

ROSALÍA MONTALBÁN

Las

RECETAS

de

ROSALÍA

VOLUMEN

1

cocina saludable
basada en la dieta
mediterránea

ROSALÍA MONTALBÁN

Las recetas de Rosalía
Cocina saludable basada en la dieta mediterránea

VOLUMEN 1

Rocaeditorial

Índice

Agradecimientos	9
1. Introducción	13
2. La dieta mediterránea	15
3. Agricultura ecológica	19
4. Aceite de oliva	23
5. Salsas	37
6. Ensaladas	51
7. Entrantes fríos. Gazpacho	67
8. Entrantes calientes. Sopas	77
9. Verduras y hortalizas	85
10. Patata	101
11. Legumbres	113
12. Platos de cuchara	129
13. Arroz	139
14. Masas de panadería y recetas para niños	159
15. Pasta	169
16. Huevos	185
17. Pescado	197
18. Bacalao	223
19. Aves y conejos	239
20. Carnes rojas	257
21. Chocolate	273
22. Helados y sorbetes	291
23. Tartas, cremas, pastas y mermeladas	301
24. Menús Festivos	325
Índice alfabético de recetas	341

A mis hijas Andrea y Aurelia

A José Luis

Agradecimientos

La obra que se presenta es fruto de largos años de trabajo tanto a nivel de investigar y atesorar recetas como de la práctica de las mismas. Con lo cual he aprendido mucho y me he divertido muchísimo pero, sobre todo, me ha permitido compartir mi pasión culinaria con muchas personas, familiares, amigos, compañeros de trabajo y conocidos, que a lo largo de tantos años han enriquecido mi cocina a través de su participación activa «degustando mis recetas». Esta prueba fue esencial para el desarrollo de mi cocina y me permitió seguir avanzando día a día, ya que sin la pasión que despertaban mis platos, mi cocina no hubiera llegado a ser lo que es. Por ello gracias a todos por su generosidad.

Quisiera recordar a mi madre, como experta artesana en los fogones, que desempeñó un papel esencial en mi trayectoria culinaria al trasmitirme el amor por la cocina bien hecha, además de abrirme el camino, al heredar de ella la misión de preparar los alimentos de mi familia durante una década. Todo ello me ayudó a conocer la cocina de mi tierra y además, a aprender a planificar y preparar la comida, al mismo tiempo que adquiría unas habilidades en la cocina desde una edad muy temprana.

También me gustaría recordar a Marita Moscardó que despertó en mí la pasión por la buena cocina y me donó en 1975 sus preciadas recetas familiares, las cuales fueron conformando la base de mi cocina y hoy forman parte de la estructura de este recetario. También quisiera recordar a Margarita Hernández, valenciana de adopción, por su generosidad al ofrecerme los mejores arroces que recuerde haber comido. No puedo olvidarme de Claudette Cugnac del Club de cocina de la Alianza Francesa de Oviedo, en su época de profesora del Club de cocina, por todas sus aportaciones.

Por último, me gustaría agradecer muy especialmente a la doctora Menéndez Patterson, catedrática de Fisiología y profesora Honoraria de la Universidad de Oviedo, su dirección nutricional, sugerencias y apoyo incondicional hacia esta obra; gracias a su aportación y supervisión mi trabajo ha mejorado notablemente.

Mi punto de partida en el mundo de los fogones comenzó a los quince años, en Aragón, cuando empecé a cocinar para mi familia las recetas de mi madre en mi lugar de origen. Años más tarde pasé a vivir en la Comunidad Valenciana donde entré en contacto con la cultura Mediterránea. Aquí tuve la oportunidad de conocer a fondo su cocina y ponerla en práctica, formando alrededor de mi mesa un lugar de encuentro y celebración, donde se compartían y se degustaban parte de las recetas de esta obra a la vez que se socializaba mi cocina. La estancia en Andalucía, concretamente en Sevilla, me facilitó el conocimiento de la cocina an-

Galicia y Asturias, mi residencia actual desde hace casi tres décadas, ha sido la cuna de la gestación y consolidación de esta cocina. Mi pasión por la gastronomía me llevó a investigar en mis viajes las cocinas de los lugares que visitaba. Durante los más de cuarenta años que llevo cocinando he conocido y practicado muchos tipos de cocina y bien podría decir que he preparado comida en la mayor parte de las comunidades de nuestro país, así como en Inglaterra, Francia, Italia, Grecia, Suiza, Alemania y Marruecos. Todo ello me ha permitido conocer otras culturas, otros tipos de cocina y hábitos alimenticios diferentes, filosofías del gusto que fueron enriqueciendo mis conocimientos gastronómicos.

Para terminar diré que en la última década me he centrado exclusivamente en el análisis del patrón de la Dieta Mediterránea y sus efectos positivos sobre la salud, fuentes documentales, aspectos concretos etc., y he tratado de interrelacionar la alimentación como fuente de placer y la salud, la armonía y la proporción, además de explorar las fuentes de la riqueza gastronómica de nuestro país.

*Deja que el alimento sea tu medicina y
la medicina tu alimento*

HIPÓCRATES 460-377 a.C.

Introducción

La cocina es el arte de guisar y preparar los alimentos adecuadamente para su incorporación al organismo, arte complejo en donde los alimentos no solo deben aportar el placer al paladar y a los sentidos, sino que además, deben cumplir unas funciones nutricionales básicas de crecimiento y reparación del organismo, que nos permita mantener un estado saludable y una buena calidad de vida.

Este recetario se fundamenta en la Dieta Mediterránea y sus patrones saludables de alimentación, «La pirámide alimentaria» por ser una dieta de las que mejor se adapta a la alimentación española. Si bien hoy en día no existe ningún patrón perfecto en alimentación. De acuerdo con la doctora María Dolores Raigón en la introducción del libro *Alimentos Ecológicos Calidad y Salud*, «es casi imposible escoger una dieta que esté libre de todos los riesgos potenciales a los cuales están expuestos los alimentos».

La cocina de este recetario trata de interrelacionar la alimentación como fuente de placer y la nutrición, además de combinar lo mejor de las raíces y la vanguardia pretende ser goce del paladar y de los sentidos. Este tipo de cocina se presenta como una alternativa a la cocina de consumo, representada por la comida rápida y barata, que tan buena acogida tiene entre nuestra juventud y tantas consecuencias negativas les está aportando en su salud corporal bien sea por desnutrición, déficit en algunos elementos al no ser consumidos, o por el contrario por excesos de los mismos con el consiguiente trastorno de obesidad.

Todos los ingredientes utilizados en este recetario son productos frescos y de temporada, donde se prima el aceite de oliva como eje articulador de la receta, contemplando, además, los elementos propios de nuestro país y la ecología. Se utiliza en todas las recetas la sal yodada, debido a la carencia de yodo en la población joven, según las conclusiones de los últimos estudios realizados al respecto.

