero y se trabaja con el mazo. Se disuelve la mezcla (la picada) con un poco de caldo.

5. Volvemos a poner la cazuela al fuego con aceite y se echa la picada. Introducimos las patatas cortadas a dados en la cazuela y cubrimos escasamente con el caldo de pescado.

6. Cuando falten pocos minutos para la cocción total de las patatas añadiremos el rape. (Las patatas tardan más en hacerse que el rape)

7. Cuando todo esté cocido se retira del fuego. Se prepara un alioli, el cual se puede ligar ayudándose con un poco de caldo y se echa por encima de las patatas y el pescado. Hecho esto, ya se puede servir.

Arrosejat

1. En otra cazuela se calienta el aceite y se tira el arroz o los fideos, donde se freirán a fuego lento, removiéndolos hasta que queden tostados.

2. Cuando estén suficientemente dorados se añade el caldo de pescado que se había reservado y se deja a fuego medio con el fin que el arroz o los fideos estén cocidos y secos.



# Ciudad Real

## Palomino en salsa



## INGREDIENTES

Para 8 personas.

8 Palominos    1 cebolla mediana    2 dientes de ajo  
1 vaso pequeño de vino blanco    1 vaso pequeño de aceite de oliva  
Sal  
Perejil

Para la guarnición:

Patatas francesas    Aceitunas    Cebolla    Tomate  
Zanahoria

## ELABORACIÓN

El palomino se distingue de la paloma en que se cría en libertad: las que se venden son de granja. El sabor es muy diferente pero la preparación que proponemos serviría para cualquier ave de semejante tamaño.

Si se compran los palominos en el mercado (algo que es aconsejable), se pide además que nos den los hígaditos.

En una cazuela se colocan los palominos con la pechuga hacia arriba, se les agrega el aceite, la cebolla limpia y picada, el resto de las verduras de la guarnición, así como los hígaditos enteros.

Se pone a fuego fuerte y, a los quince minutos, se retiran los hígados y se reservan.

Se les da vueltas a los palominos, que siguen cociendo, hasta que se hagan todas las verduras. Entonces se añade el vino blanco y se retira la cazuela del fuego.

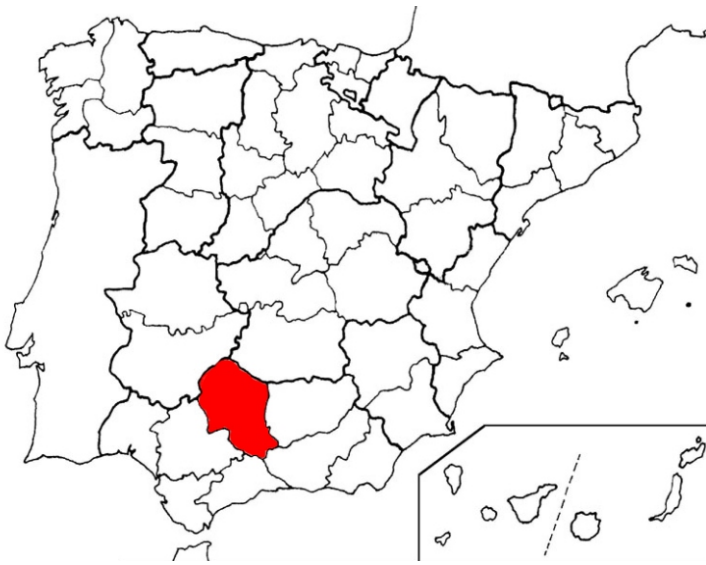
En un mortero se maja el ajo con el perejil y los hígaditos bien limpios, añadiendo un poco de agua antes de echarlos al guiso.

Se vuelven a poner a fuego medio hasta que estén tiernos. Si quedaran algo secos de caldo se añadiría un poco de agua.

Se sirven con las pechugas hacia arriba, acompañados de salsa y su guarnición de verduras.

# Córdoba

## Salmorejo



## INGREDIENTES

- 1kg de tomates pera bien maduritos.
- 200g de pan de telera o en su defecto pan de masa blanca.
- 100g de aceite de oliva virgen extra.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharadita de sal.
- Huevo duro.
- Jamón serrano.

## ELABORACIÓN

*Salmorejo cordobés tradicional:*

Pelamos los tomates y los ponemos en el vaso de nuestra batidora junto con el ajo, trituramos hasta que quede sin grumos.

Añadimos el pan, el aceite y la sal y volvemos a poner en marcha nuestra batidora hasta conseguir una masa homogénea y lisa. Metemos en el frigorífico y dejamos enfriar.

Colocamos en un bol y decoramos con jamón serrano del bueno, huevo duro picadito y un chorreoncito de aceite de oliva.

*Salmorejo cordobés con Thermomix.*

Si usas la Thermomix te evitarás pelar los tomates. Ponemos los tomates y el ajo en el vaso y programamos 1 minuto o minuto y medio a velocidad 10. Si ves que queda alguna piel programa unos segundos más.

Añadimos el pan, la sal y programamos 30-40 segundos a velocidad 10, hasta conseguir una masa espesa y sin grumos. Si hiciera falta daríamos unos segundos más.

Y ahora la parte más importante, añadir el aceite pero vertiéndolo en la tapa con el cubilete puesto, de esta manera el aceite irá cayendo a hilo y emulsionará mejor.

Programamos unos segundos a velocidad 5 hasta que esté integrado.

Sacamos y enfriamos en el frigorífico.

Colocamos en un bol y decoramos con jamón serrano del bueno, huevo duro picadito y un chorreoncito de aceite de oliva.

# La Coruña

## Pulpo a feira



## INGREDIENTES

- 1 pulpo de 2 a 3 kg.
- 1 kg de patatas gallegas.
- Sal gruesa (al gusto).
- Pimentón dulce o picante (o mixto, depende del gusto de cada uno).
- Aceite de oliva virgen extra.
- Agua.

## ELABORACIÓN

Preparación del pulpo. Cómo lo cocemos.

Es muy importante ablandar el pulpo antes de cocinarlo, he visto como lo hacían golpeándolo contra la piedra en la Isla de Ons. Pero por suerte si lo congelamos el resultado es prácticamente el mismo. Ayuda a que la carne quede más tierna. Así que lo único que debemos hacer es congelarlo si lo hemos comprado fresco o comprarlo directamente congelado.

Sacamos el pulpo un día antes del congelador y lo pasamos al frigorífico para que se descongele. Es importante hacerlo en una cazuela o un bol grande pues va a soltar mucho líquido y puede desbordar. A la hora de cocinar lo pasamos un poco por agua fría para quitar posibles impurezas.

Ponemos una cazuela (la más grande que tengamos) al fuego con agua, no añadimos sal pues el pulpo se sala al final, en la presentación.

Cuando rompa a hervir añadimos el pulpo, lo cogemos por la cabeza y "lo asustamos", esta técnica consiste en meter y sacar el pulpo 3 veces de la cazuela para conseguir que el pulpo se quede tieso y no se le caiga la piel durante la cocción.

Cocemos el pulpo durante unos 35-40 a fuego medio dependiendo del tamaño (lo normal es cocer un pulpo de 1,8 kg 2 kg, con 30-35 es suficiente). En este caso, era un pulpo de 3 kilos, con lo que tuvimos que cocerlo desde que empezó a hervir unos 40 minutos.

Hay que pincharlo de vez en cuando para ver como está de duro. La primera vez que lo cocinéis os costará cogerle el punto pero luego os saldrá de perlas.

Preparación de las patatas y emplatado del pulpo a la gallega

Mientras está cociendo, pelamos, lavamos y troceamos las patatas a la mitad. Reservamos.

Cuando acabemos de cocer el pulpo lo dejamos reposar unos minutos y luego lo sacamos a una fuente. En la misma agua echamos las patatas y cocemos durante 15 minutos.

Si no quieres que cojan el color rosado puedes hacerlas en otra cazuela. Eso depende de cada uno, a mí me gustan con el sabor al pulpo.

Cortamos el pulpo con unas tijeras de cocina, las patatas en trozos de 1 cm de grosor y la cabeza en trozos pequeños.

Lo servimos en plato de madera con una base de patatas.

Salamos con sal gorda, espolvoreamos con el pimentón (picante o dulce) y rociamos con un poco de aceite de oliva virgen extra. Se puede aliñar también con un poco de agua de la cocción.



