

P. L. LASSUS

---

# COCINA PRÁCTICA

— DE —

## CUARESMA

---

Fórmulas variadas para platos de VIGILIA y COLACIONES  
precedidas de algunas Instrucciones  
sobre el ayuno y abstinencia de carnes

---

(APROBADA POR LA AUTORIDAD ECLESIASTICA)



BARCELONA  
LIBRERÍA DE FRANCISCO PUIG  
Plaza Nueva, 5 y Capellanes, 2  
1905

---

ES PROPIEDAD

VICARIATO GENERAL  
DE LA  
DIÓCESIS DE BARCELONA

*Por lo que á Nós toca, concedemos Nuestro permiso para publicarse el libro titulado «Cocina práctica de Cuaresma. Fórmulas variadas para platos de vigilia y colaciones precedidas de algunas instrucciones sobre el ayuno y abstinencia de carnes», por P. L. LASSUS, mediante que de Nuestra orden ha sido examinada y no contiene, según la censura, cosa alguna contraria al dogma católico y á la sana moral. Imprímase esta licencia al principio ó final del libro y entréguense dos ejemplares del mismo rubricados por el Censor, en la Curia de Nuestro Vicariato.*

*Barcelona 19 de Diciembre de 1904.*

*El vicario general,*

*Ricardo, Obispo de Eudoxia.*

*Por mandato de Su Señoría,*

*Lic.º, Manuel Fernández, S.º C.º*



INSTRUCCIONES SOBRE EL AYUNO  
Y LA ABSTINENCIA DE CARNES

En todo tiempo y en todo país vemos aparecer aún antes del Cristianismo una práctica religiosa de misteriosa significación: tal es la práctica del ayuno ó de la abstinencia, que no sólo los judíos, mas también los chinos, egipcios, asirios, fenicios, griegos y romanos observaron siempre con ligeras diferencias. Guiados por un cierto instinto, nunca apagado, de lo sobrenatural, todos vieron en aquella observancia un medio eficaz de detener el brazo de los dioses irados ó de expiar los grandes crímenes, de librarse de inminentes peligros ó de alcanzar el favor del Cielo. Así leemos en las Sagradas Escrituras que los Ninivitas, pueblo gentil, amenazados por el profeta Jonás con la destrucción de su ciudad, ayunaron todos desde el mayor hasta el menor y desde el rey hasta las bestias. Ayunaban los judíos durante los meses señalados por la ley y especialmente observaban el solemne ayuno anual de la expiación de los pecados, á más de otros ayunos circunstanciales como el que ordenó el rey Josafat para implorar el auxilio del Señor contra las naciones que se habían coaligado contra ellos, y el que por intimación de Esdras observaron á la vuelta del cautiverio de Babilonia.

Nadie, sin embargo, había dado al ayuno la importancia espiritual y expiatoria que alcanzó por los cristianos, quienes aventajaron á todos los pueblos en la recta observancia de aquella práctica que, sancionada por el ejemplo de Jesucristo, fué entre los primitivos cristianos una institución de austeridad y penitencia, de espiritual significación y de poderosa eficacia.

**Porqué ayunamos.**—Dotado el hombre de razón y libertad, ha de cooperar á la obra de su Redención obrada por el Salvador, ya sea para completar en nuestro cuerpo los sufrimientos que, al decir de San Pablo, faltaron á la Pasión de

Cristo, ya para domar y sujetar nuestras pasiones que en el ayuno y en la oración encuentra su freno.

**Origen del ayuno cristiano.**—Hemos dicho ya que los cristianos tomaron ejemplo de Jesucristo, quien antes de empezar su vida de predicación y sufrimientos se retiró al desierto á orar, observando un ayuno riguroso de cuarenta días y cuarenta noches. A imitación de Jesucristo, instituyeron los Apóstoles el

**Ayuno cuaresmal,** ayuno típico, primordial y originario de todos los demás, que se ha conservado y perpetuado á través de los siglos y en todas las Iglesias del mundo para prepararse á la celebración de los misterios de la Semana Santa y de la Comunión Pascual.

**Su observancia.**—Con leves diferencias en Oriente y en Occidente. el ayuno de la Cuaresma, esto es, desde el miércoles de Ceniza hasta el Sábado Santo inclusive, fué muy riguroso entre los primitivos cristianos. En este período de tiempo guardaban el ayuno entero, que consistía en no comer hasta ponerse el sol. Durante la Semana Santa era extremo el rigor, pues en toda la Iglesia no se comía absolutamente nada desde el viernes hasta el domingo; muchos empezaban el ayuno el jueves, otros el miércoles y no faltaban cristianos fervorosos y austeros que se abstendían de comer en toda la Semana Santa.

No sólo en los ayunos de Cuaresma, sino en todos los del año, se abstendían de carnes, huevos y lactiños; no era cosa rara privarse del pescado y solamente en la comida era permitido el vino.

**Ayuno en el día.**—Nada queda ya de aquel antiguo rigor que con el tiempo ha caído en desuso, no por corrupción de disciplina, sino por disminución de fervor que ha creado nuevas costumbres, y por la degeneración de la raza que no consiente hoy tales privaciones.

Pasando por alto las diferentes vicisitudes y variaciones por que ha pasado en el curso de los siglos la ley del ayuno, ya en cuanto al número, ya en cuanto á la abstinencia y horas del mismo, es preciso para mayor claridad distinguir entre el ayuno y la abstinencia de carnes.

*Los niños menores de siete años, los fátuos y los locos no están obligados al precepto del ayuno, ni á la abstinencia.*

*Todos los cristianos que han llegado al uso de razón deben en días de ayuno abstenerse de comer carnes y de promiscuar, esto es, de mezclar carne y pescado en una misma comida.*

*Durante la Cuaresma, aun comprendiendo los Domingos, están igualmente prohibidos los huevos y lactiños.*

*Todos los cristianos desde los 21 años hasta los 60, vienen obligados además á no hacer sino una comida al día después de las doce.*

De esta última parte se han exceptuado los que no han cumplido los 21 años, porque se entiende que hasta esa edad la na-

turaleza necesita para su crecimiento mayor y más frecuente alimentación. (1)

**Parvidad en el desayuno.**—La costumbre de tomar algún pequeño alimento por la mañana, fué motivada antiguamente cuando la única comida se hacía á las tres de la tarde ó á la puesta del sol; en el día, aunque no haya motivo para ello por haber cambiado la hora de la comida, viene no obstante continuando la costumbre de tomar por la mañana algo así como *dos onzas de alimento* que no sea carne, huevo, leche ni pescado.

**Colación.**—Este nombre toma origen de las conferencias espirituales que se tenían por la noche, llamadas colaciones. Ni en la clase, ni en la cantidad de los alimentos ha habido ni hay todavía una regla matemática y fija.

La costumbre general es que pueden tomarse hasta *ocho onzas* de algún alimento crudo ó cocido que no sea de los que en el desayuno de la mañana quedan prohibidos.

**Días de abstinencia de carnes, sin ayuno.**—Antiguamente en señal de tristeza por la Pasión, muerte y sepultura del Salvador, solían los cristianos ayunar el miércoles, viernes y sábado de cada semana, según aquello que dijo Jesucristo cuando fueron reprendidos los Apóstoles por no observar el ayuno preceptuado por la ley: «Vendrán días en que les será quitado el Esposo y entonces ayunarán» (2).

Caída en desuso universal la abstinencia del miércoles, abrogada, excepto en Italia, la del sábado, queda sólo subsistente la del viernes. También son días de Abstinencia sin ayuno los *Domingos de Cuaresma*. No obstante en España, como veremos luego, por el Indulto de carnes estamos dispensados de estas abstinencias.

**Días de ayuno.**—Hasta aquí nos hemos referido siempre al ayuno de la Cuaresma, por ser este el primordial y el más solemne. Veamos ahora los ayunos restantes.

**Las Cuatro Témperas.**—Data de los tiempos apostólicos y su objeto al instituirlo fué doble: material y espiritual, esto es, alcanzar del Señor los frutos de la tierra en cada estación del año y merecer buenos y santos ministros para la Iglesia, pues sabido es que en cada una de las Témperas suelen los obispos conferir Ordenes sagradas.

Los días de ayuno en Témperas son los miércoles, viernes y sábado después de la tercera dominica de Adviento, de la primera dominica de Cuaresma, de la dominica de Pentecostés y de la tercera dominica de Septiembre. Estos ayunos son tan obligatorios como los de Cuaresma.

**Ayuno de vigilia.**—Esta palabra viene del latín *vigilare*, porque los primitivos cristianos pasaban en ayuno y en oración

(1) Por lo que hace á España véase lo que decimos al tratar de la Bula y del Indulto y para todos indistintamente la guía más segura es el uso autorizado en cada Diócesis.

(2) Mat. 9-15.

la noche anterior á las principales fiestas. No fué ni es hoy todavía igual en todas partes el número de estos ayunos y aunque con el tiempo ha procurado la Iglesia establecer un uso general, con todo ya por costumbres peculiares de cada país, ya por desuso, ora por haberlos trasladado á otro día, ora por haber sido completamente abolidos, hoy tampoco es una misma para todos los pueblos, ni para todos los obispados la disciplina del ayuno en vigiliias de las grandes fiestas. Por lo que hace á España, vigen los ayunos de las vigiliias de Navidad, Pentecostés, Asunción de la Virgen, fiesta de los Apóstoles San Pedro y San Pablo, Santiago Apóstol y Todos los Santos. La vigilia de Santiago Apóstol y la de Todos los Santos no son de Abstinencia para los que en España toman el Indulto de Carnes

**Ayunos de Adviento.**—Los ayunos de vigilia eran primitivamente en mayor número que en el día, pues suprimidas algunas de aquellas fiestas, suprimiéronse igualmente los ayunos que las precedían con la diferencia que estos ayunos de vigilia se sustituyeron por otros. Así Pío VII en 27 de Mayo de 1786 estableció los ayunos de los miércoles y viernes de Adviento en sustitución de las vigiliias abrogadas. No obstante hay que observar que por otro decreto pontificio de 2 de Mayo de 1867, la antigua obligación del ayuno en las vigiliias de los días festivos suprimidos fué trasladada para los fieles de España á los *viernes y sábados* de Adviento.

**La Bula de la Santa Cruzada y el Indulto de Carnes.**—No son una misma cosa estos dos indultos, aunque por su contenido similar y por su íntima relación sea fácil confundirlos. La diferencia entre uno y otro indulto se echa de ver claramente con sólo leer ambos textos.

*La Bula de la Santa Cruzada* es un diploma pontificio, concedido á los fieles de España y sus dominios, por el cual se otorgan ciertos privilegios, indultos y gracias. Esta Bula se llama de la Santa Cruzada, porque las gracias que en ella se otorgan, son semejantes á las que se concedían á los cruzados que iban á la conquista de la Tierra Santa. Fué por primera vez concedida el año de 1497 por el Papa Julio II, ampliada más tarde en 1573 por Gregorio XIII y continuada sin interrupción por todos los Sumos Pontífices hasta León XIII, quien en 1902 la prorrogó por doce años.

Se ha dicho ya, y de todos es sabido, que el precepto del ayuno no sólo consiste en la única comida al día para los que han cumplido los veintin años, sino que á todos indistintamente desde que tienen uso de razón manda abstenerse de comer carne en la Cuaresma y otros días señalados.

Ahora bien. Entre otras muchas gracias que en la Bula se conceden, hay la de poder comer huevos y lacticiios todos los días de Ayuno y de Abstinencia, *sin excepción alguna, sin causa, sin necesidad y sin consejo ni permiso del médico ni del confesor.*

Además. Por la Bula de la Santa Cruzada *se pueden comer*

*carnes* en los tiempos de ayuno de todo el año, sin excepción, pero (atiéndase bien) *por consejo de ambos médicos, espiritual y corporal, y si lo exigiere la necesidad ó la débil salud del cuerpo.*

**Indulto de carnes.**—Para no confundir éste con el de la Bula adviértase antes que el Indulto de carnes es una gracia nueva y posterior que, á petición del Rey católico Carlos IV, fué concedida á España por la santidad de Pío VII, y prorrogada cada año, según costumbre, por sus sucesores hasta nuestros días.

*Privilegio del Indulto.*—Se pueden comer carnes todos los días de ayuno y de abstinencia de todo el año, excepto el Miércoles de Ceniza, los Viernes de Cuaresma, el Miércoles, Jueves, Viernes y Sábado de Semana Santa, las Vigiliias de Navidad, Pentecostés, Asunción de la Virgen y fiesta de los apóstoles San Pedro y San Pablo.

Diferencia entre la Bula de la Santa Cruzada y el Indulto de Carnes.

Aparte la de su origen y contenido, la diferencia que aquí hay que notar es: que la Bula de la Santa Cruzada dispensa de la Abstinencia de carnes *siempre, y sin exceptuar día alguno, pero en caso de necesidad ó de la débil salud del cuerpo y por consejo del confesor y del médico.*

El Indulto de Carnes dispensa de la Abstinencia *siempre, exceptuados los días referidos y sin consulta del médico ni del confesor, sin necesidad ni motivo alguno* (1).

**Algunas advertencias importantes.**—1.<sup>a</sup> Este Indulto no vale sin tomar á la vez la Bula de la Santa Cruzada, excepto los que viven del trabajo, quienes rezando un *Padre nuestro* y *Ave María* todos los días de Abstinencia y tomando solamente, si pueden, la Bula de la Santa Cruzada gozan del mismo privilegio.

2.<sup>a</sup> Estos Indultos sólo dispensan de la Abstinencia de carnes y lacticiios, no del ayuno á los que tienen 21 años. Tampoco autorizan el promiscuar.

