

MI RECETARIO DE CARTUJO:

Cocina fácil, económica y distraída para tiempos críticos

por

PEDRO JESÚS EGIO RODRÍGUEZ.

SUMARIO

INTRO

NOTA PREVIA 7

.....

CONSIDERACIONES SOBRE APARATOS ACTUALES Y HERRAMIENTAS EN LA COCINA FÁCIL8

DE LOS PROCEDIMIENTOS BÁSICOS EN LA COCINA FÁCIL 9

ALGO SOBRE MI “VISIÓN” ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL SIGLO XXI 10

APERITIVOS Y ENTRANTES.

ALCACHOFAS MADRINA 13

JUDÍA VERDES CON MAHONESA 14

MEJILLONES CON MAHONESA 15

COCKTAIL DE GAMBAS 16

PATATAS CON ALIOLI RÁPIDAS 17

AGUACATE RELLENO O PIÑA RELLENA 18

OTROS POSIBLES ENTRANTES RÁPIDOS O PLATITOS AL CENTRO 19

ENSALADAS

ENSALADA MURCIANA 22

ENSALADA COMPLETA 23

ENSALADA CON FRUTAS 24

ENSALADA CON SALMÓN 25

ENSALADA DE AHUMADOS 26

ENSALADA LOCA	27
ENSALADA DE VERANO	28
MIS ENSALADILLAS RUSAS	29
ENSALADA DE ARROZ	30
ENSALADA GLOTÓN O CON TROCITOS DE TERNERA	31
ENSALADA IBEROAMERICANA	32
AHORA LA COSA VA DE HUEVOS.	
HUEVOS AL PLATO 1, 2, 3,	35
SARTENICAS	36
EL MARAVILLOSO E INTERESANTE MUNDO DE LA TORTILLA: CON GAMBAS CON ESPINACAS, GUISANTES, HABAS, PRODUCTOS DE LA HUERTA, PATATAS Y NO PATATAS ...	
BREVE INCISO SOBRE SALSAS Y EL SOFRITO O “REQUEMO” (EN CARTAGENA)	39
PLATOS DIVERSOS CASI TRADICIONALES.	
ALCACHOFAS, GUISANTES O HABAS CON JAMÓN	
SOPA CASTELLANA; DE AJO O "DE GATO"	43
HERVIDO DE ÁNGELES	44
HERVIDO SABROSO	45
NOTA SOBRE ALCACHOFAS, CALABAZA Y BERENJENAS	46
GARBANZOS RÁPIDOS	47
COCIDO CASI MADRILEÑO	48
JUDÍAS PINTITAS PEQUEÑITAS	49
LENTEJAS LINTEJAS	50
ARROCES FÁCILES	
ARROZ BLANCO	54
ARROZ DEL PADRINO	55
ARROZ ALENTEJADO	56
BREVE NOTA SOBRE PAELLAS DE MARISCOS DESDE MI “ÓPTICA” DE CARTUJO CIEGO	57

CON ALGUNOS PRODUCTOS DEL MAR.

GUISADO DE CALAMARES	60
PULPO GUISADO Y DE ALGUNA OTRA GUIZA	61
GAMBÓN AL HORNO	62
SALMÓN AL MICRONDAS	63
ASADO DE SALMÓN	64

SENCILLAS CARNES.

NOTA PREVIA SOBRE CARNES EN ESTE MI RECETARIO DE CARTUJO	67
BUEN ESTOFADO DE TERNERA	68
ENTRECOT AL ROQUEFORT	69
ASADO DE CORDERO	70
PATA DE CABRITO AL HORNO	71

PARA CORONAR EL MARAVILLOSO ACTO DE COMER

NOTA ACERCA DE "CORONAR" EL ACTO DE COMER	74
POSTRES EN LA COCINA LIGERA	75
ALGUNA PALABRA SOBRE BATIDOS	76
GENERALIDADES EN TORNO A BEBIDAS Y CÓCTELES	77

PALABRAS FINALES	80
------------------------	----

ÍNDICE	82
--------------	----

Nota previa.

Escribo estas recetas con mucha ilusión. Hago esto como muchas personas mayores que con ello quieren brindar a sus próximos más jóvenes una ocasión para divertirse y alimentar al tiempo el cuerpo, que en mi caso de alimentar el alma ya me encargo por otros lugares. Y esto es riguroso: se trata de alimentar bien el cuerpo: o sea, que describo un recetario del que con tanto gusto estoy echando mano cuando ya cuento con 61 años y tanto he pasado, deseoso de aguantar si es posible algunos más en buenas condiciones, pues cuando uno se ve forzado a vivir solo debe hacer todo lo posible por su salud; de lo contrario la vida es algo todavía más complicado de sobrellevar como fácilmente se entiende.

Muchas de estas recetas las recibí a mi vez de mis mayores principalmente de mi madre, que a su vez reproducía con menor o mayor éxito las que ella había experimentado en su propia existencia. Otras son “mixer” de mi intención, tomando un poco de acá y allá; y muchas de ellas sólo son apenas insinuaciones sencillas, con lo que la altura de estas recetas es tan humilde como tantas veces lo es a su vez mi propia existencia: la de alguien casi filósofo, casi monje, mejor marido de lo que muchos hayan podido pensar y que siempre gustó de ser el mejor padre posible para sus dos queridísimos hijos.

Por lo demás la cocina es un arte como es sabido: un arte muy especial, tan cercano en alguna medida a la misma Alquimia. ¡Cuánto siempre puede disfrutar alguien ante los fogones, sea en un monasterio, trabajando para el resto de habitantes de la casa, en un restaurante que se precie, o tan sólo elaborando esos platos que le ayudan a uno a seguir creciendo y transitando por este mundo increíble y misterioso, no sabiendo muy bien si admitir seriamente aquello de que la vida es una mala noche en una mala posada y aquello de que “Dios también anda entre los pucheros”, o sonriendo, o incluso abiertamente carcajeándose de tantas cosas a lo Friedrich Nietzsche.

En todo caso mi deseo es que estas recetas sean útiles y saquen de más de un apuro a quien las tuviera frente a sí.

Consideraciones sobre aparatos actuales y herramientas en la Cocina Fácil.

Para un piso en una ciudad cualquiera de 2020 estos son los aparatos de cocina básicos, que deben ser movidos por energías limpias:

Principalmente una cocina eléctrica; mejor de Inducción que Vitrocerámica, aunque nos obligue a usar batería de cocina específica;

igualmente horno eléctrico con ventilación rápida, siempre que sea posible;

TK han sido mi opción, en la gama incluso más barata.

Igualmente es hoy día ya importante contar con un horno microondas potente, incluso con grill, de 1000 Wts de potencia, que sólo alcanzará en el máximo de potencia; en mi caso un Moulinex que ya tiene 27 años y dos meses por casa.

Frigorífico: en mi caso un Aspe que nada tiene que envidiar a ninguno. Combi de dos motores que anda por los treinta años, pues ya estaba por casa cuando la compramos en enero de 1993.

Y como elementos menores, pero igualmente importantes:

- En primer lugar un conversor de inducción a vitro para poder usar cazuelas de barro u ollas a presión o cualquier otro utillaje no de inducción, tipo por ejemplo Paellera llegado el caso;
- Así mismo, un buen exprimidor, un buen tostador, pero sobre todo una buena batidora de velocidad variable, en mi caso una de la marca Brawn; más todo el utillaje que todos estos aparatos requieren.

Por otro lado es conveniente en todo caso, conocer lo mejor posible las peculiaridades de todo este utillaje Y su funcionamiento, tirando al comienzo de sus Manuales y enriqueciéndonos con la experiencia que vayamos alcanzando al ser nuestros propios cocineros.

También es importante ser buenos electores de Vajilla, Cubertería y cristalería, no buscando la ostentación y el deslumbramiento de nadie sino la mejor praxis y adecuándonos en todo lo posible a las peculiaridades de nuestro personal arte culinario.

De los procedimientos más habituales en el cocinado fácil.

Son unos cuantos: prácticas básicas que además se pueden interrelacionar tanto entre sí. Los enumero a continuación y seguro que me dejo alguno:

Elección de ingredientes, disposición de los mismos y de los utensilios; mezclas y adiciones; alineados, salazones y maceraciones; cocciones y ebulliciones o hervidos; sofritos y fritos, rebozados; salsas y bechamelas horneados y/o “microondeados”; planchas – grill – o uso de parrillas sobre carbón o leña.

Varios de estos procedimientos nos llegan a casa hoy día ya desde las fábricas, corriendo a nuestro cargo las acciones más de manipulación del preparado y producto final al que llamamos comida.

Evidentemente se observa fácilmente que en muchos preparados a la cocina estos procedimientos se imbrican e interrelacionan, basándose tanto en su combinatoria y en la comprensión y la pericia del buen chef de los fogones.

ALGO SOBRE MI “VISIÓN” ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL SIGLO XXI.

En estas páginas no demasiado ambiciosas reina siempre un espíritu peculiar, tal y como corresponde al “cartujo” que cito en el título que las reúne a todas ellas: cocinando también expresamos nuestro respeto a todo el Cosmos, creado o increado: esto está por encima de nuestras facultades el saberlo, y sólo la fe permite superar nuestros límites humanos; en esto me siento bien kantiano, aunque nunca pierdo, incluso cocinando, la visión de tantas otras inteligencias que iluminan nuestro camino más o menos dichoso por la vida. En tal sentido la salud es un bien preciadísimo, siempre que no la busquemos para fastidiar lo mejor posible al prójimo.

Así pues, no encontraréis aquí sensaciones excesivamente fuertes, pues en esto también me siento seguidor de Epicuro, quien escribía como escribía a Meneceo: diciéndole tantas interesantes cosas, acerca de perderle el miedo a la muerte y gozar moderadamente de lo que tenemos a nuestro alrededor, siendo conveniente una alimentación no sin más placentera sino precisamente todo lo más saludable posible.

En tal sentido yo prefiero el desayuno a la inglesa, copioso para abordar el día, la comida moderada y la parca cena, y entre medias los menores “picoteos” posibles, así como huir, a mi edad, ya casi por completo del alcohol, la excesiva grasa y la sal y el azúcar añadidos. Palabras similares cierran también este modesto pero bien intencionado Recetario.

APERITIVOS Y ENTRANTES.

ALCACHOFAS MADRINA.

Comienzo este recetario con algo tan humilde y sencillo con lo son una lata de alcachofas y unas cucharadas de mahonesa. Es el aperitivo delicioso y recurrente para mí, que mi madrina me sirvió un día, teniendo yo no más de cinco años, en su casa del Barrio Peral de Cartagena, próxima a la Iglesia, antes de que marchara a su pequeño duplex de la calle Berizo; un día, posiblemente Domingo, en que acompañé a mi padre para entrevistarse con ella no sé bien con qué motivo: con uno de tantos que siempre le empujaban a visitarla, naturalmente, porque entre ambos hermanos había tanto cariño y admiración: bueno, era algo que siempre en la familia Egio fue tan constante afortunadamente para todos los que la integramos aún.

Estas mismas alcachofas obviamente pueden servirse muy frías con otros aditamentos, sustituyendo por ejemplo la mahonesa por anchoas, aunque yo en tal caso las lavaría bastante para evitar subidas de tensión arterial; o por buenos trozos de bonito o atún en conserva; o simplemente con mahonesa y atún, partiendo sus cogollos por la mitad.

JUDÍAS VERDES CON MAHONESA

Bien ricas: manjar tan delicioso al paladar de mi Queridísima Lola Rubio; mi queridísima Conchi Lasheras apenas si ama la cocina e incluso apenas si la sabe disfrutar en mi humilde opinión, aunque tantas otras buenas cualidades por supuesto pueda tener y tiene.

Ingredientes: bien sencillo: bote de Judías verdes y mahonesa, para nosotros mejor ligera de grasa.

Servir bien fresquitas, aunque en invierno también resisten perfectamente ser servidas en buen plato y bien calientes, por ejemplo mediante microondas. En tal caso constituyen una buena cena e incluso un buen plato de comida al mediodía, aunque dada su sencillez no lo incluyo, para evitar en lo posible repeticiones, en el apartado correspondiente de “PLATOS DIVERSOS CASI TRADICIONALES”.

Mejillones con Mahonesa.