# Cuenca

## Gazpacho manchego



## INGREDIENTES

- 150 g de tortas cenceñas (pan ácimo, puedes sustituirlo por tostas de pan)
- |                    |          |                              |           |
|--------------------|----------|------------------------------|-----------|
| ½ conejo de monte  | 1 perdiz | 1 cabeza de ajos             | 1 cebolla |
| 1 pimiento verde   | 1 tomate | aceite de oliva virgen extra |           |
| sal Maldón ahumada | Pimienta | 1 hoja de laurel             |           |
| 2 ramas de tomillo | Perejil  |                              |           |



## ELABORACIÓN

Pon un poco de aceite de oliva en una cazuela amplia y baja. Trocea la perdiz y el conejo, sazona y fríelos un poco. Reserva la cazuela para freír las verduras. Pasa las carnes a la olla, cubre con abundante agua, agrega unos granos de pimienta, la hoja de laurel y la cabeza de ajos cortada por la mitad. Sazona, cierra la olla y cuécelas durante 30 minutos. Retira y desmiga las carnes. Reserva el caldo.

Pica finamente la cebolla y el pimiento. Ponlos a pochar en la cazuela donde has frito las carnes. Cuando esté bien pochado, pela el tomate, pícalo finamente y añádelo. Sazona.

Incorpora la carne desmigada a la cazuela de las verduras. Vierte el caldo resultante de cocer las carnes (1 litro), un par de ramas de tomillo y las tortas. Pon a punto de sal y cuece el conjunto durante 10-12 minutos. Sirve los gazpachos manchegos y espolvorea con perejil picado.



# Gerona

Pa amb tomata



## INGREDIENTES

Hogaza de pan (cuánto más grande, más miga tendrá la rebanada).

Tomates maduros.

1 ajo (opcional).

Sal y aceite de oliva virgen extra.



## ELABORACIÓN

1.- Corta rebanadas de pan de un dedo de grosor (1 a 2 cm).

2.- Tuesta el pan (puedes prepararlo con pan sin tostar, si que este paso es opcional). Lo ideal es hacerlo a la brasa o acercándolo a la llama del fuego de leña, pero más práctico te resultará introducirlo en la tostadora o en el horno encendiendo sólo el gratinador. Aquí puedes elegir si lo doras mucho o poco y si tostaras una o las dos caras. Yo elijo las dos caras tostadas de manera muy rápida, pero bien doradas, para que no se seque la miga por dentro. Morder una tostada crujiente por fuera y tierna por dentro es una sensación sin igual y por eso es importante que las rebanadas sean un poco gruesas.

Cómo se hace el pan tumaca.

3.- Corta la puntita al ajo. Sin necesidad que el pan se enfríe, frota el ajo sin pelar en la tostada de pan. Este paso hazlo a tu gusto o saltatelo si no quieres comer ajo crudo por el aliento que te deja. Hay quien frota medio ajo y otros que sólo se lo enseñan tímidamente al pan. Tú eliges.

4.- Frota el tomate maduro encima del pan, tostado con sin tostar, insistiendo en el borde para que la costra arranque pedazos de pulpa (ni se te ocurra quitarlos si te queda un trozo más grande de pulpa).

5.- Adereza con un poco de sal y riega generosamente con abundante aceite de oliva virgen extra, que brille bien el pan. No te preocupes si se derrama en el plato, a alguno le apetecerá refrotar de nuevo con el último pedacito de pan antes de terminarse la rebanada. No les llames la atención si rebañan, esto es para disfrutar.

6.- Sirve el pa amb tomàquet acompañado de una buena tabla de embutidos y quesos, incluso con tortilla de patatas, anchoas en aceite de oliva, sardinas de lata.... Mi combinación preferida es el jamón serrano. Con jamón de york es un placer maravilloso porque el jamón de york muy frío, recién sacado de la nevera, sobre una tostada recién hecha, provoca un contraste al comerlo, que merece la pena que lo pruebes. El jamón serrano, a temperatura ambiente, por supuesto.



# Granada

## Choto al ajillo



## INGREDIENTES

1 kg de cabrito.  
2 patatas.  
1 cabeza de ajos.  
2 pimientos choriceros.  
2 rebanadas de pan.  
50 g de almendras peladas.

200 ml de vino blanco.  
aceite de oliva virgen extra.  
vinagre.  
sal.  
pimienta.  
1 hoja de laurel.

## ELABORACIÓN

Pon los pimientos choriceros a remojo.

Trocea el cabrito, salpimiéntalo y rehógalo en una tartera grande con un buen chorro de aceite. Añade la hoja de laurel.

Frie las almendras en una sartén con un chorrito de aceite, pícalas un poco y pásalas al mortero. Pela los ajos y fríelos en una sartén con aceite. Cuando se doren pásalos al mortero. Frie las rebanadas de pan en la misma sartén, pícalas un poco y agrégalas al mortero. Maja todo bien. Vierte 1-2 cucharadas de vinagre, mezcla bien y reserva.

Vierte el vino sobre el cabrito y dale un hervor rápido para eliminar el alcohol. Agrega la carne de los pimientos choriceros y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón. Mezcla bien, añade  $\frac{1}{4}$  l de agua y el majado. Pon a punto de sal y espolvorea con perejil picado. Guisalo durante 30 minutos con la tapa puesta.

Pela las patatas, córtalas en dados grandes y fríelos en una sartén con aceite. Escurre y agrega al guiso. Cocina el conjunto durante un par de minutos para que se mezclen los sabores. Sirve y espolvorea con unas hojas de perejil.





# Guadalajara

Cabruto asado de Jadraque



## INGREDIENTES

- Carne de cabrito.
- Vinagre.
- Sal.
- Agua.
- Hierbas aromáticas.



## ELABORACIÓN

- Meter en una cazuela de barro el cabrito con sal y un poquito de agua.
- Preparar el horno con leña de carrasca.
- Prender la leña y cuando se formen las ascuas retirarlas hacia un lado.
- Introducir la cazuela con el cabrito.
- Dejar hacer una hora aproximadamente, transcurrido ese tiempo dar la vuelta al cabrito, salar por la parte de arriba e introducir de nuevo en el horno.
- Dejar hacer otra hora aproximadamente
- Mientras tanto, preparar salsa. Introducir hierbas aromáticas en un bol con vinagre y dejar macerar.
- Sacar cabrito del horno.
- Para servir, añadir la salsa, que junto con el jugo que suelta el cabrito mientras se hornea quedará deliciosa.



# Guipúzcoa

Chipirones en su tinta



## INGREDIENTES

- Para 4 personas:
- 8 chipirones rellenos.
- La tinta de los chipirones.
- 2 cebolletas.
- 1 pimienta verde.
- 2 tomates maduros.
- 3 dientes de ajo.
- 100 g de arroz blanco.
- 2 rebanadas de pan.
- 1 chorro de vino blanco.
- agua.
- aceite de oliva.
- sal.
- perejil picado.

## ELABORACIÓN

Dora 2 ajos enteros en una sartén con un chorro de aceite. Añade las cebolletas y el pimienta verde, todo picado. Ralla los tomates y añádelos. Sazona y sigue cocinando hasta que todo esté bien pochado.

Moja una bandeja de horno con un chorro de aceite. Introduce los chipirones y hornéalos a 200<sup>º</sup> C durante 10-12 minutos.

Retira los chipirones a un plato y vierte el jugo a las verduras. Desglasa lo que quede en la bandeja con un chorrito de vino blanco y agrégalo. Añade las tintas y cocina durante 5 minutos más. Tritura y cuele la salsa sobre una cazuela.

Introduce los chipirones en la cazuela de la salsa y cocina a fuego suave durante 25-30 minutos.

Dora un diente de ajo en un cazo con un chorro de aceite. Incorpora el arroz y sofríelo. Vierte el doble de agua y un poco más. Sazona y cocina durante 18 minutos aproximadamente.

Fríe las rebanadas de pan en una sartén con abundante aceite. Córtalas en triángulos y unta una de las puntas en perejil picado.

Emplata los chipirones en su tinta con el arroz. Acompaña con los triángulos de pan frito y sirve.



# Huelva

## Habas con chocos



## INGREDIENTES

- Un kilo de chocos.
- 500 gramos de habas.
- Una cebolla grande.
- Dos dientes de ajo.
- Un vaso de vino blanco.
- Aceite de oliva virgen.
- Dos vasos de agua.
- Pimentón dulce.
- Comino.
- Una hoja de laurel.
- Sal.

## ELABORACIÓN

El mejor resultado se consigue empleando habas frescas y chocos también comprados frescos en la pescadería, pero se pueden emplear habas congeladas o envasadas en su lugar, según la época en la que nos encontremos. Vamos a comenzar con la preparación de la receta. Comenzaremos limpiando los chocos para dejarlos bien limpios por dentro y por fuera. Después los vamos a cortar en trozos no muy grandes y los sazonamos. Una vez hayamos cortado los chocos, vamos a pelar la cebolla, quitando las primeras capas, y después la picamos en trozos pequeños. A continuación vamos a pelar los dientes de ajo y a picarlos en láminas no muy gruesas. Si las habas que vamos a utilizar son frescas, las vamos a sacar de sus vainas, para desgranarlas y dejarlas listas para usar.