3.<sup>a</sup> No es obligatorio tomar la Bula ni el Indulto, los cuales son una gracia de la que pueden disfrutar los que quieran. Pero adviértase que los que no posean el Indulto, vienen obligados como los fieles de las otras naciones á guardar la abstinencia de carnes todos los días de ayuno, todos los viernes del año y aun los domingos de Cuaresma con otros días según costumbre de cada Obispado.

**La limosna.**—Habrán notado los lectores que al hablar de la adquisición del Indulto, jamás hemos empleado la palabra *comprar* sino *tomar*. Por esta misma razón llamamos *limosna*, no *precio*, á la insignificante cantidad de dinero que el Papa señala para la obtención y disfrute de dichas gracias.

Es preciso recordar aquí el origen histórico de aquellos privilegios que siglos atrás se concedieron á los que iban á la con-

(1) Hay todavía otras diferencias referentes á los sacerdotes, á quienes no es nuestra intención dirigir este breve resumen.

quista de la Tierra Santa ó á los que *con sus limosnas* contribuían á los gastos de las Cruzadas. Cesó, dice el Sumario, la necesidad de hacer aquella guerra y las prórrogas que sin interrupción han venido concediendo los Sumos Pontífices; no han tenido otro objeto que *invertir las limosnas* recaudadas en otros usos piadosos, esto es, en los gastos del Culto divino y socorro de las Iglesias de España, á cuyo sostenimiento estamos todos obligados á contribuir. De los fondos que se recaudan con el Indulto de carnes las tres quintas partes se destinan para las Casas de Beneficencia, distribuyéndose lo restante para obras de caridad, según conciencia de los Obispos. No es, pues, aquella insignificante cantidad el precio con que se compra la Bula, la cual, como toda gracia espiritual, no puede valorarse en precio alguno.

Quizá esta breve y sencilla Instrucción está de más en un pueblo profundamente cristiano, pero como sea que la malicia de nuestros tiempos y la inconciencia de muchos fieles son parte á que se olviden las leyes y obligaciones á que debe estar sumiso el hombre católico y las razones circunstanciales que motivaron á la vez ciertos privilegios y gracias, de ahí que esperemos el perdón de nuestros lectores instruídos y el agradecimiento de los que en nuestro resumen hayan siquiera recordado lo que un día aprendieron y hoy tenían en olvido. Sea todo para mayor gloria de Dios.

## EL AYUNO EN LA AMÉRICA LATINA

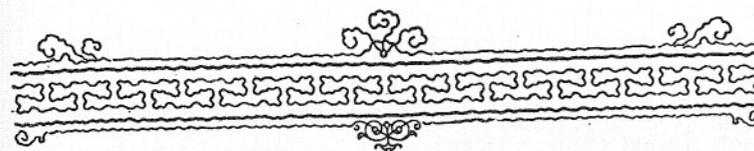
Como es posible que estas instrucciones sean leídas por los católicos de aquellos países, interesa siquiera por vía de Apéndice, decir algo de la nueva disciplina allí vigente por el Indulto concedido el 6 de Julio de 1899, y aclarado por la Declaración auténtica del 8 de Marzo de 1901.

Por este Indulto, quedando en su vigor los anteriores, se dispensa á todos los individuos que cada año la pidan la obligación de todos los ayunos y abstinencias de carne, sin limosna alguna impuesta.

Se exceptúan: 1.º, los viernes de Adviento y los miércoles de Cuaresma en los cuales debe guardarse el ayuno sin abstinencia; 2.º, el miércoles de Ceniza, todos los viernes de Cuaresma y el Jueves Santo ayuno con abstinencia; 3.º, las cuatro vigili-  
as de Navidad, Pentecostés, Asunción de la Virgen y de los Apóstoles San Pedro y San Pablo, Abstinencia sin ayuno.

Además, sin necesidad de petición alguna especial, se concede á todos la facultad de comer huevos y lacticinios en la colación de los días de ayuno.

Por último, en este Indulto no se concede en virtud de la dispensa la facultad de promiscuar.



## CALDOS



Los caldos son la base para las comidas de vigilia y pueden confeccionarse poniendo en una cacerola agua hirviendo con dos zanahorias partidas, cuatro cebollas regulares, tres dientes de ajo sin mondar, un ramillete de perejil, tomillo, apio y una hojita de laurel, una docena de granos de pimienta, un poquito de clavo, sal y un poco de vinagre.

Este conjunto se pone á cocer por espacio de tres horas, y cuando, retirado de la lumbre se queda frío, se puede poner á cocer en el mismo el pescado que se quiera, aunque sea á fuego vivo.

Cuando ha dado un hervor se retira de la lumbre, si bien ha de quedar próximo á la misma para que reciba calor y se tapa dejándole en descanso por espacio de un par de horas, para que el pescado acabe la cocción y no se deshaga.

También con los componentes indicados al principio, puede prepararse el caldo añadiéndole pescados que den buen gusto, como son el rap, gallina de mar, la cabeza del salmón, la del mero, la de merluza, la del besugo y otra

multitud de pescados que hay más ó menos finos, y más ó menos elevados de precio, según el consumo y la predilección de los consumidores.

## SOPAS

---

Una vez obtenido el caldo en la forma que dejamos consignado, puede confeccionarse con el mismo, al igual que con el caldo del cocido, sopa de arroz, fideos, pan, juliana, tapioca, etc., etc., que resultan apetitosas.

**Sopa de coles.**—El cogollo bien blanco de una col de medianas dimensiones, después que se haya lavado bien, se pone á cocer con agua abundante y su sal correspondiente.

Después de dos horas de cocción, se escurre bien por medio de un cedazo metálico, y se deja que se enfríe, para poder desprender las hojas de la col una á una.

Así que se ha terminado esta operación, se ponen las hojas con caldo para que cuezcan nuevamente, y cuando se comprende que se hallan en su punto de cocción, se le añade el caldo que se juzgue necesario para el servicio de la mesa, y se deja que cuezca muy lentamente por espacio de un cuarto de hora, teniendo cuidado que las hojas queden enteras.

Separadamente se preparan unas rebanadas finas de pan francés, tostadas en la parrilla, y se ponen en la col; y cuando el pan se ha impregnado y esponjado, puede servirse.

**Sopa de cebolla.**—Se corta una cebolla regular en tiras bastante finas y se rehogan con aceite que sea bueno, hasta que empiecen á dorarse; entonces se echa caldo y una pizquita de pimienta negra; se cortan las sopas de pan que sean finas, poniéndolas en una cacerola para que hiervan muy despacio.

Separadamente se preparan tres yemas de huevo batidas con unas gotas de vinagre,

Cuando todo está á punto, se echa la sopa en la sope-  
ra y encima las yemas, removiéndolas bien con una cu-  
chara de madera y puede servirse.

Hay muchas personas á quienes no les gusta encon-  
trarse, al masticar, con la cebolla; y para evitar esta con-  
trariedad, se procede poniendo el pan en la sope-  
ra y se echa el caldo encima, pasándole por un colador muy fino.

**Sopa de verduras.**—Esta sopa se prepara con ver-  
duras, empleando las que componen la sopa juliana, solo  
que en lugar de cortarlas redondas ó á la larga, se cor-  
tan en cuadraditos ó en bolitas, valiéndose para ello de  
moldes ó bien empleando tan solo la paciencia y el cu-  
chillo.

Cuando se tienen preparadas las verduras, se ponen á  
cocer con caldo, y cuando está terminando la cocción,  
se añaden algunas hojas de escarola y de lechuga y quan-  
do se halla en su punto, se pone todo con el caldo corres-  
pondiente en una cacerola ó tartera bañada, y que sea  
suficiente honda y pueda presentarse á la mesa.

Se condimenta esta sopa con un poco de pimienta ne-  
gra y un polvito de nuez moscada, cinco minutos antes  
de servirla, pues esta sopa debe ser poco caldosa y se le  
le echan tantos huevos como personas hayan de comerla.

Si se tiene horno, se pone la tartera ó cacerola en él,  
y caso de no haberle, se sustituye poniendo lumbre en la  
tapadera, teniendo cuidado de que solo se cuajen las cla-  
ras y de que las yemas queden blandas.

**Sopa de pan á lo campesino.**—En una cacerola  
que pueda llevarse á la mesa, se echa caldo, se cortan  
sopas de pan que sean finas, se pone aceite en una sartén  
y se rehoga el pan.

Cuando está cociendo el caldo, se echa la sopa, se le  
da vueltas hasta que quede bien deshecha, y entonces  
se pone en el horno ó se sustituye la falta de éste dejan-  
do que siga cociendo lo menos media hora, hasta que se  
forme en la superficie una especie de capa.

Al adquirir este punto se aparta, y en el momento de servirla se le pone por encima huevo duro picado que previamente se habrá cocido por separado.

**Sopa bouillabaisse.**— Procédase á limpiar un kilogramo de pescado de diferentes clases, que se pueden componer de un pedazo de mero, un rap, media gallina de mar, una cabeza de besugo, mejor de salmón ó congrio, y algunos langostinos, anguila, langosta, etc., etc.

Terminada esta primera operación se pone á cocer en una cacerola con bastante agua, pues el pescado debe quedar cubierto; echándose dos zanahorias, dos cebollas, un ramillete de perejil, apio, tomillo salsero, tres puerros, una hoja de laurel, una docena de granos de pimienta, un poco de nuez moscada, media cabeza de ajos, dos jícaras de aceite y un vaso de vino blanco, seco y bueno, quedando todo al fuego para que hierva por espacio de dos horas.

Separadamente se cuecen cuarenta y cinco gramos de judías secas, hasta el punto que queden deshechas, á fin de hacer puré con ellas.

Cuando el pescado está cocido se retira de la cacerola y se le quitan todas las espinas, las que reunidas se machacan y se pasan con el caldo que ha cocido el pescado, por un colador, mezclando éste con el puré de judías.

El pan que ha de servir para la sopa se corta en pedacitos así como las carnes de los pescados, se prueba, y si está bien condimentado se pone cerca de la lumbre para que siga cociendo paulatinamente durante una media hora.

Dicho se está que el pan cortado en la forma que hemos indicado debe freirse previamente con aceite.

Esta sopa ha de servirse muy caliente.

**Sopa de acederas.**— Se pone en una cacerola un poco de aceite y en éste un manojo de regular tamaño de acederas bien tiernas y bien lavadas, así como también muy escurridas y partidas hojas y tallos á pedacitos.

Cuando el aceite se halla caliente se echan las acederas, y no se deja de dar vueltas hasta que resulta un

puré bien espeso; entonces se le echa caldo y se deja cocer despacio un cuarto de hora.

En la sopera en que hayan de servirse se ponen pedacitos de pan frito, y cinco minutos antes de servir la sopa, se echa el caldo encima del pan, añadiendo dos ó más yemas de huevo bien batidas.

Esta sopa es muy delicada y no se pueden poner las yemas sino en el momento en que ha de servirse.

**Sopa de pasta al minuto.**— Con dos cucharadas grandes de harina y dos huevos, yemas y claras, media jícara de agua fría y un poco de sal, se forma una pasta algo clara.

El caldo en que ha de hacerse la sopa se pone en una cacerola y ésta á la lumbre, y cuando se halla hirviendo, se pasa la pasta por un colador de manera que vaya cayendo el caldo, la cual al ponerse en contacto con el líquido hirviente forma bolitas.

Se deja que cuezca el todo durante un cuarto de hora, y puede servirse á la mesa.

Ejecutando con cuidado lo prescrito, resulta esta sopa muy fina y apetitosa.

**Sopa de pan con huevos escalfados.**— La corteza del lado más tostado de un panecillo francés, se parte en tiras ó cuadraditos y se colocan en el horno sobre unas parrillas y á falta de horno sobre rescoldo, teniendo especial cuidado en que no se quemem.

Se tiene puesta á la lumbre la suficiente cantidad de caldo de pescado, que equivalga á un buen *consommé*, y cuando se halla á punto de hervir se echa en una sopera que se tapa seguidamente.

Separadamente se tienen los huevos escalfados y se va poniendo uno en cada plato-sopera de los que hayan de servirse, y al propio tiempo se presenta en la mesa la sopa.

**Otra sopa de pan con huevos.**— Hay que empezar por freir en aceite cuadraditos de pan que se ponen en la sopa. Después de colocar seis huevos dejando aparte las yemas, éstas se batan muy bien en una cacerola, y

batiéndolas siempre se dejan caer poco á poco en la soperá.

De igual manera se va echando el caldo bien caliente y se sirve, pues esta sopa no puede retardarse el ser llevada á la mesa.

**Sopa de tapioca.**—En una cacerola se pone la cantidad de caldo que se juzgue necesaria, según el número de comensales, y cuando está cociendo se va echando tapioca en forma de lluvia, sin por esto dejar de remover para que no se agrume y resulte inservible.

Para cada una de las personas que hayan de comer esta sopa se pone una cucharada de buena tapioca y nos permitimos recomendar á nuestros lectores la fabricada por *Louit frères*, que da excelente resultado.

**Sopa de sagou.**—Se confecciona en igual forma y cantidad que la sopa de tapioca é igualmente recomendamos el sagou de la misma fabricación porque sus productos son muy especiales.

**Sopa de pastas de Italia.**—Todas las pastas que sirven para la confección de sopas hay que cocerlas previamente con agua y sal por espacio de diez minutos.

Obtenida esta previa cocción se retiran de la lumbre y se les quita el agua en que han cocido echando el todo en un colador á fin de que quede la sopa desprovista totalmente del agua en que ha efectuado la cocción.

Después se echa la sopa en el caldo que ha de estar hirviendo y se activa la ebullición hasta que está en el punto necesario para poderla servir á la mesa.