Entre los objetivos del libro está el de incentivar a la población joven el interés por la gastronomía, adquirir habilidades en la cocina y generar valores en una alimentación saludable, atractiva, equilibrada y variada. Según la doctora Menéndez Patterson, «la regla de oro en la alimentación debe ser la VARIEDAD: Por lo que los modelos para establecer los «menús saludables» deben partir desde la variedad y el equilibrio. Metodología utilizada: cada una de las recetas se ha establecido empezando por una exposición organizada de todos los elementos que constituyen el plato a elaborar y un desarrollo lineal, matizando los puntos más críticos de la misma que evite cometer errores en la elaboración de los platos. Se trata de recetas pensadas para cocinar, fórmulas sencillas y estructuradas, con un

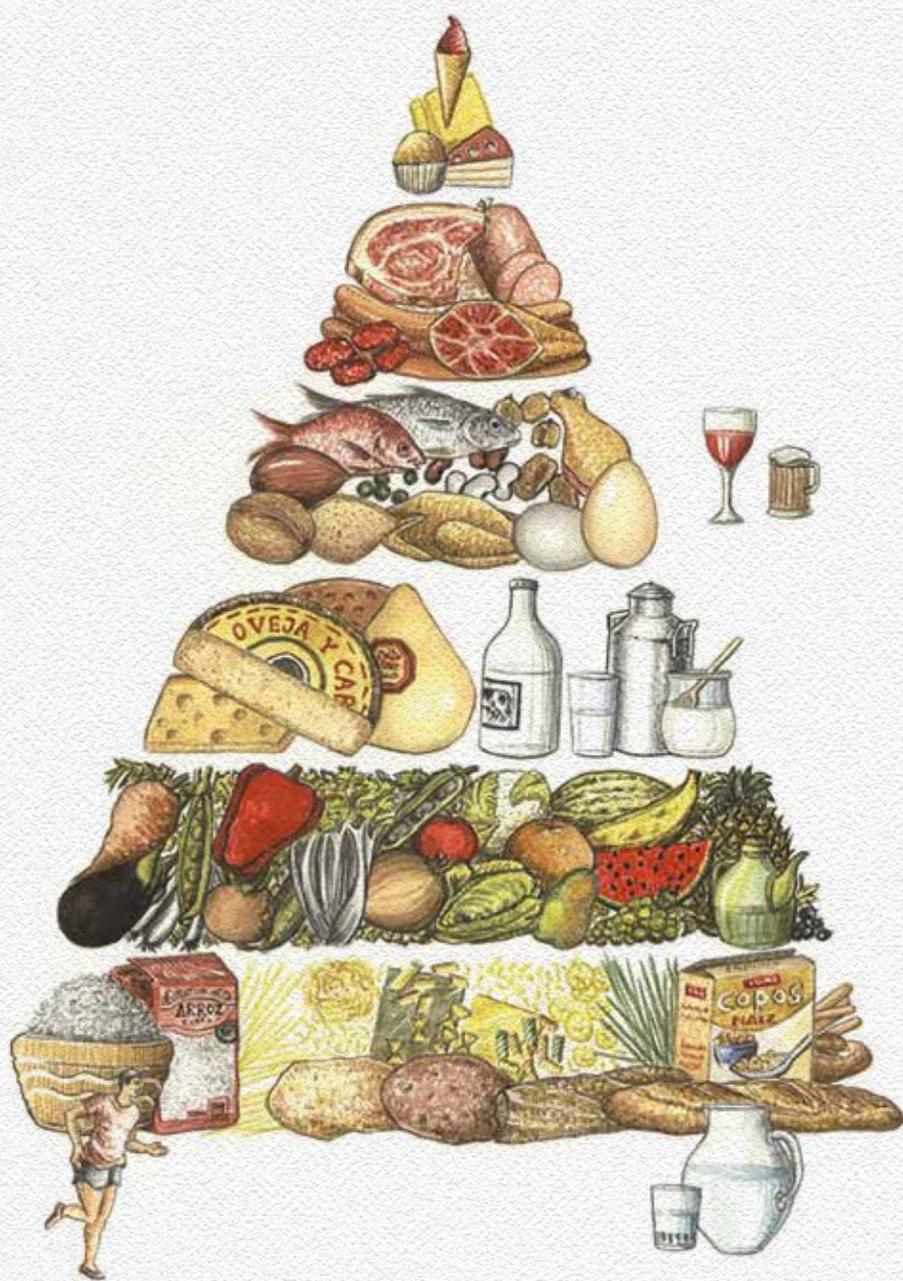
lenguaje claro, preciso y ordenado, donde prima la proporción; peso, medida y tiempo, para que a través de su desarrollo se facilite la comprensión de la receta a la hora de su elaboración.

Todo ello tiene una finalidad clara, servir de apoyo a los jóvenes y de utilidad a la hora de ponerse a preparar sus propios menús, para que a través de la participación activa vayan adquiriendo la capacidad de planificar junto con unas habilidades básicas para preparar una comida adecuada, así como aumentar la confianza en la cocina. Las cantidades de cada receta están pensadas, como norma general, para cuatro personas. Especificándose la cantidad de personas, en cada receta, cuando haya un aumento de comensales.

En principio, elaborar platos ricos, apetitosos y saludables puede estar al alcance de nuestra mano y además ser una experiencia divertida, si bien va a estar en función de la materia prima que elijamos, la manera más adecuada de tratar los alimentos y dar con el buen punto de los platos, pero ante todo, va a estar en función de «la pasión» y en «el amor» que se ponga a la hora de elaborar cada una de las recetas.



La dieta
mediterránea



De acuerdo con Antonia Trichopoulou: «La Dieta Mediterránea puede ser definida como el modelo alimentario encontrado en las áreas de la región mediterránea donde crece el olivo, descrita en los años 1950-1960 cuando las consecuencias de la segunda Guerra Mundial habían sido superadas y la cultura de la comida rápida no había alcanzado aún estas zonas».

La Dieta Mediterránea fue definida y puesta de moda por el doctor Ancel Keys (Estados Unidos) a través del estudio de «Los Siete Países» (1950) en el que se demostró que el consumo de grasa monoinsaturada, a través del aceite de oliva, se relacionaba inversamente con el riesgo poblacional de cardiopatía isquémica. En la actualidad ha alcanzado una gran popularidad y ha sido reconocida en el 2010 por la UNESCO como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

En cuanto a su patrón de alimentación originalmente se basaba en tres alimentos: el aceite de oliva, el pan (el trigo) y el vino. El trigo ha sido el representante más constante y el principal. El aceite y el vino han tenido más fluctuaciones relacionadas con los distintos momentos históricos. Y en el caso del vino, en los países mediterráneos de religión musulmana no se consume.

Lo que entendemos por Dieta Mediterránea actual es el resultado de múltiples aportaciones y no llega a completarse hasta después de la expansión árabe y del descubrimiento de América, con la incorporación de una serie de alimentos como el tomate, el pimiento, la patata, el maíz, etc.

En cuanto a las características de la dieta tenemos que resaltar:

- El aceite de oliva como principal fuente de grasa.
- El pan como alimento básico.
- La abundante ingesta de frutas, verduras y legumbres.
- El consumo discreto, a diario, de vino tinto en las comidas.
- La presencia frecuente de pescado en la dieta.
- Baja ingesta de carnes rojas.
- La ingesta moderada de leche y derivados (queso, yogur, kefir).
- Uso de especias y condimentos (ajo, cebolla, romero, tomillo...).
- El consumo frecuente de frutos secos y frutas secas.