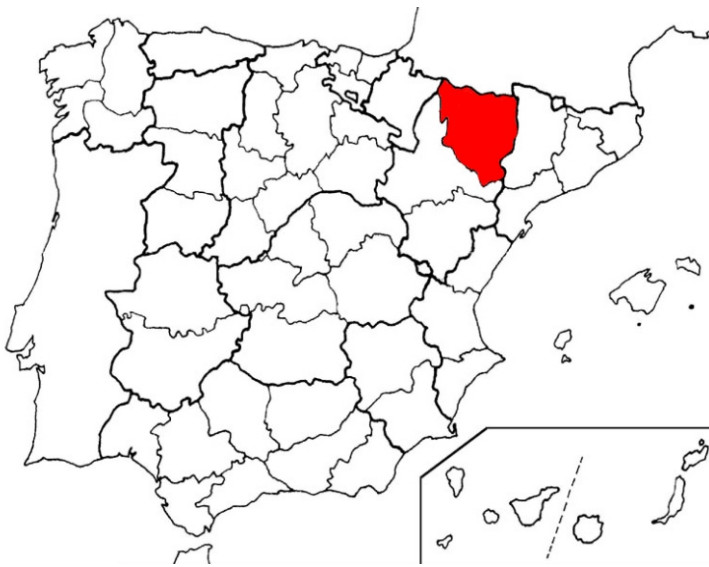
Ponemos a calentar una olla de buen tamaño con un chorrito de aceite de oliva virgen y cuando esté caliente echamos los trozos de cebolla para sofreírlos con un poco de sal, a fuego medio, y removiendo para que no se queme. Cuando la cebolla se comience a volver de un tono como transparente, es decir, esté comenzando a pocharse, añadimos una cucharadita de pimentón y media cucharadita de comino para dar sabor, y lo removemos bien para cocinarlos a fuego suave un par de minutos.

Entonces echamos los trozos de chocos y las habas en la olla y después regamos por encima con el vaso de vino blanco, cubriendo el resto de ingredientes. Intenta siempre emplear un vino blanco de cierta calidad y no uno de esos baratos, que dará un sabor extraño al guiso.

Mantenemos durante unos 5 minutos a fuego lento para saltar estos ingredientes. Después echamos un par de vasos de agua y dejamos cocinar a fuego medio, para que los chocos y las habas se pongan tiernos, lo que puede suponer unos 35-40 minutos. Comprobamos el punto de sal y apartamos del fuego cuando el guiso esté en su punto.

# Huesca

## Chiretas



## INGREDIENTES

Los menudos (tripas) de un cordero.

100 g de tocino de jamón.

3 dientes de ajo .

300 g de arroz .

1 cucharada de perejil picado .

Canela en polvo .

Pimienta blanca molida

Agua

Sal

## ELABORACIÓN

Reservar la tripa del cordero mientras se trocean finamente el corazón, el entresijo y los intestinos. Posteriormente cortar el estómago en fragmentos del tamaño de una cuartilla y sobre cada uno de ellos se coloca, a partes iguales, un relleno formado por el menudo troceado, el tocino también fragmentado y una cucharada de arroz. Posteriormente, se aromatiza con las especias y las hierbas. Mezclar todo bien y envolver con la tripa, cosiendo después ésta con hilo blanco de forma que el contenido no quede demasiado prieto. Una vez preparadas las chiretas, se ponen a cocer con agua fría sazonada durante 25 o 30 minutos a fuego lento.



# Jaén



## Pipirrana jiennense



## INGREDIENTES

Para 4 personas.

1 kg de tomates maduros.

4 pimientos verdes.

3 huevos duros.

2 dientes de ajo.

2 latas de atún en aceite.

sal.

aceite de oliva virgen.

miga de pan duro.

agua.

## ELABORACIÓN

Se pone en remojo la miga de pan.

Una vez que esté bien mojada se saca del agua y se pone en un bol junto con la yema de huevo cocido, los ajos y un pimiento verde hecho trozos y se machaca.

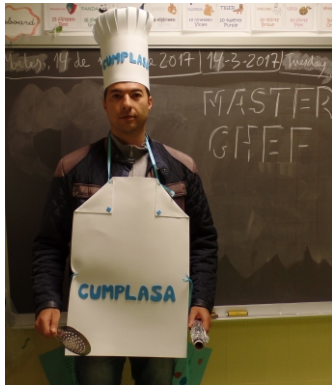
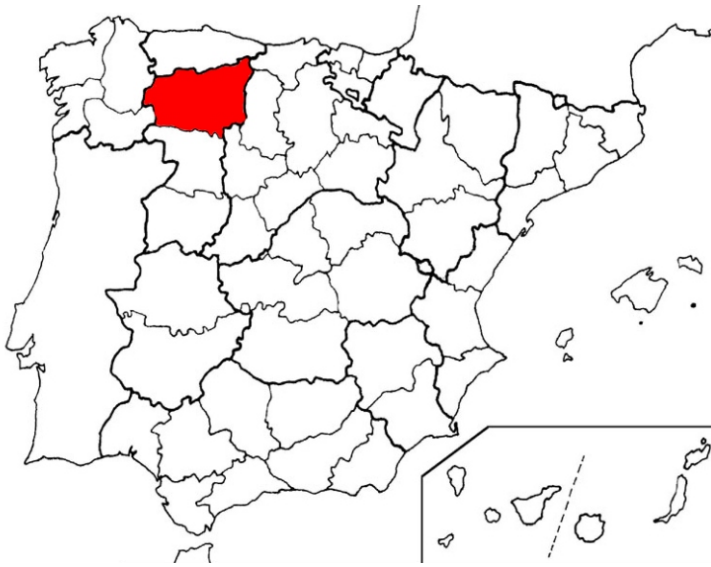
Una vez hecho todo eso una pasta se le añade el tomate pelado y troceado, el pimiento verde, el huevo igualmente troceados y el atún desmigado.

Por último se echa sal al gusto y un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra.



# León

## Botillo



## INGREDIENTES

- 2 botillos del Bierzo de 1 kg cada uno.
- 2 kg de patatas,
- 1 kg de repollo y sal.

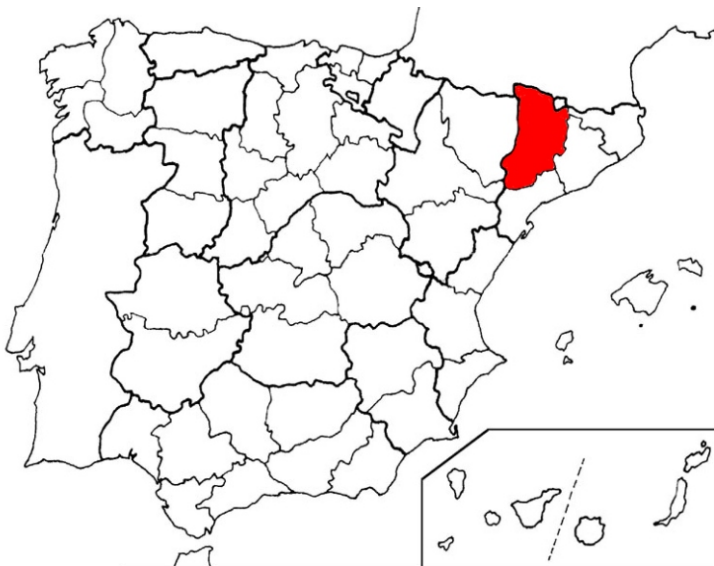
## ELABORACIÓN

Envuelve cada uno de los botillos en un paño, de manera que éstos no se deshagan durante su cocción. Ahora introdúcelos en una olla y cúbrelos con agua. Lleva al fuego y, cuando el agua rompa a hervir, deja cocinando durante dos horas o dos horas y media.

Cuando reste media hora para la finalización de la cocción, incorpora las patatas, peladas y cortadas en trozos más bien grandes, junto con las hojas de repollo lavadas y troceadas.

Si la piel del botillo no se ha roto durante la cocción, conviene pinchar ésta con un tenedor para que la carne suelte su jugo y la salsa se impregne de su sabor.

Probamos el punto de sal y servimos: En una fuente, prepararemos una cama con el repollo y las patatas. Sobre este lecho dispondremos el repollo.



# Lérida

Coca de recapte



## INGREDIENTES

Un vaso de agua.

Harina.

Aceite de oliva virgen extra.

Dos berenjenas grandes.

Tres pimientos medianos.