Con la casi totalidad de las sopas de pasta, se sirve á la mesa en un platito ó en una concha queso rallado, bien sea Parmesano, Gruyera, Bola ó Manchego seco, porque hay quien pretende que el gusto del aceite con que se curan estos quesos les da un sabor muy grato al paladar.

Los fideos finos y aún los medianos no deben cocerse previamente con el agua y sal que hemos indicado al principio.

**Sopa de Julián ó de hierbas.**—Esta sopa puede

confeccionarse con las hierbas que ya preparadas se hallan en el comercio y también con verduras frescas, evitándose por este medio el gusto acre que siempre tiene aquélla.

Se prepara del siguiente modo: hay que raspar dos zanahorias que sean gordas y tiernas; dos nabos de la tierra; se mondan dos puerros grandes ó seis pequeños, una cebolla que no sea ni grande ni pequeña, un poco de apio y unas cuantas hojas de buena col; todas estas hortalizas hay que lavarlas con sumo esmero á fin de despojarlas de cualquier impureza que puedan contener y se cortan en tiras pequeñas y finas de una dimensión que no sea exagerada.

Todas estas hortalizas, limpias y cortadas como queda dicho, se ponen á cocer en agua hirviendo con un poco de sal; en tanto que hacen la cocción se preparan en igual forma una patata, unas hojas de lechuga, otras de acederas y un poco de perifollo.

Cuando las primeras verduras que se pusieron á cocer empiezan á ablandarse, se añaden las segundas y transcurridos que sean diez minutos de cocción se retiran de la lumbre y se escurren en un cedazo de cerda ó de tela metálica.

Así que hayan escurrido bien toda el agua, se ponen á cocer en el caldo con que ha de confeccionarse la sopa, por espacio de un cuarto de hora, á un fuego muy suave.

A esta sopa se le añaden por regla general algunos cuadraditos bien tostados de pan frito.

**Sopa de tomate.**—En una cacerola de hierro bañada de porcelana, de preferencia las de fabricación inglesa, se pone aceite que sea de clase superior y sin gusto alguno y media cebolla de regulares dimensiones, picada bastante menudo.

Cuado la cebolla empieza á dorarse, añádese un diente de ajo espachurrado y sin que se monde.

Por separado se prepara con tiempo medio kilogramo de tomates que se hallen bien maduros, quitándoles el pellejo y se añaden á la cebolla y al ajo.

Rehógase el tomate en razón á que éste nunca debe ser frito por perder sus buenas cualidades; y cuando está ya rehogado ligeramente, se le añade caldo del que conseguimos al principio como muy necesario para toda clase de guisos y se le deja que haga la cocción por espacio de veinticinco ó treinta minutos.

También separadamente se tiene preparado pan frito que hay que colocar en una cacerola que pueda ponerse en el horno y después en la mesa.

Así que haya transcurrido el tiempo prefijado para la cocción del tomate, se cuele el caldo encima del pan; se deja cocer en el horno durante un cuarto de hora y si se careciese de horno se pone una tapa con rescoldo encima de la cacerola, á fin de que tenga fuego por ambos lados y la cocción se efectúe más por igual.

Esta sopa bien preparada es excelente, sumamente apetitosa y es muy propia para ser servida al medio día.

**Sopa printanier.**—De un manojito de espárragos se cortan las cabezas y se ponen á cocer con una pequeña cantidad de judías verdes seccionadas en dos ó más pedazos; se preparan ciento veinticinco gramos de guisantes finos y también puede ponerse una pequeña cantidad de habas, que sean muy tiernas.

Todas estas hortalizas se tienen que hacer cocer separadamente y al alcanzar su grado de cochura se ponen á escurrir á fin de desproveerlas del agua que contienen y se dejan en un plato.

Separadamente se tiene cocida con agua y sal una patata que sea grande, ó en su defecto dos que sean de un tamaño regular, procurando que éstas sean muy harinosas.

Cuando las patatas se hallan muy bien cocidas se procede á deshacerlas como se efectúa cuando se confecciona el puré de patatas.

Pónese una cacerola en la lumbre con una cucharada de aceite de Tortosa, de Montoro, de Valencia ó de Marsella, sin gusto alguno, teniendo preparado un manojito de

acederas cortando muy menudos los rabos y las hojas en dos ó tres pedazos.

Cuando el aceite se halla bien caliente, pero teniendo especial cuidado de que no adquiera color si se incorporan las acederas, se remueve con una cuchara de madera el contenido de la cacerola hasta que esté hecho puré y seguidamente se pone la patata. Después que se le haya dado un par de vueltas, se echan las hortalizas y á continuación el caldo.

Remuévase muy bien y déjese cocer muy despacio al lado de la lumbre por espacio de veinte minutos.

Se ponen en la sopera unas rebanadas de pan francés cortadas muy finas y tostadas en la parrilla, echándose encima el contenido de la cacerola.

Esta sopa es muy apetitosa y refrescante á la vez cuando se halla bien preparada.

**Otra sopa.**—Hay que preparar hortalizas como si se tratase de confeccionar el *consommé* de carne, añadiendo un diente de ajo sin mondar.

Cuando el agua que con antelación ha debido ponerse en un puchero de hierro bañado esté cociendo, se ponen las hortalizas, y á más de éstas dos patatas para con ellas conseguir que el caldo se suavice; hay que ponerle sal y pimienta en grano.

Después que haya estado cuatro horas cociendo añádase una cebolla frita en buen aceite y déjese cocer media hora más.

Transcurrida la media hora de cocción que queda indicada se separa de la lumbre y se guarda el caldo para sopa, purés y salsas para pescados.

Como este caldo por sí solo tendría poca substancia se separa una parte poniéndole en una cacerola y puede cocerse una docena de cangrejos y quinientos gramos de merluza fresca de la costa del Cantábrico, que después puede condimentarse para entrada y los cangrejos para hacer un ligero puré añadiendo doscientos cincuenta gramos de judías blancas y una de las patatas que han cociendo en el caldo.

**Otra sopa con bolitas de pasta.**—En el caldo que anteriormente hemos descrito pueden también cocerse langostinos que deben dejarse enfriar en el mismo.

Igualmente puede cocerse en el mismo caldo salmón, y entonces la sopa resulta muy substanciosa.

La pasta para las bolitas se prepara con ciento veinte gramos de harina, tres huevos, un poco de sal y pimienta y una cucharada de caldo frío.

Después que se haya trabajado bien la pasta á fin de que resulte bien dura, se van echando con una cuchara pequeñas bolitas en agua cociendo que se halle ligeramente salada.

Estas bolitas tienen que cocer un cuarto de hora; después se ponen en un colador para que escurran el agua, y cuando se hayan quedado secas se ponen en la sopera echando el caldo hirviendo por encima.

Con este mismo caldo, ó más bien dicho preparado de la misma manera, puede servirse toda clase de sopa de puré para las comidas de vigilia.

**Sopa Colbert.**—Para la composición de esta sopa se preparan verduras en la forma que se hace para sopa Juliana, sólo que en vez de cortarlas á lo largo se cortan en cuadraditos ó bolitas; además, se ponen con un poco de aceite y luego se hacen cocer en caldo, al que se añaden algunas hojas de escarola ó de lechuga.

Cuando está en su punto de cochura se pone todo con su caldo correspondiente en una cacerola honda bañada de porcelana, pues tiene que presentarse á la mesa.

Esta sopa se condimenta con un poco de pimienta negra y una pizca de nuez moscada, sin dejarle mucho caldo, pues las condiciones de esta sopa exigen que sea algún tanto seca.

Cinco minutos antes de servirla se ponen tantos huevos como sea el número de comensales.

Si se tiene horno se pone en éste la cacerola, pero si se careciese de él, se tapa la cacerola poniendo fuego encima y se tiene cuidado de que solo se cuajen las claras de los huevos, pues las yemas deben quedar blandas.

**Sopa de ajos económica.**—Se hace con aceite, ajos fritos, pan sin freir y un poco de pimentón picante del que se hace gran consumo en Extremadura.

Esta sopa es muy apetitosa y pueden ponérsele por encima unos huevos más ó menos cuajados según el gusto de las personas que la hayan de comer.

**Sopa de pan escaldada.**—Se cortan rebanadas de pan muy finas que desde luego se ponen en una sopera, y cuando llega el momento de servir la sopa, se les echa el caldo que ha de estar casi hirviendo.

**Sopa de arroz.**—Se pone en una cacerola la cantidad de caldo que se juzgue necesaria con arreglo al número de comensales y media hora antes de la fijada para servirse la comida se pone el arroz, tiempo que precisa para alcanzar su punto de cocción.

A esta sopa puede ponérsele un poco de perejil y ajo, según el gusto de algunas personas, habiendo por el contrario quien le da la preferencia á un poco de tomate.

**Sopa de pescado.**—Se procura un rap, ó en su equivalencia medio kilogramo de mero, un sollo regular, y después que se hayan limpiado muy bien se ponen á cocer durante dos horas con zanahorias, cebolla, un ramillete surtido, ó sea un atadito con puerro, apio, perejil, tomillo y un poco de laurel, sal y una docena de granos de pimienta.

Después que el todo haya efectuado la cocción se deja enfriar en la cacerola en que ha cocido, dejando á ésta tapada y próxima á la lumbre.

Separadamente se tuestan rebanadas de pan poniéndolas en la parrilla, las cuales se colocan en una sopera y luego que se haya sacado el pescado del caldo, éste se echa bien caliente encima del pan.

El pescado puede servirse con una salsa, según sea el gusto de las personas que lo hayan de comer.

**Sopas de leche.**—Se hace hervir un litro de leche con un pedazo de corteza de limón y un trocito de canela más el azúcar correspondiente y preciso al gusto del confectionador.

En una fuente honda se tienen preparadas unas rebanadas muy finas de pan conocido con el nombre de *francés*.

Bátense dos yemas de huevos que sean bastante frescos, las que hay que incorporar á la leche cuando ésta se ha retirado de la cocción de la lumbre, quitando previamente la corteza de limón y el pedazo que se queda de canela, y entonces es cuando se echa la leche sobre el pan dejando que éste se empape bien.

Puede adicionarse por encima un poco de canela en polvo, pero después que se halle totalmente fría la leche.

## PURÉS

—•—

Como que la base, según ya hemos indicado, para los platos de vigilia ha de ser el caldo, hay que confeccionar aquél en la cantidad que se juzgue necesaria para las preparaciones de platos que haya precisión de presentar, bien sea en la comida que se hace entre familia ó bien entre un mayor ó menor número de comensales.

Con el indicado caldo puede hacerse puré de patatas, judías secas, lentejas, hortalizas, etc., etc., á los que según práctica constante, pueden adicionarse cangrejos, algún pescado y cuadraditos de pan frito en aceite.

**Puré de cangrejos.**—Se pone á la lumbre una cacerola con agua y cuando cuece, se echa una cebolla grande cortada á rajadas, dos zanahorias, unas ramas de perejil, otras de tomillo, una hoja de laurel y un poquito de pimiento picante (vulgo guindilla), y su sal correspondiente.

Después de media hora de cocción se le echan para seis personas, treinta cangrejos grandes, lavados en cuatro ó cinco aguas, y se les deja cocer durante quince minutos.

Después de este tiempo, se retira la cacerola de la lumbre, se tapa bien y se deja descansar durante treinta minutos para que los cangrejos se impregnen bien del gusto del caldo.

También se pone dentro del caldo un pedazo de miga de pan tostada.

Así que ha transcurrido el tiempo que hemos indicado se sacan del caldo los cangrejos con una espumadera, y cuando todos están fuera del líquido se procede á separar las colas sacando la carne y poniéndolos en la sopera que á su tiempo ha de ir á la mesa.

Todo lo que resta de los cangrejos, cuerpo y patas, se echa, con la miga que se puso en el caldo, en un mortero y se machaca hasta que quede convertido en una pasta.

Terminada esta operación el resultado se pasa por un cedazo de alambre depositándolo en una cacerola, y para desleirlo se añade uno ó dos cacillos del caldo en que han cocido los cangrejos ó del que tenemos indicado.

Una vez diluido se añade el caldo en la cantidad proporcional, y se deja cocer durante veinte minutos á fuego lento, teniendo cuidado de removerlo con frecuencia.

Si el puré no parece ser lo suficiente espeso, se pueden poner con las colas de los cangrejos unos cuadraditos de pan frito con aceite.

Antes de servir el puré se pasa por un colador de salzas ó por un cedazo de cerda.

Este puré que es muy apreciado es también muy largo de preparar, y esta circunstancia debe tenerla en cuenta la persona que pretenda ejecutarlo.

**Puré de judías.**—Se ponen en agua por la noche doscientos cincuenta gramos de judías secas y al siguiente día se les quita el agua poniéndolas en otra limpia y se ponen á la lumbre para que hagan la cocción por espacio de tres horas.

Pueden adicionarse una zanahoria, una cebolla y dos pueros con un poco de perejil y una ramita de tomillo salsero.

Cuando las judías están bien blandas se deshacen por medio de un colador de hierro bañado cuyas obturaciones son de regular anchura; después se pasa por otro más fino, ó por un cedazo de tela metálica, dejando que caiga el puré en el caldo que ha de servirse y en cantidad suficiente para seis personas.

Se deja cocer al lado de la lumbre durante media hora removiéndolo con frecuencia con una cuchara de madera.

Antes de servirse á la mesa este puré se le pone un polvito de pimienta negra y cuadraditos de pan bien frito en aceite.

Los purés de lentejas y guisantes secos se preparan de igual modo que el de judías.

**Puré de hortalizas.**—Se ponen á cocer en una cacerola con agua y sal (ésta en la cantidad necesaria) cien gramos de habas, otro tanto de guisantes, un manojo de hojas de lechuga y una patata grande.

