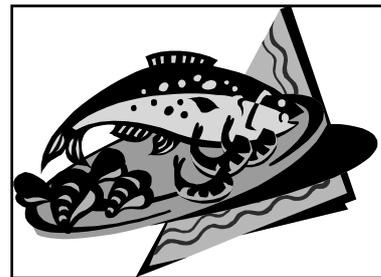


# Gastronomía



## No hay dos sin tres

Por GERARDO SILVÁN OSA

*A la espera que las páginas de esta sección de la revista anterior estén ya ilegibles por el uso, me propongo rellenar un rato de vuestro tiempo libre con alguna receta nueva.*

*Si algo no funciona después de la experiencia que habéis adquirido estos últimos años, ya no tendréis la menor duda de que la culpa es del escribano.*



### ENTRANTES

**TOSTADAS DE QUESOS DE LEÓN :** Vamos a proponernos hacer unos entrantes sencillos y ricos con quesos de la tierra, que los tenemos muy buenos y variados.

La base de todos será una rebanada de pan de hogaza de la víspera.

Tostada de queso de Valdeón con nueces y pasas: untaremos la tostada con el queso -os recuerdo que es un queso de mezcla tipo azul- y encima colocaremos unos trozos de nueces y unas uvas pasas. Se puede tomar fría u hornada ligeramente hasta que el queso comience a fundir.

Tostada de queso de cabra con tomate: utilizaremos un queso de cabra de la tierra que se vende en pequeños rulos con una costra exterior tipo Camembert. En una tostada de pan colocaremos una rodaja de tomate y una de queso encima. Espolvoreamos pimienta negra y orégano, chorro de aceite y al horno hasta que se funda ligeramente.

Tostada de queso fresco con gambas: tostamos el pan hasta que quede crujiente. Tomamos una loncha de queso fresco y la hacemos ligeramente en una sartén a la plancha. La colocamos encima de la tostada y remataremos con unas gambas peladas que habremos frito previamente con un ajillo.

Tostada de queso curado de oveja con rulo de cecina: tostamos nuevamente el pan, lo untamos con tomate y colocamos encima una loncha de queso y otra de cecina en forma de rulo. Chorro de aceite y a la boca.

Y así hemos realizado tostadas con un queso de mezcla, de cabra, de vaca y de oveja. Y cuando aprendamos a ordeñar otros animales seguiremos con más quesos.

### PRIMEROS PLATOS

**ALUBIAS DE CANELA CON BOTILLO Y CALABAZA:** Ing.: Alubias de canela en remojo, zanahoria, ajo, cebolla, comino, laurel, botillo y calabaza.

Este guiso cada uno lo puede realizar como esté acostumbrado a realizar las alubias en su casa. De todas formas yo voy a dar la receta tal como yo lo haría. Ponemos a cocer en agua fría las alubias que habremos puesto a remojo la noche anterior, añadiendo una cebolla entera y pelada, tres o cuatro zanahorias peladas y enteras, una cabeza de ajo entera sin la piel exterior, una hoja de laurel y unos granos de comino que evitarán en alguna medida los gases que nos producen las legumbres. Cuando rompen a hervir introducimos el botillo lavado previamente. El botillo no necesitará más de una hora y media de cocción. Si las alubias no están, retiramos el botillo y mantenemos las alubias hasta que estén tiernas, rectificándolas de sal al final. Diez minutos antes de retirarlas del fuego, quitaremos las verduras que incorporamos enteras al principio y añadiremos la calabaza cortada en taquitos. Al retirar del fuego añadimos el botillo de nuevo ya sin piel y troceado.

**FIDEUÁ CON COSTILLA DE CERDO ADOBADA:** Ing.: Verduras de la huerta al gusto, fideos especiales fideuá, caldo o agua. Rehogamos con aceite unas verduras -cebolla, pimiento, tomate, puerro, calabacín,... picadas finamente y en una cazuela con el fondo amplio para que la fideuá nos quede lo más extendida posible -como si fuéramos a hacer un arroz seco-. Añadimos la costilla adobada cortada en trozos pequeños y dejamos que se guise a fuego lento. Cuando ya va estando la costilla, añadimos los fideos -unos 75 grs. por ración- y los rehogamos unos segundos. Añadimos el caldo o el agua que tendremos caliente -de 2 a 3 veces el volumen de los fideos dependiendo de la marca- y dejamos cocer a fuego fuerte hasta que se seque. Al ser una elaboración similar a un arroz en paella, podemos efectuarlo igual que realizamos habitualmente el arroz en casa, sustituyendo únicamente el arroz por los fideos.