Como puede ir advirtiéndose ya, no sólo me dedicaré a describir los platos, por lo general bien sencillos; también pasaré revista a muchas cosas, “aprovechando que el Pisuerga pasa por Valladolid”, esperando no desanimar a mi lector, sino todo lo contrario. Sea el caso de este sencillísimo plato, inspirado también en mis recuerdos, ahora los de la Mejillonera de la Calle Mayor de Cartagena, que comencé a visitar a mis 16 años, en mis escapadas de “novilleros” del Instituto con mi compañero Manolo Navarro García, alguien que terminó siendo actor y rodando películas en Colombia y creo que también por Venezuela, al que hace tiempo que le perdí la pista. Después acudí bastantes veces más a la Mejillonera, con todas las personas con las que he tenido el gusto de convivir de forma más o menos cercana y que no puedo enumerar aquí por no ser pocas, y muchas veces con Lola, ambos solos, y también en estos últimos años solos Conchi Lasheras y yo: siempre me ha encantado pedirles sus Mejillones con mahonesa; ellos los hacían al natural tan exquisitamente y simplemente le añadían la salsa, no sé si elaborada por ellos o de “botazo”.

Pues eso: en nuestro caso, lata de mejillones naturales y mahonesa ligera, no demasiado grasienta: ¡para chuparse los dedos”.

COCTEL DE GAMBAS.

Ideal para un día muy señalado, familiar principalmente: Noche Buena, Vieja, santos , cumpleaños y similares.

Ingredientes: Lechuga, cebolla, gambas naturales, aguacate, y al gusto algún otro acompañamiento, de fruta o pescado incluso ahumado -de este menos por su fuerte sabor-; un poco de angostura, un poco de sal, mahonesa y naranja;

Preparación: bien sencilla: con los tres últimos ingredientes preparamos la salsa; las Gambas se cuecen debidamente y algo de su caldo también debe de ser añadido a la salsa.

A servir con gusto y cariño, y a disfrutar aún con más gusto todavía.

PATATAS CON ALIOLI RÁPIDAS

Pueden hacerse de varias maneras: Al horno, cocidas o incluso al microondas.

Ingredientes bien sencillos: patata nueva en todos los casos, un vaso pequeño de aceite de oliva, un huevo, un diente de ajo: estos tres últimos elementos para la salsa alioli.

En el caso del horno las patatas se cortan longitudinalmente con el grosor variable pero pueden conservar la piel o serles retirada según gusto. Si las cocemos de la forma tradicional puede bastar con cocerlas sin pelar y con alguna pequeña diversa incisión si es gorda: se servirán en ese caso enteras o partidas por su mitad, o bien sin piel troceadas y entonces mejor frías, incluso “zapatúas”, como se dice por Cartagena, entonces peladas y cortadas en pequeños trocitos.

Para el caso de hacerlas al microondas necesitamos partirlas a rodajitas de dos centímetros máximo de grosor ya peladas; y disponerlas todas en paralelo, sobre la bandeja de cristal del aparato, colocando este al máximo o un nivel inferior, durante al menos ocho o diez minutos, siempre guiándonos de nuestros sentidos para revisar su correcto cocinado, intentando que no se deshidraten demasiado.

La salsa se elabora mejor con batidora de velocidad regulable, vertiendo primero en el cubilete el aceite, posteriormente el diente de ajo laminado y después el huevo, sin necesidad de separar yema y clara; batiendo lentamente, con paciencia y con todo el tiento posible para que todo monte. Bien hecho no se requiere de ningún aditamento para que tome cuerpo el Alioli. Y en nuestro caso sin recurrir si quiera la sal.

Aguacate relleno o piña rellena.

Si elegimos para rellenar al aguacate tendremos un aperitivo genial: si elegimos una piña rellena entonces tendremos una variedad de ensalada estupenda. El ingrediente base varía pero los ingredientes para el relleno pueden usarse discretamente en un y otro caso, y se podrían coronar con salsa diversa: mahonesa, con añadido de zumo de naranja y aún otras variedades, siendo los demás ingredientes del orden de estos poco más o menos, todo servido muy fresquito: Lechuga, cebolla en cuadraditos, mejillones, gambitas, atún, trocitos de salmón ahumado, y todo lo que se nos ocurra más o menos de este estilo.

Coronar con salsa mahonesa generosa

Servimos intentando que en efecto la corteza de ambos alimentos base siga conformando un recipiente estupendo para albergarlo todo.

A todo esto, recuerdo la buena Piña rellena que me comí una noche en Mallorca, cuando Lola ya andaba embarazada de su primer bebé, Carlos, aunque es cierto que me podría haber sentado mejor, porque casi hube de comérmela yo solito, jaja, mientras Lola esperaba en una cola a fin de recoger la foto que nos habían hecho en la mesa, en la que estuvimos sentados con una pareja de ingleses, con los que naturalmente no me pude comunicar mucho. La verdad es que para mí no fue una de las mejores cenas de mi vida, aunque es cierto que aquellos días de Mallorca fueron inolvidables para ambos, por varios motivos, tal y como cuento por mi autobiografía.

OTROS POSIBLES ENTRANTES RÁPIDOS O PLATITOS AL CENTRO.

Estoy pensando en muchas cosas más que las apuntadas, que pueden perfectamente hacer las funciones de Aperitivos, a las que no puedo pasar revista de una en una y prefiero presentar en conjunto, constituyendo una variedad grandísima de alimentos y posibilidades. Formulo una posible lista y luego me centro en algunas consideraciones sobre la lista:

Gambas plancha, Almendras, también con Hueva o Mojama de diversas calidades, tacos de Jamón Serrano, Jamón York cocido en taquitos o lonchitas aderezado con aceite y pimienta, Berberechos cocidos con salsa de tomate frito, Almendras con queso, diversos Quesos servidos a modo de "Tabla de Quesos"; diversas Conservas, desde las Olivas rellenas al Pulpo en salsa, Calamar en salsa, Navajas o Navajuelas y otros tipos de Almejas, los Foie de pato, oca o incluso de otras variedades: de sobrasada, atún, etc.; pequeñas Croquetas, o Croqueta de mayor tamaño, de cantidad de posibles elementos tales como calamar, boletus, gamba, queso...

Mención especial he de hacer respecto de los Huevos rellenos también con este fin: como plato intermedio e incluso aperitivo si se sirven bien fríos; es sabido que es mejor cocerlos y preparar una cama con las claras ya cocidas, dejando para su relleno las yemas con todo lo que gustemos añadirles para formar el relleno: atún o taquitos de jamón, cebollita troceada en cuadraditos, hasta mejillones naturales igualmente troceaditos; o bien jamón york en daditos; todo amalgamado con mahonesa, o bien la añadimos en el último momento coronando el plato.

Todos estos diversos aperitivos pueden perfectamente constituir platitos a servir en una celebración donde no tengamos "platos fuertes" o tengamos dispuesto tan sólo uno como Plato Principal.

En cuanto a gamba plancha, nada como el gambón nacional argentino de los supermercados Mercadona, lo mismo que en cuanto al Jamón serrano nada como el de Granada o Teruel, sin necesidad de que sea Ibérico, siempre tan caro y de dudosas calidades en relación a su precio muchas veces. O nada como el queso Bavaria Blue, los Camembert, o los "azules" y Roquefort y el gran número de quesos mixtos.

ENSALADAS.

ENSALADA MURCIANA.

Este es un plato obviamente típico de sobre todo Murcia centro, que tiene oras réplicas en otros lugares, con parecidos ingredientes, caso por ejemplo de la llamada Pipirrana manchega o el más popular “mojete”, por aquello, obvio, de que te pones a mojar pan y no paras. Por otro lado yo la elaboro de la manera más cómoda y sencilla, sin demasiada preocupación por ser demasiado canónico en ello. Voy a deciros cómo me las maravillo yo con este sabroso plato en todas sus presentaciones, siempre tan cercanas al mojete o la Pipirrana citados.

Ingredientes. pues, en mi caso, en aras a la rapidez, sencillez y facilidad en la Cesta, incluso, de la Compra: un bote de tomate pelado de pera de 400, con lo que tenemos para dos veces o dos personas; dos latas de atún, una cebolla dura, un bote pequeño de aceitunas rellenas y un par de huevos; no más: pruébala que está tal cual bien rica, sin más aceite que el puro de oliva de las dos latas de atún incluso.

Realizarla es bien fácil: retirar parte del caldo del tomate, espolvoreas atún y las olivas en trocitos, partes cebollita al gusto y espolvoreas igualmente los huevos previamente cocidos.

ENSALADA COMPLETA.

Esta sí es la típica ensalada a partir de la cual incluso pueden elaborarse tantas otras, a base de la combinación de otros ingredientes, como aquí se irá viendo: es la básica pero bien siempre aconsejable: la tradicional de tantos restaurantes españoles.

Ingredientes: media lechuga, cebolla, tomate -en mi caso no lo prefiero muy maduro-; también pepino, aunque últimamente lo utilizo menos, porque se echan pronto a perder ; dos latas de atún, un bote de olivas pequeño y dos huevos. De nuevo prescindo del aceite y aprovecho sólo el que prestan las dos latas de atún; tampoco uso sal ni tan siquiera vinagre, aunque puede añadirse un chorrillo. De esta manera obtenemos un alimento muy aconsejable y que nos puede ayudar a regular tanto nuestra posible hipertensión y a saciarnos estupendamente sin ganar peso. Y si a esto le añadimos el no tomar un segundo plato o no comer postres dulces en abundancia pues mucho mejor.

Desde luego que a esta ensalada le sienta muy bien corolarla con salsa roquefort, más o menos al gusto.

ENSALADA DE FRUTAS.

Aquí se trata de echarle toda la imaginación posible a la cosa. Tomamos una base más o menos con estos ingredientes que están presentes en cualquier ensalada completa: lechuga, cebolla, tomate, atún, huevos; las olivas son en este caso prescindibles. A partir de aquí comenzamos a poner en marcha nuestra imaginación de "Gourmets" y mujeres/hombres prácticos.

Las frutas son esenciales como es sabido; así es que pensemos en manzanas, kiwis, aguacates, fresas, peras de tipo "Conferencia", etc.

Seleccionamos de todos estos componentes los que creamos en ese momento más oportunos y nos pensamos una salsita que homogenice todo el proyecto; por ejemplo: naranja con mahonesa, o de yogurt con pepino y todo irá a pedir de boca.

Servir muy fresquita: cuanto más mejor.

ENSALADA CON SALMÓN.

Ingredientes.-

Media lechuga, un bote de tomate pelado natural de pera, media cebolla, sobre de Salmón ahumado de 100 o 200 gramos, lata de atún, de olivas rellenas pequeña, kiwi, Aguacate; una naranja, medio limón y mahonesa. En principio no tienen por qué hacer falta ni sal ni aceite, pero podrían usarse al gusto, aunque nunca en demasía.

Elaboración bien sencilla:

En una fuente disponemos en trocitos la lechuga, el tomate de pera, reservando su jugo para la salsa; así como la cebolla cortada en cuadraditos, el salmón en pequeñas tiras, el atún espolvoreado y las olivas rellenas troceadas. Sobre todo esto dejaremos caer la salsa que elaboramos directamente en un vaso con el jugo del tomate -no todo él -por lo que podemos bebernos antes la mitad del mismo-, el jugo de la naranja, con el medio limón y dos o tres cucharadas de mahonesa. Y a disfrutarlo tras meterlo al frigorífico un par de horas.

Nota. Hoy, 6 de mayo de 2020, he realizado una versión Minimalista de esta ensalada de Salmón, a base simplemente de cuatro cogollos medianos de lechuga que venían dispuestos en una bandeja, lavados y muy frescos y limpios, tres cuartos de una buena cebolla dura, Sobre de 150 gramos de salmón, dos latas de atún y olivas rellenas, cortado y hecho todo con mucho mimo y fresquito y metido al "frigo": la lechuga y la cebolla muy consistentes, en cascotes no muy finos esta, las olivitas muy desmenuzadas, el salmón consistente y también muy "espizado", igualmente espolvoreado el atún, más un tomatito rizado en cascotes finos; realmente para chuparse los dedos: consistente, bien crugiente y bien fresquita, sin más aceites, sin más sal: ¡espectacular!

ENSALADA DE AHUMADOS.

Esta es otra variedad muy importante, buena para ocasiones como Noches Buenas, Viejas o Cumpleaños, ...: días de algún tipo de celebración más o menos entrañable.

Ingredientes:

Bote de tomate de pera natural, apartando un caldo que podemos bebernos o conservar - hasta para algún Coctel con Tabasco o simplemente sal y pimienta-; Por lo demás, cebolla, o dura o tierna; sobres de Ahumados (sean Salmón, Trucha o Palometa-, más atún y olivas rellenas troceadas.

No se necesita nada más, sino Gusto al hacerla y al comerla: el tomate no muy triturado ni excesivamente abundante, porque el rey de esta ensalada es sin duda el pescado ahumado, que ha de ser generoso.