Cuando el todo se halla bien cocido se deshace y se pasa por un colador fino, y para que no resulte tan compacto se aclara con caldo, poniéndolo después á cocer al lado del fogón.

Media hora después se le adicionan rebanaditas de pan tostado en la parrilla y puede servirse á la mesa.

**Puré de arroz.**—Con agua en cantidad proporcional y la sal correspondiente, se ponen á cocer en una cacerola cuarenta y cinco gramos de arroz limpio y una zanahoria lavada y mondada.

Cuando el arroz por efecto de la ebullición está bien pasado se decanta y se escurre perfectamente para triturarlo en un mortero de mármol como igualmente la zanahoria.

Una vez ejecutada esta operación la pasta que resulte se pone á cocer con caldo, dejándolo media hora á fuego lento y se le echan pedacitos de pan frito.

**Puré de frijoles.**—Se ponen en agua unas cuantas horas antes de que se vayan á condimentar, teniendo cuidado de estregarlos bien antes de ponerlos á cocer, pues

si se prescinde de esta operación resultan muy indigestos.

Se ponen á cocer con agua fría, y cuando están hirviendo se echan una cebolla partida á rajadas, medio diente de ajo y una ramita de perejil.

Cuando están cocidos se pasan por un colador formando el puré y se ponen á cocer con caldo durante media hora á fuego lento y se le pone pan frito para servirlo á la mesa.

**Puré de tomate.**—Después de lavados y partidos en pedazos medio kilogramo de buenos tomates, se echan en una cacerola bañada, añadiendo una cebolla partida en rajitas finas, un diente de ajo aplastado pero sin mondado y una ramita de perejil.

El conjunto se pone á cocer sin añadir ni agua ni caldo, teniendo cuidado de darle vueltas á menudo con una cuchara de madera, porque el tomate no admite utensilios de hierro, ni de cobre, en razón á que adquiere un pésimo gusto.

Después que ha cocido media hora se quita de la lumbre, se pasa por un colador fino exprimiendo bien el contenido; se vuelve á poner en la cacerola con una cucharada de aceite, un polvito de pimienta negra molida y se deja cocer despacio, pero teniendo cuidado de darle vueltas hasta que adquiriera el punto de salsa espesa.

Adquirido este punto se retira de la lumbre, se guarda en una salsera ó en una taza para irlo gastando con huevos fritos, pescados, macarrones, huevos revueltos, etc., según sea el gusto del condimentador.

El tomate preparado en esta forma es susceptible de muchas aplicaciones, no debiendo freirse nunca, porque frito pierde su verdadero gusto.

**Puré de cebollas.**—Para hacer este puré se pican muy menudas dos docenas de cebollas de regulares dimensiones; después de picadas se ponen á freir con aceite, removiéndolas sin cesar para que queden fritas por igual.

Al empezar á dorarse se ponen en una cacerola con

caldo, sal y pimienta molida y se deja cocer por espacio de hora y media, pues para estar en su punto tiene que quedar espesa como el puré.

También puede dejarse menos compacta añadiendo mayor cantidad de caldo, añadiéndole dos yemas de huevo y unas gotas de vinagre al tiempo de llevarlo á la mesa.

Este puré es muy apetitoso.

**Puré de castañas.**—Después de tener en agua por espacio de cuatro horas doscientos cincuenta gramos de castañas pilongas, se ponen á cocer con agua, un poco de sal, de perifollo y de anís.

Cuando estén cocidas sin que estén deshechas, se retiran del fuego y del agua en que han cocido.

Seguidamente se procede á machacarlas en un mortero formando una pasta como se hace para los demás purés; después se echa la pasta en el caldo en que haya de cocerse, añadiendo de éste la cantidad que se crea conveniente según el espesor que quiera dársele.

Así que ha cocido un cuarto de hora á fuego lento puede servirse á la mesa.

**Puré de patatas.**—Se cuecen con agua y sal media docena de patatas que sean grandes, harinosas y sanas.

Cuando están bien cocidas se mondan y se deshacen valiéndose de una cuchara de madera, pasando las patatas por un colador bañado de porcelana ó por un cedazo de crin.

Cuando la pasta ya está del todo bien pasada por el colador como se ha hecho con los demás purés, se pone á cocer con caldo sin dejar de darle vueltas para que la pasta no se agrume y se sirve con pedacitos de pan frito.

**Puré de pan.**—Se cuecen con caldo migas de pan; cuando está bien cocido, se pasa por el colador, procurando deshacer el pan con el auxilio de una cuchara de madera.

Se sirve con yemas de huevo bien batidas.

También se sirve, al propio tiempo y separadamente, queso de bola y parmesano rallado, medio limón, un poco

de hierbabuena muy picada, á fin de que las personas que han de comer este puré lo sazonen á su gusto.

**Puré de pan tostado.**—Se ralla la corteza dorada del pan y se tamiza, bien sea por medio de un colador fino ó por un cedazo metálico; hecho lo cual se pone á cocer con caldo, teniendo cuidado de darle vueltas, pues si esto no se hace, se agruma con suma facilidad.

**Puré de lentejas.**—La cantidad de lentejas que se juzguen necesarias, según el número de personas que hayan de comer el puré, se ponen á cocer con sal y cuando han cocido, se retiran del fuego y del caldo.

Con un colador ó un cedazo metálico se hacen pasar, con auxilio de una cuchara de madera, para que quede al colador la envoltura de aquéllas ó sea el pellejo, y el producto de esta operación se echa en el caldo en que haya de cocer nuevamente.

Separadamente se frie en aceite un poco de cebolla, un diente de ajo, unas ramitas de perejil y un poco de harina, y todo esto se añade al puré, que se pone á cocer muy despacio por término de media hora.

Pasado este tiempo, se cuele y se le adicionan cuadraditos de pan frito.

Este puré hay que servirlo bien caliente.

## POTAJES



Designanse con este nombre todos aquellos condimentos que se confeccionan con diferentes hortalizas, bien sean secas ó frescas, aplicándolos con especialidad á los días en que se come de vigilia.

Hoy que las industrias van progresando de una manera rápida, pueden hallarse un gran número de hortalizas conservadas al natural, en tarros de hojadelata; razón por la que entendemos que no ha de ser obstáculo la falta

de tal ó cual hortaliza para preparar un potaje, por no hallarse en el tiempo en que se recolecta aquella que se desee para su mejor confección.

**Potaje de garbanzos con espinacas.**—Suponiendo que sean ocho las personas que hayan de comerlo se ponen en remojo doscientos cincuenta gramos de garbanzos acompañados de un pedazo de bacalao, dejándolos tranquilamente por espacio de ocho horas, poco más ó menos.

Pasado este tiempo se decantan, se les echa nueva agua y se ponen á cocer en unión del bacalao.

Separadamente se cuece un manojo grande de espinacas y con éstas un huevo.

Cuando las espinacas están cocidas, que al cuarto de hora ya están á punto, se separan de la lumbre y se les escurre el agua, y al hallarse bien escurridas, se colocan sobre un tablero para picarlas muy menuditas.

Separadamente se frie aceite y se le quita el gusto con una miga de pan mojado en vinagre; en este aceite se frie cebolla, ajo y perejil, y cuando está frito, sin ser quemado, se ponen las espinacas para rehogarlas, echando también el huevo que previamente se maja en el almirez, con un hilo de azafrán.

Se pasa á una cacerola ó puchero, se maja el bacalao y se añade con los garbanzos con un poco de caldo.

Cuando ya ha dado un par de hervores, se prueba para conocer si está bien de sal, y se le pone un polvito de pimienta negra en polvo.

Este potaje tiene que cocer á fuego muy lento durante una hora, pues de este modo resulta muy suave; si se tiene horno, se puede poner en él la cacerola, teniendo cuidado que no se seque demasiado, y sacándolo fuera un momento antes de servirlo á la mesa, con el fin de que descanse.

El potaje hecho de este modo resulta muy gustoso y no cansa el estómago.

**Potaje de habas.**—Tómense habas que sean muy tiernas y lechugas pequeñas, y después de mondadas aqué-

llas y limpias éstas se atan con un hilo para que no se deshagan al efectuar la ebullición.

Cuando están bien cocidas, se decantan y se ponen en una cacerola con aceite para que se rehoguen y vayan mermando el caldo que han soltado en la cacerola.

Hecho esto se les pone un poco de agua, una ramita de hierbabuena, sal, pimienta y un poco de vinagre.

Se puede servir con huevos escalfados, y en este caso, hay que sacarlo á la mesa con la cacerola en que se ha confeccionado el potaje.

**Potaje de pescado.**—Se emplea un poco de mero, un rap pequeño, un pagel y un poco de cóngrío, bien entendido que estas provisiones pueden ser mayores ó menores, según el número de comensales.

Después que estos pescados se han limpiado bien, se ponen á cocer con bastante agua, echando además una cebolla cortada en pedazos de dimensiones regulares, una zanahoria, un ramillete de perejil, apio, una hoja de laurel, una rama de tomillo, un diente de ajo sin mondar, sal, y pimienta en grano.

Se hace cocer durante una hora á fuego vivo, retirándose enseguida de la lumbre y se deja el caldo cerca del fuego, con el objeto de que se conserve caliente.

Se tuestan á la lumbre rebanadas finas de pan y se ponen en la sopera.

Se saca el pescado del agua en que hizo la cocción, se le quitan todas las espinas y la carne se maja en un mortero, pasándolo después de esta operación á una cacerola bañada de porcelana, para rehogarlo con aceite, sin que se dore; hecho esto, se añade caldo del en que ha sido cocido ú otro, si le hay mejor y un vaso de vino blanco que sea seco y bueno; se pone un polvito de especia; se deja cocer como una media hora á fuego lento, probándolo previamente para conocer si está bien salpimentado, y hallándolo en su punto, se echa encima de las rebanadas de pan de que hemos hablado y puede servirse á la mesa.

## HORTALIZAS

---

**Patatas al natural.**—Se cuecen seis ú ocho patatas medianas y bien finas con agua y sal, y se sirven sin mondar colocadas dentro de una servilleta para que conserven el calor de la cocción.

Al tiempo de servir las patatas á la mesa se sirve también manteca de vacas muy fresca.

En Inglaterra y en Francia se comen las patatas en esta forma con algunos condimentos sustituyendo el empleo del pan.

En la mesa se pone al alcance de cada comensal una servilleta pequeña para que con ella pueda cojer la patata, pues ésta se va mondando conforme se va comiendo, cortándola en rodajas que se untan de manteca, echando por encima un polvito de sal.

**Patatas estofadas.**—Tómense patatas amarillas, porque las de esta clase no se deshacen con tanta facilidad, y después que se han mondado y lavado se secan para que no se peguen en la siguiente operación:

En una cacerola se pone aceite, una cebolla partida á rodajas finas, y cuando ésta empieza á dorarse se ponen las patatas partidas á rodajas gruesas para rehógarlas, y al empezar á dorarse se echa media cucharada de harina dándoles un par de vueltas; se cubren con caldo, poniendo sal, pimienta molida y un poquito de nuez moscada.

Se deja que hagan la cocción con lentitud, teniendo la cacerola en que se condimentan medio tapada, procurando al dar vuelta á las patatas que no se deshagan las rodajas en que se dividieron aquéllas, pues si esto se efectúa resulta feo á la vista.

**Patatas á la bechamel.**—Se preparan en igual forma que las anteriores; pero se suprime la cebolla y en vez

de agua se pone leche; al tiempo de servir las á la mesa se les adiciona unas gotas de limón.

**Patatas soufflées.**—Empléense patatas amarillas; se mondan y limpian con un paño pero sin que se laven; se parten á rodajas del grueso de un duro.

Se pone al fuego una sartén con aceite, y cuando se halle caliente se echan las patatas paulatinamente á fin de que no estén unas encima de las otras.

Previamente se tiene preparado en otra sartén bastante aceite, y cuando se empieza á formar el pellejo á las patatas que están en la primera sartén, con auxilio de una espumadera, se sacan de ésta y se echan á la segunda sartén, cuyo aceite debe estar bastante caliente.

Tan luego se inflan las patatas se ponen en una fuente espolvoreándolas con sal muy fina, y se sirven enseguida para no darles tiempo á que se desinflen, cosa que hacen muy pronto.

Estas operaciones precisa ejecutarlas entre dos personas porque una sola no puede atender con cuidado á las dos sartenes que hay en la lumbre.

**Patatas á la catalana.**—Se mondan y se lavan cinco docenas de patatas que seguidamente se dividen en pedazos.

En una cazuela se pone aceite con cebolla picada, ajo, perejil y un poco de hierbabuena; se echan las patatas añadiendo agua, de preferencia caldo, sal, pimienta molida y una pizca de nuez moscada.

Tápase casi totalmente la cazuela dejando que cuezca por espacio de una hora removiendo el compuesto de vez en cuando.

**Patatas rellenas.**—Prepáranse ocho patatas grandes con el molde de vaciar hortalizas.

Se prepara el relleno á gusto de la persona que lo ejecuta ó al de aquellas que han de comer este condimento, con pescado desmenuzado, ajo, perejil, un poco de miga de pan mojado en caldo, una pizca de pimienta y otra de nuez moscada.

Hecha la pasta que ha de servir para el relleno, se van llenando las patatas y se cubre el relleno con una ligera capa de harina.

En una cacerola se pone aceite y se frien las patatas por el lado del relleno, y cuando están consistentes se les da vuelta. Cuando ya están doradas por completo se echa un poco de caldo en la cacerola para que vayan cociendo con lentitud.

**Patatas en salsa.**—Se cuecen sin mondar con agua y la sal convenientes; después que han cocido se mondan y se aderezan con aceite crudo y vinagre, huevo duro partido á rajadas, y una pizca de cebolla, sal y pimienta negra en polvo.