En el mantenimiento de la salud tan importante como la alimentación es el estilo de vida, muy particular en los países Mediterráneos a mediados del siglo pasado, caracterizándose por:

1. Frugalidad y variedad alimentaria («un poco de todo»):
La disponibilidad de alimentos no ha sido muy alta.
Existe una diversidad de alimentos importante.

2. Ambiente psicosocial relajado.
3. Condiciones climáticas particulares.
4. Estructura familiar muy fuerte.
5. Siesta.

Creo que la caracterización que hace H. Balckburn del estilo de vida de los varones en la isla de Creta define perfectamente el entramado de la Dieta Mediterránea:

Es un pastor o granjero, un apicultor o pescador, o un vendedor de olivas o vinos (todo a pequeña escala). Camina diariamente al trabajo y labora en el suave clima de su isla griega. Al final del trabajo de la mañana descansa y se relaciona con otros conocidos en el café local, bajo un emparrado. Su comida de mediodía se acompaña de un vaso de vino tinto y consta de berenjenas, setas, vegetales braseados y pan local bañado con el néctar dorado que es el aceite de oliva de Creta. Una vez a la semana comen un trozo de cordero. Una vez a la semana pollo. Dos veces a la semana pescado fresco del mar. Otras comidas son platos calientes de legumbres sazonados con carnes y condimentos. La comida principal se completa con ensalada, dátiles, dulces turcos, frutas y frutos secos o succulenta fruta fresca.

No debemos de olvidar que esta dieta tenía matices de acuerdo con el país del que se trate, en realidad podríamos hablar de varias Dietas Mediterráneas:

Los pueblos islámicos no consumen vino, pero beben té.

España y Portugal se caracterizan por un consumo relativamente importante de patatas, pescados y mariscos.

Italia es básicamente consumidora de cereales y derivados lácteos.

Grecia consume sobre todo cereales, verduras y frutas.

Francia es poco mediterránea. Consume bastante carne, vino, leche y productos lácteos.

Però todos estos países emplean el aceite de oliva como grasa culinaria y podríamos definirlo como su nexo de unión.

Oviedo, 14 de febrero de 2012

ÁNGELES MENÉNDEZ PATTERSON

Catedrática de Fisiología



Agricultura
ecológica

La agricultura actual tiene como objetivo obtener mayores rendimientos en detrimento de la calidad de los productos. Se utilizan cada vez más abonos de síntesis química para obtener más cosecha, mayor cantidad de plaguicidas para combatir nuevas plagas y enfermedades de los cultivos, se utilizan semillas modificadas genéticamente resistentes a herbicidas, se intensifica la ganadería utilizando más medicamentos y comprando grandes cantidades de piensos con residuos de pesticidas y con productos modificados genéticamente. Las industrias alimentarias transforman los productos con una amplia gama de aditivos, con el pretexto de conservarlos más tiempo. El consumidor ha ido cambiando los hábitos alimentarios abusando de comida precocinada y bollería industrial.

En contraposición a esta situación nos encontramos con los productos ecológicos, biológicos, orgánicos, y sus abreviaturas eco, bio, los cuales son más saludables, puesto que en su producción está prohibido el uso de abonos y plaguicidas de síntesis química, productos modificados genéticamente, así como el uso preventivo de antibióticos y esto supone que los productos ecológicos no contienen residuos de productos tóxicos; además se vuelven a cultivar semillas de variedades autóctonas que están más adaptadas al medio.

Al utilizar técnicas más respetuosas con el medio ambiente y no utilizar productos tóxicos, los productos ecológicos contienen más nutrientes, vitaminas, antioxidantes y materia seca (fibra); además en su elaboración no se utilizan tantos aditivos.

España es uno de los principales productores de alimentos ecológicos aunque la mayor parte de su producción se exporta, cuando en realidad es más ecológico y más saludable consumir productos locales y de temporada. No obstante, cada vez se encuentran más productos ecológicos en el mercado; directamente del productor, en mercados específicos de producto ecológico, en tiendas especializadas, en venta online —que te lo envían a casa—, en grupos de consumo ecológico, en grandes superficies..., ofreciendo una amplia gama de productos: frescos, envasados, congelados, elaborados, bebidas...

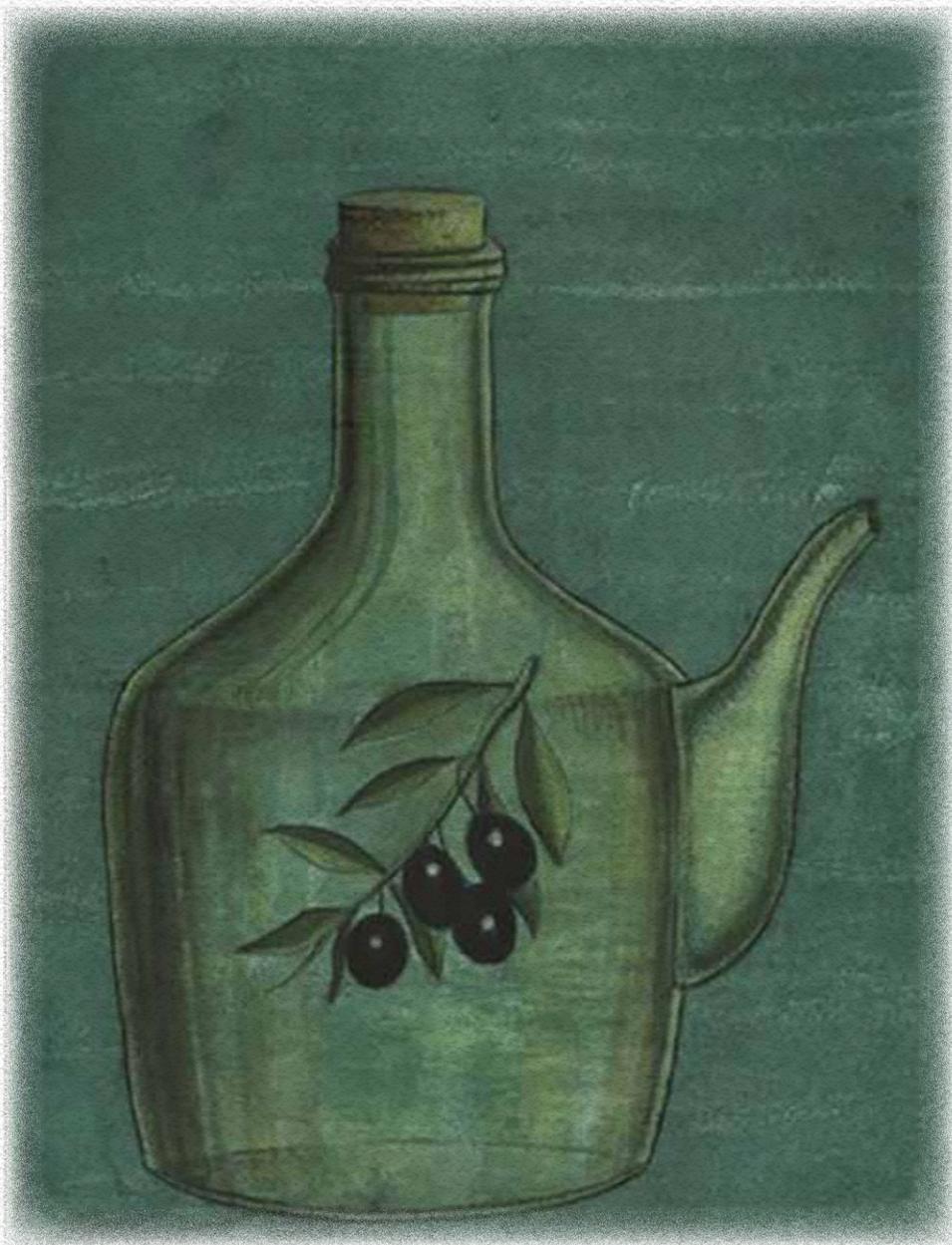
El hecho de que el sistema económico condicione al sector agroalimentario hacia valores de mayor producción, menores costes y mayores rendimientos no debe ser a costa de la salud de agricultores y consumidores. Existen alternativas saludables, sostenibles y que logran mejores producciones cuando se respeta el ecosistema y sus procesos. Lo importante es que los ciudadanos tengamos la información y podamos elegir un producto más sano para nosotros y nuestra familia.

