

ARROZ CON MORENA

Este arroz le encantaba a mi madre. Cuando mi padre traía la morena de la almadraba de se le encendían los ojos de alegría.

La morena es un pez típico de nuestro mar Mediterráneo. Se esconde entre las rocas y llega a medir hasta 1,50 metros. El arroz con morena ya se cocinaba en el siglo XVIII

INGREDIENTES

300 gramos de arroz

300 gramos de mejillones

1,5 kilos de morena

300 gramos de gambas peladas

2 tomates maduros

4 ajos tiernos

200 mililitros de aceite

Sal

ELABORACIÓN:

1. Deberemos pedirle al pescadero que nos prepare previamente la morena para el arroz.
2. Una vez preparados para iniciar el plato, tomaremos la cabeza y la cola de la morena y para hacer un caldo concentrado con el que cocer el arroz.
3. Sofreír los ajos con las gambas hasta que queden blandas.
4. Agregar el tomate pelado y picado. Dar unas vueltas y añadir el caldo de la morena. Si lo deseamos podemos añadir verduras y berenjena que le darán mucho sabor a este plato.
5. Dejamos cocer 20 minutos
6. Por último, añadiremos el arroz, los mejillones y la morena (unos 8 trozos) y continuamos con la cocción.

PRESENTACIÓN

Este arroz es meloso, por lo que habrá que vigilar que se quede con un poco de caldo.

PUCHERO CON PELOTAS

Esta receta se compone de cuatro platos en uno, lo cual, no está nada mal si echamos en la olla unas cuantas cosas y podemos comer cuatro días. ¿Quién no ha comido alguna vez el día de Navidad un buen Puchero con Pelotas?

Ciertamente, esta, es una de las comidas más sencillas y de más fundamento, que podemos realizar en nuestras fiestas. Además, si comprueban el gasto que realizan por comida, verán que verdaderamente, es un plato con carne, que aparte de ser muy interesante, no es nada caro.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 carlotas
250 gr. de garbanzos en remojo de la noche anterior
1 chirivía
250 gr. de gallina
1 penca de cardo
250 gr. de costilla de ternera
2 ramas de apio
250 gr. de menudillos
250 gr. de judías
200 gr. de tocino
2 patatas pequeñas
1 blanquet
Media pata de cerdo
1 hueso de caña (con tuétano)
Unas hebras de azafrán
4 rellenos
Agua
Sal

ELABORACIÓN:

La elaboración de esta comida no tiene ningún misterio y simplemente necesitaremos, eso sí, de una olla o puchero bastante grande, pues de lo contrario, corremos el riesgo de tener el recipiente lleno y no haber sitio para el agua.

1. Echamos todo en el puchero,
2. Le ponemos agua (que cubra y un poco más) y al fuego.
3. Conforme vaya calentándose, se irá haciendo una espuma por encima, que debemos quitar, pues no nos aporta nada.
4. Un pequeño truco, para darle más sabor a la comida, consiste en tostar el azafrán (encima de la tapa de la olla misma) y añadirlo a media cocción.
5. Lo dejaremos cocer a fuego no muy vivo y al cabo de una hora aproximadamente, ya tendremos el “puxero de Nadal”.

Con esto, podemos realizar con unos fideos y los menudillos, una sopa cubierta, al cabo de la cual, podremos sacar el puchero propiamente dicho, o lo que es lo mismo, las verduras y la carne de segundo plato.

Pero también podremos utilizar el caldo para realizar con 240 gr. de arroz (60 gr. por comensal) un estupendo “arròs caldoset” en el que no puede faltar la manita de cerdo.

Finalmente, si todavía nos ha sobrado más caldo, siempre podemos sofreír cuatro dientes de ajo y un par de tomates maduros, darle unas vueltas con 320 gr. de arroz (80 gr. por comensal para el arroz seco) y echar el caldo del puchero, al que igualmente se le pueden añadir menudillos o la carne en tropezones.

PRESENTACIÓN

Se recomienda el uso de una olla o puchero bastante grande, pues de lo contrario, corremos el riesgo de tener el recipiente lleno y no haber sitio para el agua.