Atún en aceite

Sal

Harina de trigo



## ELABORACIÓN

Empezamos asando los pimientos y las berenjenas. Yo suelo hacerlo en una parrilla eléctrica, pero la mejor manera es hacerlo sobre la llama del fuego de leña, aunque como eso es difícil, puede hacerse también a la plancha o al horno. Cuando los tenemos asados, los dejamos enfriar un poco, los limpiamos y los cortamos a tiras.

Mientras estamos asando, iremos preparando la masa para las coques. En un bol ponemos un vaso de agua templada, un buen chorrito de aceite, sal y le iremos echando harina hasta conseguir una masa pastosa que ya no se puede remover con cuchara. Ponemos harina en el mármol y echamos la masa. Vamos amasando mientras admita harina. Cortamos panecillos y los amasamos uno a uno. Para asegurarme que todos son iguales, peso la masa y me salen 6 panecillos de 100 gramos cada uno. Dejamos reposar la masa unos diez minutos tapada con un paño de cocina.

Luego, extendemos los panecillos uno a uno con el rodillo y sin volver a amasarlo, sólo estirar sobre la superficie de trabajo cubierta ligeramente de harina. Forramos la bandeja de horno con papel de aluminio y espolvoreamos un poco de harina y un chorrito generoso de aceite. Podemos colocar tres coques en cada hornada, así que adaptamos la forma al tamaño de la bandeja de horno. Distribuimos las tiras de pimiento y berenjena y colocamos unas montañitas de atún o bien trozos de arenque o de longaniza. Esto va al gusto de cada uno. La tradicional lleva arenque, pero con atún se come más fácil porque no hay que limpiar la espina. Regamos con aceite de oliva y le añadimos un poquito de sal. Digo abundantemente porque el secreto de esta coca es no escatimar en aceite y, si engorda, pues mejor dejar esta receta y preparar una ensalada.

Metemos la bandeja en el horno previamente precalentado a 220° C a media altura, con fuego arriba y abajo, y lo horneamos durante unos 20 minutos. Si vemos que va demasiado rápido bajamos la temperatura y si el aceite no burbujea la subimos. Esto hay que ir controlándolo porque cada horno tiene su cosa.

Cuando se ven ya doraditas pueden sacarse y una vez templadas ya se pueden comer. Es un de los mejores placeres comerlas recién hechas y crujientes.



# La Rioja

Alcachofas riojanas



## INGREDIENTES

- 16 alcachofas de la Rioja.
- 6 ajos.
- 150 g jamón serrano.
- 1 cucharón aceite de oliva extra.
- 1 limón.
- Sal.



## ELABORACIÓN

**\*\*Paso 1:\*\*** Limpiar las alcachofas, cortarles los extremos, quitar las hojas de fuera y frotar con limón.

**\*\*Paso 2:\*\*** Hervir las alcachofas con agua que las cubra, zumo de limón (limón exprimido) y sal.

**\*\*Paso 3:\*\*** Cortar el jamón a tacos y los ajos a láminas.

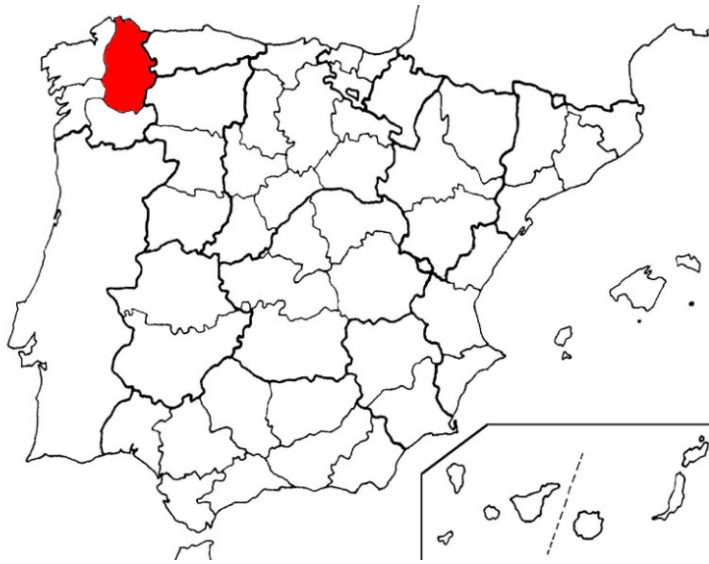
**\*\*Paso 4:\*\*** Ponemos una sartén al fuego con aceite de oliva, cuándo esté caliente añadimos el ajo y cuándo este esté doradito añadimos el jamón y la harina. Cuándo está mezclado se añade el vaso de caldo y se deja a fuego lento hasta que el caldo esté ligado.

**\*\*Paso 5:\*\*** Añadimos entonces las alcachofas y dejamos al fuego durante 15 minutos habiéndolas mezclado.

# Lugo



## Caldeirada de rape y raya



## INGREDIENTES

- 4 trozos de raya de unos 300 g cada uno.
- 4 trozos pequeños de rape
- 2 patatas
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de vinagre
- 1 hoja de laurel
- ½ litro de aceite
- Pimentón dulce y picante
- Sal

## ELABORACIÓN

La raya, en cuatro trozos limpios pero conservando la parte central del cartilago, se pone a cocer en agua Font d'Or, con una pizca de laurel y sal. La cocción consiste en cinco minutos de hervor y dos o tres de reposo en el caldo. Se hace lo mismo con el rape.

Para la ajada, la más característica de las salsa gallegas, se pone en un cazo pequeño medio litro de aceite de oliva y los cuatro dientes de ajo machacados con un golpe de la palma de la mano o ya pelados y cortados en finas láminas. Se deja que el aceite tome temperatura en el fuego y cuando los ajos empiezan a dorarse se retira y se deja que se temple.

A continuación, se añade el pimentón dulce con una pizca del picante y un pequeño chorro de vinagre, cuidando siempre de que el pimentón no se queme ya que amargaría la salsa.

Por último, se añade un poco del caldo del pescado, un pimiento rojo y las patatas peladas y cortadas en láminas gruesas. Cuando las patatas están cocidas se incorpora el rape y la raya y se deja todo al fuego durante un minuto. Se sirve inmediatamente. A esta receta se le acostumbra poner pimiento rojo.



# Madrid

## Cocido madrileño



## INGREDIENTES

Ingredientes (4 personas):

300 g de garbanzos

300 g de morcillo

1 muslo de pollo

200 g de chorizo

1 morcilla de cebolla

150 g de tocino

80 g de jamón

1 hueso de jamón

2 zanahorias

½ repollo

2 patatas

3 dientes de ajo

aceite de oliva virgen extra

sal

## ELABORACIÓN

Pon los garbanzos en un bol, cúbrelos con agua y mételos en el frigorífico. Déjalos a remojo durante toda la noche. Escúrrelos, colócalos en una red y reservalos.

Pon abundante agua en la olla (2 litros y medio), añade el morcillo, el tocino, el jamón y el hueso. Sazona, pon a calentar y cuando empiece a hervir, retira la espuma, introduce los garbanzos y retira la espuma de nuevo. Tapa y cuécelos durante 30 minutos (a partir de que comience a salir el vapor).

Abre la olla y retira un poco del caldo a otra cazuela y ponlo a calentar. Pica el repollo e introdúcelo en la cazuela donde se está calentando el caldo de los garbanzos. Agrega también el chorizo y la morcilla,azona. Cuece todo con la tapa puesta durante 15 minutos.

Pela las patatas y las zanahorias y agrégalas enteras a la olla de los garbanzos. Añade también el muslo de pollo, tápala de nuevo y cuece todo durante 10 minutos más. Sirve todo en una fuente grande. Lamina los ajos, fríelos en una sartén con un chorrito de aceite. Espolvorea con perejil picado. Riega el plato y sirve el cocido madrileño.



# Málaga

## Ensalada malagueña



## INGREDIENTES

200 g de lomos de bacalao salado .

2 patatas nuevas.

1 naranja.

2 huevos.

Cebolleta o cebolla fresca.

Aceitunas partidas o de las negras, ( prefiero las negras ya que dan un contraste de color estupendo).

Aceite de oliva virgen extra      Sal      Vinagre

## ELABORACIÓN

Desalamos el bacalao introduciéndolo en agua fría hasta que al probarlo, veamos que ha perdido la fuerza de la sal, pero que aún tiene sabor. Este proceso puede durar desde 12 a 24-48 horas según el grosor de las piezas de bacalao que elijas, y la cantidad de veces que cambies el agua. Manténlo en la nevera mientras lo haces. Originalmente, el bacalao se asa en unas gotas de aceite una vez desalado, pero yo prefiero escaldarlo unos minutos en agua hasta que se desprendan con facilidad unas ricas y jugosas láminas.