También pueden añadirse algunas tápenas, pero realmente no son para nada imprescindibles.

Es esta ensalada un buen "Hall" para un buen asado de Carne o Pescado.

ENSALADA LOCA.

Esta ensalada y su denominación se la debo al Hotel Playa Grande de Mazarrón, que tantos años visité con Lola y también después con Conchi, aunque ya con ella de una forma mucho menos atrevida a la hora de gastar. Se trata de una ensalada en efecto “loca”, en el sentido de no tener ningún problema en sumar ingredientes de diversa procedencia, servidos incluso en grandes porciones. Los cito confiando en la buena mano del cocinero que pueda leerme.

Cogollos de lechuga, salmón, jamón york en tacos gruesos, queso azul o roquefort, Aguacate, palmito, sandía, melón, espárragos, atún, aceite.

Como en tantas ocasiones, si queremos comer sano, con un generoso plato de esta ensalada hemos comido perfectamente. Así sucedía cuando Lola y yo la pedíamos: ambos comíamos sin necesidad, lógicamente, de pedirnos postre: “¡o tempora, o mores!”

ENSALADA de verano.

Tan adecuada en esa época, y cercana a la Ensaladilla Rusa en varios aspectos, aunque de tropezones mucho más burdos. Se puede corolar con algo de más aceite que el que le prestarán las dos latas de atún, y se debe corolar con vinagre -algunas gotas al gusto- o mahonesa, casera o Ligera.

Ingredientes (alguno puede faltar):

Patata, tomate fresquito y preferiblemente tirando a verde más que maduro, lechuga, cebolla, pimiento asado en lata, atún, olivas rellenas, huevo; la patata y el atún son básicos.

Procedemos más o menos así:

Cocer patata y dejarla un poco “zapatúa”, o sea, enfriar un tiempo, en trozos más o menos regulares de unos tres centímetros de diámetro aunque en volumen irregular; procurando que en principio esté entera, antes que chafada; la cebolla se corta en cuadraditos mínimos; y puede ser más bien abundante, según se tolere: ya sabemos de sus buenas propiedades, por ejemplo como hipotensora. Se cuecen un par de huevos para un bol de tamaño ensaladera, o incluso puede soportar bien tres; abundante tomate y no más bien poca lechuga -en casa no le solían añadir esta-. Espolvorear atún y saltear las olivas enteras o en mitades: lo más normal en esta ensalada es que estén enteras.

Se añade la mahonesa, o un poco más de aceite y vinagre. También puede admitir mahonesa y una pizca de vinagre.

A este sencillo preparado le sienta muy bien el frigo e incluso el paso de cierto tiempo. Para chuparse los dedos en toda su simplicidad y rustiquez.

Mis ensaladillas rusas.

Escribo “mis” porque en efecto nunca pienso en la Ensaladilla rusa como hecha siempre de la misma forma; esto vale casi para todos los platos: no podemos ser muy escolásticos en la cocina: le haríamos un flaco servicio al paladar y la experimentación. Mi contacto con la Ensaladilla rusa de pequeño era fuerte: casi el único alimento que alcanzaba el bolsillo a pedir en los bares; recuerdo ir tantas veces al Bar de Ortega de mi calle en triciclo, o al de Ramón, con el duro que me daba mi madre para que me llenaran una fiambreira que yo devoraba tan feliz. ¡Qué pocas cosas le pedíamos a la vida en nuestra infancia y creo bastante sinceramente que eso es lo que deberíamos hacer durante toda ella. Aquella Ensaladilla Rusa era bien parca en Ingredientes:

patata cocida en pequeños trozos, los típicos Variantes, trocitos de pimiento de lata, Atún y mahonesa con algunas gotas de vinagre y pare vd de contar; todo ello bastante reducido a papilla a base de mucho Tenedor.

Sin embargo, en casa se hacía de otra forma, que se alejaba bastante de aquella tan parca pero ideal para mí. Principalmente era mi padre quien la preparaba con frecuencia, servida en fuente casi plana, con tomate, huevo, y perdices de lechuga clavadas en vertical, rememorando a la vista una idílica isla: visión tan refrescante, estando como estaba destinada precisamente al “Domingueo” de los no muy pudientes en aquellos Veranos, de Seiscientos, sombrillas, silletas y mesas plegables, bañadores, flotadores, la Nivea y las gorras y bien poco dinero en los bolsillos en la mayoría de hogares españoles.

Básicamente la que más se acerca a aquella del bar Ortega sería la señalada al comienzo; pero sí admite la Ensaladilla Rusa algunas adiciones que la hagan menos austera. Piénsese en añadirle por ejemplo una latita de guisantes cocidos, e incluso algunos muy pequeños trocitos de lechuga, olivas rellenas o puede espolvorearse con huevo cocido; incluso puede dejarse enriquecer con trocitos de salmón ahumado, aunque perdiera su carácter de plato más bien austero.

ENSALADA DE ARROZ O ITALIANA.

La primera vez que recuerdo haber probado este sencillo pero sabrosísimo y saludable plato fue en un restaurante entre portugués e italiano que se encontraba en la calle José Antonio Ponzoa de Murcia. Recuerdo que volvíamos algunas veces de Cartagena y solíamos pasar, con mi hijo Carlos aún bebé, por allá, desesperado también por el hambre, no dejando a su madre comer tranquila y reclamando la ración correspondiente de su pecho. En todo caso vamos a por sus...

Ingredientes: más o menos los mismos de una ensalada habitual completa; en la cocina ya se sabe que hay bastante de impronta, de improvisación y que no se trata de una técnica exacta o un discurso cerrado de tipo sacrificial ni nada por el estilo: es un arte que te permite discurrir, aunque si no lleva ni garbanzos, ni pollo, ni caldo pues no habremos de llamar a ello "Cocido madrileño". Pero mejor los enumeramos, siendo estos los básicos a mi entender:

Siguiendo con los ingredientes: los 'básicos a mi entender:

lechuga no excesivamente abundante, trocitos de cebolla dura cortados en cuadraditos o finos cascotes, incluso pepino en lonchas finas, algo de tomate al gusto, posibles guisantes, queso, jamón York, atún, huevo cocido y por supuesto arroz cocido y mínimamente sofrito.

El preparado es fácil: lo que habremos de mimar más será el arroz, que haremos condimentándolo, cociéndolo algo y posteriormente sofriéndolo, o metiéndolo incluso con aceite convenientemente medido un poco al Microondas. Entre tanto tenemos previstos todos los demás ingredientes preparados para posteriormente poner en el bol a presentar, comenzando con el arroz y siguiendo con los demás. Al final añadimos la mahonesa al gusto.

ENSALADA "GLOTÓN" O CON TROCITOS DE TERNERA.

Se trata más o menos de una ensalada habitual, esto es: Completa, a la que debemos suprimirle el atún, así como las olivas rellenas y el huevo; la cebolla queda mejor en cuadraditos.

A estos ingredientes básicos añadimos: abundante lechuga en amplias láminas, tomate y si es posible pepino también en láminas finas. Posteriormente añadiremos la ternera que habremos preparado de la siguiente forma:

Tan simple como comprar un buen filete de entrecot, de dos o tres centímetros de grosor. Lo hacemos al punto y cuando esté frío lo troceamos en tiras o en dados y ya podemos añadirlo a la ensalada.

Podemos aprovechar bastante de la grasa o aceite de la preparación de la ternera para que la ensalada esté aún más sabrosa, así como añadirle una salsita de yogurt a la turca, con yogurt, vinagre, algo de pepino, incluso rebajada con algo de leche desnatada para que la salsa resulte más líquida.

Ensalada iberoamericana.

Debo el conocimiento de esta ensalada a Lola Rubio, quien la tomó de Antoñita Bernal, compañera de Don Francisco Jarauta Marión, conocido filósofo y profesor mío durante tantos años, cuya amistad todavía me honra y que sea así por muchos años; ellos estuvieron por Iberoamérica en sus años mozos, con motivo de las investigaciones antropológicas del eminente profesor; su origen iberoamericano está presente en sus mismos ingredientes:

Tomate, ajo, dos latas de atún, dos Kiwis, dos aguacates y queso fresco. Realmente resulta muy refrescante y bien fresquita debe servirse.

Por lo demás hoy mismo, aprovechando una equivocación al abrir un bote de "Tomate de Pera pelado" en vez de uno de Alcachofas que buscaba anoche para cenar ("hoy" es igual a 18 de mayo de 2020) he aprovechado para ensayar con una versión "papilla" de esta misma ensalada; siendo muy cierto que podríamos hablar, y mucho, igualmente de las llamadas "papillas" en tanto que tan convenientes para la alimentación de peques y ancianos; y -¿porqué no?- también en tantos momentos para nosotros mismos.

En la elaboración de esta papilla me he valido del tomate de bote que comento, más queso sin grasa en lonchas, pan integral en rebanadas, atún, kiwi y ajo.

AHORA LA COSA VA DE HUEVOS

HUEVOS AL PLATO 1, 2, 3,

Estupendísimos y tan sabrosos: pueden realizarse tanto en cocina con fuego como en eléctrica, como en microondas; al igual que sucede con tantos preparados. Y es que cocinar es estupendo, cuando se dominan bien muchos de sus secretos, y el conocimiento de las herramientas con que contamos hoy día. Es lo bueno de esta práctica, la culinaria, entre ciencia y arte, que de ambas tiene no un poco sino un mucho; y de actividad de dar gusto al cuerpo y darle lo que necesita, intentando no concederle de más, porque los excesos ya sabemos que se pagan.

Los huevos al plato siguen una lógica por el estilo en todas sus variedades: he colocado la numeración 1 2 3 no como el nombre de una sola receta, sino por señalar tres posibles formas de realizarlos, si bien todas comparten básicamente el mismo proceder; proceder similar por cierto al de las "Sartenicas", que tan populares se han hecho, por ejemplo, en restaurantes del tipo de Los Ventanales en Murcia. En este último caso el contenedor es una cazuela de barro, esmaltado mejor, que debe colocarse sobre el fuego bien regulado en cada punto o introducirse al horno microondas: untada de aceite o incluso en mantequilla, a la que puede seguir una cama de verduritas y sobre esta un poquito de carne, tipo Fiambres; o aún pescado, tipo salmón, incluso ahumado, mejillones o gambitas; pero lo más habitual es carne de cerdo en diversas presentaciones: principalmente jamón York o bien algún tipo de chorizo.

Primero vamos cocinando todo este preparado; y sólo cuando ello esté al punto echamos dos o tres huevos crudos para que vayan haciéndose a su amor, para servir según nuestro gusto, más o menos hecho: si se usa microondas es bueno pincharles con el tenedor para que no exploten con la aplicación de las microondas. El uso de sal yo en principio lo obvio: cuanto menos mejor y en mi caso en la mayoría de ocasiones ni un pellizquito siquiera: los alimentos, como tantas veces se les repite a los hipertensos, ya contienen suficientemente sodio, y en cuanto al paladar cuanto menos se le castigue más lo tendremos a nuestro servicio.

Sartenicas.

El arte de las “sartenicas” es muy a tener en cuenta, aunque yo aún no lo he practicado, si bien es muy de mi agrado y teóricamente lo conozco: se trata, como he apuntado para el caso de los huevos hecho en cazuela, de usar una sartén plana, preferiblemente tipo perola, o pequeña paellera, esto es, sin nada de antiadherentes y demás, sobre cuyo fondo escanciamos un poquito de aceite y después continuamos vertiendo todos los ingredientes que deseemos.

El tamaño de estas “sartenicas” puede variar, pero siempre es preferible usar una por persona. La combinatoria en los ingredientes es si cabe mucho más amplia que con las cazuelas y permite incluso jugar con patatas, con pimientos, con carnes, tocino, huevos, cebolla, ajos tiernos, etc. Etc.

Un caso muy a tener en cuenta, básico pero contundente, es la sartenica de patatas y huevo, que sustituiría en mejores condiciones a las tradicionales patatas fritas y huevo de tantas casas españolas.

A propósito de este maravilloso plato de pobres y ricos -las patatas fritas y huevos- debo señalar sus muchas posibilidades de combinatoria con alimentos que pueden acompañarlo, como es sabido, ; porque qué bien que admite unas croquetas, una buena hamburguesa, salchichas, bacon, lomo en cinta , jamón;, o incluso la simplicidad de unos ajos tiernos, mucho más sano sobre todo a determinadas edades como la mía.

Obviamente aquí tenemos que jugar con cocina eléctrica o de gas natural o butano y en ningún caso con microondas como fácilmente puede suponerse. Estamos operando con sartenes, siempre metálicas, de diversos tamaños, pero siempre hablamos de sartenes en este tipo de preparados.