OLLETA MINAGRELLERA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

100grs. Alubias blancas o pintas

Un nabo blanco

1 nabo amarillo (napicol)

2 manojos de acelgas

1 ó 2 pencas

1 boniato

1 pedazo de calabaza

2 patatas

2 ñoras

4 dientes de ajo

3 ó 4 tacitas arroz

Aceite de oliva

Colorante alimentario

Sal

ELABORACIÓN:

1. La noche anterior, se ponen las alubias en remojo.
2. Por la mañana, una vez cambiada el agua, se ponen en la olla, con agua fría, que las cubra un poquito, a cocer. Hay que romperles el hervor, con agua fría, 3 ó 4 veces.
3. Se retira la espuma que se va formando. Se añade más agua a la olla.
4. Se van limpiando y echando a la olla primero las verduras más duras (penca, nabos).
5. Una hora más tarde, se limpian y añaden las acelgas troceadas. Es importante mantener el fuego lento, que cueza todo poco a poco. Si tenemos tiempo para dedicarle tres o cuatro horas, el resultado final será de aplauso garantizado.
6. Se hace un sofrito con los ajos pelados, y la ñora. Se machaca bien en el mortero, con un poco de sal gorda, y se añade a la olla, que vaya cociendo.
7. Se añaden los boniatos a trozos.
8. Media hora antes de comer, se añaden las patatas, y se dejan cocer 15 minutos.
9. Se prueba y rectifica de sal.

10. Se añade el arroz, que cocerá unos 18 minutos más. Avivar el fuego al principio de la cocción del arroz. Debe quedar muy caldoso, ya que se cuaja o solidifica en muy poco tiempo.

Es muy importante, en esta última media hora, estar pendiente del guiso, e ir removiendo el fondo con frecuencia, para que no se pegue, ya que, en esta fase, el arroz es muy propenso a quemarse si se deposita en el fondo de la olla.

11. Debe quedar muy caldoso y espesito, con muchos de sus componentes deshechos. Es lo suyo. (En San Vicente, a esa textura, le llaman “solsidet”)

12. Los comensales, deberán estar bien hambrientos y ya sentados en la mesa para empezar de inmediato. Seguramente, al repetir una segunda vez, el caldo ya habrá desaparecido y estará el guiso mucho más trabado. No importa. Seguirá estando de rechupete.

PRESENTACIÓN

Como son dos o tres horas de fuego y, sobre todo, si la cazuela es de barro, estará bien que pongáis, entre el fuego y la olla, algún difusor (o “Carmela”), para evitar el resquebrajamiento de la olla o cazuela, y para retrasar el “socarrat” del arroz.

ARROZ AL HORNO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 g arroz
250 g garbanzos cocidos
100 g blancos
100 g morcilla de cebolla
100 g tomate natural
500 g tomate frito
250 g aceite de oliva
500 g pollo troceado
500 g magro troceado
1 patata cortada en láminas gruesas
1 cabeza de ajos,
Perejil
Sal
Azafrán
Caldo de cocido o de ave

ELABORACIÓN:

1. Sofreír todos los ingredientes en una cazuela de barro dejándolos reservados para colocarlos en su momento.
2. Sofreír el arroz con el tomate frito, colocamos azafrán y añadimos los garbanzos bien escurridos (podemos usar un bote de garbanzos precocinados).
3. Añadimos a continuación la carne sofrita y sazonamos a gusto de cada uno. Todo esto lo podemos dejar hecho con antelación y terminar el plato momentos antes de la comida.
4. Tras esto calentamos el horno a 200°C.
5. Una vez el horno esté preparado nos disponemos a colocar el caldo de cocido bien caliente, colocando a continuación los ingredientes ordenadamente.
6. Colocamos primero las rodajas de patata doradas alrededor del guiso, a continuación, el tomate ligeramente sofrito y la cabeza de ajos en el centro del plato. Si alguna morcilla se nos ha deshecho podemos colocar los trozos en el centro del guiso.
7. Tras 15 a 18 minutos en el horno a 200°C nuestro plato está listo para comer.

PRESENTACIÓN

Respecto al caldo, nos puede servir un caldo de cocido o de ave, pero teniendo en cuenta que, por cada puñado de arroz que pongamos, tendremos que poner el doble del equivalente en caldo.