Cocemos las patatas enteras y con su piel en agua y sal hasta que al introducir un palillo veamos que entra y sale con facilidad.

Hervimos los huevos durante 10 o 12 minutos según tamaño. Aquí tienes algunos consejos para poder pelarlos más fácilmente, y que quede centrada la yema. Pelamos la naranja suprimiendo cualquier resto de la capa blanca, y partiendo a rodajas.

En su versión más tradicional, trocearíamos los ingredientes, y aliñaríamos al uso: tres partes de aceite por una de vinagre, ... y siendo muy cuidadosos con la sal, ya que según el punto en el que hayamos dejado el bacalao, puede ser innecesaria.

También puedes servirla individualmente y conseguir así un plato más vistoso y especial.

# Murcia



## Migas de harina con tropezones



## INGREDIENTES

Ingredientes para dos personas:

- 200 g de harina.
- 250 ml de agua.
- 70 ml de aceite.
- Una pizca de sal.



Tropezones al gusto: salchicha, longaniza, morcilla, tocino, lomo de cerdo, panceta, chorizo...

También sirven los tropezones dulces: uva, granada...

## ELABORACIÓN

En primer lugar hacemos una gacha con la harina, el agua y la sal.

Mientras tanto ponemos el aceite a hervir en una sartén grande. En este paso es muy importante que el aceite esté muy caliente, de lo contrario las migas no se llegarían a soltar. Si queremos dar sabor al aceite se puede sofreír antes de echar la gacha unos ajos tiernos, o unas ñoras, después se retiran y se echa la gacha.

Echamos la gacha en el aceite hirviendo y comenzamos a mover para que no se dore demasiado por el mismo lado.

El aceite se ira absorbiendo poco a poco y ya solo nos queda seguir moviendo la masa. Se pueden ir partiendo las migas más grandes, pero tampoco es necesario, ya que se van reduciendo solas.

Cuando están ya muy pequeñas, que suele ser en unos 15 o 20 minutos, (o si son muchos comensales el tiempo aumenta), se retiran de la sartén.

Ahora en la sartén hacemos los tropezones: salchicha, longaniza, tocino... y cuando estén hechos volcamos las migas en la sartén y removemos para que vaya tomando el sabor del frito de los tropezones.

Servimos.



# Navarra

## Menestra de verduras



## INGREDIENTES

Docena y media de alcachofas.

1 kilo de espárragos

1 kilo de guisantes

1 kilo de habas en grano pequeño

Ajos frescos

Aceite de oliva

Jamón (sobre 150 g) entreverado

## ELABORACIÓN

Las habas y los guisantes se desgranam. Los espárragos y alcachofas se deben limpiar con generosidad, "sin que haga duelo". Las verduras se cuecen por separado, en agua salada hirviendo y echándolas poco a poco para que no pierda el hervor, a excepción del espárrago, que hay que cocerlo poniéndolo en agua fría, que se sala en el momento en que empieza a hervir, y a partir de entonces por veinte minutos. En muchos pueblos de la Ribera acostumbran unir, a un con la sal, un poquito de azúcar. En una cazuela de barro plana taritera la llaman los riberas-, se pone a fuego el aceite que si de Ablitas, mejor que mejor-, al que le unen ajos frescos picados. Justamente hechos, se añade el jamón troceado, que sea más bien dulce y tenga tocino. Se rehoga convenientemente y, ya hecho, se le une una cucharada de harina. Seguidamente se van uniendo las verduras, empezando por las alcachofas, cuya agua a no ser que estén muy escurridas, es suficiente para hacer el guiso, las habas y guisantes y finalmente los espárragos. Se deben mezclar bien pues nada tiene que ver con el "panaché"-, meneando bien la cazuela, sin dar nunca vueltas a las verduras con la cuchara, pues se desharinan (suelta la harina). Si hiciera falta un poquito de agua, ésta debe ser de la sobrante de la cocción de los espárragos, ya que la de las alcachofa ennegrece el guiso. Tras dejar "gozar" un rato, se sirve.



# Orense

## Caldo gallego



## INGREDIENTES

Para 4-6 personas.

- \* 1 puñado de habas blancas secas por persona , que dejaremos a remojo la noche anterior.
- \* Grelos: 1 manojo para 3 - 6 personas
- \* Carne salada de cerdo por persona: un trozo de

panceta (tocino con carne). Un trozo de costilla salada.

\* Huesos de cerdo salado 1 ó 2.

Opcional: media oreja de cerdo por persona o media manita por persona.

\* ½ chorizo por persona    \*un pedazo de unto, del tamaño de dos nueces.

## ELABORACIÓN

Ponemos en un olla o pote abundante agua ( 3/4 partes de la capacidad) y echamos las habas remojadas a cocer. Ponemos al fuego.

Cuando empieza a hervir echamos la carne y el unto. Dejamos cocinar a fuego medio entre una y dos horas. \* Aquí reservamos parte del agua de la cocción para hacer unas filloas.

Pasado ese tiempo echamos los grelos.

Importante: desde el momento que los grelos vuelven a hervir hay que mantenerlos hirviendo, si se para el hervor la verdura se acartonara, no quedaran melositos, por mucho que los dejemos hervir luego. Por eso debemos mantener una temperatura constante.

Durante la cocción el caldo puede formar algo de espuma, procuraremos desespumarlo con una cuchara.

Chascamos las patatas. Pasada una hora echamos las patatas subiendo la temperatura del fuego para que cuando las echemos no pare de hervir.

A continuación echamos el chorizo que sera el que le dea colorcillo al agua del caldo y un poco más de sabor.

Dejamos hervir hasta que se cuezan las patatas, sobre unos 20 - 25 minutos.

Comprobar de sal y rectificar al gusto, yo al echar carne salada fresca y no ponerla a remojo no le echo, pues la carne suelta la sal justa para darle el punto a los grelos y a las patatas.

Y ya tenemos nuestro caldo gallego para comer. La forma de degustarlo la escogéis vosotros en cunca o en plato.





# Palencia

## Menestra palentina



## INGREDIENTES

Para 4 personas

250 g de judías verdes  
250 g de coliflor  
250 g de alcachofas  
250 g de acelgas

250 g de coles de Bruselas  
250 g de calabacín  
250 g espárragos  
250 g de lechuga

Para el resto del guiso:

200 g de guisantes    1 Cebolla pequeña    1 Ajo    Harina: para rebozar y espesar  
la salsa    1 Zanahoria    200 g de jamón    200 g de magro de ternera  
1 Huevo para rebozar    Aceite de oliva virgen extra    Sal

## ELABORACIÓN

Cocer las verduras en abundante agua dejándolas al dente, para conseguir que cada verdura tenga la cocción que precisa deben cocerse o bien por separado o bien incorporando al agua de la cocción las verduras que son más tiernas al final. Con las que proponemos, las judías verdes serían las primeras, después las coles de bruselas, después la coliflor, después las alcachofas, etc. Escurrir.

Preparar un sofrito poniendo en la sartén un buen chorro de aceite y friendo en él la cebolla muy picadita, el ajo, el perejil, la zanahoria, el jamón y el magro de ternera.

Cocer en una olla los guisantes, también pueden ser en conserva si son de calidad y una vez escurridos ponerlos en el sofrito anterior, poner una cuchara de harina y dejarlo cocer suavemente y reservar.

Poner en un plato un huevo batido y en otro harina, rebozar las verduras reservadas y en porciones pasándolas primero por harina y después por huevo (incluso los espárragos). Se van incorporando las verduras al sofrito y se añade parte del caldo de los guisantes o de la cocción de las verduras. De deja cocer unos minutos y se sirve adornando la bandeja con tiras de pimiento rojo asado y huevo duro.

# Las Palmas



## Sancocho



## INGREDIENTES

- 1 kg pescados salados (corvina o cherme).
- 1 kg papas.
- 1 batata grande dulce.
- Para la pella de gofio:
- 1 chorrito aceite de girasol.
- Gofio 2 plátanos 1 pizca sal

## ELABORACIÓN

**IMPORTANTE!** Dejar desalar el pescado 24 horas quitándole el agua varias veces (3 o 4).  
Una vez el pescado desalado, pelamos las papas y cortamos en trozos grandes la batata (NO quitar la cáscara a la batata).  
Las ponemos en un caldero amplio y añadimos bastante agua, teniendo en cuenta que más adelante añadiremos el pescado. No añadir sal, puesto que el pescado es salado.  
Cuando las papas y la batata estén casi hechas añadiremos los trozos de pescado y dejamos entre 10 y 15 minutos más a fuego (medio fuerte). **NOTA:** Si lo dejamos mucho rato el pescado se pone duro.  
Mientras se cuecen las papas y la batata hacemos el gofio amasado.  
Para ello eschachamos dos plátanos de Canarias con la ayuda de un tenedor.  
Una vez eschachados añadimos medio vaso de agua y una pizca de sal y removemos.  
Ahora vamos añadiendo el gofio y mezclamos.  
Seguimos añadiendo gofio hasta crear una masa homogénea.  
Hasta que quede una masa así, se debe amasar con las manos, y añadir el gofio necesario, si vemos que nos pasamos con el gofio añadimos más agua y al revés, si le ponemos mucha agua pues añadir más gofio.  
Hacemos una bola y disponemos en un plato de esta forma haciendo marcas en la parte superior.  
Volvemos al caldero (que ya debe estar sancochado).  
Escurremos el agua del caldero y listo. Lo acompañamos con mojo rojo.