**Calabacitas rellenas.**—Después de mondar las calabacitas se espolvorean con sal para que depuren el agua; se las tiene así media hora; después se vacían con el molde pequeño de sacar patatas redondas.

Se hace un picadillo poniendo el pescado que se quiera, un poco de cebolla, miga de pan, ajo, perejil, y se rellenan tapando los extremos con un poco de harina; se frien con aceite quitándolas de la sartén conforme se van dorando.

Independientemente se confecciona una salsa con un poco de cebolla frita, ajo, perejil, un poco de harina y caldo, y á falta de éste, agua; se deja cocer esta salsa por espacio de un cuarto de hora; se arreglan las calabacitas en una tartera; se pasa la salsa por un colador echándola encima de aquellas y se deja cocer despacio durante una hora.

Puede también añadirse á la salsa un tomate después de haberle tenido en agua caliente para quitarle el pellejo con facilidad, procurando eliminar también el mayor número posible de pepitas; se parte el tomate en rodajas muy finas y se pone en la salsa.

Se sacan las calabacitas con el auxilio de la espumadera, se van arreglando en una fuente y se echa la salsa por encima.

**Calabacitas á la vinagreta.**—Dos calabacitas de

medianas proporciones, después que se han mondado, se parten en rajadas muy finas y se ponen en una fuente espolvoreándolas con sal para que suelten el agua que contienen.

Así que han estado en sal diez minutos, se enjugan con un paño limpio y se frien en abundante cantidad de aceite evitando que estén unas sobre otras, cuidando que por ambos lados queden dorados los trozos, y cuando ya lo están, se separan del recipiente en que se frien por medio de la espumadera y se van colocando en una fuente.

Se tiene picada, después que se haya lavado perfectamente, bastante cantidad de hierbabuena y al concluirse de freir las calabacitas, se pone aquella en el mismo aceite dándole tan solo una vuelta; se aparta y se pone en la sartén con el aceite y la hierbabuena y un par de cucharadas de buen vinagre; se hace que el todo dé un par de hervores y se echa cuando está cociendo encima de las calabacitas y se deja que se enfríe.

Esta preparación es muy útil, pues es de fácil adaptación tanto á pescados como á hortalizas, y no tiene el inconveniente de irritar la garganta como la mayor parte de las salsas que se sirven.

Hay que tener un poco de paciencia para prepararla, porque es muy entretenida su confección.

**Pepinos rellenos.**—Se mondan y rellenan como las calabacitas y se cuecen del mismo modo.

**Zanahoriás á la flamenca.**—Se escojen una docena de zanahorias tiernas, frescas, se raspan y se lavan bien y se parten á rodajas finas.

En una cacerola se pone una cucharada de aceite y se rehogan por espacio de cinco minutos, añadiendo perejil picado, un poco de harina, un polvito de sal y pimienta molida, aceite y media cucharada de vinagre, dejando cocer el todo á fuego lento media hora, pero teniendo cuidado de no deshacerlas al darles vueltas.

Se sirven poniendo picatostes alrededor de una fuente redonda y colocando las zanahorias en el centro.

**Zanahorias en ensalada.**—Las que se dediquen á

esta ensalada deben escogerse de un tamaño regular, y después de bien limpias se cuecen con agua y sal; se dejan enfriar, se parten á rodajas y se aderezan con aceite y vinagre, perejil y hierbabuena, picados muy menudo.

**Zanahorias en salsa.**—Tómanse zanahorias de las que llaman francesas y después de mondadas y lavadas, se pone en una cacerola una cucharada de aceite y se rehogan bien; se ponen media docena de cebollitas pequeñas que también se rehogan con las zanahorias; se añade una cucharada de harina, caldo que las cubra, sal y pimienta, y se deja cocer despacio durante una hora.

Cuando se llevan á la mesa se les echan dos yemas de huevo bien batidas.

**Berengenas rellenas.**—Se parten á lo largo cuatro ó más berengenas (éstas no se mondan nunca) se les quita las tripas, dejando éstas en un plato, se espolvorean y se dejan con la sal media hora.

En tanto transcurre el tiempo fijado que sirve para que suelten el agua, se prepara un picadillo compuesto con las tripas de las berengenas, miga de pan ablandado con caldo, perejil picado muy fino, sal y pimienta molida.

Después que se ha quitado la sal á las berengenas pero sin lavarlas, limpiándolas con un paño, se rellenan con el compuesto anteriormente indicado y cuando se ha terminado se ponen en una cacerola con aceite, espolvoreándolas por encima con un poco de miga de pan rallado.

Si hubiese horno se ponen en él, y en caso contrario precisa poner una tapadera con un poco de rescoldo encima, y transcurrido un cuarto de hora se hallan en su punto y pueden servirse á la mesa.

**Berengenas rebozadas.**—Se parten á lo largo media docena de berengenas, y sin quitarles las tripas se hacen cocer durante diez minutos con un poco de sal; se sacan del agua y se ponen á escurrir.

Cuando estén frías se rehogan con aceite, con huevo batido y pan rallado.

Preparadas de este modo pueden servir para adornar fuentes de pescados fritos.

**Alcachofas guisadas.**—Hay que procurar que las alcachofas sean tiernas y bien cerraditas; se cortan los tronchos y se quitan las hojas de fuera, un poco de la parte superior y se dividen por la mitad.

En una cacerola se pone aceite y se rehogan bien hasta que estén doradas; se tiene picado ajos y perejil (las personas á quienes no guste el ajo pueden poner sólo el perejil) y se espolvorean con el picado y una cucharada de pan rallado, sal y pimienta molidos y tres cacillos de caldo.

También puede hacerse picadillo bien fino que se puede amasar con un poco de miga de pan ablandado en caldo, incorporando un huevo, un poco de pimienta molida y sal, si es que hace falta.

Quitado á las alcachofas, las primeras hojas y los tronchos como ya hemos indicado, se cortan por la mitad de su altura; se vacía el corazón con el molde de sacar patatas y se rellenan con el picadillo indicado, tapando éste con un poco de pan rallado ó de harina.

Se ponen en una cacerola con una cucharada grande de aceite; cuando esté caliente se colocan las alcachofas con el relleno hacia arriba; se ponen también tres cacillos de caldo; unas gotas de limón, un polvito de sal y de pimienta molida; no hay que tapar la cacerola, y cuando empieza á cocer, si hay horno, se pone en éste la cacerola.

A los tres cuartos de hora se rocían las alcachofas con caldo ó jugo del en que están cociendo; tienen que cocer dos horas y media á fuego muy lento.

**Alcachofas rebozadas.**—Después de quitarles las primeras hojas y los tronchos, se dividen en cuatro partes de arriba á abajo; se ponen en una cacerola con agua hirviendo y se les echa un poco de sal; se dejan cocer sin tapar la cacerola, y cuando se desprenden las hojas con suma facilidad, se separan de la lumbre y se ponen á escurrir boca abajo sobre la rejilla para fritos; una vez que

se hayan enfriado, se exprimen ligeramente con los dedos, con el fin de que escurran bien el agua.

Se parten por la mitad, se rebozan con un huevo batido y pan rallado ó harina, y se frien en aceite después de quitarle el gusto con una miga de pan mojado en vinagre.

**Coliflor rebozada.**—Se parten las pencas de una coliflor que sea bien blanca y fresca; se ponen á cocer en agua hirviendo y sal; cuando ceden á la presión de los dedos, se retiran de la lumbre y se ponen á escurrir; cuando están bien escurridas y frías, se procede á rebozarlas y se frien en aceite quitándole primeramente el gusto.

**Judías verdes en salsa.**—Después de mondar las judías quitándoles las hebras y partidas en dos, si son muy largas, se ponen á cocer en agua hirviendo y sal.

Se prepara un rehogo con tres chalotas, un diente de ajo, un ramillete con perejil, tomillo y laurel, una zanahoria partida á rodajas, una docena de granos de pimienta y media jícara de vinagre; después de hecho el rehogo se echa un cuartillo de agua y se deja cocer media hora.

Cuando las judías están blandas se retiran de la lumbre y se ponen á escurrir.

Entonces se frie un poco de pescado, se rehoga una cucharada de harina en la grasa del frito, se pone un cacillo de caldo de la preparación primera, se hace hervir todo junto y se prueba para ver si está bien condimentado.

Estando bien de sabor y cociendo, se ponen las judías que se dejan cocer muy despacio durante media hora.

**Judías verdes con tomate.**—Después de cocidas se ponen á escurrir en tanto que se prepara el tomate que siempre debe ser puré; se pica y se hace que se dore un poco de cebolla; después se pone el tomate, incorporando las judías; al primer hervor del tomate, se le pone un polvito de pimienta molida y se deja cocer muy despacio durante media hora al lado de la lumbre.

**Guisantes guisados.**—Hay que darles un hervor antes de proceder á su condimentación.

Así que han escurrido bien el agua se ponen en una cacerola con una cebolla frita y partida á rodajas muy finas, un ramillete con perejil, una rama de tomillo y caldo; se deja cocer por espacio de tres cuartos de hora; cuando están cocidos se les echa un polvito de pimienta molida y se sirven en una fuente honda, con salmón, merluza ó los pescados que se quiera.

**Espárragos al natural.**—Después de bien lavados se ponen á cocer con mucha agua que esté hirviendo en una cacerola ovalada.

Cuando están blandos se ponen á escurrir en una rejilla; se sirven para aderezarlos con aceite y vinagre antes de que se enfrien del todo.

**Col de Bruselas.**—Estos pequeños repollos son muy apreciados por algunas personas, sobre todo como adorno.

Hay precisión de quitarles todas las hojas secas y torcidas, y después de bien lavadas se cuecen en agua y sal por espacio de media hora; después se rehogan ó saltean con aceite.

**Lombarda.**—Se parte menuda, se lava en varias aguas y se hace cocer durante media hora con agua y sal; se retira y se pone á escurrir.

Si se prepara como ensalada, después que ha escurrido bien, se deja enfriar y se adereza á gusto de los comensales.

Si se prepara como verdura, después que ha escurrido el agua se rehoga con aceite frito y ajo.

**Coliflor con salsa de tomate.**—Después de cocida y fría, la coliflor se pone en una fuente; se cubre de puré de tomate y se tiene media hora en el horno.

**Brecolera.**—Esta hortaliza se cuece como la coliflor; después de retirarla de la lumbre, se le echa aceite, un poco de pimienta y con este aderezo añadiéndole un poco de caldo puede hacerse sopa; pero como es muy flatulenta es preferible comerla con aceite.

**Espinacas.**—Las espinacas son una planta muy poco gustosa, pero en cambio es muy sana y se presta á bastantes preparaciones.

Para condimentarlas tienen que ser muy lavadas y darles un hervor en agua hirviendo; cuando están cocidas se pasan por un colador y se dejan que escurran bien el agua.

Se hace un ligero rehogo con aceite, harina, un poco de caldo, sal y pimienta y una cantidad insignificante de nuez moscada: cuando todo está en su punto, se echan las espinacas, se les da vueltas, se les echan unas gotas de limón y se les deja cocer un cuarto de hora á fuego lento; se sirven con pedacitos de pan frito, y también solas.

**Espinacas para entremés.**—Después de lavadas y escurridas se hace una ligera salsa con una bola de manteca de vacas (de ella se habla, cuando se nombra en el decurso de este libro) del tamaño de una nuez gorda, una cucharada de harina, medio vaso de leche y un poco de azúcar; se da vueltas á la salsa con una cuchara de madera.

Cuando la salsa está en su punto se ponen las espinacas, colocando la cacerola en una esquina del fogón y se le da vueltas sin cesar, porque esta salsa no debe cocer.

Se frien pedacitos de pan; se colocan las espinacas en el centro de una fuente y alrededor el pan frito.

**Patatas duquesa.**—Cocer doscientos cincuenta gramos de patatas (sin sal) después que se hayan mondado, partiéndolas á rodajas delgadas.

Se prepara un rehogo con aceite de Marsella, harina, dos cacillos de caldo y otros tantos de leche, sal y un polvito de pimienta blanca molida.

Cuando la salsa se halla en su punto, se ponen en ella las patatas dejándolas cocer diez minutos con hervor suave á fin de que no se deshagan.

Bátense por separado dos yemas de huevo que se incorporan en el momento de servirse las patatas.

**Croquetas de patata.**—Se cuecen, mondan y deshacen las patatas como si fuesen para confeccionar el

puré; se pone una pizca de sal y seis yemas de huevo, que se van incorporando una después de otra, dando siempre vueltas con una cuchara de madera.

Las claras se baten á punto de nieve, y cuando las yemas se hallan bien trabadas con las patatas se incorporan las claras.

Se toma una cucharada de pasta para cada croqueta; se pone harina extendida sobre la mesa ó sobre un tablero para ir formando sobre la harina la croqueta envolviéndola en dicha substancia.

Una vez que se tengan preparadas todas las croquetas, se pone bastante aceite en una sartén honda en el cual se frien las croquetas hasta que se vayan poniendo doradas.

Se sirven sobre una servilleta colocada en una fuente plana adornada con perejil frito alrededor.

**Galletas de patata.**—Después de cocer, mondar y deshacer seis patatas, se baten dos huevos, batiendo separadamente las yemas y las claras.

Efectuadas estas operaciones, se incorporan los huevos á las patatas añadiendo una cucharada de azúcar y un poco de corteza de limón rallada.

Esta pasta se trabaja por lo menos media hora á fin de que quede bien trabada para seguir trabajándola con una espátula de madera.

Se toma una pequeña cantidad con la punta de la mencionada espátula y se envuelve ligeramente en harina dándole la forma que más agrade y se frie.