BORRETA CON BACALAO

Plato muy típico de la Cuaresma, por aquello de la prohibición eclesiástica de comer carne.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

500 gr de espinacas

400 gr de patatas.

200 gr de bacalao desalado 250 ml de aceite de oliva

4 huevos

3 cebollas

2 ñoras

1 cabeza de ajo

Pimentón

Sal

ELABORACIÓN:

1. desalar el bacalao la noche anterior y no cambiarle el agua varias veces.
2. Rehogar las espinacas
3. Limpiar las cebollas, la ñora y los ajos.
4. Añadir el pimentón y mover sin que se quemem.
5. Agregar medio litro de agua junto al bacalao y las patatas.
6. Dejar una hora a fuego lento
7. Diez minutos antes de servir, escalfaremos en el guiso los cuatro huevos en el guiso.

PRESENTACIÓN

SOPARET ALICANTÍ

Se trata de una receta de un tipo un tanto peculiar de cena. Muy típica en fechas de celebración de San Juan y, por tanto, las hogueras y por supuesto, tras la plantá, viene el soparet.

INGREDIENTES PARA 1 PERSONA

1 huevo

1 sardina de bota

1 ñora

Aceite de oliva

Sal

ELABORACIÓN:

1. Limpiaremos la ñora del tallito y las semillas que tiene, hasta dejarla limpia.
2. Colocaremos una sartén con aceite al fuego, para que vaya calentándose y una vez caliente el aceite, comenzaremos a dorar las ñoras. Mucho cuidado, hay que evitar que el aceite esté excesivamente caliente, ya que se nos quemaría la ñora, y el gusto amargo no gusta.
3. A continuación, las dejamos en cada uno de los platos en que se vaya a servir.
4. Posteriormente, freiremos en el mismo aceite, un huevo por comensal y lo dejaremos al lado de la ñora.
5. Finalmente, con el aceite sobrante, doraremos las sardinas, al final de cuya cocción, las pondremos en el mismo plato preparado con el resto de ingredientes ya cocinados y el aceite que nos ha sobrado, lo vertimos por encima y podemos añadirle a la ñora una pizca de sal por encima.

PRESENTACIÓN

Aunque no formen parte del tradicional soparet, hay mucha gente que a estas viandas las acompaña con una buena coca de Sant Joan y para redondear la noche, igualmente, no puede faltar el típico postre. Ya saben el dicho:

Per Sant Joan, bacoires,

Verdes o madures,

Son segures.

MAGRET DE PATO CON UVAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 magrets de pato
1 racimo grande de uvas
¼ de litro de nata líquida
100 ml (½ vaso) de coñac
1 cubito de caldo
1 cucharada de mostaza en grano
Sal
Pimienta negra

ELABORACIÓN:

1. Realizaremos primero unos cortes en forma de cruz en la piel del magret y los sazonamos con abundante sal y pimienta.
2. Ponemos los magrets en una sartén a fuego medio por el lado de la piel (no poner nada de grasa) durante unos ocho minutos. Pasado este tiempo les damos la vuelta y los dejamos dos minutos más.
3. A continuación, retiramos la grasa de la sartén y añadimos las uvas peladas y el coñac y flambeamos. Cuando se hayan apagado las llamas retiramos el magret.
4. En la salsa conseguida vertemos la nata, el cubito de caldo desmenuzado y la mostaza.
5. Reducimos a la mitad a fuego lento y añadimos el magret en filetes finos para calentarlos.

PRESENTACIÓN

No calentar demasiado el magret, pues se pondría muy duro. Es preferible calentar mucho la salsa y verterla posteriormente sobre el magret hecho filetes.

PAVO DE NAVIDAD

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 pavo

Manteca de cerdo o grasa de pato

2 limones

Un litro y medio de agua

Sal

Pimienta

ELABORACIÓN:

1. El día anterior hacemos un agua de limón: exprimimos los dos limones en el agua y dejamos dentro las cáscaras durante 24 horas.
2. Al día siguiente ponemos el horno a 180º y procedemos a limpiar y cortar en cuartos el pavo.
3. Salpimentamos, untamos con la grasa y procedemos a meterlo en el horno.
4. Cuando transcurran 30 minutos le damos la vuelta para que se dore por los dos lados (otros 30 minutos). La cocción tiene que ser lenta y suave rociando con el agua de limón siempre que sea necesario.
5. Dependiendo de la cantidad necesitará de hora y media a dos horas.
6. Una vez asado cortar en octavos y colar el jugo para servirlo aparte.