El maravilloso e interesante mundo DE la tortilla: con GAMBAS con ESPINACAS, guisantes, habas, productos de la huerta, patatas y no patatas,

En este caso prefiero hacer una serie de consideraciones, acerca de ese maravilloso mundo. El de la Tortilla, tan francés y español se dice: la magia del huevo y de la patata, en ambos casos; que puede producirse igualmente con los utensilios y el utillaje culinario de nuestro siglo, incluida la doble sartén con el fin de darle la vuelta a la tortilla sin que se produzca ningún desaguisado; doble sartén tan interesante si el chef está privado de vista como es mi caso, pero también a veces para el caso de que tengamos a un chef poco avezado en esa operación de volteo.

Puedo contar que por probar yo he probado tortilla hasta de cáscara de pepino, en casa de Hilario Castillo, compañero algo mayor que yo al comenzar a ir al colegio de ciegos de Alicante; no era un manjar de los más sabrosos, pero seguro que sació muchísimas veces a personas con no sobrados recursos y lo cierto es que mi amigo decía disfrutar no poco con aquel sabor, siendo alguien que disfrutaba sobre todo comiendo tortilla.

Quería apuntar que puede también experimentarse con el Microondas en esto del "tortilleo", para tratar la patata antes de echarla a la sartén, acortando el tiempo del preparado y haciendo que necesitemos de bastante menos empleo de aceite.

la tortilla da mucho de sí: con unos u otros componentes: incluso también añadiendo a las verduras trocitos de esa chorizada que decimos por nuestra tierra: la trimilenaria Cartagena. Con habas, con Gambas, con guisantes, con patata, que no falte en este caso la cebollita, incluso con ajos tiernos, la tortilla siempre se hace de querer. Y para mi gusto, no cuajarla excesivamente la hace aún más apetecible.

Como casi todo el mundo yo también he sido bastante amante de la tortilla: recuerdo haber cambiado no pocas veces bocadillos de tortilla o platos de tortilla en mi época del colegio de ciegos de Madrid y cedido a cambio muchos platos que para nada me agradaban: como eran los de pescado o pollo por aquel mismo maravilloso centro, no tanto por su edificación, que también, por cuanto haberme aportado tanto de bueno en mi camino y formación personal.

Hay además una combinación de tortilla que subrayo especialmente: es una variante de la llamada "Española", con su patata y su cebolla: se trata de añadir a esta sencilla combinación tan popular una berenjena: probadla: con suficiente huevo la tortilla española cobra mediante la adición de la berenjena una textura mucho más delicada y sabrosa.

Por último, para dejar esta sección más redondeada -hablando de huevos-, debería recordar también la importancia de este alimento, que tantas proteínas presta, que a mí siempre me encanta en sus diversas preparaciones, que tantas tienen: pasados por agua, cocidos, en la bechamel que añadimos a las Croquetas, Canelones o lasañas, o en la preparación de cremas y helados, amén de rellenos, en cazuela, “sartenicas” o en tortillas según he indicado en esta breve sección.

BREVE INCISO SOBRE SALSAS Y EL SOFRITO, O "REQUEMO" (en Cartagena).

Es fundamental aumentar la gracia de determinados platos con salsas como es sabido; y también se sabe de la importancia del sofrito, o del requemo que decimos por Cartagena y algunos otros sitios; podría considerarse como una salsa previa y más contundente, pues hace de cama e influye mucho más drásticamente sobre los alimentos a los que abraza.

Básicamente el sofrito suele constar de tomate, cebolla y perejil, usándose en muchos platos tradicionales, por ejemplo en las lentejas que abordaré por acá, pero también en bastantes guisados, que gracias a él dejan de ser simples hervidos.

En cuanto a las salsas son múltiples y varían mucho según comidas y zonas geográficas. Nombraré varias célebres: Mahonesa, rosa (realmente mahonesa más tomate), ketchup, aioli (prácticamente mahonesa más ajo), brava (un ketchup más picante y contundente), mojo (similar a la anterior en Canarias);

U otras para servir y acompañar en frío, como la salsa roquefort (a preparar de varias formas, pero la más sana con queso azul más yogurt y un poquito de leche desnatada), o las salsas de yogurt para ensaladas (propias de Turquía o Grecia, entre otros lugares, que incorporan también pepino y vinagre), o las que se usan con marisco, en coctel o incluso en las gambas al horno que detallaré en su lugar correspondiente (que juegan con zumo de naranja y mahonesa básicamente).

PLATOS DIVERSOS CASI TRADICIONALES.

ALCACHOFAS CON JAMÓN, GUISANTES CON JAMÓN O HABAS CON JAMON.

Solía hacerlos hace años, cuando mis hijos eran chiquitos o para mí sólo. Bien fáciles de preparar y sabrosos.

Ingredientes:

Alcachofas, Guisantes o habas, cebolla dura en cuadraditos, como una cebolla para cuatro o cebolla y media; taquitos de jamón ya preparados o cortados de un adecuado jamón de Granada o Teruel, sin necesidad de que sea exactamente Ibérico, que aquí suele pasarse el personal cantidad cobrando; al respecto podría narrar unas cuantas anécdotas. Aceite, o incluso mantequilla, no aconsejable sal; incluso podría sustituirse el jamón

por York de una loncha gorda o hasta salchichas para quien no esté muy acuciado por el colesterol, de pollo, pero para mi gusto mejor de cerdito, si bien como el jamón de la sierra nada de nada para estos casos y tantos otros.

Pueden hacerse en sartén media, cocinando previamente el vegetal si no es de lata, y en seguida preparando la cama del sofrito de aceite y la cebolla, y ya vertiendo todo: verdura y carne que ya tenemos convenientemente dispuestos, en trocitos para el caso del jamón y las mismas alcachofas.

También puede usarse cazuelita de barro, inicialmente incluso, si tenemos los tamaños adecuados.

SOPA CASTELLANA, DE AJO O "DE GATO".

La diferencia entre la primera y la segunda básicamente radica en el jamón en trocitos. La segunda, de ajo o "sopa de gato", es más pobre obviamente y su denominación de gato es típicamente cartagenera; en mi casa frecuentemente era así llamada;

Ingredientes:

Pan en trozos convenientes, tacos de jamón en cubitos, huevos, ajo, condimento tipo Comino o tomillo;

Debe hacerse preferiblemente en cazuela grande de barro o diversas pequeñas; también puede iniciarse en sartén y luego pasarse a las cazuelas individuales. Se comienza con la cama del aceite al que se incorporan pan, ajo y los tacos de jamón para la castellana; al final del proceso se añaden los huevos para que se cuezan convenientemente; es muy sabroso dejarles en el punto de no total cocción: melosos.

Este plato es una cena excelente; Pedro Egio padre se regalaba más de una vez con ella, cocinándosela él mismo y también la cocinaba en más de una ocasión para mí, que también la ponderaba tanto. En el caso de la versión Sopa castellana, estamos hasta ante un buen plato central. La primera, de ajo o "de gato", puede también constituir un primer plato en una comida copiosa, aunque ya estas comidas no son habituales, ni mucho menos, para este cartujo a alturas de sus sesenta y un años.

HERVIDO DE ÁNGELES.

Mi madre nos hacía este hervido cuando estábamos con algún problema de estómago no demasiado importante, o íbamos saliendo ya de él. Yo lo exagero al incorporarle bastante más cantidad de huevo.

Ingredientes:

Patatas, huevos, cebolla, piñones, varios dientes de ajo, aceite, vinagre o jugo de limón, laurel; también puede incorporarse un sofrito suave, o bien un poquito de tomate natural, incluso mejor pelado de bote.

Su factura requiere mucho arte; intentaré describirla confiando en la pericia del oficiente, pues no puedo ser todo lo extenso que este maravilloso plato requiere. Básicamente troceamos patata cruda en la cantidad que estimemos, abundantes cascos de cebolla y los disponemos en la olla también con un puñado generoso de piñones y los dientes de ajo, todo en crudo, más el laurel, pudiendo incorporarle el tomate o el sofrito suave según haya sido el caso. Si no le hemos incorporado sofrito podemos añadir un chorrito de aceite de oliva ya en este momento; o bien lo hacemos al servir el plato, como el vinagre, o limón si se prefiere, lo que sí haremos en el momento de servir exclusivamente.

Cuando consideramos que la cocción está ya en su punto procedemos incorporando los huevos, directamente y rodeando el perímetro de la olla por la parte interior lógicamente, jajajaja. Es fácil que un poquito de huevo se pueda desparramar si como yo hago los cascáis sobre el borde de la misma olla o cacerola.

Nunca he probado a hacerlo con cacerola de barro pero seguro que su resultado es excelente, como sucede en tantas otras preparaciones de tipo semejante.

HERVIDO SABROSO.

Disponemos los ingredientes de un hervido más o menos tradicional, por ejemplo, nos armamos con estas bolsas de menestra de verduras congeladas que encontramos hoy día en cualquier Supermercado y ahora probamos mejor a proceder de la siguiente forma, sin conformarnos pues con hervir simplemente: “requemo” al canto, que nos procuramos en la sartén adecuada con lo usual: su tomate, su cebollita en pequeños cuadraditos y su perejil.

Y aquí el orden de los factores tampoco altera el producto, de forma que podemos igualmente empezar por un sofrito al que luego le añadimos todas las verduras propias de nuestro hervido de marras, sean estas las que fueren. A veces, llevando el conveniente cuidado, podemos hacer todo en la misma olla: se hace la cama del sofrito y sin dar lugar a que se quemé añadimos la verdura, que así también se sofríe un tanto, y pronto el agua necesaria, lo más filtrada posible, para que comience sin problemas la cocción.

A todo ello también podríamos añadirle incluso un huevo cocido o algo de más sustancia llegado el caso, como trocitos de salchicha frankfurt o cuadraditos de jamón york a ser posible previamente “reogados” en el sofrito inicial.

Obvio que este hervido nos resultará más sabroso, a la par que, ciertamente, nos infiera bastante más de Colesterol a nuestros vasitos sanguíneos: no cabe la menor duda.

NOTA SOBRE ALCACHOFAS, CALABAZA Y BERENJENAS.

Estos tres alimentos son geniales, incluso por sí solos en sabor y propiedades. Pueden hacerse en hervidos con toda la imaginación posible, pero sin requerir incluso de grandes aditamentos, pero sí del estilo de elementos como ajitos, piñones, o ligero sofrito de aceite con perejil y muy poquito tomate; también admiten incorporación de cebolla en grandes cascós.

La calabaza cocida es materia básica del llamado “cabello de ángel”, bien popular en los dulces cartageneros y que a mí no me hacía demasiado gracia, porque efectivamente los cartageneros lograban servirla muy hilada y me parecía bastante asqueroso comer cabello, aunque fueran de tipo angélico.

Por otro lado el calabacín es genial, tan usado en el Zarangollo murciano o que resiste tan bien su cocinado en tortilla.

La berenjena también resiste su relleno con atún o ternera de calidad, o incluso taquitos de Jamón de York.

GARBANZOS RÁPIDOS

Fundamentales. Este a modo casi de “post” está muy relacionado con el siguiente, que es una concretización de alguna de las cosas que se diga por este.

Las legumbres ya sabemos que son fundamentales para nuestro organismo, y en nuestra dieta mediterránea: las verás por Extremo Oriente o Norte América y aún más quizá en el Sur de Europa hacia África y de una forma u otra por Sudamérica, pero también en Turquía o el Cercano y el Oriente Medio: recuérdese cómo Esaú vende su herencia por un plato de lentejas. O piénsese en el Falafel. Por lo que poner garbanzos a remojo es básico, o simplemente aún mejor a estas alturas: comprarlos en los típicos botes de cristal ya cocidos y a veces directamente acompañados por verduritas pequeñas.

Pues bien: “garbanzos rápidos” cuando voy con prisa o simplemente quiero ser aún más cartujo, significa que cojo incluso el mismo bote y/o calentándolo -o incluso sin calentar si hace calor-, vierto en un plato parte del contenido de dicho bote si no es de los más pequeños y le añado a su caldo una chorrada de nuestro aceite de oliva, más un chorrito al gusto de vinagre.

Y también me vale, si con ello no me bastare, el chafarlos más en seco, o el añadirle trocitos de patatita de forma que lo llevo todo hacia el Microondas y allí mismo los someto a más cocción y microorneado. O más sencillo aún: vierto los garbanzos, en cantidad conveniente y sin caldo, chafados o sin chafar, sobre cualquier buena ensalada con que puedan casar según me dan a entender o las necesidades del día, o mi particular gusto, que es anticipación de nuestro paladar en cada momento de nuestras existencias.