Si se quieren servir calientes como si fuesen un *entremés*, se espolvorean con un poco de azúcar tamizado.

**Patatas fritas enteras.**—Cuando es el tiempo de las patatas nuevas se escojen las que son más pequeñas; se lavan, se mondan y se enjugan perfectamente con un paño limpio.

Realizadas las anteriores operaciones se frien con bastante aceite que sea bueno, y al adquirir las patatas un bonito color dorado se retiran de la lumbre y sirven para ponerlas con toda clase de fritos.

Cuando se carece de patatas pequeñas, se hacen sacándolas de las que sean mayores valiéndose del molde cortante que hay para este objeto.

**Zanahorias Vichy.**—Se toma un manojo de zanahorias de las llamadas francesas que son cortas y redondas; se mondan, después de haberlas lavado, se parten á rajás sumamente finas; se rehogan cinco minutos con aceite que sea de excelente calidad.

Cuando ya se hallan rehogadas, se ponen en una cacerola bañada de porcelana, añadiendo una cucharada pequeña de azúcar, una pizca de pimienta, un poco de sal y un cacillo de caldo.

Tápese la cacerola y se hacen cocer á fuego lento durante media hora.

Transcurrido este tiempo se quita la tapa para que vayan tomando un poco de color, y entonces se les da vueltas muy amenudo.

Esta hortaliza, tan sencilla y tan fácil de condimentar, es sumamente recomendable en la forma que dejamos reseñada para todos los estómagos débiles.

**Empanadas de setas.**—Tómense dos docenas de setas grandes á las que se quita el pedúnculo; se lavan, sacudiéndolas bien con la mano, en mucha agua; se enjugan con un paño y se cortan á pedazos.

Se pone buen aceite en una sartén y se frien las setas á fuego vivo.

Hay que echarles un poco de ajo, perejil majado, sal, pimienta y zumo de limón.

Cuando se ha aminorado el caldo que sueltan, se trasladan á una cacerola bañada y se dejan cocer despacio durante media hora.

En tanto hacen la cocción que queda indicada se preparan tres panecillos franceses de los más pequeños; se parten por medio á lo largo quitándoles parte de la miga; se frien en aceite sin que se tuesten.

Este pan se arregla en una fuente y se pone en cada trozo una cucharada de setas y por encima se echa la salsa que haya quedado.

**Guisantes á la francesa.**—Se monda medio kilogramo de guisantes sumamente finos, pues los gordos sólo sirven para hacer puré.

Después de bien limpios, se pone aceite en una cacerola bañada y cuatro cebollitas de las más delgadas partidas en cuatro pedazos.

Al propio tiempo se pone un manojito de perejil y una rama de tomillo salsero atados con un hilo.

Cuando la cebolla empieza á dorarse se echa un cuartillo de caldo, ó en su defecto agua.

Al hallarse cociendo se incorporan los guisantes y se dejan cocer á fuego sostenido, pero sin que se arrebaten.

Si se consume el caldo, se va añadiendo poco á poco y siempre caliente.

Cuando el condimento se halla á medio hacer se echa sal, pimienta molida y se dejan cocer á fuego muy lento hasta que llegue el momento de servirlos á la mesa.

**Judías blancas á la portuguesa.**—Se ponen con agua fría doscientos cincuenta gramos de judías blancas, en la que se tienen un par de horas, poniéndolas luego á cocer durante una hora sin que se interrumpa la cocción; se añade un diente de ajo sin mondar, una hoja pequeña de laurel, media docena de granos de pimienta negra y dos cebollas pequeñas.

Hay que tener cuidado de no darles vueltas con cuchara alguna, sino que se da impulsión al puchero en que cuecen para que se revuelvan y cuando comienzan á ablandarse se pone la sal correspondiente.

Cuando ya se hallan cocidas, pero sin que estén deshechas, se pone en una cacerola aceite, tres chalotas picadas muy menudas, dos dientes de ajo y un poco de perejil.

Con antelación se tiene rehogado medio kilogramo de atún; luego se da una vuelta á las chalotas, añadiendo una cucharada grande de alcaparras y seis anchoas desaladas, divididas por la mitad en sentido longitudinal.

Después se incorporan las judías y se dejan cocer al

lado de la lumbre unos veinte minutos, teniendo mucho cuidado de que las judías no cuezcan y si sólo que se estremezcan.

Se echan en una fuente para servir las á la mesa; se pone un poco de vinagre y por encima el atún.

**Cebollas rellenas.**—Las cebollas que se destinan á este condimento deben ser de tamaño regular, á las que se les quita la primera hoja y se vacían en igual forma que se hace con las alcachofas.

Se rellenan con un picadillo de pescado, perejil, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada, colocándolas en una cacerola, teniendo cuidado de que no estén las unas sobre las otras.

Hay que espolvorearlas con un poco de queso rallado de Gruyere, poniéndoles un poco de caldo; se tapa la cacerola y se pone á cocer á fuego lento; agitándola de vez en cuando.

Cuando las cebollas empiezan á estar blandas, se pueden poner en el horno hasta que se doren.

Después se retiran y se conservan muy calientes hasta el momento de servir las.

**Espárragos con mayonesa blanca.**—Después de cortar algo del blanco del espárrago y de lavarlos con mucha agua, se ponen á cocer en agua hirviendo con sal, sin tapar la cazuela en que hayan de cocer, debiendo utilizarse las llamadas besugueras.

A los veinte minutos se separa de la lumbre, pero deben dejarse en el agua los espárragos hasta un momento antes de servirlos, que se ponen á escurrir sobre una rejilla de alambre.

Por separado se prepara la siguiente salsa:

En una cazuela de regulares dimensiones ó en un gran tazón, se ponen dos yemas de huevo teniendo mucho cuidado que no quede nada de la clara; se pone una cucharada de aceite y se dan vueltas circulares con una cuchara de madera.

Cuando las yemas han consumido todo el aceite se añade otra cucharada, sal, pimienta blanca en polvo, una

cucharadita de vinagre de estragón y se trabaja hasta que haya una cantidad regular.

Estando bien trabada la salsa se le adiciona una cucharada de harina de mostaza inglesa.

Debe predominar en esta salsa el gusto al vinagre.

**Cardo en su jugo.**—Después de limpiar el cardo, se pone partido á trozos en agua hirviendo con sal; cuando está blando al tacto, se saca del agua y se pone á escurrir; se prepara una cacerola con aceite, una cucharada de harina, sal y pimienta.

Cuando este rehogo empieza á hervir se pone el cardo dejándole cocer muy despacio durante hora y media en unión de una cabeza de mero.

Por separado se frien rebanadas pequeñas de pan; después de fritas se untan con pasta de anchoa y se espolvorean con sal y pimienta.

Se pone el cardo y la cabeza de mero en una fuente y alrededor las rebanadas fritas.

**Judías verdes á la española.**—Después de mondar las judías, quitándoles las hebras y partiéndolas en dos si son muy largas, se ponen á cocer en agua hirviendo y sal.

Cuando ya están cociendo se frie cebolla, ajo y perejil, una cucharada de harina y caldo.

Se escurren las judías, poniéndolas en una cacerola; se cuele el rehogo, dejándole caer sobre aquéllas y se dejan cocer durante media hora al lado de la lumbre, dándoles vuelta á menudo.

Un poco antes de llevarlas á la mesa, se baten dos yemas de huevo con una cucharada de vinagre, que se echa encima de las judías, pero sin dejarlas cocer, para que no se cuaje el huevo.

## HUEVOS

---

**Huevos á la Italiana.**—Se rallan ciento veinticinco gramos de pan, otro tanto de queso de Gruyere y se prepara la misma cantidad de aceite, sal, pimienta y cuatro yemas de huevo.

Con todo ello se hace una masa bien trabada que se pone en el fondo de una tartera para gratin; se pone en el horno y en cuanto empieza á tomar color, se les cubre con huevos enteros, se espolvorean con sal, pimienta y queso rallado, echando encima de todo un poco de aceite; se vuelve á poner en el horno. Se sirven en la misma tartera.

**Huevos pasados por agua.**—El procedimiento para cocer los huevos es harto conocido y nos abstenemos de dar ninguna explicación; pero consignaremos que pueden servirse con los huevos picatostes fritos, que han de prepararse previamente; también pueden servirse tostadas muy finas untadas con manteca de vacas, sal y pimienta. De esta manera se sirven en Inglaterra y en el Norte de Francia.

**Huevos al plato.**—Se pone aceite en una cacerola de hierro bañada y muy plana procurando que haya tantos huevos como personas han de comerlos; se cascan uno ó dos en cada plato, se espolvorean con sal y pimienta y se ponen en el horno.

Cuando empieza á cuajarse la clara, se retiran, se sirve aceite crudo y vinagre y salsa de tomate para que cada comensal los arregle á su gusto.

**Huevos fritos con salsa de tomate.**—En una sartén redonda destinada generalmente para freir hue-

vos, se pone aceite; cuando está bien caliente se echan uno á uno los huevos que se quieren freir y se les echa aceite por encima con la espumadera; la clara tiene que quedar cuajada y bien recogida y la yema blanda; se sacan de la sartén con la espumadera y se van poniendo en una fuente que se halle próxima al fuego para que los huevos se mantengan calientes; cuando se han acabado de freir se espolvorean con sal y pimienta.

Al propio tiempo que los huevos se sirve en una salsera puré de tomate.

**Tortilla á las finas hierbas.**—Al hacer tortillas debe calcularse siempre á huevo por persona; es preferible el hacer varias tortillas que no una grande porque siempre sale mal, por lo cual no deben ponerse más que cuatro huevos para cada tortilla.

Se pone el aceite necesario en la sartén, al que debe quitársele el gusto con una miga de pan mojado en vinagre.

Los huevos no deben batirse demasiado porque se ponen claros y la tortilla no cuaja bien; se baten con una batidora de alambre, se espolvorean con sal y pimienta y se echa una cucharada de perejil lavado, enjuto y bien picado.

Cuando el aceite está bien caliente se van echando desde alto y poco á poco los huevos batidos, que se van recogiendo en la sartén con una espumadera.

Hay que tener mucho cuidado que no se peguen y no se cuajen demasiado.

Se doblan los dos extremos de la tortilla sobre sí mismos para darle una forma ovalada; se saltea ligeramente sin dejarla tomar color y se vuelca sobre una fuente sirviéndola muy caliente.

**Tortilla soufflée á la francesa.**—Se cascan cuatro huevos, poniendo las claras en una cazuela y las yemas en otra.

Se baten las claras hasta dejarlas al punto de nieve; las yemas se baten durante un minuto.

Pónese en la lumbre una sartén grande que no sea muy

honda con aceite; en tanto éste se calienta y se le quita el gusto, se incorporan las claras y las yemas, poniendo las primeras encima; se sazona con sal y pimienta molida, se mezcla bien con la batidera de alambre y estando el aceite frito, pero sin que esté fuerte, se echan los huevos desde alto y poco á poco; con una espumadera bien limpia se va levantando la tortilla en la sartén para que quede más hueca y no tome color; estando aún muy blanda se recojen los bordes de la tortilla sobre los opuestos para darle forma ovalada; se saltea ligeramente y se pone en la fuente que ha de servirse en la mesa.

Si ha quedado algo de grasa se escurre y se limpia la fuente, sirviéndola acto seguido para no darle tiempo á que se baje la tortilla.

Si se quiere puede ponerse antes de doblar la tortilla puntas de espárragos, champiñones, trufas ó lo que más agrade al confectionador, bien comprendido que todo aquello que se adicione ha de hallarse condimentado.

**Huevos revueltos con puntas de espárragos.**—Se opera únicamente con las puntas de un manojo de espárragos; éstas se lavan en varias aguas; se tiene preparada agua hirviendo con un poco de sal; se escurren los espárragos con un colador y se echan en el agua hirviendo; se les hace dar un par de hervores, se escurren y se saltean salpimentándolos.

Se baten seis huevos, se pone aceite en la sartén y cuando está á punto se echan los huevos; antes de que éstos empiecen á cuajarse se ponen los espárragos y se da vueltas con una cuchara de madera, sin dejar que se cuaje del todo.

Hay que servirlo muy caliente.

**Huevos revueltos con setas.**—A dos docenas de setas frescas se les quitan los rabos, que se guardan para ensartarlos con un hilo gordo, poniéndoles á secar para cuando se presente la ocasión de utilizarlos en la confección de salsas.

Hay que lavar las setas lo menos con diez aguas, pues éstas conservan mucha arenilla; después de bien lava-

das se ponen á escurrir y además se enjugan con un paño limpio.

Se pican muy menudas y se frien en aceite durante media hora dándoles vueltas con una cuchara de madera; se baten cuatro ó seis huevos, se sazonan con sal y pimienta y se incorporan con las setas, dándoles vueltas hasta que están bien trabados. Se puede poner en las setas un poco de ajo y perejil picado, lo cual les dá muy buen sabor, pero es preciso consultar el gusto de los comensales.

*Nota.* Hay muchas personas que tienen reparo en comer setas porque temen envenenarse; temor que fácilmente puede desaparecer por el sencillo medio que hay para distinguir las setas buenas de las malas.

Cuando las setas se están friendo, se pone en la sartén una cuchara que sea de plata, y á falta de ésta una moneda; si las setas son malas la plata se ennegrece enseguida; si son buenas, la pieza que ha servido para la prueba queda limpia y reluciente, en cuyo caso y sin ningún género de aprensión, puede comerse la cantidad que se apetezca.