PRESENTACIÓN

Se puede acompañar con patatas asadas o verdura salteada.

POLLO AL AJILLO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pollo troceado

Cabeza de ajos

Agua

Sal Mantequilla

Laurel Perejil

ELABORACIÓN:

1. Procedemos a freír el pollo junto a la cabeza de ajos.
2. Posteriormente lo colocamos en una olla junto con el laurel, la sal y el perejil, y le ponemos agua hasta que lo cubra por completo.
3. Encima del pollo pondremos una cucharada grande de mantequilla.
4. Lo dejaremos todo al fuego hasta que se consuma el agua.

PRESENTACIÓN

Podemos servirlo acompañado de patatas o al gusto de cada uno.

CABALLA EN ESCABECHE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 caballas troceadas (trozos de unos 2 cm)

2 limones en zumo

1 cabeza de ajos

2 hojas de laurel

Perejil (en rama)

Piñones al gusto

Vinagre

Vino blanco

Sal

Aceite

Harina

ELABORACIÓN:

1. Ponemos la caballa con la sal y el zumo de limón durante media hora en maceración.
2. Transcurrido ese tiempo, escurrir un poco, rebozar con harina y freír con los ajos.
3. Echar en tongadas en la cazuela que previamente tendremos al fuego con el laurel, el vino, el vinagre, los piñones y el perejil.
4. Dejamos que se reduzca el caldo... y a comer.

PRESENTACIÓN

LENTEJAS CALDOSAS

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

600 g de lentejas pardinas
2 cebollas medianas
2 dientes de ajo
1 hoja de laurel
½ vaso (de los de vino) de aceite de oliva
2 rebanadas de pan frito
1 cucharada de pimentón dulce
1 tomate
Agua
Perejil
Sal

ELABORACIÓN:

1. Ponemos a cocer en una olla las lentejas con el laurel, una cebolla por la mitad y un diente de ajo sin pelar. Tardará 1 hora u hora y media dependiendo del tipo de lentejas y la dureza del agua.
2. Freímos las rebanadas de pan y en ese aceite, se fríe también la otra cebolla picada y el tomate pelado y sin semillas.
3. Cuando esté listo añadimos el pimentón sin que se nos quemé (mejor fuera del fuego) y añadimos a la olla las lentejas.
4. En un mortero machacamos un diente de ajo pelado, un poco de sal, el perejil y el pan frito y se añade al guiso.
5. Dejamos cocer todo unos 10 minutos aprox. Y ¡ya está listo!

PRESENTACIÓN

Sugerencia: podemos añadir costilla de cerdo y/o morcilla de cebolla.

PASTEL DE PESCADO

INGREDIENTES

1 kilo de merluza
2 cebollas grandes
2 hojas de laurel
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
8 huevos
Agua
Kétchup

ELABORACIÓN:

1. Se pone una olla a hervir con el laurel, el aceite, las dos cebollas grandes peladas y el pescado.
2. Cuando esté el pescado hervido, lo sacamos y lo dejamos enfriar.
3. Se deja un rato más la cebolla hasta que esté cocida.
4. A continuación, se saca y se deja enfriar.
5. Untamos un bol con mantequilla o margarina y echamos el pescado desmenuzado, la cebolla y el kétchup. Se tritura todo y se pone en un molde al baño María.

PRESENTACIÓN

Se puede servir en frío con salsa rosa, o en caliente y decorar al gusto de cada uno.

COCHINILLO ASADO

Para asar un cochinitillo para chuparse los dedos, lo único que tenéis que hacer es poner un poquito de amor y dedicación. El que tenga el privilegio de disponer de un horno de leña, ¡estupendo! Pero el que no, lo puede hacer igual de rico en el horno de casa.