SUSANA ARÉVALO GONZÁLEZ
Inspectora del COPAE (Consejo de la
Producción Agraria Ecológica)



The background of the entire page is a repeating pattern of olive branches. Each branch features several dark, round olives and small, light-colored flowers. The pattern is rendered in a light, monochromatic style against a slightly textured, light gray background.

Aceite de oliva



El olivo está unido estrechamente a la historia de la cuenca mediterránea y a su dieta, ya que las características de suelo, clima y grado de humedad son idóneas para su desarrollo. Su importancia cultural y económica lo atestiguan las numerosas referencias que contienen tanto los textos profanos como los sacros.

Origen

Se remonta a la Era Terciaria, en la zona de Asia Menor, donde fue localizado en forma silvestre. Su cultura empezó a desarrollarse 4.000 años a. C., iniciando su cultivo en la zona costera de Siria y Anatolia. Desde aquí se extendió posteriormente hasta Grecia. Según la mitología griega, el origen del olivo se atribuye a la diosa Atenea, quien en su lucha con Poseidón para conseguir la soberanía de la ciudad de Atenas lo hizo brotar lleno de frutos, a través de un golpe de lanza dado en el suelo.

Desde siglos a. C., la técnica de extracción del aceite ya se conocía, aunque con métodos muy rudimentarios. Su utilización no solo se limitaba a servir de alimento, sino que también se aplicaba para uso externo; óleo sagrado, cosmético, combustible, etc.

Los fenicios hacia el 1200 a. C. difundieron su forma de cultivo en torno al área mediterránea, y lo llevaron a Libia y Cartago. Más tarde los griegos y después los romanos prosiguieron su expansión hacia otros países colonizados.

Roma dio un gran impulso al cultivo del olivo, y la calidad de los aceites de Hispania ya fue mencionada en el libro de Apicio, *De re coquinaria*, siendo la exportación del aceite de la Bética muy considerable. Las ánforas utilizadas para su transporte son conocidas por todos.

Los árabes apreciaron la calidad de nuestro aceite y perfeccionaron las técnicas de extracción, desarrollando nuevas formas de utilización al emplearlo como medio de fritura y otros usos culinarios.

La cocina mediterránea no podría existir sin el aceite de oliva. Este aceite de oliva virgen que a través de los tiempos fue un alimento básico, hoy en día es indispensable en una dieta equilibrada.

Valor Nutricional

El aceite de oliva, desde el punto de vista de la nutrición, ha sido relativamente poco conocido. Fue a partir del año 1980 cuando comenzaron los estudios más concluyentes y su reconocimiento como grasa dietética. Las últimas investigaciones realizadas muestran que el aceite de oliva tiene una importante función en la nutrición; además de suministrar energía es vehículo de vitaminas liposolubles y

contiene antioxidantes, etc. Su valor calórico está alrededor de 9 calorías por gramo. Una cucharada sopera de aceite equivale a 90 calorías aproximadamente.

Propiedades

Las investigaciones realizadas en los últimos años muestran que el consumo de dietas ricas en aceite de oliva tiene una influencia positiva sobre la salud, produciendo una serie de efectos fisiológicos beneficiosos sobre distintas funciones y sistemas del organismo (sistema cardiovascular, aparato digestivo, efectos antioxidantes, etc.) del que carecen otros aceites.

Consumo

Las grasas y aceites son básicos en la alimentación, ahora bien, su consumo debe ser moderado. Como norma sería aconsejable que el contenido en la dieta no superase el 30 por ciento de las calorías totales ingeridas y usar preferentemente aceite de oliva, frente a grasas saturadas y a los aceites de semillas. En nuestro país, el aceite de oliva compite comercialmente con los aceites de semillas, sobre todo con el de girasol. Sin embargo, desde el punto de vista nutricional y en relación con la salud el aceite de oliva es mejor, y por lo tanto, el de elección por parte del consumidor.

Compra

La calidad de un aceite nace en el campo, siendo el resultado de la combinación de factores ambientales (clima, suelo), genéticos (variedad de aceituna) y agronómicos (técnicas de cultivo). Además de estos factores también debe garantizarse toda la cadena operativa, desde la recolección del fruto hasta el envasado del aceite. Cada una de las etapas que se van sucediendo son como el eslabón de una cadena responsable de la integridad del producto.

Los criterios de calidad que se aplican al aceite de oliva virgen vienen definidos por:

A) Determinaciones químicas: grado de acidez, estado de oxidación, detección de rastros de componentes anómalos.

B) Análisis sensorial de sus características organolépticas (olor, sabor, textura), definidas por un panel de catadores expertos.

Sobre el grado de acidez del aceite hay que señalar que este no guarda ninguna relación con el sabor. Tampoco es una pauta para catalogarlo. La «acidez» de un aceite no se refiere a lo que entendemos por «ácido» sino que depende del estado sanitario de las aceitunas de las que se extrae, y sobre todo, del tratamiento que hayan recibido estas desde el árbol hasta el final de la fase de envasado del producto.

Desde el punto de vista del parámetro químico, la acidez hace referencia al porcentaje de ácidos grasos libres que contiene el aceite, expresado en ácido oleico. Así pues, estas décimas de grado de acidez no guardan relación con la intensidad del sabor. Existen muchos aceites vírgenes extras, de sabor intenso y frutado con un grado de acidez que se mantiene por debajo de 0,2. Este grado nos está dando la garantía de que estamos ante un fruto sano, elaborado en condiciones de máximo control a lo largo de todo su proceso.

Denominación de los distintos tipos de aceite de oliva que se comercializan:

- Aceite de oliva virgen extra.
- Aceite de oliva.
- Aceite de orujo de oliva.