**Huevos revueltos con tomate.**—Si es tiempo de tomates frescos, se mondan medio kilogramo, y partidos en pedazos se ponen en una cacerola bañada de porcelana; se añade un diente de ajo aplastado y sin mondar, y unas ramas de perejil; se deja cocer en su jugo, sin añadir agua, ni caldo; se le da vueltas á menudo y al cabo de un cuarto de hora se pasa á otra cacerola por un colador bastante fino para que no pasen las pepitas; entonces se pone al tomate una cucharada de aceite, un polvo de sal y otro de pimienta, y se deja cocer despacio hasta que haya adquirido la consistencia de la conserva de tomate, y al llegar á este punto se baten cuatro huevos y se mezcla, dando sin cesar vueltas circulares para que no se agrume.

**Tortilla con espinacas.**—Se monda medio manojo de espinajas, y después de lavadas varias veces se ponen á que den un hervor con mucha agua y sal.

Se ponen á escurrir en un cedazo de alambre, y cuando están bien enjutas se colocan sobre la tabla de hacer picadillo, y se pican muy menudas; se pone aceite en una sartén, y después de quitarle el gusto, se pone un diente de ajo, se le maja luego é incorpora á las espinacas; se ponen éstas á freir ó rehogar, y cuando están bien pasadas sin dejarlas secar, se ponen cuatro huevos batidos con sal y pimienta; se coloca un plato grande encima de la tortilla y se le da la vuelta.

Debe tenerse especial cuidado en que la tortilla no se tueste, porque toma muy mal gusto.

**Tortilla con escabeche.**—Hay que procurar que el escabeche sea de atún ó de besugo y que esté bien seco; en uno ó en otro caso, se pone aceite en una sartén, y cuando está á punto, se le echa un poco de cebolla picada muy menuda; cuando se empieza á dorar se pone el escabeche, que previamente se habrá partido menudo, quitando todas las espinas.

Cuando se le han dado un par de vueltas, se echan los huevos batidos con una pizca de sal y pimienta, y se da vuelta á la tortilla sin dejarla secar demasiado.

**Huevos rellenos.**—Se hacen cocer durante media hora seis huevos: pasado este tiempo se ponen en agua fría otra media hora para mondarlos luego y partirlos por la mitad pero á lo largo.

Se segregan las yemas para deshacerlas con un tenedor, añadiéndolas á un picadillo que puede ejecutarse á gusto del confectionador; cuando todo esto ha sido hecho se rellenan las claras; se pone aceite en una tartera y cuando está caliente se ponen los huevos.

Se tiene preparada una salsa blanca que se vierte sobre los huevos, y cuando empieza á hervir se pone la sartén en el horno, pues tienen que cocer muy despacio durante media hora.

**Tortilla al ron.**—Con ocho huevos hay suficiente para ocho ó diez personas.

Se cascan los huevos separando las yemas de las claras; en las yemas se pone un poco de azúcar y media cu-

charada de café, de ralladura de cáscara de limón y una pizca de sal; se bate todo junto durante diez minutos con un tenedor que sea de madera.

Las claras se baten con la batidera de alambre hasta que adquieren el punto de nieve, pero muy firme.

Se pone aceite en una sartén, sin dejar que se caliente mucho á fin de que no se dora la tortilla.

Las claras y las yemas se baten bien, y así que están ligeramente cuajadas, se pasan á una fuente redonda; se espolvorea con azúcar tamizado y se sirve á la mesa y en ésta se riega con ron y se prende fuego.

## PESCADOS

---

**Manera de cocer la langosta.**—Se pone á cocer con caldo de vigilia y vino blanco; la cocción la misma que para los demás pescados. El caldo sirve para preparar *arenques*.

**Arenques en escabeche.**—Se toman ocho arenques bien gruesos, se vacían, se escaman, y bien limpios, se ponen á cocer en el caldo de la langosta; al primer hervor se retiran de la lumbre y se dejan dentro del caldo durante una hora, y cuando están fríos se colocan en una fuente honda cubiertos con el caldo en que han cocido; además se pone por encima una docena de rebanadas de limón, después de quitarle la cáscara y pepitas; preparados de este modo se conservan mucho tiempo, y pueden servir para *hors-d'œuvre*. ó como aperitivos.

**Sollo cocido en su jugo.**—Se toma un sollo de un kilogramo, y después de vaciarle por las ágallas, se le escalda para quitarle el pellejo, y se deja durante una hora metido en sal por dentro y fuera; después se lava bien y se deja escurrir.

Se prepara un picadillo con una docena de chalotas, tres cucharadas de alcaparras, la carne de cuatro sardinas, una docena de setas y una trufa, sal, pimienta y dos yemas de huevo cocidas.

Se pone en una besuguera bañada de porcelana, una medida regular de aceite, después de haberle quitado el gusto con una miga de pan mojada en vinagre, luego se pone el sollo con picadillo alrededor y por encima, y se le cubre con caldo y una copa de vino blanco, dejándole cocer á fuego lento durante tres cuartos de hora.

Antes de quitarlo de la lumbre, se colocan encima del pescado rodajas de limón sin corteza; hecho esto se aparta de la lumbre para volverle á arrimar un cuarto de hora antes de comer.

Es condición precisa que este pescado esté preparado cuatro ó cinco horas antes de comerlo; pues cuanto más tiempo esté aderezado sabe mejor.

**Rodaballo al gratin.**—Se pone un rodaballo de un kilogramo ó poco más, á cocer en caldo de pescado durante media hora; luego se saca y se pone á escurrir.

Se pone en una besuguera aceite, un poco de caldo, un vaso de vino blanco, bastantes setas picadas, un poco de perejil majado, sal, pimienta y zumo de limón; cuando esta mezcla está hirviendo, se pone el pescado en la besuguera, echándole un poco de pan rallado por encima, y se le hace tomar color en el horno.

El rodaballo es un pescado de suyo sumamente delicado y sabroso; por lo tanto, necesita poco condimento; sin embargo, para una comida de cumplido, se puede preparar del modo siguiente:

Se cuece el rodaballo tan sólo con caldo, después de darle por todos lados con limón, teniendo cuidado de quitar á éste las pepitas; media hora de cocción á fuego lento es bastante, dejando luego la besuguera lo menos una hora al lado de la lumbre y bien tapada; luego se saca el pescado y se pone á escurrir; cuando está bien escurrido, se coloca sobre una servilleta doblada en la fuente, adornando ésta con croquetas de lenguado, mero

y trufas bien majadas, alternando éstas con perejil frito. sirviendo en una salsera, salsa holandesa.

**Manera de utilizar lo que queda de rodaballo.**—Se prepara una salsa *béchamel*, y después de desmenuzar el pescado, se incorpora en la salsa, teniendo ésta al lado de la lumbre, pero sin dejarla hervir; ponerlo en una fuente que vaya al horno, echar por encima el aceite, después de rociar el pescado se espolvorea con queso parmesano y pan rallado y se pone al horno con el fin de hacerle tomar color.

**Ensalada con el mismo pescado.**—Se corta á cuadraditos, y pone á escabechar durante dos ó tres horas con sal, pimienta, aceite y vinagre de estragón; luego se prepara una mayonesa; cuando ésta está en su punto, se coloca en medio de una fuente honda, y habiendo sacado del escabeche y bien escurrido el pescado, se coloca éste alrededor de la mayonesa alternando con huevos duros hechos rodajas, anchoas quitada la sal, picadillo de pepinillos de vinagre, trufas y alcaparras.

**Trucha al natural.**—Se limpia bien una trucha y se la deja dos horas metida en sal.

Se prepara una salsa con un vaso de vino blanco, otro de agua, dos cebollas, un diente de ajo, pimienta en grano, unas ramas de perejil y media hoja de laurel, nada de sal; se deja cocer durante media hora.

Por otra parte, se fríe en aceite un poco de harina; en cuanto empieza á dorarse, se separa de la lumbre y se pone en una besuguera, añadiendo el caldo que se ha preparado pasando éste por un colador; entonces se lava la trucha para quitarle la sal, se enjuga y coloca en la besuguera, y deja cocer durante media hora, dándole vueltas.

La salsa tiene que reducirse bastante; antes de sacarla de la lumbre, se prueba para ver si ha tomado bastante sal con la trucha.

**Trucha á lo Chambord.**—Se limpia y escaldada una buena trucha; después de quitarle la piel, se lava en tres ó cuatro aguas distintas, y se pone á escurrir; cuan-

do está bien seca, se mecha con pedazos de trufa largos y finos; después se pone á cocer con caldo.

Cuando está cocida, se pone á escurrir sobre la rejilla para pescados, teniendo cuidado de dejarla cerca de la lumbre para que se mantenga templada.

Se tiene preparado setas y trufas picadas y ya cocidas, como también algunos langostinos; se coloca la trucha en una fuente, se adorna con las trufas, las setas y los langostinos, echando por encima caldo que esté muy reconcentrado.

**Truchas rellenas asadas.**— Con la carne de dos salmonetes y dos sardinas, se hace un picadillo, añadiendo setas, una pizca de ajo y una rama de perejil, sal y pimienta, y después de vaciar y limpiar dos buenas truchas, se rellenan con el picadillo, se atan las truchas y se ponen en una besuguera con caldo, buen aceite y unas gotas de limón; se ponen en el horno, teniendo cuidado de rociarlas muy á menudo por encima con el caldo en que están cociendo.

Cuando el caldo se está consumiendo, se pone por encima un poco de pan rallado; pero éste tiene que ser pan francés y del lado de la corteza dorada; se sirve con las truchas salsa de langostinos.

**Truchas á la vinagreta.**— Después de vaciar y escaldar las truchas para quitarles el pellejo, se ponen á cocer durante media hora con caldo.

Cuando están cocidas se ponen á escurrir, y se preparan tres yemas de huevos cocidos muy batidas con buen aceite, unos pepinillos picados y cebolletas muy picadas si es del gusto de los que lo van á comer; dos chalotas majadas al mismo tiempo que las yemas de huevo, sal y pimienta, y para concluir de desleir el huevo, se ponen unas cucharadas de caldo en que han cocido las truchas.

Se sirven éstas sobre una servilleta, y la salsa á parte.

**Filetes de lenguado con salsa de tomate.**— Se separan los filetes y se ponen á escabechar durante

dos horas con zumo de limón, sal, pimienta y rodajas de cebolla.

Un poco antes de comer se enrollan los filetes, se rebozan y se frien, se colocan en la fuente con perejil frito alrededor, sirviendo salsa de tomate en una salsera.

**Lenguados guisados.**— Se limpia, se quita el pellejo y corta la cabeza y la cola á un lenguado, se le echa sal y pimienta, se envuelve en harina y se frie, teniendo gran cuidado de que no se pegue á la sartén.

Se tiene preparado aparte una salsa hecha con chalotas fritas, harina, una copa de vino blanco y buen caldo; cuando la salsa está á punto, se cuele y añaden setas salteadas y alcaparras; entonces se pone el lenguado en la salsa y se deja al lado de la lumbre durante diez ó quince minutos: se sirve muy caliente.

**Lenguado al gratin.**— Se toma un lenguado; se le quitan las agallas, los intestinos y la piel negra escamando la blanca; se lava y enjuga.

Se prepara un picadillo con cuatro chalotas, una docena de setas y perejil, con sal y pimienta; después de quitar el gusto á una cantidad regular de aceite, se pone en una besuguera ó sartén de dos asas, de porcelana bañada, un poco de pan rallado, parte del picadillo, un vaso de vino blanco muy bueno, y dos cacillos de caldo.

Entonces se coloca el lenguado, se le baña bien con el liquido y echa por encima lo que queda de picadillo y una capa de pan rallado; por encima de todo se echa un poco de aceite, y se pone en el horno para que tome color.

Un cuarto de hora de cocción basta, y se sirve en la misma besuguera, muy caliente.

**Lenguado frito.**— Después de limpiarlo muy bien, sin olvidar de quitarle el pellejo negro, se le hace una incisión en el lado pelado, sin tocar á la espina, se mete en la cortadura un poco de sal, una pizca de pimienta y zumo de limón, se moja en leche, se reboza en harina, y se frie, teniendo cuidado de que el aceite no esté demasiado caliente en el primer momento; pero se va activan-

do está bien seca, se mecha con pedazos de trufa largos y finos; después se pone á cocer con caldo.

Cuando está cocida, se pone á escurrir sobre la rejilla para pescados, teniendo cuidado de dejarla cerca de la lumbre para que se mantenga templada.

Se tiene preparado setas y trufas picadas y ya cocidas, como también algunos langostinos; se coloca la trucha en una fuente, se adorna con las trufas, las setas y los langostinos, echando por encima caldo que esté muy reconcentrado.

**Truchas rellenas asadas.**— Con la carne de dos salmonetes y dos sardinas, se hace un picadillo, añadiendo setas, una pizca de ajo y una rama de perejil, sal y pimienta, y después de vaciar y limpiar dos buenas truchas, se rellenan con el picadillo, se atan las truchas y se ponen en una besuguera con caldo, buen aceite y unas gotas de limón; se ponen en el horno, teniendo cuidado de rociarlas muy á menudo por encima con el caldo en que están cociendo.

Cuando el caldo se está consumiendo, se pone por encima un poco de pan rallado; pero éste tiene que ser pan francés y del lado de la corteza dorada; se sirve con las truchas salsa de langostinos.

**Truchas á la vinagreta.**— Después de vaciar y escaldar las truchas para quitarles el pellejo, se ponen á cocer durante media hora con caldo.

Cuando están cocidas se ponen á escurrir, y se preparan tres yemas de huevos cocidos muy batidas con buen aceite, unos pepinillos picados y cebolletas muy picadas si es del gusto de los que lo van á comer; dos chalotas majadas al mismo tiempo que las yemas de huevo, sal y pimienta, y para concluir de desleir el huevo, se ponen unas cucharadas de caldo en que han cocido las truchas.

Se sirven éstas sobre una servilleta, y la salsa á parte.