# Pontevedra

## Lacón con grelos



## INGREDIENTES

Ingredientes (4 personas):

700 g de lacón salado.

4 patatas.

2 manojos de grelos.

200 g de chorizo fresco.

Aceite de oliva virgen extra.

## ELABORACIÓN

De víspera, pon los trozos de lacón en un bol grande, cúbrelo con agua y deja que se vaya desalando hasta el día siguiente.

Escúrrelos y ponlos a cocer en una cazuela con agua limpia durante 1 hora.

Retira con un cacillo la grasa que ha soltado.

Retira parte del agua de la cocción a otra cazuela. Pela las patatas, córtalas por la mitad y añádelas. Agrega también los chorizos enteros.

Cuece todo durante 30 minutos aproximadamente.

Retira el exceso de grasa con un cacillo.

Lava los grelos, retírales los tallos más gruesos e incorpóralos a la cazuela de las patatas.

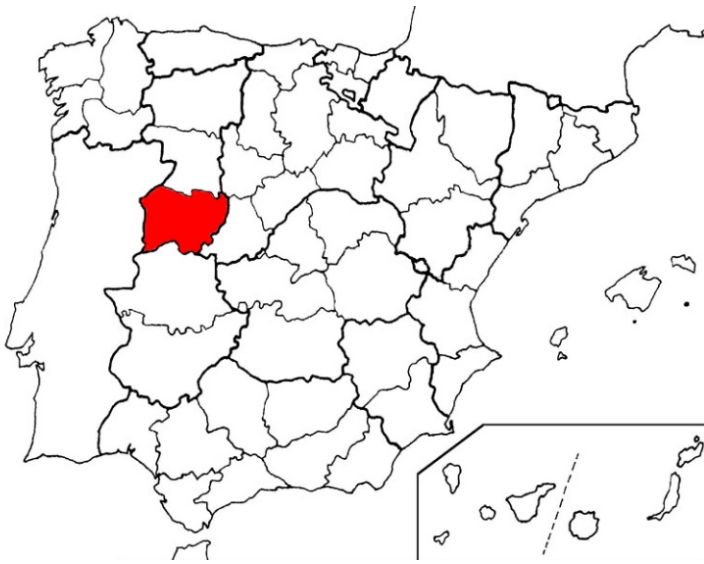
Cuece todo durante 10 minutos más.

Retira el lacón del caldo y separa la carne del hueso. Sirve el lacón, los grelos, las patatas y los trozos de chorizo.

Riega con un chorrito de aceite de oliva.

# Salamanca

## Huevos con farinato



## INGREDIENTES

4 huevos fritos  
Aceite de oliva  
100 g de manteca o grasa  
de cerdo ibérico  
100 g de pan asentado (de  
dos o tres días)  
50 g de cebolla

1 diente de ajo  
1 punta de cuchara de anís  
Sal  
Harina  
1 chorrito de aguardiente



## ELABORACIÓN

Cortamos la cebolla y el ajo y sofreímos en el aceite de oliva.

Cuando la cebolla esté pochada, añadimos la manteca o grasa de cerdo ibérico y la sal.

Cuando toda la manteca esté hirviendo retiramos del fuego y agregamos el pimentón y los anises removiendo bien.

Añadimos el pan (que habremos ablandado antes en agua templada y escurrido muy bien), la harina y el chorrito de aguardiente. Removemos hasta que la masa quede homogénea.

Para comer esta probadura podemos freirla y acompañarla de huevos fritos, o embutirla en una tripa, curarla (como cualquier embutido, entre tres y cuatro meses), después cortarla, freirla y tomarla con huevos fritos.

# Segovia

## Cochinillo



## INGREDIENTES

1 cochinillo marca de garantía de Segovia de 4,5 a 5,5 kg  
1 vaso y medio de agua.  
200 g de manteca de cerdo fresca.

4 dientes de ajo  
Sal gorda (al gusto, yo le añado 1 cucharilla de café)  
3 hojas de laurel  
1 cucharadita de tomillo y orégano

## ELABORACIÓN

Pelamos los dientes de ajo y los picamos en trocitos. Los mezclamos con la manteca, sal gorda, tomillo y orégano. Si lo preparamos el día anterior irá cogiendo sabor y potenciará su efecto en el cochinillo.

Pre calentamos el horno a 150° durante una hora y mientras vamos untando el cochinillo con una brocha de silicona por dentro (toda la parte de las costillas) con la mezcla preparada anteriormente y lo colocamos en una bandeja de horno (si tenemos una fuente grande de barro mucho mejor). La parte de la piel debe quedar hacia arriba.

Añadimos a la bandeja o fuente el vaso de agua y las hojas de laurel en la parte de abajo, sin mojar la piel del cochinillo. Derretimos la manteca de cerdo a temperatura baja durante 2 minutos en el microondas.

Pinchamos la piel y la cabeza con una aguja o tenedor y lo untamos con la manteca de cerdo previamente fundida. Es muy importante pincharlo para que no se formen bolsas de aire y la piel quede bien crujiente.

Horneado del cochinillo segoviano

Metemos en cochinillo al horno a 150 ° C en la parte central con temperatura arriba y abajo durante una hora aproximadamente, regando a menudo con la grasa y jugo que vaya soltando.

Dejamos el cochinillo en el horno sin darle la vuelta durante una media hora más con la misma temperatura. Si vemos que la fuente o bandeja se queda sin agua durante el horneado tenemos que añadir una poquita más, pues el cochinillo necesita esa humedad para hacerse bien.

Para conseguir ese crujiente doradito de la piel subimos el horno a 190° C durante otros 15-20 minutos. En total el cochinillo debe estar en el horno casi 2 horas.

Podemos poner aire caliente los 5 últimos minutos para conseguir una piel más crujiente.

Retiramos del horno. Troceamos el cochinillo y pasamos el jugo de la fuente a una salsera. La salsa es para mojar con un buen pan castellano o para mezclar con la carne.

No se la echéis a la piel crujiente que tanto nos ha costado conseguir puesto que lo único que conseguiremos es ablandarla.







# Sevilla

## Gazpacho



## INGREDIENTES

- ½ kilo de tomate maduro.
- ½ pimiento verde.
- 1 diente de ajo.
- ½ pepino . 1 dl de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre de vino.
- 1 rebanada de pan blanco. Sal fina

## ELABORACIÓN

Escalda y pela los tomates e introduce en el vaso de la batidora, añade el pepino pelado y troceado, el pimiento, el ajo y el pan remojado en agua. Tritura durante unos segundos y añade la sal, el vinagre y el aceite probando para rectificar si fuera preciso.

Pasa por chino a una sopera y deja enfriar durante una hora.

Sirve el gazpacho andaluz en tazas individuales acompañando con una guarnición de dados de pan, de pepino, de cebolla, de tomate y de huevo duro.

# Soria

Torreznos fritos o "torrenillos"



Panceta curada.  
Sal.  
Aceite de oliva.

1º La piel de la panceta curada debe estar bien seca, cuanto más seca mejor subirá la corteza al freír y más crujiente quedará. Por tanto, sacamos la panceta curada del envase de plástico o de la nevera 24 horas antes; la colgamos o ponemos en un sitio fresco y seco para que se oree bien.

EN SARTÉN:

2º.- Se echa aceite en una sartén hasta cubrir el fondo (unos 2 mm)

3º.- Ponemos el fuego en posición "fuego lento".

4º.- Se corta la panceta en lonchas de 1,5 cm. aproximadamente y se colocan "de pie" en la sartén, esto es, con la piel hacia abajo.

5º.- Se dejan freír alrededor de 20 minutos, vigilando que los torreznos no se caigan y observando cómo van apareciendo las "burbujas" características en toda la piel.

6º.- Transcurridos los 20 minutos citados (o cuando veamos que la piel de los torreznos ya se ha convertido en la corteza cubierta de "burbujas"), ponemos un fuego vivo (5 en vitro) y tumbamos los torreznos para freírlos bien, unos 10 minutos por cada lado o a su gusto.

