



Edita:



C/ Mosén Félix Lacambra, 36 B

Alagón, Zaragoza

Primera edición: marzo de 2017

ISBN: 978-84-17028-00-8

Depósito Legal: Z 480-2017

© Texto e ilustraciones de María de la Fuente, 2017

Corrección de Inma Callén

www.apilaediciones.com

apila@apilaediciones.com

Impreso en España

Reservados todos los derechos

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Para las ilustraciones de este libro, María de la Fuente utilizó aplicaciones informáticas.



A mi madre,
origen, causa y
consecuencia de todo
esto. Y a mi padre, por
estar ahí.



COCINANDO en FAMILIA

MARÍA DE LA
FUENTE SORO



-ANTES de EMPEZAR-

debes saber

¡Hola! Me llamo María y el libro que tienes en las manos es un libro de recetas muy especial. Trátalo con mucho cariño y amor porque es un tesoro enorme. Todas las recetas que encontrarás en su interior son pequeñas joyas que mi familia y yo te regalamos.

Cocinar como las abuelas es muy fácil, solo necesitas un poco de práctica, muchas ganas de hacer felices a los demás y, sobre todo, pasártelo pipa cocinando.

ASÍ MIDEN CANTIDADES MIS ABUELAS (MÁS O MENOS):



Cucharada
15 ml/g



Cucharadita
5 ml/g



Vaso
200 ml/g



Pizca
3 g



Puñado
10 g



Chorrito
125 ml

UTENSILIOS QUE NECESITARÁS:



Cazuela para
guisar



Cazo para
hervir



Sartén para
freír



Colador para
escurrir



Bol para
contener
alimentos



Batidora
para batir



Varillas para
remover



Rodillo para
estirar



Vaso para
medir líquidos



Tabla para
cortar



Mortero para
machacar



Cuchara para remover y
cuchillo para cortar

Cuando mis abuelas aprendieron a cocinar, no sabían de medidas, así que las proporciones las calculaban a sentimiento. Aquí te dejo una pequeña ayuda de las cantidades y los utensilios que vas a necesitar.

Y recuerda: para aprender a cocinar pide ayuda a tu familia. ¡Siempre te podrán enseñar un montón de cosas más!

Y trapo de cocina para dejarlo todo limpio

Índice de recetas



Entrantes



- Huevos Vallespín
- Tigres al estilo de mi madre
- Pimientos rellenos de bacalao
- Salmorejo "equivocao"
- Hummus
- Ensaladilla rusa
- Sopas de ajo

Segundos



- Albóndigas en su salsa
- Rabo de buey guisado
- Conejo guisado
- Gallina en pepitoria
- Chipirones rellenos
- Bonito encebollado
- Bacalao con pimientos choriceros

Primeros



- Menestra de verduras de temporada
- Lasaña de morcilla y espinacas
- Migas del abuelo
- Rancho de la conserva
- Alubias pochas
- Sopa Reina
- Patatas guisadas con conejo

Postres



- Bizcocho de chocolate
- Canutillos de crema
- Pastas de nata de la tía Paquita
- Buñuelos de viento
- Rosquillas
- Torrijas
- Postre del abuelo



EN TRAN TES

HUEVOS VALLESPÍN



Pon a hervir un huevo por persona.



Parte por la mitad cada huevo cocido. Aparta la clara y reserva la yema.



Mientras, haz una salsa bechamel bien espesa con mantequilla, harina y leche. Cuando esté lista, añade las yemas de huevo y unos taquitos de chorizo.

Esta receta fue parte del banquete de boda de mis abuelos y tanto les gustó que mi abuela Cristi, recordando aquellos sabores, creó su propia versión. No sé qué será, pero este plato les unió y, después de más de 70 años, siguen juntos. Algo tendrá...



Corta la base del huevo para asentararlo, rellénalo con la bechamel y déjalo enfriar.



Pásalo por harina, huevo y pan rallado.



Fríelo en aceite bien caliente.



Haz una salsa de tomate y añádele una cucharada de foie-gras, unos cachitos de chorizo... ¡Y a servir!



TIGRES al ESTILO de mi Madre

Antes de nada limpia los mejillones a conciencia. Una vez limpios mételos en un poco de agua hirviendo hasta que se abran.



Separa las conchas por un lado y el agua con el que los hemos hervido por otro.

En una sartén con aceite, rehoga una cebolla muy picadita. Cuando esté hecha, añade los mejillones también muy picados. Pon sal y pimienta, y sigue rehogando.