INGREDIENTES

1 cochinitillo

Sal

Hierbas aromáticas

Vino blanco

ELABORACIÓN:

1. El cochinitillo tiene que ser joven, de aproximadamente un mes y medio. Si lo pides, el carnicero te lo prepara para asar.
2. Salamos el cochinitillo 2 horas antes como mínimo y lo dejamos reposar.
3. Escogemos una mezcla de hierbas aromáticas que nos gusten, eso sí, que incluya romero. Untamos con aceite y estas hierbas el cochinitillo, por dentro y por fuera.
4. Lo metemos en el horno previamente calentado a fuego flojo, durante 1 hora y media rociándolo con su propio jugo de vez en cuando.
5. Pasado este tiempo se rocía con el vaso de vino por la parte de la piel y dejamos en el horno hasta que la salsa se reduzca.

VINAGRETA PARA ENSALADAS

INGREDIENTES

3 cebolletas tiernas

½ docena de pepinillos en vinagre

1 cucharada de alcaparras

Vinagre de manzana

Aceite de oliva extra

ELABORACIÓN:

1. Cortar las cebolletas y los pepinillos en trozos pequeños.
2. Cubrir con el aceite y poner vinagre al gusto.
3. A continuación, mezclar todo bien y dejar macerar.

PRESENTACIÓN

Esta vinagreta queda muy bien para ensalada con ahumados (salmón, anchoas...)

ENSALADA DE ARROZ

Este sencillo plato nos puede sacar de un apuro y además es ideal para formar parte de un menú de verano o para todas aquellas personas que no disponen de mucho tiempo para comer.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

350 gramos de arroz

1 litro de agua

1 hoja de laurel

1 diente de ajo laminado

1 cubito de caldo de carne

Aceite

Sal

Ingredientes secundarios (sugerencia):

Tomate (sin piel)

Queso fresco en dados

1 lata de atún

1 cebollita en vinagre en trozos y aceitunas

Un buen puñado de nueces peladas.

ELABORACIÓN:

1. Sofreimos en una sartén los ajos y el laurel y los retiramos.
2. Rehogamos el arroz en el aceite que nos queda en la sartén como si fuera para paella. Se le agrega El agua y el cubito de caldo dejándolo cocer el tiempo necesario (de 15 a 20 minutos). Posteriormente lo dejamos enfriar en la nevera.
3. A la hora de comer lo ponemos en una ensaladera y añadimos ingredientes secundarios según el gusto de los comensales.
4. Tras esto, aliñamos a nuestro gusto con aceite, vinagre, etcétera

PRESENTACIÓN

ROPA VIEJA

Plato muy completo y de elaboración fácil y rápida.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Este plato se elabora con restos de cocido principalmente (garbanzos, morcilla, patata...), pero podéis usar otros.

ELABORACIÓN:

1. Sólo tenéis que desmenuzar la carne, podéis ponerle los garbanzos, la morcilla, la patata.
2. Cuando tengáis todo desmenuzado, sólo tenéis que sofreírlo todo en una sartén con ajos cortados en láminas y dejar que todo se impregne de su aroma.
3. Si las sobras fueran pocas se pueden acompañar con arroz blanco.

PRESENTACIÓN

Puede acompañarse con una ensalada.

CREMA DE ZANAHORIAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de zanahorias

1 cebolla

1 patata

1/2 taza de tomate triturado

3 vasos de caldo vegetal

6 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de perejil picado

Sal

ELABORACIÓN:

1. Rehogamos la cebolla hasta que esté tierna.
2. Añadimos el tomate y una cucharada de perejil.
3. Dejamos cocer a fuego lento durante 10 minutos.
4. Añadimos la zanahoria, la patata triturada y el caldo de verduras.
5. Salpimentamos y dejamos cocer unos 15 minutos.
6. Triturar con la batidora hasta obtener una crema homogénea y lista para servir.
7. Una vez en el plato espolvorear con perejil picado, un buen pellizco de pimienta y un chorrito de aceite.

PRESENTACIÓN

El agua con la que hemos cocido las verduras no hay que tirarla, pues en ella se quedan parte de las vitaminas y minerales de las ellas. Podemos guardarlo en el congelador y utilizarlo para preparar sopas y cremas. Me agradecerás esta recomendación ya que tus guisos ganarán sabor.

No te preocupes cuando se te queme un poco el ajo al sofreírlo. Añádele un poquito de vino y el sabor amargo del quemado desaparecerá.