EN HORNO:

1º.- En el horno, las lonchas de panceta se colocan con la corteza hacia arriba.

2º.- Se calienta el horno a 250º con las resistencias inferior y superior, incluso, si tiene, con el grill.

3º.- Vigilaremos que no se caigan las lonchas. Aproximadamente a los 10 minutos comenzarán a salir las burbujas en la corteza.

4º.- Una vez observado que en todas las lonchas han subido las burbujas de la corteza, se sacan del horno y se frien en sartén, con abundante aceite, hasta que queden los torreznos bien fritos y a su gusto.

# Tarragona



Pescado en salsa romesco



## INGREDIENTES



- 6 filetes de pescado blanco.
- 100 g de harina.
- 1 huevo batido.
- 2 cdas. Leche. Sal y pimienta.
- 1 1/3 taza pan molido con hierbas.
- Aceite vegetal, para freír.

### SALSA ROMESCO.

Ingredientes:

- 1 pimiento rojo partido a la mitad sin semillas.
- 2 jitomates partidos por mitad.
- 4 d. ajo.
- Aceite de oliva para bañar los vegetales.
- 1 rebanada de pan blanco en dados.

- 50 g almendras sin piel y tostadas.
- 1 chile de árbol picado.
- 2 chalote troceados.
- 1 cda. pimentón.
- 2 cdas. vinagre de vino tinto.
- 2 cdas. azúcar.
- 1 cda. agua.

## ELABORACIÓN

En una bandeja para hornear, con el horno precalentado a 220°C ponga el pimiento, jitomates, ajos y 1 cda. de aceite. Deje que se asen unos 20 minutos. Cuando estén asados saque del horno y deje enfriar, retire la piel y ponga todos los ingredientes en la licuadora.

En una sartén con 1 cda. de aceite fría las almendras, el pan, y retire.

En esa misma sartén, fría los chalotes, el pimentón y el chile.

Ponga todo en la licuadora con el vinagre, azúcar, agua y bata hasta lograr una pasta, vierta el resto del aceite sin parar la licuadora.

Sirva acompañando al pescado.

cda. = cucharada



# Teruel

## Migas a la pastora



## INGREDIENTES

- 800 g de pan fresco.
- 50 g de sebo de cordero.
- 10 dl de aceite de oliva.
- 2 dientes de ajo.
- 100 g de tocino.
- Agua.
- Sal.

## ELABORACIÓN

El pan se corta en rebanadas muy finas frotando de vez en cuando la corteza del mismo con el ajo. En una sartén aparte, puesta el fuego, se echa el sebo, el tocino y la mitad del aceite. Una vez deshecho todo, se incorporan las migas y se revuelven con una cuchara de madera. Cuando se hayan empapado de la grasa, se añade un poco de agua y se sazona. Sin dejar de revolver, se mantiene la sartén a fuego durante unos minutos. Se degustan muy calientes suavizadas tan sólo con el aditamento de un poco de aceite de oliva crudo.



# Toledo

## Perdiz estofada



## INGREDIENTES

- 6 perdices rojas, de unos 600 g cada una.
- 2 l de vino blanco (variedad Airén).
- ½ l de aceite de oliva virgen.
- 2 kg de cebolla.
- 2 cabezas de ajo.
- 10 bayas de pimienta negra.
- 2 ramitas de tomillo fresco.
- 6 hojas de laurel
- Sal

## ELABORACIÓN

Se despluman las perdices y se lavan con agua hasta eliminar la sangre totalmente, atándolas después y escurriéndolas bien

En una cazuela se vierte el aceite de oliva y se prepara un fondo de cebolla fileteada. Se colocan las perdices con la pechuga hacia el fondo y se cubren con el resto de la cebolla, las cabezas de ajo enteras, el laurel, la pimienta y las ramitas de tomillo. A continuación, se añade el vino blanco y el agua y se cuecen a fuego lento hasta que estén en su punto. Después añadir la sal

La salsa se recuece a fuego lento durante tres horas. Con un pincho de cocina se pincha a las perdices para ver si están ya blandas o no

Observación: la perdiz del año está más blanda que la que tenga más edad

Se sirven, una vez desaladas, rociándolas bien con su propia salsa, acompañadas de unas patatas.



# Tenerife



Carne de cabra en salsa  
con papas negras arrugadas



## INGREDIENTES

(6 personas):

- 1.500 g de carne de cabra
- 700 g de patatas pequeñas
- 2 cebollas
- 7 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo
- 1 quindilla o pimienta picona
- 300 ml de vino tinto
- 300 g de aceitunas verdes con hueso

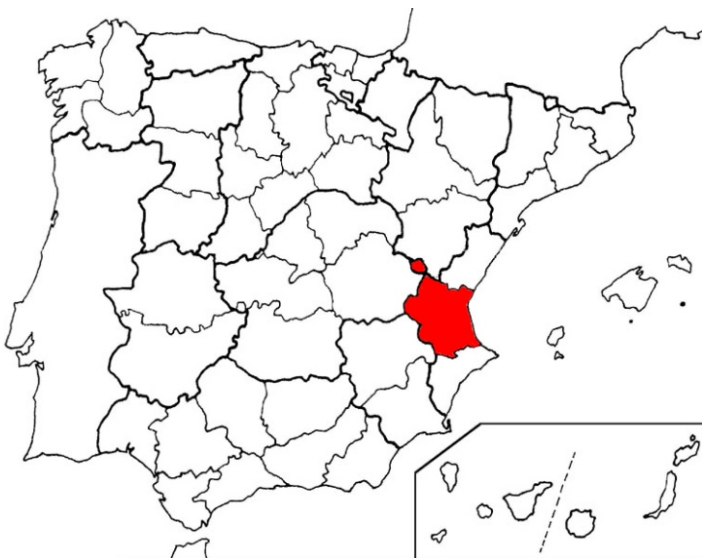
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de pimentón
- Perejil

## ELABORACIÓN

Pela y pica las cebollas y ponlas a rehogar en una tartera con un poco de aceite. Pela los ajos y añádelos en entero. Sazona. Pela el pimiento, pícalo en dados y agrégalo. Sazona la carne de cabra y añádela. Pela las zanahorias, córtalas en lonchas e introduce. Vierte el vino y dale un hervor. Cubre con agua y agrega el comino, el tomillo, el pimentón, la hoja de laurel y la quindilla en entero. Pon a punto de sal, coloca la tapa y cocina todo durante 2 horas y 15 minutos a fuego suave. Añade las aceitunas y cocina 15 minutos más.

Pon las patatas en una cazuela, cúbreelas con agua y agrega una buena proporción de sal. Tapa la cazuela y cuécelas durante 20 minutos. Sirve el estofado, acompaña con las patatitas y decora con una ramita de perejil.





# Valencia

## Paella valenciana



## INGREDIENTES

PAELLA RECOMENDADA DE 42 A 46 cm de diámetro.

Ingredientes para cuatro personas.

400 g arroz bomba (preferiblemente).

500 g de pollo, partidos en trozos de 50 a 60 g.

500 g de conejo, partido en trozos de 50 a 60 g.

200 g de ferradura (bataxoqueta o judía verde plana).

150 g de garrafón limpio.



2 tomates rojos medianos maduros.

1 cucharada de café de pimentón dulce

Unas hebras de azafrán, calidad coupé, a ser posible.

250 g de caracoles, previamente cocidos.

120 ml aceite de oliva virgen suave.

Ramita de romero fresco.

Agua, 4 o 5 partes por cada 1 de arroz.