CASI COCIDO MADRILEÑO

En efecto: podemos intentar imitar al cocido madrileño con el mismo botecito de marras de garbanzos y poquitas cosas más, desde la óptica del cocinero cartujo del 2020 que preside todo este recorrido que espero no parezca demasiado caótico.

Ingredientes:

garbanzos cocidos de bote, bote de albóndigas, patatitas en dados adecuados para pasar por microondas, chorizada o longaniza dulce, un poquito de aceite y bien poco más, como no fuere cinco o seis trocitos de carne de una lata de cayos cuyo sobrante guardemos para mejor día.

Procedimiento: todo a la olla de turno, cacerola de inducción si se tiene, o incluso a la cazuela pertinente de barro grande, que no suele tenerse por cierto muchas veces, salvo por parte de aquel muy aficionado a la cocina. Por tanto puede prepararse o en cocina más o menos al uso o incluso em microondas.

También recuerdo una posibilidad aún más retorcida, pero a la que se recurría en la Cartagena azotada por las Cartillas de racionamiento tras la Guerra Civil del 3: el "Cocido frito"; esto es: pasar por la sartén con no mucho aceite el sobrante del cocido anterior. Yo también probé en casa en más de una y de dos ocasiones este "Cocido frito", aunque detestando el pollo; por lo que ahora sí comería a gusto un frito de este "casiCocido madrileño".

Y es que el pobre bien sabe cocinarse, lo que era aplicable también a mi admirado y queridísimo padre, que siempre se conformaba con tan bien poco: no se le caían los anillos por ponerse ante los fogones, lo que incluso había de hacer si enfermaba mi madre de su a veces tan terrible psicosis: menos mal que en tantísimos muchos más momentos ponía en juego su enorme corazón. Dios, si está por ahí, la tenga en su Gloria; y en todo caso, con Gloria o sin ella, al menos descanse en paz, que no es poco. Ya se va viendo que este cartujo no es un cartujo precisamente al uso.

JUDÍAS PINTITAS PEQUEÑITAS

Mi madre hacía las judías pequeñas sin requemo: y las llamaba judías en ensalada; por cierto el plato puede en efecto comerse frío bien a gusto, y simplemente pues necesita de cocción y sabio aderezo final con aceite y bastante vinagre, procurando que no se caigan los ojos al plato claro -jijijiji-.

Ingredientes:

Pequeñas judías, que no necesitan de remojo previo; patatitas no en excesiva cantidad, un poquito de longaniza dulce, abundantes cascos de cebolla no muy exagerados de tamaño, algunos dientes de ajo partidos por la mitad, un poquito de tomate rallado, laurel, aceite y vinagre;

Cocer sin arrebatar, durante unos cuarenta minutos: es interesante que las Judías queden enteras y no reventadas.

Por lo demás, hay que llevar un poquito de cuidado con la digestión y recordar que este plato nos producirá gases: así es que, jajaja, mano a la mascarilla, ahora por desgracia tan en boga.

LENTEJAS LINTEJAS.

El nombre de “Lintejas” es el que le otorgaba yo encantadísimo cada vez que me las hacía mi madre cuando tenía como tres o cuatro años, y ya muchas veces las llamaba así de puro gozo de recordar aquellos venturosos días, aunque estuvieran coronados de tanta zozobra por mis visitas a la Clínica de los Barraquer en Barcelona. Sin embargo, cuántas veces mi madre lograba hacerme la vida tan feliz en aquellos tiempos, en que siempre había de tutelarme como nadie, aunque a veces se le riñera tanto celo más o menos acertadamente; mas diré que observando los derroteros de mi vida presente creo sinceramente que la pobre no lo hizo tan mal.

Recuerdo que un día mi tía Consuelo, queriendo competir con las “lintejas” de mi madre para nada lo logró. En efecto, me invitó a su casa un día de una de las épocas en que hubimos de estar por la de mi madrina para que ella a su vez pudiera moverse por Granada -y hasta por Suiza en sus visitas al hermano de su marido, emigrante allá-; lo que hizo con la ilusión de que yo le dijera que “nunca había comido unas lentejas iguales”, asegurándome de antemano que así iba a ser. A decir verdad no sé cómo podía ir comiéndomelas, intentando no quejarme, aunque ella iba adivinando mi juicio observando los lagrimones que iban manando de mis infelices ojos, jajajaja. Me preguntaba la pobre mía: “¿qué te pasa Pedrito?: ¿no te gustan?”; y la verdad era que no podía en absoluto con ellas: eran unas lentejas pequeñas, pero con auténticos trozos de ternera en salsa con bastante grasa.

No, no eran ni por asomo mis “lintejas”. yo de pequeño me llevaba bastante mal con las carnes en general, pero sobre todo con el Pollo y la Ternera en salsa: por eso el primero no se encuentra para nada por estas páginas y la ternera tampoco mucho, como no sea a modo de entrecot o similar. En general se advertirá que no habrá mucha carne ciertamente por acá. Pero sigo con mis “Lentejas Lintejas” que tan ricas creo que me siguen saliendo y que conservan bastante la hechura tradicional de mi madre.

Larga lista de ingredientes, al menos en mi caso:

Lentejas de la clase Pardina, pequeñas pues, sin remojo, patatas en trozos no gigantes, abundantes cascotes grande de cebolla dura, más cebollita para interesante requemo, igualmente su tomate, y perejil para el mismo; longaniza dulce, dientes de ajo pelados enteros, hojas de laurel, aceite y vinagre. También, como en toda cocción que se precie, agua suficiente e incluso abundante para que el preparado termine conservando bastante caldo, porque ello hará a nuestro preparado bastante más apetitoso, aunque incluso cerca del punto de ligero quemado también tienen las Lentejas Lintejas un sabor bastante interesante.

Elaboración.

Es conveniente disponer bien todos los ingredientes (esto siempre es aconsejable para todo cocinado) a fin de ir coordinando con rapidez posteriormente todos nuestros movimientos, sin perder mucho tiempo en ir de acá para allá. Actualmente yo uso para todo el proceso, según vengo diciendo en más de un lugar por este librito, cocina de inducción. Incluso en alguna ocasión he efectuado el sofrito o requemo en el fondo de la olla vigilando que no se quemara por supuesto.

Empezamos con el sofrito en la forma tradicional, con el tomate, el perejil y la cebolla cortada en cuadritos; incluso podemos pasar por él otros alimentos antes de proceder con la cocción, como la longaniza o incluso la patata; por eso a veces si se tiene cuidado es bueno realizar el sofrito en la propia olla, a no ser que se desee un cocinado menos sofisticado y más seguro a costa de perder la ventaja de un sabor más penetrante y agradable.

Posteriormente, cuando ya olfateamos gustosos la casi alquimia del sofrito, procedemos a pasar a la fase de cocción añadiendo el resto de ingredientes. Nada de carnes en la olla a excepción de la longaniza citada: ni tan siquiera un hueso de jamón o trozo de tocino.

Otra anécdota al cantón. Mi tío a lo romano padre, grave y austero, no se llevaba muy bien con las jodidas Lentejas Lintejas, lo que intentaba solucionar haciéndose "picatostes": churrascos de cuadraditos de pan de la época, con aceite en sartén y buenos trozos de tocino sofrito. Era

Perfectamente comprensible; así me lo decía él: "todavía recuerdo los gusanos entre las lentejas en la Guerra y los años de tanta hambre posteriores también". De hecho, todavía siendo yo pequeño, antes de poner las lentejas a remojo había que ir repasándolas una a una para retirar las que -se decía- estuvieran "cucadas", es decir: habitadas por algún "cuco" o gusanito microscópico. Ya eran muy pocas las "cucadas" en mi época, pero alguna creían advertir aún colándose en los cartuchos que traían de las que aún llamaban "Tiendas de Ultramarinos". Mi madre me las mostraba con interés meramente pedagógico, para que yo supiera distinguir las; me decía: "mira Pedrito, a esta le notarás este pequeño agujerito"; la verdad es que apenas yo si lograba percibirlo al tacto: a la vista ya "nanay de la China" prácticamente, aunque algo aún podía ver en aquella temprana época de mi vida.

ARROCES FÁCILES.

ARROZ BLANCO

Cuánto podríamos hablar del arroz blanco: primero de su color: la suma de todos los colores: el color del San Juan Californio cartagenero; ese arroz tan positivo al estómago dolorido. Incluso tan sólo como arroz cocido o hervido ya es saludable: pero qué horrible estaba, hecho a la valenciana con trozos de pollo cocido más o menos a la par: yo sufría como si estuviera en el Purgatorio cuando me lo plantificaban las monjas en el Colegio Espíritu Santo de Alicante de la ONCE.

Así se llamaba a ese arroz: "Blanco", por no decirle "a la cubana": cosas de mi Cartagena querida y aun de mi España -¡cómo no podría ser de otra manera!- igualmente tan querida.

¿Y cómo era tradicionalmente a la cubana o blanco en mi casa?: pues así de sencillo;

ingredientes:

arroz, tomate frito o para freír -¡y que sea frito con la menor acidez posible!- uno o dos huevos por comensal -según los gastos del mes o el hambre- igualmente para freír-, unos dientes de ajo y a preparar cuidadosamente, con su cocción pertinente y también su hojita de laurel.

El arroz cocido se servía en el centro del plato a modo de flan, pues se vertía en un vaso de cuarto de litro, como una torre rechoncha y bien formada: el tenedor ya haría su papel a modo de excavadora que derrumba la del homenaje de todo un castillo: el tomate alrededor: como la sangre de los defensores de la torre: y también al costado el o los maravillosos huevos fritos.

Los colores de esta comida son tan españoles, ¡y aquello sabe tan rico!: colores del San Juan y de la bandera española y de las JONS; pero cierto que la de España de tantos años; y aquello hasta olía igualmente delicioso.

ARROZ DEL PADRINO,

Simplemente estaba y estará, siempre que se recree debidamente, bien delicioso. Básicamente se trata de un arroz Huertano; pero atención: muy especial; sin Bacalao y además con la adición de huevo duro. Es fundamental además que pueda estar un poquito caldoso. Los arroces valencianos suelen ser muy secos; por el contrario, los de nuestra tierra son más marineros, más caldositos. Nunca se ponderará suficientemente una paella caldosita o un Arroz Caldero en la misma dirección. Como no soy muy ducho ni en Paella propiamente dicha ni en Caldero propiamente dicho pues dejo de considerarlos y me centraré ahora todo lo posible en honrar este “arroz del Padrino” que en su justa medida quiere rendirle el honor que se merece en mi cocina de Cartujo y en cualquier cocina cartagenera o madrileña que se tenga por excelente, pues Jesús Rodríguez Delgado, mi Padrino, era un artista no sólo pintando sino también dando gusto al paladar con el menor gasto posible para un bolsillo, el suyo, tan maltratado generalmente, por la ignorancia humana muchas veces, porque los hombres y las mujeres tantas veces nos dejamos cegar por vanidad de vanidades y tantas veces nos olvidamos de las cosas más importantes.

Voy a por sus ingredientes:

Arroz, verduras a gogó, tales como coliflor, pimiento verde, alcachofa, judía verde y guisantes principalmente, todo ello bastante abundante; huevo cocido, aceite, agua conveniente para su correcta cocción y viniéndole bien el añadirle una pastilla de caldo concentrado de Gallina antes que añadirle sal, a fin de darle más sabor.

Lola Rubio se acostumbró a cocinar este arroz con una diligencia envidiable, logrando sabores muy de alabar. Se procede como con el cocinado de cualquier arroz, en paellera, sartén o incluso cazuela de barro; se le añaden las verduras previamente un poquito sofridas; base probando todo ello para dejarlo al gusto y no demasiado anegado en caldo.

Servir con el huevo cocido pertinente, al gusto, y en rodajitas finas y muy caliente: en invierno nuestro body nos lo va a agradecer muchísimo. Yo probaba esta delicia junto a algunas otras de la mano de Jesús D. G., durante mi estancia por Madrid cursando mis Tercer y Cuarto cursos de Bachillerato, allá por los años 72-73, cargados también de tantos acontecimientos centrales en la vida del pueblo español e incluso en la Historia de Occidente, con tantos conflictos ya en ciernes, por ejemplo en el Oriente Medio, las Guerras del Petróleo, y la imbricación de Estados Unidos como potencia en esos momentos hegemónica mundial junto a Rusia; su vida era tan frugal, teniendo que comenzar a trabajar años más tarde para poderse pagar su modesto piso en la calle Bravo Murillo número 218 de Madrid; hasta ese momento aún podía arreglarse con su pintura, aunque ya andaba preocupado con los pocos ingresos que le iba aportando su buen arte, de pintor realista que poco concedía a las vanguardias: un alma grande debo decir sin ningún titubeo.