Los aceites de oliva vírgenes que superan los criterios de calidad establecidos se clasifican como:

A) Aceites de oliva virgen extra; de sabor y olor irreprochables, su valoración organoléptica alcanza la puntuación de C,5 y su grado de acidez es menor o igual a 1°.

B) Aceite de oliva virgen; de sabor y olor irreprochables, su puntuación organoléptica es superior a 5,5, su grado de acidez es menor o igual a 2°.

C) Aceite de oliva virgen corriente; su puntuación no supera los 3,5 y su grado de acidez es menor o igual a 3,3°.

El aceite de oliva virgen extra debe considerarse el mejor de los aceites de oliva ya que mantiene sus características sensoriales, olores y sabores propios del fruto del que procede y además conserva íntegros los valores nutricionales.

El aceite de oliva está compuesto por una mezcla de aceite de oliva refinado y virgen, su grado acidez está en función del aceite virgen con que se encabece y no puede ser superior a 1,5°.

El aceite de orujo de oliva está compuesto por una mezcla de aceite de orujo de oliva refinado y virgen con acidez no superior a 1,5°.

Procesos Culinarios

Conservación

El aceite de oliva es un producto «vivo», por lo tanto, debe conservarse y almacenarse con una serie de precauciones para que mantenga toda su integridad:

A) Temperatura. En general debe conservarse en lugares frescos.

B) Oxidación. Debe conservarse en recipientes bien cerrados, que eviten en lo posible su contacto con el aire para evitar que se enrancie. No obstante, el aceite de oliva, rico en ácidos grasos monoinsaturados, es menos propenso a su enranciamiento que los aceites de semillas, girasol, soja y maíz, dada su alta proporción de ácidos grasos poliinsaturados.

C) Luz. La luz puede acelerar los procesos de oxidación de los aceites, por lo que es conveniente su almacenamiento en lugares poco iluminados. Además debe guardarse lejos de lugares que tengan un olor intenso ya que absorbe fácilmente los olores. También deben evitarse los recipientes metálicos, siendo los mejores contenedores los de vidrio.

Utilización

Del mismo modo que se elige un vino para acompañar cada plato, puede elegirse y utilizarse un aceite distinto según el alimento que se vaya a preparar.

El aceite de oliva virgen extra, cuando se utiliza en crudo, conserva todas sus propiedades organolépticas (sabor y olor, principalmente). Este es el más indicado para ensaladas, aderezar alimentos, untar pan o tostadas y para salsas emulsionadas (mayonesa, all-i-oli, etc.). El gusto personal será el que decida la elección entre las diferentes marcas del mercado y las distintas variedades de aceituna.

El aceite de oliva (mezcla de virgen y refinado) se puede utilizar para guisos, asados, frituras y cocina en general.

Preparación y elaboración de frituras

La fritura es sin lugar a dudas una de las técnicas culinarias más empleada en nuestro país. La diferencia entre fritura y cocción es que en esta el agua no pasa de los 100 °C y un alimento frito cuece como mínimo a 130 °C.

Ventajas de la fritura

A) El tiempo necesario para preparar el alimento es corto (muy importante en la sociedad actual).

B) Los alimentos fritos tienen una alta palatabilidad y por lo tanto son bien aceptados por el consumidor.

C) El daño térmico ocasionado al freír el alimento es menor que el causado por otro método.

Factores claves en la fritura

En toda fritura intervienen tres factores: el alimento que se va a freír, el tipo de grasa utilizada (en nuestro caso el aceite de oliva) y las características del proceso, especialmente, la temperatura y el tiempo.

El tipo de alimentos idóneos para la fritura son los ricos en albúmina (huevo) y los que contienen almidón (patatas, harinas de cereales). Por ello, todos los alimentos que no contienen esos elementos (por ejemplo, verduras y pescados), antes de freírlos, deben ser recubiertos, previo secado, con harina o una masa de fritura (huevo, harina, pan rallado).

Hay que señalar que en la fritura, según el tipo de grasa utilizada, se van a pro-

ducir una serie de cambios (oxidación, polimerización, etc.) debido a su calentamiento, que van a estar en función de la composición de esta grasa. Estos cambios son mínimos en las grasas compuestas mayoritariamente de ácidos grasos saturados (mantequilla), pequeños y lentos en las grasas ricas en ácidos grasos monoinsaturados (aceite de oliva), y rápidos e importantes, en los que contienen altos porcentajes de ácidos grasos poliinsaturados (aceites de semillas).

Normas de fritura con aceite de oliva

Para freír correctamente con aceite de oliva hay que tomar una serie de precauciones.

A) El aceite se debe calentar a fuego moderado, nunca a fuego vivo.

B) El aceite nunca se debe dejar humear, ya que esto significa que hemos llegado a su temperatura crítica y por lo tanto, es fácil que se formen productos no deseados. Si queremos comprobar la temperatura del aceite contamos con una forma sencilla: echar un trocito de pan en la sartén y si se va hacia el fondo y no sube, tendremos una temperatura de 150 °C, temperatura aún baja para la correcta fritura. Si cae el pan y sube lentamente a la superficie, la temperatura está entre 160 °C y 165 °C. Esta temperatura es la recomendada para freír alimentos delicados (por ejemplo, verduras). Si cae y en unos segundos sube a la superficie, su temperatura está entre 170 °C y 175 °C. Esta temperatura es la indicada para la mayoría de las frituras. Si el pan no llega a sumergirse y se tuesta, la temperatura es alta (180 °C a 185 °C).

C) El aceite debe filtrarse inmediatamente después de ser utilizado, para quitarle los restos de alimentos que pueda llevar, que aceleran su degradación.

D) El aceite de oliva puede utilizarse, si se han cuidado todos los detalles, hasta un máximo de tres frituras. En el caso de que se fría pescado azul (sardinas, boquerones, etc.) el aceite no debe reutilizarse, ya que parte de la grasa del pescado pasa a este, alterándose las siguientes frituras.

Respecto a las frituras con aceite de oliva y desde el punto de vista nutricional, existen otro tipo de consideraciones que se deben tener en cuenta:

A) Si la fritura es correcta, penetra muy poco en el alimento, por lo que el valor calórico total del mismo no aumenta mucho, cosa que no ocurre cuando se utilizan aceites de semillas.

B) La calidad nutritiva de los alimentos fritos no disminuye al no afectarse la disponibilidad de los distintos nutrientes que la componen. La temperatura que se alcanza dentro del alimento no es alta y el tiempo de fritura es corto, cosa que no ocurre con los aceites de semillas. Por todo lo expuesto, y teniendo en cuenta lo referido, el aceite de oliva es la grasa culinaria de elección para la fritura de alimentos, ya que la temperatura crítica de este aceite es de 210 °C siendo superior a la temperatura óptima para la fritura de cualquier alimento, que es de 180 °C.

Gambas a la gabardina

Ingredientes y proporciones

300 g de gambas

70 g de harina

1 huevo

1 cucharada de aceite de oliva

100 ml de agua

Un pellizco de sal yodada

Unas gotas de vinagre de buena calidad

Aceite de oliva para la fritura

Preparación

Lavar las gambas. Separar la clara de la yema del huevo.