## ELABORACIÓN

Trocear la carne, sin salarla, en trozos de 50 a 60 gramos. Trocear la bataxoqueta, desgranar el garrafón y rallar el tomate. Con la paella a fuego suave en el centro, verter el aceite. Cuando el aceite esté caliente, añadir primero el pollo. Cuando esté dorado por ambos lados, hay que apartarlo a los laterales de la paella y repetir la misma operación con el conejo. Es muy importante dorar muy bien toda la carne, a fuego suave y sin prisas, que esté todo bien frito, ahí radica parte del secreto de una buena paella. En el centro de la paella, sofreír la bataxoqueta y, si tenemos, el roquet. Sofreírlas con cuidado, sin que se quemen, y echar el garrafón y la tavella, si la tenemos. Apartamos la verdura a los laterales de la paella y echamos el tomate rallado en el centro, le añadimos sal y lo sofreímos. Cuando el tomate ha soltado todo el agua, sabemos que está sofreído. Entonces, añadimos una cucharadita de café de pimentón y lo removemos rápidamente, evitando que se queme, pues amargaría el sabor. Una vez cocinados bien los ingredientes anteriores, los removemos y dejamos sofreír todo junto durante unos instantes. La carne debe estar bien dorada y la verdura y el tomate, bien sofreídos. A continuación, añadimos el agua a la paella, hasta casi el borde del recipiente. Subimos el fuego y, cuando empieza a hervir, añadimos el azafrán. Probamos y rectificamos el punto de sal, y ponemos una ramita de romero fresco, que en 10 minutos sacaremos para que no deje un exceso de sabor. Dejamos cocer, a fuego lento, de 30 a 40 minutos. Si el agua baja del nivel de la mitad de una cuchara sopera, en vertical, o por debajo de los remaches internos de las asas de la paella, se añade más agua. No está mal quitar caldo o añadir agua, pero siempre que sea antes de echar el arroz. En este punto, añadimos los caracoles, si lo deseamos, y echamos el arroz haciendo un trazo del diámetro de la paella (cavalló), nunca en forma de lluvia. Repartimos con la espátula el arroz, de forma uniforme, y ubicamos a la vez la carne y la verdura por toda la paella, proporcionalmente, y ya no tocamos más los ingredientes de la paella. Cocer a fuego vivo, los primeros 5 minutos, a continuación bajar a fuego medio y los últimos 4 o 5 minutos a fuego muy lento: total, de 18 a 20 minutos de cocción. No sobrepasar nunca este tiempo, aunque nos quedase algo de caldo, pues el arroz se pasará (exclatar, como se dice en valenciano) y el arroz debe quedarnos seco y con el grano entero. Si la paella se ha quedado un poco corta de caldo, se baja el fuego a mínimos y se puede tapar con papel de aluminio, para que evapore menos caldo. Si somos valientes y nos gusta el socarrat, subimos el fuego a tope en el centro de la paella, o la posamos en las brasas directamente, si hemos cocinado a leña. Si quieres que el socarrat se quede suelto o se te ha pegado un poco, coloca la paella sobre un trapo húmedo, nada más sacarla del fuego. Apagamos y dejamos reposar 5 minutos. Si el arroz ha quedado un poco duro, tapamos la paella con papel o con un cartón y le salpicamos un poco de agua, dejando que repose unos minutos más. Para ser totalmente fieles a la tradición, la comeremos con cuchara de madera y directamente de la propia paella.

# Valladolid

Lechazo asado



## INGREDIENTES

- 1 Pierna de cordero lechal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.
- Agua.

## ELABORACIÓN

Se pone el horno a calentar a máxima potencia. Mientras en una bandeja de barro (o si no se tiene en la bandeja del horno), se pone la pierna de cordero y con las manos la untamos con aceite.

Se sala por los dos lados y se pone  $\frac{1}{2}$  vaso de agua en la base de la bandeja. Se pone en el horno a 190 durante al menos hora y media. Cada 20 minutos más o menos se da la vuelta la pierna para que se dore por todas partes, añadiendo un poco de agua por la base, incluso por encima del asado.

El aceite se añade para poner la corteza crujiente, por lo que si se quiere se le puede añadir un poco más por encima en alguna de las ocasiones que se da la vuelta.

La guarnición ideal para acompañar un asado es una buena ensalada.



# Vizcaya

## Bacalao al pil pil



## INGREDIENTES

Para 4 personas:

4 trozos de bacalao salado.

5 dientes de ajo.

½ quindilla.

300 ml de aceite virgen extra.

## ELABORACIÓN

Pon el aceite en una cazuela baja y amplia. Pela los ajos y dóralos. Cuando estén dorados, pásalos a un plato y reservalos. Limpia la quindilla y trocéala en 4, saltéalas brevemente y retíralas a un plato.

En el mismo aceite, pon a cocinar los trozos de bacalao (primero con la piel hacia arriba). Frielos cuatro minutos por cada lado y retíralos a un plato.

El suero que vayan soltando reservalo en un bol.

Para hacer la salsa del pil pil:

Pasa el aceite a otro bol y espera a que se temple el aceite. Cuando esté templado pon un poco de aceite en la cazuela y un poco del suero del bacalao y lígalo con un colador moviendo suavemente. Añade el resto del aceite poco a poco. Cuando hayas añadido la mitad del aceite incorpora el resto del suero sin dejar de mover con el colador.

Incorpora el resto del aceite, sigue moviendo hasta que quede un pil pil espeso.

Incorpora las tajadas de bacalao y calienta bien.

Sirve en un plato las tajadas y cubre con la salsa. Decora con los ajos y los trozos de quindillas.

El bacalao al pil pil es una de las recetas más tradicionales su elaboración es sencilla pero requiere su practica y su resultado es espectacular.

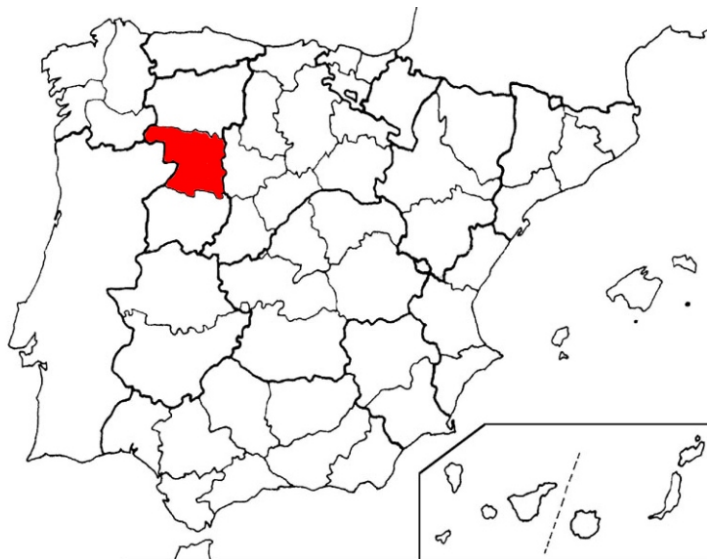
Consejo.

Para desalar el bacalao, primero hay que pasar los trozos por el chorro del grifo y a continuación se colocan en un recipiente con abundante agua fresca dentro del frigorífico (para que no sufra alteraciones de temperatura). El agua se renueva cada 8 horas, en el caso que esté finamente cortado, con tres veces será suficiente (24 horas). Si son tajadas muy gruesas hará falta hacerlo 6 veces (48 horas).



# Zamora

Arroz a la zamorana



## INGREDIENTES

360 g de arroz  
1 oreja de cerdo.  
1 rabo de cerdo.  
1 manita de cerdo.  
1 chorizo.  
150 g de panceta en un trozo.

1 cebolla.  
1 cucharada de pimentón de la Vera.  
3 - 4 dientes de ajo.  
Aceite de oliva.  
Sal.



## ELABORACIÓN

Lo primero que vamos a hacer es poner a cocer en una cazuela con agua el rabo de cerdo, el chorizo, la panceta, la oreja y la pata durante 60 minutos a fuego medio.

Pasado el tiempo, sacamos la carne, troceamos y reservamos el caldo de cocción.

Por otra parte, picamos la cebolla y en una cazuela con aceite, doramos junto con los ajos enteros sin pelar.

A continuación, incorporamos el rabo de cerdo, la oreja, la pata, la panceta y el chorizo picados. Rehogamos todo muy bien.

Una vez listo, añadimos el pimentón, el arroz y damos unas vueltas.

Cubrimos con el caldo de cocción de la carne de cerdo. Sazonamos. Cocinamos a fuego vivo durante 10 -12 minutos.

Servimos en su punto.

# Zaragoza

## Ternasco



## INGREDIENTES

Para 4 personas:

2 und. paletillas de ternasco de 1 kg cada una.

½ kg patatas peladas.

7,5 dl vino blanco.

4 ramitas de romero.

Aceite de oliva virgen extra.

1 cebolla mediana.

4 dientes de ajo.

Sal

## ELABORACIÓN

Elaboración de las patatas:

Precalentar el horno a 175°C.

Pelar los dientes de ajo y cortarlos por la mitad pero no a lo largo (se queman menos).

En una bandeja de horno cubrir bien con patatas cortadas en rodajas y la cebolla en juliana, repartir unos trozos de ajo.

Salar y regar con aceite de oliva virgen, hornear durante 30 minutos.

Elaboración del ternasco:

En una bandeja de horno poner la paletilla, salar, untarla con aceite de oliva, poner el romero e introducir en el horno a 175 °C unos 50 minutos, pasado este tiempo, añadirle el vino blanco y dejar reducir.

Una vez retirado el ternasco de la bandeja, extraer la salsa del fondo añadiendo un poco de agua, rectificar de sal y reservar.

Presentación:

En plato refractario colocando el ternasco sobre las patatas, salteando ligeramente y decorando con el romero fresco.