ARROZ ALENTEJADO,

Entiendo bien gracioso este “Arroz alentejado”, él mismo un arroz tan confuso, triste y humilde, producto de un equívoco, como tantos equívocos a los que estamos a cada momento sometidos los seres humanos, aun siendo tan tremendamente engreídos en la mayoría de instantes; y más aún cuanto más incautos somos. Y es que el ciego cocinero, como un ciego alquimista o un ciego portero de Fútbol, está sometido a muchas circunstancias desfavorables, que supera gracias a sus dotes intelectuales o su cualidad moral, pero sigue estando sometido a tantas tropelías propias de su siempre desfavorable estado.

Pues bien: recuerdo muchas anécdotas de personas ciegas cocinando: quién introduce algo impropio en la olla, como una etiqueta de un producto, o hasta un desperdicio como cáscara de huevo o de alimento del tipo que fuera o fuese -cosas que a mí no hanme sucedido si alguna remota vez-, o la otra que va y se quema por hacer “Chorizos al infierno”, como una ciega me contó acerca de otra amiga suya ciega igualmente. A mí sí me han pasado algunas cosas curiosas, como una ocasión en que coloqué precisamente unos chorizos de Cartagena sobre la tapa de la cocina mitad eléctrica mitad de butano, que se encontraba en la casa de la calle Conde del Campillo recién adquirida en diciembre del 82, pero sucedió tal a las tres de la mañana, una noche en que Lola trabajaba y Javier Bernal y yo acabamos muertos de hambre tras patear Murcia, hartos de fumar y beber.

Bueno, pues este arroz alentejado es producto de un error reciente fruto de mi ceguera física, que intelectual creo que tengo menos que otros. Sí: procedí correctísimamente en todos los pasos de la elaboración de unas buenas “Lentejas Lintejas”, a las que ya me he referido páginas atrás, salvo en la apropiación del Taper de las Pardilla; en su puesto tomé el taper del arroz, que usé incluso en la misma proporción, como 350 centilitros de legumbre, pero en este caso andaba operando con el cereal. Sin embargo, quiso el Cielo que igualmente me supiera a Gloria el resultado final, por lo que el preparado se ha ganado este puesto en mi recetario de auténtico cartujo un tanto glotón y pertrechado de bastante material digestivo. Así es que el Arroz alentejado, más o menos humilde Arroz cocinado, producto del error humano -estáclaro que “nada humano me es ajeno”- tiene mi aprobación, por sabroso aun con nacimiento tan particular. Quien quiera probarlo por sí mismo sólo tiene que desplazarse hasta la reseña de las “Lentejas Lintejas” y sustituirlas por arroz.

BREVE NOTA SOBRE PAELLAS DE MARISCOS DESDE MI "ÓPTICA" DE CARTUJO CIEGO.

He de anotar que no he hecho aún en mi vida ninguna paella de mariscos, pero sí he comido unas cuantas como puede suponerse. Las prefiero, como ya he podido señalar por acá, más bien caldosas a la cartagenera que secas a la valenciana. Los valencianos extreman el secado de sus arroces, como sucede tanto por la misma Orihuela con sus empedrados o el mismo Arroz Negro, así llamado de tan churrascado que queda en la brasa del campo donde solía realizarse, o en la brasa de cualquier hogar no hecho aún al butano: los arroces de las novelas del mismo Blasco Ibáñez, como la tan sobrecogedora Barraca o tantas de ellas.

Ya hablé igualmente de Calderos cartageneros y arroces de un colegio de Alicante Espíritu Santo que no era especialmente de mi agrado en cuestiones culinarias, hecho mi paladar a las manos principalmente de mi madre, naturalmente.

He de decir en este punto, además del asunto del caldo, que los ingredientes de una buena paella que se precie para mi gusto deberían ser estos, en lo que al asunto pescado se refiere: gambón, almejas grandes o de carril que solía llamárselas, buen calamar, mejillón y buen Emperador o Pez Espada que tanto va escaseando por desgracia. En mi opinión este último, que tanto escasea hoy por desgracia, es insustituible al menos a mi paladar, por lo que hoy día sería mejor no intentar emularlo con otras especies de peor calidad y sabor, del tipo del Fletán por ejemplo, o ni siquiera recurriendo al salmón o el atún, que para mi gusto reseca tanto el producto final o sabe demasiado fuerte. La Paella de mariscos Puede llevar pimiento y guisantes y hasta es altamente recomendable que así sea.

Por último anotar que si retiramos todas las pieles y cáscaras que nos estorben, incluso mejor a la hora de comenzar el proceso de cocinado, tendremos el sabroso "Arroz Braille" con que muchos compañeros ciegos hemos bautizado a esta suerte de exquisito y expedito alimento de dioses adictos a los productos del gran Neptuno o Poseidón.

CON ALGUNOS PRODUCTOS DEL MAR

GUISADO DE CALAMARES

Habremos de habérmolas con lo que quieran hoy vendernos por Calamares; generalmente será algún cefalópodo semejante, incluso de grandes dimensiones, aunque en casi todos los casos vamos a notar prácticamente igual al paladar, incluso en presentación de anillas y congelado, no aconteciendo en esto como en el caso de las sustituciones del llamado Pez espada o Emperador de los comentarios hechos al Arroz de mariscos.

Sigo en esto el proceder de mi madre, como en bastantes ocasiones por estas páginas, echando mano, pues, de estos ingredientes:

Anillas de calamar, patatas, cebolla para sofrito y a cascos para ser guisada, resto de productos del requemo, almendras o piñones, aceite un chorrillo final, a poder ser seguir evitando sal puesto que ya reside en alimentos, laurel y mucho amor a lo que estamos haciendo.

Procedemos de esta guisa -ya que principalmente se trata de guisar, ¡jaja!-:

Pelamos las patatas y las tenemos dispuestas en dados de cierta presencia; también podríamos freírlas o en todo caso las sofreiremos sobre el propio sofrito si es de nuestro gusto otorgarles un poquito de más sabor: Procedemos a continuación con el sofrito, incluyendo en este perejil, y añadiendo una pasada en él de las anillas de calamar. Vertemos posteriormente todo en la olla donde vamos a terminar la cocción, incluidos naturalmente los piñones o las almendras lo más picaditas posible. Llevamos con tiento hasta el punto de ebullición habiendo vertido el agua filtrada en la cantidad oportuna y cuidando de que quede mínimamente caldoso el producto final, incluso espesando el caldo si fuera preciso con algo de harina añadida convenientemente. También nos podría admitir el añadirle un huevo cocido rallado en los últimos minutos de cocción: espesará y hará más sabroso el acabado.

Igualmente podemos jugar con el añadido de ajo picadito en los primeros instantes de cocción del magnífico y sabroso preparado o incluso igualmente verterle un poquito de vino blanco en los últimos momentos.

PULPO GUISADO Y DE ALGUNA OTRA GUISA.

¡El Pulpo, ¡es tan sabroso!: otro cefalópodo de campeonato, como puedan serlo el calamar, la sepia la jibia, o los chipirones! Por cierto que todos estos productos convenientemente enlatados en conserva también pueden hacer muchas de nuestras delicias en la manduca, incluso sirviéndonos de ellos en nuestras particulares ensaladas más o menos creativas. Y siempre de por medio en muchas ocasiones el tomate en diferentes facturas.

El pulpo es ese animalito de ocho patas bajo el capuchón de su cabeza, que puede deglutirse casi por entero, sea grande o pequeñito. Aún recuerda tantas veces mi paladar el famoso Pulpito frito o asado del Bar Taurino de la Calle San Vicente de mi querida Cartagena, o de la calle Onda, que tantas veces olfateaba encantado y sin catarlo, cuando por ejemplo mi padre y yo acompañábamos a don Carlos Fernández Joral a su Pensión de la Plaza de San Francisco, ahora de nuevo erigida en pleno centro de una Cartagonova que no se ha perdido para siempre; o aún como resbalaba entre mis dedos, húmedo y fresco al dejarlo sobre mi mano mi primo Paco Luis tras cogerlo de entre las rocas, por ejemplo en Cala Reona.

Hacer este pulpito en casa tampoco es nada complicado y, si se encuentra, volvería a hacerme tan feliz por unos instantes -las dos horas de trato directo con el bicho en su elaboración-, bicho tan comestible y de tan míticas e interesantes formas.

Tampoco es nada despreciable comerlo en grandes trozos, el pulpo de cuatro o cinco kilos incluso, a la manera Murciana, esto es, al horno, tras haber sido previamente cocido, o en su versión “Polvo a feira” o “feria”, que de ambas maneras he escuchado ser dicho por los sucesores de los celtas en nuestra península y tan buenos tañedores de la Gaita..

Pero me centraré en el guisado de Fina, Rodríguez Delgado, a la sazón mi “mamica querida, siendo estos sus ingredientes, de forma tan simple:

pulpo, mediano o pequeño convenientemente troceado y lavado, patatas en cascós, cebolla igualmente en cascós no muy exagerados, aceite en cantidad generosa, tomate natural, perejil, piñones o almendras, limón, a añadir en cualquier momento del proceso.

Podemos efectuar una salsa que incluso llevaremos a un punto de cocción con aceite en pequeña sartén a modo de “minisofrito”; incluso es permitido sofreír muy ligeramente todos los elementos, incluida patata y el propio pulpo. Pero la gracia es llevar todos los elementos a ebullición con mucho cariño, para producir un manjar muy sabroso y de no excesivo caldo, tanto que no hemos precisado de sofrito. También aquí, como en el caso de los Calamares, podemos verter en los últimos momentos algo de Vino blanco.

GAMBÓN AL HORNO

Realmente en mi caso la Cigala y tantos otros bichejos del mar están un poco de más, a excepción de los ya comentados hasta aquí, aunque recuerdo con gusto las Frituras probadas por Galicia en mis dos estancias por allá. Una con la Tuna de mi Colegio Mayor y la segunda con Lola en septiembre de 1985, viaje encantador al que no nos acompañó por diversas razones mi querido hijo Carlos según tengo explicado en mi “Autobiografía”.

Hago constar que para mí el rey del Marisco, no siendo muy exigente en ello, quizá lo constituya este Gambón cocinado a la plancha, preferiblemente incluso en Barbacoas de la forma que se entienda más adecuada. Mas normalmente no contamos con una barbacoa a mano y trabajar sobre una plancha en nuestras cocinas de pisos urbanos nos reporta inconvenientes que gustosos evitaríamos, sin prescindir de catar tan sabroso bicho, a pesar de ese aspecto que puede rememorar a otros menos apetecibles en nuestra cultura de país marinero mediterráneo.

Pues hete aquí la solución a todo ello: proceder al horno con el tal gambón, operando de la siguiente forma:

Necesitamos Obviamente buen horno, como el apuntado en la introducción a estas páginas; buena cantidad de Gambón blanco, y diversos elementos para constituir una salsa que no permita que el gambón se churrasque y quede incomedible, salsa que además está llamada a potenciar su sabor, del tipo de: tomate, hierbas más o menos aromáticas, como los preparados de romero o tomillo, más trocitos muy diminutos de cebollita dura y abundante zumo de naranja, igualmente suficiente aceite para homogeneizar la salsa, que haremos presente en la base de la bandeja del horno así como será también vertida sobre todas las gambas convenientemente dispuestas en la bandeja, descongeladas previamente, pues por norma son entregadas en cajas de dos kilos en estado de alta congelación.

El plato es una delicia, si lo horneamos convenientemente a 180 grados durante cuarenta minutos más o menos, aunque en esto siempre hemos de tener previsto el olfato como árbitro tan adecuado en todos los horneados que se precien.

SALMÓN AL MICRONDAS,

Probablemente y casi sin duda es más sabrosa la receta que ocupa el siguiente lugar, pero esta tampoco es despreciable, sobre todo si tenemos algo de prisa. Se trata de cocinar un Salmón sin espinas que hayamos podido adquirir, cosa cada vez por desgracia más difícil, por lo que gran parte de este recetario puede que pase a ser mera anécdota, por desgracia, dentro de unos años, no sé exactamente cuantos; sólo un golpe de gracia nos salvará de la debacle también en la cocina según parece.