Preparación de la pasta de fritura

Poner la harina en un bol, hacer un hueco en el centro y echar dentro la yema de huevo, el aceite, la sal, las gotas de vinagre y el agua. Mezclar bien el conjunto hasta conseguir una pasta fina. Esta pasta tiene que trabajarse muy bien y debe quedar como una crema espesa. En el momento de la fritura, batir la clara de huevo a punto de nieve e incorporarla, delicadamente, a la preparación anterior.

Elaboración

Se pone a hervir agua con sal en una cazuela, cuando rompa a hervir a borbotones se introducen las gambas en el agua, y en cuanto levante el hervor de nuevo, se mira el reloj y se dejan cocer las gambas, a fuego medio, un minuto. Retirar la cazuela del fuego, sacar las gambas del agua y dejar que enfríen un poco. Pelarlas quitando el caparazón y la cabeza, reservando solo las colas enteras.

Elaboración de la fritura

Véase normas de fritura. Se calienta el aceite en una sartén pequeña a fuego moderado. Se pasan las gambas, de una en una, por la pasta preparada, se envuelven bien, cogiéndolas por la cola y se van introduciendo en la sartén, cuando está caliente el aceite. ¡Ojo!, de no colocar más de cuatro piezas en la sartén para que no se peguen al juntarse. Dorar por ambos lados dándoles la vuelta. Se sacan con una espumadera y bien escurridas se van colocando en una fuente. Servir de inmediato.

Presentación

Se sirven recién sacadas de la fritura como aperitivo.

Rizos de lenguado Orly

Ingredientes y proporciones

4 lenguados de ración en filetes

1 huevo

Pan rallado

1 limón

Sal yodada y pimienta

Aceite de oliva para la fritura

Preparación

Pedir al pescadero que quite la piel a los lenguados y saque los filetes del pescado, reservando las espinas y cabezas para otra preparación. Limpiar el pescado, aplastar los filetes ligeramente, salpimentarlos un poco y rociarlos con unas gotas de limón. Pasar cada filete por huevo batido y pan rallado. Enrollar cada filete de lenguado, sujetarlo pinchando con un palillo y colocarlos en un plato.

Elaboración de la fritura

(Véase normas de fritura.)

Se calienta el aceite en una sartén pequeña, a fuego moderado. Cuando esté caliente el aceite, se van introduciendo los rizos, de uno en uno, en la sartén. ¡Ojo!, de no juntar muchas piezas a la vez en la sartén, para que no se peguen unas con otras. Dorar cada rizo por ambos lados, dándoles la vuelta. Se sacan con una espumadera y bien escurridos se van colocando en una fuente. Servir de inmediato.

Presentación

Servir los rizos como aperitivo, recién sacados de la fritura, rociándolos por encima con unas gotas de limón.

Nota

Los filetes de lenguado deben enrollarse siempre por el lado que se ha quitado la piel, así evitamos que se rasguen durante el proceso de cocción, hecho muy probable si los enrollamos por su lado interno.



Fritura de pescado. Málaga, Sevilla, Cádiz

Ingredientes y proporciones

¼ kg de chanquetes

¼ kg de salmonetes pequeños

¼ kg de calamares pequeños

¼ kg de boquerones

¼ kg de chopitos pequeños

¼ pescadilla

Harina para rebozar el pescado

2 limones

Aceite de oliva abundante para la fritura

Sal yodada

Preparación del pescado

Para esta fritura puede emplearse todo tipo de pescado, pero hay que tener en cuenta que si es pescado grande, como la pescadilla o el calamar, es necesario trocearlo en porciones pequeñas. Limpiar el pescado, quitar las agallas si las tiene, y trocear menudo las piezas más grandes. Los chanquetes tan solo necesitan un lavado y sazonado, con sal. Lavar y salar el pescado. Echar la harina en una fuente honda, meter el pescado, enharinarlo bien y rebozarlo para que coja toda la harina que admita.

Elaboración de la fritura

Véase normas de fritura. Se echa aceite abundante en una sartén pequeña y se pone a fuego moderado. Cuando esté caliente el aceite, unos 160 °C se va tomando con la mano el pescado enharinado sacudiéndolo muy bien para que suelte toda la harina que le sobra, y se va introduciendo en la sartén. Es conveniente que la sartén esté siempre llena de pescado. ¡Ojo!, hay que actuar con ligereza, ya que el pescado dora pronto y hay que removerlo con la paleta de freír si queremos conseguir que el pescado salga bien dorado y crujiente por fuera, pero «jamás» quemado. En su buen punto se saca el pescado de la sartén y se va poniendo sobre papel absorbente de cocina, para que suelte el aceite sobrante. El pescadito debe quedar dorado y crujiente por fuera y jugoso por dentro.

Presentación

Servir el pescado como aperitivo, recién sacado de la fritura, rociándolo por encima unas gotas de limón.

Nota

El secreto de esta fritura consiste en freír el pescado en sartén con abundancia de aceite y que tome toda la harina que admita, sacudiendo muy bien la harina que sobra antes de meter el pescado en el aceite. Además de actuar con ligereza, todo esto hará que consigamos un pescadito dorado y crujiente por fuera, y jugoso por dentro.

Albóndigas de bacalao

Ingredientes y proporciones

200 g de bacalao

200 g de patatas medianas

1 huevo entero más una yema y una clara aparte

25 g de piñones

1 diente de ajo

30 ml de aceite virgen extra (3 cucharadas)

Un aro de guindilla

1 cucharadita de perejil picado fino

Una pizca de pimentón dulce de la Vera molido

Sal yodada y pimienta

Harina para el rebozado de las albóndigas

Aceite de oliva abundante para la fritura

Preparación del bacalao

Desalar el bacalao 36 horas antes de ponernos a la elaboración del plato. Se pone a desalar el bacalao con la piel hacia arriba, en un recipiente. Se cubre de agua fría (3 partes de agua por una de bacalao) y se mete en el frigorífico, durante 36 horas, a 6-7 °C cambiándole el agua cada 9 horas (para más detalles véase desalado de bacalao). Sacar el recipiente del frigorífico cuatro horas antes de ponernos a preparar el bacalao para que esté a temperatura ambiente. Transcurrido el tiempo de desalado del bacalao, sacarlo del agua. ¡Ojo!, comprobar que el bacalao esté bien desalado antes de sacar las rodajas del agua. Pelar y lavar las patatas y dejarlas enteras. Pelar el ajo y picarlo muy fino. Lavar el perejil, secarlo y cortarlo muy fino. Lavar, secar los huevos y separar la yema de la clara de uno de ellos, reservando esta para el rebozado de las albóndigas. Batir el huevo entero y la yema como si fueran para tortilla.

Elaboración del bacalao

Sacar los trozos de bacalao del agua de remojo, echarlos en una cazuela y cubrirlos de agua fría. Poner la cazuela a fuego lento y cuando el agua llegue al punto de ebullición, mantenerla durante 8 minutos «sin que apenas llegue a hervir». ¡Ojo!, no sobrepasar este tiempo de cocción y mantener el agua sin que llegue al punto de ebullición. Transcurridos los 8 minutos se retira la cazuela del fuego, se deja enfriar un poco y se saca el bacalao del agua. Colocar las rodajas de bacalao sobre un paño de cocina para que suelten el agua



que tengan. Secarlas con el paño de cocina, apretando cada una de las rodajas suavemente con las manos para extraerles bien el agua restante. El caldo de cocer el bacalao se cuela y se reserva para cocer las patatas.