Añade una cucharada de harina y remueve. Acto seguido, poco a poco y mientras remueves, ve echando el caldo de cocer los mejillones. Si fuera necesario, añade leche hasta que consigas una masa espesa como la de las croquetas.



Con la masa que has hecho, rellena las conchas y deja que se enfríen.



Rebózalas con harina, huevo y pan rallado, y fríelas.



Las croquetas de jamón, los calamares rebozados y, por supuesto, los tigres eran la tríada perfecta que nunca faltaba en casa de mi abuela Inés. ¡Un pequeño manjar con el que se metía a los nietos en el bolsillo!



Pimientos rellenos de BACALAO



En una sartén con aceite, pon cebolla muy picada y póchala. Cuando esté transparente, añade bacalao desalado y desmenuzado, bien seco, y remueve hasta que se consuma todo el agua que suelte.

A mí nunca me gustaron los pimientos, o eso pensaba yo, hasta que un día, con 25 añazos, mis tíos me invitaron a comer. Habían hecho pimientos rellenos con la receta de mi abuela Inés. Y por no hacerles un feo, muy a mi pesar, me los comí. Y ¡oh, sorpresa! ¡Me gustaron tantísimo que hasta repetí!



A continuación, añade unas cucharadas de harina en el sofrito (dependiendo de la cantidad de pimientos que quieras hacer), rehoga y comienza a echar la leche, dando vueltas hasta que logres una consistencia espesa, como para croquetas.



Deja que se enfríe la masa un poco para poder rellenar bien los pimientos de piquillo. Una vez rellenos, déjalos enfriar otro poco y luego, rebózalos en huevo y harina, y fríelos.



Machaca ajo y perejil en un mortero y sofríelo junto con una cebolla bien picada. Añade una cucharada de harina y da vueltas. Echa un poco de tomate frito y poco a poco ve añadiendo el caldo del bote de los pimientos que hayas usado, un poco de agua y unos trocitos de pimiento, y deja que se haga.



Pásalo todo por la batidora. En una cazuela pon los pimientos rebozados y la salsa. Deja que cueza un rato todo junto y... ¡para chuparse los dedos!



Salmorejo Equivojado



En una cazuela escalda unos 2 kg de tomates durante unos segundos y deja cociendo 4 huevos.

Los más ortodoxos ya os habréis dado cuenta de que así no se hace el salmorejo. Y tenéis toda la razón. La cosa es que mi madre tiene algo, no sé si virtud o fallo, que hace que olvide y, por consiguiente, tenga luego que inventar recetas. Este es uno de esos casos donde consigue sobrepasar en sabor al ya más que insuperable salmorejo cordobés.

Pela y trocea los tomates y 3 de los 4 huevos duros en un bol. Añade sal, vinagre, aceite como para hacer una ensalada y uno o dos dientes de ajo pelados.

Pásalo todo por la batidora hasta que emulsione el aceite y quede todo homogéneo. Al servirlo echa por encima unos taquitos de jamón y el huevo cocido picado que nos sobraba. ¡Que esté bien fresquito!




HUMMUS

En un recipiente para batidora, vierte un bote de garbanzos cocidos y añádele dos cucharadas de tajín (crema de sésamo), un poco de sal, un diente de ajo picado y, si quieres, un poco de comino. Pásalo todo por la batidora y, mientras, ve echándole poco a poco el jugo de un limón exprimido. Si queda muy espeso, puedes añadirle un poco de agua.

Cierto es que esta receta no se podía considerar como tradicional dentro de mi historia familiar, pero cada generación suma y lo que aporta ayuda a generar riqueza, en esta ocasión, gastronómica. Este es el caso de mi hermana Laura, la hippy, experta en introducir nuevos sabores y formas de comer en nuestra casa y un pilar fundamental dentro de nuestra historia culinaria.



Y a la hora de presentarlo, extiende todo el puré en un plato o bol. Échale un chorrillo de aceite, espolvoréalo con un poco de pimentón dulce y decóralo con una ramita de perejil. ¡Finísimo!



Aceite, ajo, pimienta, jamón, queso... Estos son los sabores y olores que siempre he podido disfrutar en los guisos de mi familia. Son recuerdos de momentos felices en torno a una mesa. Este libro es un tesoro porque está lleno de esos recuerdos. Quizás en un futuro se mezclen con los tuyos y los de tu familia, y así perduren en el tiempo durante muchos años.

ISBN 978-84-17028-00-8



IMPRESO EN PAPEL ECOLÓGICO