Es tan rico en grasas nuestro amigo el Salmón, que hasta es fácil de ser digerido a lo japonés, como tantos otros pescados cercanos a él: ahumados o apenas precocinados en tempuras y con arroz, o como se acercaban a estos alimentos los romanos con su salsa Garum, hoy también en parte resucitada. Pero nosotros vamos a cocinarlo a fuerte "microondeado", en una suerte pues de cocción tan peculiar como es la propia de la microonda, entre cocción y horneado, por la misma idiosincrasia de este moderno procedimiento.

El manipulado del Salmón en el Microondas es bien sencillo: apenas ni siquiera tres minutos a toda la potencia de una máquina de mil Watios como la que cuento desde hace ya tantos años. Puede incluso introducirse una pequeña secuencia de no emisión de microondas girando en mi caso la rueda que prepara la secuencia de funcionamiento un puntito hacia la derecha desde su posición de Máximo en la que las ondas no cesan.

Obviamente el producto así preparado puede estar algo soso, aunque puede ir desde una cocción y horneado menos severo a una operación bastante más contundente que casi lo despoje de toda esponjosidad. Pero en todo caso los paladares más exigentes requerirán de tratar el acabado con alguna suerte de salsa o añadido que cumplimente y eso mismo: palíe la dureza de las microondas; en este caso póngase a funcionar la imaginación de cada oficiante, antes de llevar el Salmón desde el poyete de cocina a la mesa de los comensales, en el número que fuesen.

ASADO DE SALMÓN,

Esta receta es bastante más amable que la anterior, y se la debo a mi recordada amiga Isabel Hernández, tan murciana ella y distante de la cultura del mar en sus primeros años de vida, si bien es tan amante de La Manga del Mar Menor desde hace más o menos 25.

Ingredientes:

patata, lomos limpios de salmón, tomate, cebolla, piñones, un poquitito de aceite; alguna hierbecita potenciadora del sabor, tipo enebro o la que tengamos más a mano, aunque no es muy de mi gracia por ejemplo el comino,; con lo que puede bastar un poquito de limón en el momento final.

Procedemos de manera bien cartuja, disponiendo en la bandeja del horno todo con esmero y cariño, convenientemente troceado, sobre el poquito aceite y llevamos a 180 grados, durante treinta o cuarenta minutos como mucho, en buen horno de convección: aplicar la nariz; incluso a veces no es ni necesario abrir mucho la puerta del casi Infierno.

Comida bien sana y cargada de elementos interesantes para nuestro body.

Nota. Bueno sea proteger la bandeja del horno con “papel de aluminio”, a fin de que nos sea posteriormente mucho más fácil de limpiar.

SENCILLAS CARNES.

NOTA PREVIA SOBRE CARNES EN ESTE MI RECETARIO DE CARTUJO.

Alguien como yo, que va comiendo más frugalmente, no ha de abusar de carnes y quiero que tú tampoco abuses mucho. A mí no me gustó nunca la carne de ave, por diversas razones, tales como el probablemente haber contado en alguna ocasión con un pequeño gallinero de balcón en mi casa paterna, amén de que llevaba y llevo bastante mal esto de los aleteos y plumas cerca de uno, y de comerme a lo próximo o prójimo; es la misma razón prácticamente por la que no me gusta por ejemplo la carne de conejo o liebre. En general no era yo de pequeño de comer mucha carne, ni siquiera tampoco mucho pescado: tenía más sed y fue tan difícil que pudiera calmarla, incluso en términos de puro realismo, por el consejo terapéutico de los oftalmólogos como Barraquer padre e hijo de que no tomara mucho líquido por el Glaucoma.

Para no irme mucho por las ramas diré que actualmente apenas si voy comiendo carne, aunque muy de vez en cuando aún abro alguna lata de callos, alguna de albóndigas de ternera principalmente; me inclino más por la carne de Cerdo, eligiendo sólo el jamón serrano o el lomo embuchado y procurando no abusar. Desde luego que el comer carne a la brasa de Cordero o Cabrito, o pequeño Cochino (Cochinillo vaya) sí me complace, siendo cierto que fácilmente podemos obtener resultados muy satisfactorios con la plancha, la simple sartén poco untada de aceite, o el mismo horno en el que podemos adjuntar productos que realcen más nuestra ingesta de materia en definitiva de otros seres vivos tan cercanos a nosotros en la cadena evolutiva. Si partimos de la idea de que son en cierto modo hermanos nuestros pronto nos acechará la idea de no cometer poco menos que zoofagia. Por otro lado, no me extraña que sea bastante probable que en el futuro tengamos todos que cambiar, por diversas razones largas de explicar, nuestros hábitos alimenticios: no descarto que el ser humano haya de recurrir con bastante más frecuencia a la ingesta de pastillas que nos permitan incorporar todo lo que podamos necesitar para seguir pululando por este maravilloso planeta. En tal caso las recetas de esta sección sobrarán, claro; pero aún queda bastante para eso, incluso para el caso de que pueda llevar razón.

BUEN ESTOFADO DE TERNERA,

Se trata de un Plato muy habitual en países de la Vivera mediterránea y fácil de preparar. No voy a ser muy original en su preparación. Simplemente podrá advertirse alguna personalización del mismo que puede tener su interés.

La primera particular advertencia de mi parte es hacer constar que el éxito mayor o menor de este plato está en relación directa con la calidad de la carne de ternera escogida; yo, que procuro ser bastante exigente en casi todo, lo he de preparar casi con carne extraída del Entrecot, cortada en dados, y utilizando con todo su propia grasa. Carne que habremos de sofreír convenientemente, junto con otros de sus ingredientes: la patata, cortada en dados, la cebolla en grandes cascotes, los dientes de ajo pelados. Añadiremos a este preparado la pimienta mínima para sazonar y en mi caso nada de sal.

Todo el sofrito de estos sabrosos elementos puede hacerse en sartén o directamente sobre la base de la olla. Posteriormente, sin incluso detener el fuego, añadimos el agua filtrada, sobre todo en tierras murcianas, y unas hojas de laurel. Como una media hora será suficiente para llevar a un estado óptimo para servir, espesando si acaso un poquitín el caldo con un poco de harina y habiendo hecho el mejor cálculo posible del aceite empleado en el proceso. Igualmente a este sabroso plato también puede añadirse un poquito de Vino blanco, desde los primeros minutos de cocción.

ENTRECOT AL ROQUEFORT,

Realmente un bocado exquisito, cargado de proteínas del Reino Animal y simple de preparar, aunque tenga sus inconvenientes: el precio -aunque no tan caro si se cocina en momentos puntuales como en días señalados del año-; y el colesterol. Recuerdo que fue mi plato preferido en buenos restaurantes durante muchos años, aunque también fuera generoso en diversificar siempre en lo posible; quiero decir, que siempre he intentado abrirme a muchas experiencias culinarias; pero es cierto que hubo años que lo pedía tanto que creo -yo digo siempre bromeando- que realmente fui de los que más contribuyó a ponerlo de moda por mi región.

Bromas aparte, los ingredientes son pocos: yo sí podía comerme sin gran esfuerzo un filete de Entrecot hasta de medio kilo incluso, de Angus, o buena Ternera gallega, o incluso de Ternera de razas más modestas, así como Churrascos de Buey, Cordero o cerdo, incluidos Codillos o Salchichas tipo Frankfurt o vienasas.

Pero sigamos con el Entrecot. Añadiremos como ingredientes patatas o verduras; más los que compondrán la Salsa Roquefort; esto es: nata, que yo ahora ya sustituyo por leche desnatada, medio yogurt blanco sin azúcar naturalmente, unas gotas de limón; pero a veces simplemente con leche desnatada y Roquefort también va muy bien; incluso puede pasarse directamente el roquefort por la sartén con un poco de aceite del planchado de la carne y al mismo tiempo que se está procediendo con la carne; incluso echando el queso en los últimos momentos del cocinado del Entrecot.

En cuanto al procedimiento con el filete de carne, lo mejor es que se haga en gran parte sin añadir apenas aceite, utilizando su propia grasa, derretida previamente en la sartén y acostándolo sobre ella, estando ya más o menos derretida. Igualmente puede sazonarse desde el principio con “sal gorda”, que conducirá mucho mejor el calor sobre la gruesa pieza de carne.

Las patatas o verduras obviamente se colocan como guarnición, convenientemente tratadas como requiere la cosa; si el entrecot es suficientemente grande no precisa ni siquiera de guarnición, o como mucho requerirá tan solo patatas no excesivamente fritas, que a su vez quedarán bañadas por la salsa, que particularmente prefiero generosa y suficientemente líquida para que empape bien carne y patatas.

¡A disfrutar de este delicioso Preparado propio de la Cocina francesa, que no entraba en nuestras casas durante los cuarenta años de Dictadura franquista: comerlo nos hacía incluso sentirnos más europeos.

ASADO DE CORDERO.

Estamos ante una preparación de las más lucidas y que no siempre se aborda con suficiente éxito, debido a la dureza natural de la carne del cordero, por lo que se recomiendan varias cosas: 1, que el cordero sea lo más joven posible y si puede ser añejo, de poco menos de un año, mucho mejor; y 2, poner la carne la noche anterior sobre la misma bandeja del horno - fuera de ete- con cerveza que la cubra de forma que vaya reblandeciéndose.

Debo la primera advertencia a la experiencia y la lógica, y la segunda al “Pechugas”: alguien bien campechano que tenía una casa de comida por el campo de Murcia, bastante estimado por mi suegro Pepe Rubio Villaseñor: al prepararnos asado de cordero la Noche Vieja en que Lola estaba a punto de dar a Luz a nuestra queridísima María José nos confesó su secreto para que el cordero estuviera mucho más apetitoso y blandito.

Yo prefiero preparar pierna de cordero: una buena pierna trasera de más de kilo y medio para tres o cuatro personas; siendo el resto de ingredientes los siguientes:

Patatas en cascos de ancho de un centímetro y medio máximo, pequeños cascos de cebolla, tomate preferiblemente pelado, piñones en abundancia, y manteca o mantequilla que esparciremos en abundancia por el fondo de la bandeja y por encima de los ingredientes; algunos ajitos partidos en diminutos trozos, y alguna hierba aromática y potenciadora del sabor, tipo tomillo o romero.

Para mejor limpiar posteriormente es conveniente cubrir la bandeja antes de empezar toda la operación con “papel de aluminio”, incluso sus laterales interiores.

La pierna debe estar entera pero con diversas hendiduras suficientemente profundas que podemos intentar cubrir e incluso rellenar con los piñones y la mínima salsita formada por el tomate natural, el ajo y la manteca o mantequilla; puede usarse algo de mortero, e incluso no importa si introducimos en estas también algunos piñones que hagan más consistente la incipiente salsa.

Después llevamos la temperatura del horno hasta los 250 grados y ponemos toda su ventilación a funcionar, horneando tanto por arriba como por debajo, aplicando nuestra nariz que será quien nos indique cuando la preparación está en su punto.

A disfrutarlo.

PATA DE CABRITO AL HORNO,

Este es para mí el “sumum” de los asados de carne: se trata de armarnos de una, dos, tres e incluso hasta cuatro patas de cabrito, que es el máximo que soporta más o menos una bandeja de horno doméstico. Según la cantidad de carne así nos valdremos de más o menos ingredientes colaterales, si bien pueden tenerse básicamente a mano todos los ingredientes descritos para el caso de la pierna de cordero de la receta precedente; a saber:

Patatas en cascos de ancho de un centímetro y medio máximo, pequeños cascos de cebolla, tomate preferiblemente pelado, piñones en abundancia, y manteca o mantequilla que esparciremos en abundancia por el fondo de la bandeja y por encima de los ingredientes; algunos ajitos partidos en diminutos trozos, y alguna hierba aromática y potenciadora del sabor, tipo tomillo o romero.

Aquí también habremos de tener en cuenta la recomendación de “el Pechugas” citada en la receta para el cordero, en el sentido de ablandar la carne con cerveza la noche anterior; igualmente podemos rociarla con coñac buscando un efecto parecido antes de hornear.

Como en cualquier Asado es muy aconsejable previamente cubrir la bandeja del horno con papel de aluminio antes de comenzar a deosiar en ella los ingredienes.

Dispuesto todo con suficientemente gracia llevamos la temperatura del horno a 250 grados, con ventilación a ser posible y ambas zonas, superior e inferior en funcionamiento.

Igualmente nuestra nariz será la que nos avise de que la preparación está a punto.

Nuestro cuerpo se solazará con nuestro esfuerzo e incluso también nuestra alma podrá sacar algún partido de una buena comida en paz.

PARA CORONAR EL MARAVILLOSO ACTO DE COMER:

NOTA Acerca De "Coronar" El Acto De Comer.