En ese mismo caldo se echan las patatas junto con la guindilla y se pone la cazuela de nuevo al fuego. Cocer las patatas tapadas durante 30 minutos. Comprobar su punto de cocción y sacarlas del fuego cuando están cocidas, reservándolas en un plato. Mientras se cuecen las patatas, quitar la piel y las espinas del bacalao, desmenuzarlo y picarlo muy fino en el mortero (este no debe ser de madera), e incorporarle el huevo batido y unir bien la preparación. Se pican las patatas hasta conseguir un puré y se van incorporando poco a poco al bacalao, trabajando con la maza del mortero, hasta conseguir que todos los ingredientes estén unidos y resulte un puré homogéneo.

Por otra parte, se echa el aceite en una sartén pequeña y se pone a fuego muy lento, se añaden el ajo y los piñones, se les da unas vueltas y antes de que ambos tomen color se retira la sartén del fuego. Incorporarle el perejil muy picadito y una puntita de cuchillo de pimentón, darle dos vueltas y echarlo rápidamente, sobre el puré de bacalao y patatas, amasándolo bien para unir el conjunto. Probar el punto de sal y pimienta y rectificar si fuera preciso. Formar las albóndigas iguales ayudándonos con dos cucharas soperas. Pasar las albóndigas por harina y por la clara de huevo, previamente batida, y freírlas en abundante aceite en una sartén pequeña puesta a fuego moderado (véase normas de fritura).

Presentación

Presentar las albóndigas en una fuente redonda recién sacadas de la fritura.



Croquetas de pollo y jamón

Ingredientes y proporciones para el relleno

100 g de pechuga de pollo

50 g de jamón serrano

Para la salsa bechamel

40 g de harina de trigo

30 ml de aceite de oliva virgen extra
(3 cucharadas)

500 ml de leche entera de vaca

Un casquito de cebolla

Una pizca de nuez moscada (opcional)

Sal yodada y pimienta en grano recién molida

1 yema de huevo (opcional)

Para el rebozado de las croquetas

Harina

Huevo

Pan rallado

Aceite de oliva abundante para la fritura

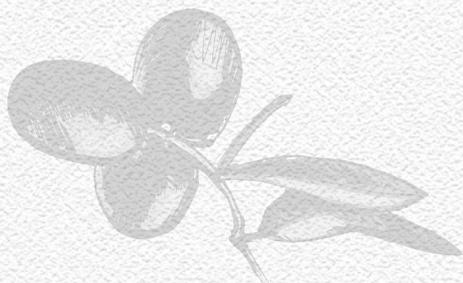
Preparación

Cocer la pechuga en agua y aprovechar el caldo para una sopa. Una vez cocida la pechuga, picarla sobre la tabla con un cuchillo de trinchar, dejándola «finísima». Picar el jamón muy fino y mezclarlo con el picadillo de pollo. Lavar, secar los huevos y separar la yema de la clara de uno de ellos, reservando la clara para el rebozado de las croquetas.

Elaboración

Empezar por la elaboración de la salsa bechamel. Poner la leche a calentar.

Se echa el aceite en un cazo con mango y se pone a calentar a fuego suave. Se le añade la harina y se da unas vueltas cociéndola, durante tres minutos, sin que llegue a tomar color. ¡Ojo, de no quemarla! (la harina debe cocerse unos minutos para que no tenga sabor, pero a su vez no tiene que dorarse ni quemarse). Se echa la leche hirviendo poco a poco y se deslíá la harina, removiendo con ligereza, sin cesar, con una cuchara o batidor de mano (nunca una batidora eléctrica), hasta incorporar toda la leche y conseguir una crema fina y sin grumos. Una vez incorporada toda la leche, se van dando vueltas, sin cesar, siempre hacia el mismo lado y llegando bien al fondo del recipiente, ya que la harina tiende a depositarse en él y formar grumos. Añadir el casquito de cebolla y dejar cocer la salsa suavemente, sin dejar de remover ni un instante, hasta que la salsa espese ligeramente, unos 15 minutos. Cuando la salsa está cremosa y ligeramente ligada se retira el



casquito de cebolla, se sazona con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada rallada, se le da una vuelta y se añade el picadillo de pollo y jamón que tenemos reservado. Incorporar el picadillo en la salsa y seguir cociéndola a fuego suave, dándole vueltas sin cesar con una cuchara y llegando bien hasta el fondo del recipiente. Al principio la masa puede resultar ligera y para que resulte más fina tendremos que espesarla a fuerza de cocerla. La masa estará en buen punto cuando levantando en alto la cuchara, se desprende la pasta y cae en copos gordos. Si cae enseguida debemos cocerla un poco más, ya que esto nos está indicando que no está lo bastante consistente. En su punto retirar el cazo del fuego y añadir a la masa la yema de huevo, unir bien con el preparado y retirar el cazo del fuego, echar la masa bien extendida en una fuente amplia y dejarla enfriar tapada un mínimo de tres horas.

Moldeado de las croquetas

¡Ojo!, para poder moldear las croquetas con facilidad es necesario que la masa esté fría, si está caliente la masa se pega en las manos.

Las croquetas se moldean cogiendo una pequeña cantidad de masa con un tenedor que se echa sobre un plato con harina y se van formando las croquetas con las manos dándoles forma alargada con las puntas muy puntiagudas o bien se dejan en forma de cono. Ya formadas se pasan, una a una, por abundante huevo batido y después se envuelven bien con abundante pan rallado. ¡Ojo!, el pan rallado no debe estar tostado ya que las croquetas resultan muy oscuras.

Elaboración de la fritura

Véase normas de fritura. Echar en una sartén, pequeña y honda, aceite hasta la mitad de su altura y ponerlo a calentar a fuego moderado. Cuando esté caliente el aceite se van introduciendo las croquetas en la sartén, de una en una y un total de cuatro piezas a la vez, para que no se peguen unas con otras. ¡Ojo!, si el aceite no está lo suficientemente caliente y no es abundante, las croquetas se reventarán, por lo que haremos primero una primera prueba echando en la sartén una croqueta para comprobar la temperatura del aceite. Dorar las croquetas por ambos lados, dándoles la vuelta con sumo cuidado para no romperlas. Sacar las croquetas rápidamente con una espumadera en cuanto estén doradas. ¡Ojo!, de no quemarlas! Bien escurridas se van colocando en una fuente y se sirven de inmediato.