### SEGUNDOS PLATOS

**MUSLOS DE POLLO A LA CERVEZA CON ALMENDRAS:** Ing.: Muslos de pollo, cebolla, pimiento verde, cerveza, pan y almendras crudas.

Se elimina la piel de los muslos, se trocean en 2 piezas -muslo y contramuslo- y se frien en abundante aceite. En una cazuela y con el aceite de freír los muslos, se rehogan las verduras y se añaden los muslos. Sustituimos el agua habitual en un guiso por cerveza. Cuando los muslos están tiernos, los separamos del resto del guiso. En una sartén freímos tacos de pan con las almendras crudas, hasta que estén ligeramente tostadas. Lo añadimos todo al guiso y lo trituramos. Volvemos a añadir los muslos al guiso ya triturado y listo para comer.

**CARRILLERAS DE TERNERA A LA NARANJA:** Ing.: Carrilleras de ternera, cebolla, puerro, zumo de naranja, harina y aceite. Es un plato muy económico y con un resultado sorprendente. Se limpian bien las carrilleras, se rebozan enteras en harina y se rehogan con aceite en la cazuela donde se van a guisar. Una vez tostadas por ambas caras añadimos cebolla y puerros cortados en tacos y dejamos rehogar unos minutos. Añadimos un chorro de licor de naranja -tipo Cointreau-, dejamos reducir y volcamos el zumo de naranja hasta que cubran las carrilleras casi enteras. Dejar cocer hasta que esté tierna la carne. La retiramos y pasamos el caldo por el pasapuré para conseguir una salsa con cuerpo. Una vez frías las carrilleras las cortamos en filetes no muy finos, salseamos y calentamos antes de servir.

## POSTRES

**NATILLAS CREMOSAS:** Ing.: 1 litro de nata líquida, 8 yemas de huevo, 200 grs. de azúcar y opcionalmente rama de canela y piel de naranja o limón. Estas natillas hacen más honor a su nombre que las que esta-

mos acostumbrados a realizar. Al igual que unas natillas tradicionales, no debemos de olvidar que las natillas se deben de mantener cociendo sin que rompan a hervir para evitar que se corten. Calentamos la nata con el azúcar -con o sin la canela y la piel del cítrico-. Una vez caliente añadimos las yemas y damos continuamente vueltas con una cuchara de madera para que no se nos pegue en el fondo. Una vez que las natillas han empezado a espesar las retiramos del fuego y las cambiamos de recipiente. A partir de aquí, les podemos añadir la galleta María que tanto nos gusta, o añadirla a una macedonia, o con una manzana asada, o con una compota de fruta,...

**PERAS AL VINO TINTO:** Ing.: Peras, vino tinto, azúcar, rama de canela, piel de naranja, chocolate de cubrir postres. Es un postre sencillo y que en verano podemos realizar con melocotones. La pera ideal para este plato es la Caruja pero puede valer perfectamente otro tipo como es la pera Conferencia. Pelamos las peras y las ponemos enteras en una cazuela a cocer, cubiertas de vino tinto, una rama de canela, una monda de naranja y con azúcar suficiente para que acabe haciendo una salsa con cuerpo. Controlaremos que no se ablanden las peras excesivamente. Si las peras están cocidas y el caldo no está espeso, mantendremos el caldo al fuego hasta que reduzca lo necesario -se puede añadir azúcar para que se caramelicé antes-. Cuando las peras estén frías las bañamos en cobertura de chocolate que habremos derretido previamente. Se sirven en frío y con su salsa.

\*\*\*

La próxima vez, las recetas vendrán acompañadas de un examen con el fin de que podáis conseguir un diploma por vuestra paciencia. Gracias.



Merienda campestre en la Fiesta de la Amistad