Estas páginas van acercándose a su fin, aunque no tienen porqué ser leídas de modo secuencial. En todo caso voy a ser breve en estos últimos apartados relacionados con el coronamiento de una buena comida que se precie: sea esta la que fuere y a cualquier hora del día: por el desayuno, la comida o la cena, como decimos por España.

Yo aconsejaría que comiéramos bien por las mañanas, como hacen los ingleses que no pierden sus buenas costumbres, comiéramos con más cuidado al mediodía y cenáramos con mucho más cuidado, siguiendo el principio del refrán que reza "de grandes cenas esán las sepulturas llenas". Y añadiría que también fuéramos frugales y exquisitos a la hora de coronar dicho acto.

Provengo de dos familias tan loables en mi opinión, la de la rama de los Egio y la de los Rodríguez; la segunda, la de mi madre, era muy dada a los dulces: nada aconsejables si no para el dentista que ha de vivir de las desgracias de la boca de los demás. Por el contrario sí me parece muy loable tener en cuenta al producto de vacas, cabras y ovejas, su leche, para este momento del día: el de la finalización de un buen acto de comer, incluso para cualquier cartujo que se precie.

Ese acto tiene en efecto tres posibles momentos: el postre, el momento batido y el momento super: el de la bebida saludable, y aquí incluso el alcohol no es despreciable, aunque siempre haya que asomarse a él con tanta moderación, pues Baco siempre puede traicionarnos: soy lector y admirador de quien en su juventud tanto decía estar prendado de "lo Dionisiaco" y "lo apolíneo": me confieso más de Apolo que de Baco, aunque también ame todo lo que de positivo podemos encontrar en una bacanal, si bien desde luego no son tantas cosas.

POSTRES EN LA COCINA LIGERA.

Los postres principales deben ser simple y llanamente frutas: toda clase de frutas, de verano o invierno, teniendo en cuenta que hoy día la congelación o el mantenimiento en cámaras nos brinda muchas posibilidades, pero es preferible comer del tiempo y cuanta menos energía consumir, en transportes y conservación mucho mejor: el respeto al planeta y a nosotros mismos debe estar siempre presente en nuestras cabezotas muchas veces más que cabezas.

Siguen en importancia para nosotros, en esta misma línea, los productos lácteos: tipo quesos, yogures y preparados de leche directamente; y muy en tercer lugar los productos directamente propios de la confitería, en que también tanto sobresale mi querida tierra Cartagena. De entre todos sus manjares en este sentido resaltaría el famoso “merengue”, en forma de tetilla, con tanta importancia del huevo igualmente en el mismo y el azúcar tostada en su exterior: absolutamente deliciosos en todos sus gustos: blanco, de fresa o café principalmente; qué pena que apenas se encuentren,, aunque yo por la misma Murcia alguna vez lo he podido encontrar, como el rico buñuelo de viento, tan de semana santa en la plaza de la Merced de Cartagena.

En cuanto a los quesos, es de señalar como muy relevante el queso de Burgos sin sal y espolvoreado con azúcar o si lo preferimos incluso mejor con Sacarinas en polvo.

ALGUNA PALABRA SOBRE BATIDOS

Yo, en mi cocina de cartujo, sí elaboro con frecuencia algunas de estas maravillosas combinaciones: sobre todo en su vertiente de simples batidos de fruta, con yogurt y leche desnatada, usando, tanto para ellos como para las salsas mi estupenda batidora de velocidad regulable. Son muy fáciles de elaborar y bien aconsejables: a veces sólo un buen batido puede constituir una cena estupenda y sana.

La cama principal del batido para mí es el yogurt blanco desnatado y la leche desnatada que ayuda a buscar su textura deseada en cada momento, más o menos densa; el empleo de más o menos cantidad de Yogurt producirá a ese respecto el efecto deseado.

A esta cama le sigue todo lo que nuestra imaginación nos dicte en el campo de la fruta: a veces no es necesario más que la adhesión de tan sólo una, por ejemplo: plátano; en efecto el plátano de por sí barre a muchas otras piezas de fruta con su intenso sabor y su carga tan conveniente de potasio para nuestras neuronas.

Yo prefiero no añadir ningún edulcorante a la mezcla, ni tan siquiera sacarinas: la fruta ya está convenientemente dotada de sacáridos, pero en todo caso siempre prefiero un toque de sacarina en polvo si fuera necesario y ya en extremo un poco de azúcar de tipo “morena”, esto es: tal y cómo nos la entrega su caña.

La lista de frutas es como es sabido y ha quedado dicho, inmensa y toda ella puede formar parte de la procesión de batidos, en mayor o menor proporción. Así es que a darle paso a la imaginación: que suba ella en efecto al poder y que nos deleite alma y cuerpo y además nos tonifique este convenientemente, que seguro que el Creador, si en efecto nos puede mirar, no ha de estar disconforme en este punto.

GENERALIDADES EN TORNO A BEBIDAS Y CÓCTELES.

Hubo un tiempo en que casi fui maestro en su elaboración: aún conservo de aquella época, la del instituto de La Unión, una buena coctelera Braun; no así el recetario que llegué a redactar apoyándome en dos textos célebres sobre los mismos, que me regalara Alfonso, el barman del instituto María Cegarra Salcedo durante los años 1984-88.; aún me acuerdo de que Luis Botarga era uno de sus autores y aún puede que anden por mi biblioteca de libros “en tinta”.

Igualmente recuerdo tener por casa todas las botellas principales para la elaboración de estos ricos bebedizos, casi bálsamos de Fierabrás con que soñara alonso Quijano en la cabeza de nuestro inmortal Cervantes: Curasao, Ron, Ginebra, Whisky, martinis, coñacs, mixtura, angostura, granadina, lima, etc. Etc.

Incluso construí algunos de mi propia invención: como uno al que llamé “Coctel Philosophia, que no recuerdo del todo, pero sí que sus ingredientes fueran Whisky y una base de naranja con un poquito de Yogurt más Cava”. Es fácil de reconstruir, pero prefiero ponderar más en general este importante capítulo e la alimentación y sobre todo de la alimentación ocurrente y placentera: el batido y su hermano mayor: el coctel.

Sabemos de los más “standards”, como el Daikiri, el por supuesto simple Cubata en sus diversas variedades, con ron o con ginebra, de la tónica con ginebra o whisky, de los más elaborados, como el Margarita, y de los menos, como el zumo de tomate con tabasco o

simplemente el San Francisco para los abstemios o tan frecuentados por las chicas de nuestra época, por ejemplo cuando íbamos a tomárnoslas al Comodoro, al Pato Alegre, al Green House, al Portalón o a la catedral de los cócteles exóticos en Cartagena: el gran Waikiki, que necesariamente tantos buenos recuerdos me suscita, hasta de órgano electrónicos de los buenos de Manzanares y Montoya, incluido el vibráfono del gran Paco Blanco.

Por lo demás, llevémosnos mucho cuidado con las bebidas aisladas y de estas con las llamadas “blancas”, cargadas de azúcares: esas, como el Pipermin, o el Cuantreau o las Anisadas, o nuestro tan querido “Licor 43” oriundo de Cartagena, pueden ser bastante peligrosas tomadas en exceso.

Por último, es cierto que el café, o incluso el chocolate puro son igualmente muy convenientes, en las medidas adecuadas, son bien recomendables en nuestra alimentación, incluso sus combinaciones con estas bebidas más o menos espirituosas: recuérdese el buen Café irlandés, con whisky y nata montada o el vienés: sin el whisky.

PALABRAS FINALES.

“Primum manducare, deinde philosophare”, dice el adagio latino; pero cierto es que el epicúreo y el cartujo saben bien que no es necesario distinguir entre estos dos tiempos: el primum y el deinde, cuando se trata de comer y pensar: ¿quién dirá que no pueden ir unidos? Quien tal diga ignora en busilis de las cosas y aun de la vida misma o simplemente ignora por completo la Carta a Meneceo del bueno de Epicuro, para nada un “cerdo”, en opinión de tanto monje cursilón e ignorante como por doquier ha pululado o gente similar que podemos siempre encontrar, que en la exageración no es más que el equivalente al “burciano”: murciano con “b”, de burro, de asno, jumento, acémila o pollino: que haberlos desde luego que haylos, y no sabemos si siempre acompañarán al género humano.

Qué lindo sería también establecer la historia de la comida, de la alimentación, y aún de todos los eventos que situamos al lado del comer desde el comienzo de la andadura del Homo sapiens, a lo Michel Foucault, a lo Friedrich Nietzsche, y a lo Freud y Karl Marx: porque no: ¿quién osará decir que todos estos personajes estén tan reñidos con un Buda, un Gandhi o un Jesucristo?: sólo la ignorancia nos hace tan infelices muchas veces, sin ser yo de los que diga que compete al ser humano la felicidad que sólo es propia de los Dioses compete: como decía igualmente mi buen admirado Aristóteles.

Pedro Egio.

Murcia, 19 de junio de 2020.

ÍNDICE

.....

SUMARIO 2

INTRO

nota previa 7

.....

Consideraciones sobre aparatos actuales y herramientas en la Cocina Fácil 8

DE LOS PROCEDIMIENTOS BÁSICOS EN LA COCINA FÁCIL 9

ALGO SOBRE MI “VISIÓN” ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN EN EL SIGLO XXI 10

APERITIVOS Y ENTRANTES.

ALCACHOFAS MADRINA 13

JUDÍA VERDES CON MAHONESA 14

MEJILLONES CON MAHONESA 15

PATATAS CON ALIOLI RÁPIDAS 16

COCKTAIL DE GAMBAS 17

AGUACATE RELLENO O PIÑA RELLENA 18

OTROS POSIBLES ENTRANTES RÁPIDOS O PLATITOS AL CENTRO 19

ENSALADAS

ENSALADA MURCIANA 22

ENSALADA COMPLETA 23

ENSALADA CON FRUTAS 24

ENSALADA CON SALMÓN 25

ENSALADA DE AHUMADOS	26
ENSALADA LOCA	27
ENSALADA DE VERANO	28
MIS ENSALADILLAS RUSAS	29
ENSALADA DE ARROZ	30
ENSALADA GLOTÓN O CON TROCITOS DE TERNERA	31
ENSALADA IBEROAMERICANA	32

AHORA LA COSA VA DE HUEVOS.

HUEVOS AL PLATO 1, 2, 3,	35
SARTENICAS	36
EL MARAVILLOSO E INTERESANTE MUNDO DE LA TORTILLA: CON GAMBAS CON ESPINACAS, GUISANTES, HABAS, PRODUCTOS DE LA HUERTA, PATATAS Y NO PATATAS ...	37
BREVE INCISO SOBRE SALSAS Y EL SOFRITO O "REQUEMO" (EN CARTAGENA)	39

PLATOS DIVERSOS CASI TRADICIONALES.

ALCACHOFAS, GUISANTES O HABAS CON JAMÓN	
SOPA CASTELLANA; DE AJO O "DE GATO"	43
HERVIDO DE ÁNGELES	44
HERVIDO SABROSO	45
NOTA SOBRE ALCACHOFAS, CALABAZA Y BERENJENAS	46
GARBANZOS RÁPIDOS	47
COCIDO CASI MADRILEÑO	48
JUDÍAS PINTITAS PEQUEÑITAS,	49
LENTEJAS Lintejas	50

ARROCES FÁCILES

ARROZ BLANCO	54
ARROZ DEL PADRINO	55
ARROZ ALENTEJADO	56

BREVE NOTA SOBRE PAELLAS DE MARISCOS DESDE MI “ÓPTICA” DE CARTUJO CIEGO DE FACTO 57

Con ALGUNOS PRODUCTOS DEL MAR.

GUISADO DE CALAMARES 60

PULPO GUISADO Y DE ALGUNA OTRA GUIZA 61

GAMBÓN AL HORNO62

SALMÓN AL MICRONDAS 63

ASADO DE SALMÓN 64

SENCILLAS CARNES.

NOTA PREVIA SOBRE CARNES EN ESTE MI RECETARIO DE CARTUJO 67 .

BUEN ESTOFADO DE TERNERA 68

ENTRECOT AL ROQUEFORT 69

ASADO DE CORDERO 70

PATA DE CABRITO AL HORNO 71

PARA CORONAR EL MARAVILLOSO ACTO DE COMER

NOTA Acerca De “Coronar” El Acto De Comer 74

POSTRES EN LA COCINA LIGERA 75

ALGUNA PALABRA SOBRE BATIDOS 76

GENERALIDADES EN TORNO A BEBIDAS Y CÓCTELES 77

PALABRAS FINALES 80

ÍNDICE 82

FIN