Presentación

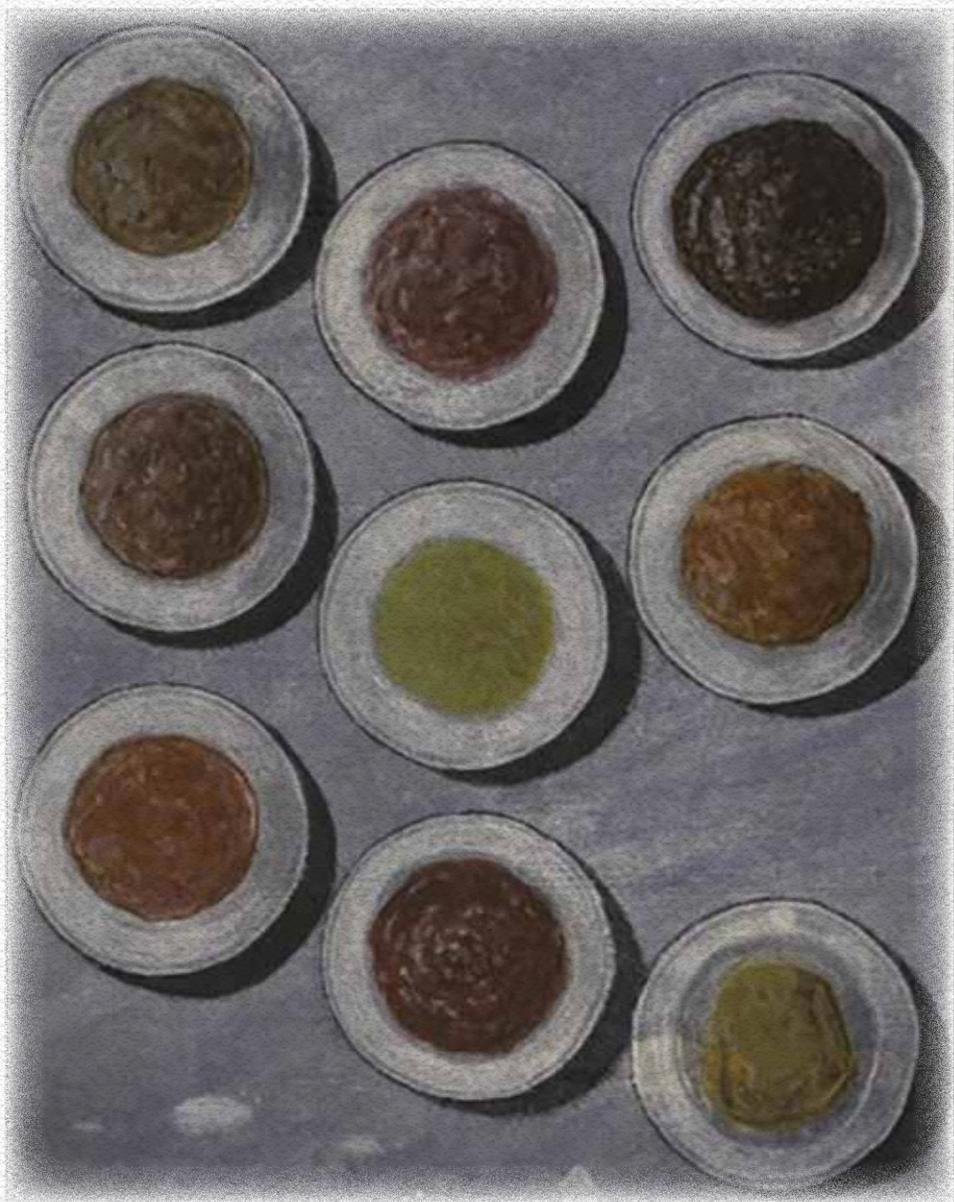
Presentar las croquetas en una fuente redonda recién sacadas de la fritura, acompañadas de una salsa de tomate aparte.

Nota

Es importante que la sartén donde vayamos a freír las croquetas sea honda y pequeña, y que el aceite de fritura sea abundante para que no se rompan. Es conveniente no echar demasiadas croquetas en la sartén a la vez, ya que al echar las croquetas se enfría el aceite.



Salsas



Las salsas en la cocina son un complemento imprescindible porque sirven para enriquecer y condimentar muchos platos, acentúan el sabor de las carnes, los pescados y otros alimentos a los que acompañan. Existe una gran variedad de salsas en todas las cocinas aportando un toque de distinción, ahora bien, a pesar de su aparente sencillez, su elaboración requiere cierta experiencia y gusto para conseguir el buen punto. En nuestra cocina existen una serie de salsas básicas que son un requisito imprescindible para la elaboración del plato, como la salsa bechamel, la salsa mayonesa, la salsa de tomate o la simple salsa vinagreta que es un complemento ideal para aderezar platos ligeros de verduras y ensaladas.

Salsa mayonesa

Ingredientes y proporciones

1 yema de huevo muy fresca, a temperatura ambiente (sacar el huevo del frigorífico como mínimo, unas dos horas antes de ser utilizado)

100 ml de aceite de oliva virgen extra a temperatura ambiente, utilizar solo el necesario

4 g de sal yodada

1 cucharadita de vinagre de vino blanco de calidad o zumo de limón

Preparación

Lavar el huevo y secarlo con papel de cocina. Cascar el huevo y separar la yema de la clara con sumo cuidado, para evitar que se rompa la yema. ¡Ojo!, hay que separar la yema de la clara de manera que en la yema no quede ningún resto de clara.

Elaboración

Depositar la yema en un mortero de mármol o loza (no de madera) y trabajarla con la maza del mortero removiéndola y girando la maza siempre en el mismo sentido de giro con un movimiento constante, para que la salsa no se corte. Añadir unas gotas de vinagre o zumo de limón y una pizca de sal y seguir trabajando la yema con la maza. Enseguida se va echando el aceite, «gota a gota».

¡Ojo!, debe ser gota a gota, introduciendo en el mortero primero una gota solamente, y sin dejar de trabajar la yema con la maza. Cuando veamos que la salsa va ligando y tomando consistencia, se puede añadir el aceite en mayor cantidad y más deprisa hasta engordar la salsa. Sazonar la salsa con sal y pimienta blanca molida y el resto de vinagre o de zumo de limón (algunas gotas más), y unir todos los elementos. En su punto, cuando la salsa esté bien ligada y haya tomado cierta consistencia, se deja de trabajar y ya la tenemos lista para ser utilizada enseguida. ¡Ojo!, esta salsa debe ser consumida enseguida y sin retrasar mucho tiempo su consumo ya que con el paso del tiempo corre el riesgo de que se contamine por la salmonella. Por lo tanto, y como medida preventiva, si no se consume toda la salsa de inmediato, deberíamos desechar el resto de salsa que no vayamos a utilizar, antes que consumirla y correr riesgos innecesarios.

Mayonesa en batidora eléctrica

Poner la yema de huevo en un vaso de batidora y añadirle unas gotas de vinagre o zumo de limón y una pizca de sal. Batir con la batidora eléctrica durante unos 15 segundos hasta mezclar los ingredientes. Incorporar el aceite, gota a gota, a la vez que la batidora sigue funcionando. Después, en un chorrillo constante, hasta que consigamos una salsa de consistencia suave. Echar el resto de vinagre o zumo de limón y volver a batir durante unos segundos más, hasta que esté bien unido todo.

Nota

También podemos hacer la salsa en la batidora utilizando el buevo entero.