**Filetes de lenguado con salsa de tomate.**— Se separan los filetes y se ponen á escabechar durante

dos horas con zumo de limón, sal, pimienta y rodajas de cebolla.

Un poco antes de comer se enrollan los filetes, se rebozan y se frien, se colocan en la fuente con perejil frito alrededor, sirviendo salsa de tomate en una salsera.

**Lenguados guisados.**— Se limpia, se quita el pellejo y corta la cabeza y la cola á un lenguado, se le echa sal y pimienta, se envuelve en harina y se frie, teniendo gran cuidado de que no se pegue á la sartén.

Se tiene preparado aparte una salsa hecha con chalotas fritas, harina, una copa de vino blanco y buen caldo; cuando la salsa está á punto, se cuele y añaden setas salteadas y alcaparras; entonces se pone el lenguado en la salsa y se deja al lado de la lumbre durante diez ó quince minutos: se sirve muy caliente.

**Lenguado al gratin.**— Se toma un lenguado; se le quitan las agallas, los intestinos y la piel negra escamando la blanca; se lava y enjuga.

Se prepara un picadillo con cuatro chalotas, una docena de setas y perejil, con sal y pimienta; después de quitar el gusto á una cantidad regular de aceite, se pone en una besuguera ó sartén de dos asas, de porcelana bañada, un poco de pan rallado, parte del picadillo, un vaso de vino blanco muy bueno, y dos cacillos de caldo.

Entonces se coloca el lenguado, se le baña bien con el liquido y echa por encima lo que queda de picadillo y una capa de pan rallado; por encima de todo se echa un poco de aceite, y se pone en el horno para que tome color.

Un cuarto de hora de cocción basta, y se sirve en la misma besuguera, muy caliente.

**Lenguado frito.**— Después de limpiarlo muy bien, sin olvidar de quitarle el pellejo negro, se le hace una incisión en el lado pelado, sin tocar á la espina, se mete en la cortadura un poco de sal, una pizca de pimienta y zumo de limón, se moja en leche, se reboza en harina, y se frie, teniendo cuidado de que el aceite no esté demasiado caliente en el primer momento; pero se va activan-

do poco á poco, para que el lenguado se vaya dorando por igual.

Se escurre, se espolvorea con sal, y se sirve con perejil frito y limón.

**Matelote de anguila.**—Se toman dos buenas anguilas, y después de quitarles la piel, se cortan en pedazos y se ponen en una cacerola con una cebolla partida á rodajas, una zanahoria partida, un diente de ajo sin mondar, una ramita de perejil y una hoja de laurel, sal, pimienta, un cuartillo de vino tinto y otro tanto de caldo; se dejan cocer durante media hora; después se sacan los pedazos de anguila, dejando reducir el caldo, añadiendo á éste cuatro chalotas picadas y fritas y un poco de harina tostada.

Por otra parte, se frien los pedazos de anguila y se tienen calientes; se cuajan cebollas pequeñas, se saltean setas enteras, y cuando la salsa está á buen punto, se pasa por el colador y se añade una pizca de clavo molido y otra de nuez moscada, pues esta salsa tiene que ser un poco fuerte; también entonces se incorporan las cebollas, las setas y los pedazos de anguila, dejándolo durante media hora al lado de la lumbre para que vaya cociendo muy poco á poco.

Cuando se sirve, se ponen en medio de la fuente los trozos de anguila, luego las cebollas y setas alternando; también se puede añadir como adorno, colas de cangrejos ó langostinos.

La salsa, muy caliente, se echa por encima.

**Almejas á la marinera.**—Tómese un kilogramo de almejas bien frescas, es decir, que estén bien cerradas.

Las almejas se deben de comer tan sólo de septiembre á abril.

Después de lavarlas restregándolas unas con otras en seis ú ocho aguas distintas, se enjugan con un paño limpio y se ponen en una sartén grande con aceite, pimienta negra, unas ramas de perejil y unas rodajas de cebolla; se les dan vueltas sin cesar con una espumadera hasta

que se abran todas; entonces se dejan al lado de la lumbre para que se mantengan calientes.

Para comer buenas almejas, *jamás* se les debe poner agua ni sal.

Por otra parte se prepara una cacerola con aceite, se tiene majado un diente de ajo y tres ó cuatro ramas de perejil, corteza de pan rallado del lado dorado; se echa en el aceite el ajo y el perejil y en cuanto ha dado una vuelta, se echa el pan rallado y un poco de caldo con el zumo de medio limón.

Después se van poniendo en la cacerola las almejas con las conchas ó sin ellas, y luego se pone el caldo en que se han salteado, pero pasándolo por un colador de tela metálica para que no pase ningún grano de arena; se deja la cacerola bien tapada al lado de la lumbre para que se mantengan muy calientes, pero sin dejarlas cocer, porque se ponen muy duras.

**Calamares con su tinta.**—Se toman quinientos gramos de calamares; cuanto más pequeños son mejor; se les saca con mucho cuidado la bolsita de la tinta; se limpian y lavan muy bien y luego de enjugarlos, se parten y frien en aceite; se les da vueltas sin cesar con la espumadera sin echarles nada, absolutamente nada; cuando empiezan á meter ruido y saltar en la sartén, se retiran de la lumbre, porque están en su punto.

Se prepara en una cacerola un poco de chalota frita sin dejar que se queme; se le pone un poco de harina y un poco de caldo; se tiene sacada la tinta de las bolsitas y entonces se incorpora á la salsa, así como un poco de pimienta; se deja espesar la salsa, y cuando está á buen punto, se ponen los calamares; se les deja que den un hervor y se retiran enseguida de la lumbre, pues dejándolos cocer, se ponen muy duros y pierden el sabor.

**Calamares con puré de tomate.**—Tiene que ser crema de tomate, no tomate frito.

En cuanto á los calamares, su preparación es la misma que la anterior.

**Calamares rellenos.**—Después de limpiar los ca-

lamares, de quitarles las barbas y tinta, se dejan enteros; se lavan perfectamente y enjugan con un paño.

Se prepara un picadillo con carne de sardinas y setas; para cuatro calamares grandes se toman doscientos cincuenta gramos de sardinas, una docena de setas, se añade perejil, una puntita de ajo, cuatro chalotas y pimienta, nada de sal.

Después de hecho el picadillo, se le da un par de vueltas en la sartén con buen aceite y unas gotas de limón; luego se rellenan los calamares; se les unta con clara de huevo, se les envuelve con pan rallado y se frien; se adorna la fuente con perejil frito; se sirve al mismo tiempo puré de tomate.

**Escombros ó chicharro á la veneciana.**—Se toma uno de un kilogramo y después de vaciarle y bien lavado, se corta en pedazos y se coloca en una cacerola con un cuartillo de agua, medio cuartillo de vino blanco, una cebolla en cuatro pedazos, una zanahoria á rodajas; un ramillete con perejil, tomillo y un poquito de laurel, pimienta en grano y sal, y se deja cocer.

Cuando está, se deja al lado de la lumbre para que se mantenga caliente, y se prepara un manojo de espinacas, un poco de perejil y otro poco de estragon, se cuecen estas verduras por espacio de cinco minutos, poniéndolas á cocer en agua hirviendo; se pasan por el colador para hacer puré, se saca el pescado, se pasa el caldo en que ha cocido, y se añade éste á las verduras, que se dejan cocer durante diez minutos; luego se sirve en una fuente y el pescado en otra sobre una servilleta.

Este mismo puré se sirve con lenguados y pescadillas.

**Mero con arroz.**—Se toma un kilogramo de mero, de la parte media por ser la mejor, se pone á desangrar en agua fría por espacio de una hora, después se pone á cocer en agua hirviendo, se tapa enteramente la cacerola y se deja cocer lentamente durante diez minutos; pasado el tiempo se saca del agua y prepara el arroz.

Para seis personas se preparan doscientos cincuenta gramos de arroz del modo siguiente:

Se frie media cebolla picada á rajitas muy finas, se añaden doscientos cincuenta gramos de tomate hecho puré y doscientos cincuenta gramos de almejas; se mide el arroz y pone dos jicaras de agua en que se ha cocido el mero, por cada jicara de arroz; el arroz tiene que cocer justo media hora para estar á buen punto y jamás se debe tapar: al cuarto de hora de estar cociendo se sazona con sal y pimienta, se le agregan las almejas y el mero, teniendo mucho cuidado de no darle ninguna vuelta, porque el pescado se desmenuzaria.

**Mero en ensalada.**—Se prepara de la manera indicada anteriormente; después de cocido se pone á escurrir, se sirve sobre una servilleta con perejil, ó berros alrededor y se pone en la mesa aceite, vinagre y mostaza.

**Merluza en salsa.**—Se toma un kilogramo de merluza, se limpia bien y se deja metida en sal durante una hora, luego se le pone en agua hirviendo, con perejil y unas rodajas de cebolla; al primer hervor se aparta de la lumbre y se deja al lado de la hornilla con la besuguera bien tapada.

Se prepara una salsa con aceite, un poco de harina tostada, zumo de limón, sal y pimienta; para la salsa se toma del caldo en que ha cocido la merluza; cuando la salsa está preparada, se pone en ella la merluza y deja cocer á fuego lento durante media hora, teniendo cuidado de echar muy á menudo salsa por encima.

Diez minutos antes de servirla se pone en el horno.

**Merluza rellena.**—Se toma una merluza de las más pequeñas, se vacía y escama perfectamente, y después de lavada se enjuga y pone en sal; se majan en un mortero de mármol, después de quitarles el pellejo y las espinas, doscientos cincuenta gramos de pescadillas y una docena de boquerones y en su defecto media docena de sardinas; añadir una chalota, un poco de perejil y una pizca de pimienta; con esto bien majado se rellena la merluza, se ata

y deja hasta dos horas antes de comer que se pone á cocer, con aceite frito, perejil picado, un vaso de vino blanco, otro tanto de caldo, sal y pimienta, teniendo cuidado de darle vueltas; cuando se comprende que está cocida se pone por encima pan rallado, mezclado con queso parmesano, dejándola en el horno hasta el momento de servirla.

Se sirve seca, ó con salsa.

**Merluza frita.**—Después de limpiar las rajas de merluza se enjugan con un paño bien limpio y se sazonan con sal y unas gotas de limón; en el momento de comer se frien, mojándolas en clara de huevo poco batida y mezclada con un poco de agua y sal; luego se envuelven en harina y se sirve muy caliente con medio limón en la fuente.

**Bacalao frito con puré de tomate.**—Tómese bacalao de Escocia, bien blanco y delgado y se pone en agua para quitarle la sal, mudándola durante el día por lo menos seis ú ocho veces.

Se prepara el puré de tomate; se saca el bacalao del agua, y se enjuga perfectamente para que no quede nada de agua, se envuelve en harina y se frie, dorándole ligeramente.

Se tiene preparado el puré y en una cacerola se va colocando una tanda de tomate y otra de bacalao, de modo que la última sea de tomate; arreglado que esté, se pone á la lumbre, y en cuanto empieza á hervir se retira al lado de la hornilla, para que se mantenga caliente, pero sin hervir, pues el pescado se pondría duro.

**Bacalao á la vizcaína.**—Se toma el pescado delgado y se le quita la sal, como se ha indicado anteriormente.

Se pican para quinientos gramos de pescado tres cebollas grandes, se asan quitando bien las pepitas tres buenos pimientos encarnados, se prepara un kilogramo de puré de tomate, se pone bastante aceite en la sartén y después de quitarle el gusto, se frie la cebolla.

Cuando se empieza á dorar se separa de la lumbre.

En una cacerola de porcelana bañada, se va poniendo una capa de cebolla, unas tiras de pimienta, bastante tomate, una pizca de sal y pimienta molida.

Después de enjugar bien el bacalao, se coloca una capa de éste y así sucesivamente hasta concluir con todo: la última capa tiene que ser de cebolla y tomate. Se pone en la lumbre, y cuando empieza á cocer, se traslada al horno; si no hay horno, se deja cocer más tiempo al lado de la lumbre, y á la media hora se pone encima de la cacerola una tapadera de hierro con rescoldo y se deja así hasta el momento de servirle.

Se sirve en la misma cacerola.

**Bacalao á la marinera.**—Se quita la sal á quinientos gramos de bacalao, cantidad suficiente para cuatro personas; después de desalado, se pone agua en una cacerola, y cuando ésta está cociendo, se le echa una cebolla cortada á rodajas muy finas, dos dientes de ajo sin mondar, unos granos de pimienta, un manojito de perejil atado y cuatro patatas de regular tamaño mondadas.

Cuando las patatas empiezan á ablandarse se pone el bacalao; al primer hervor se separa de la lumbre, entonces se pone aceite y vinagre, sal si hace falta, y se deja al lado de la hornilla hasta el momento de servirle.

**Bacalao á la béchamel.**—Se quita la sal á quinientos gramos de bacalao, mudándole muchas veces el agua.

Se mondan media docena de patatas de tamaño regular, se las limpia bien con un paño, pero sin lavarlas, se cortan á rodajas un poco gruesas y frien en aceite hasta que empiezan á dorarse; se echan pocas á la vez en la sartén para que se puedan dorar por igual; conforme se van friendo se dejan en un plato al lado de la lumbre.

Concluidas de freir las patatas, se frien dos dientes de ajo, sin dejarlos tostar tirándolos luego; se tiene quitado las espinas y pellejos al bacalao y metido en harina se frie ó más bien se le da una vuelta en la sartén. Hecho esto se ponen en la misma sartén con el aceite en que se ha frito todo, tres copas de leche por cada quinientos gra-

mos de bacalao; cuando la leche va á empezar á hervir se aparta; se pone en una cacerola una tanda de patatas, otra de pescado y así seguido hasta concluir.

Entonces se echa por encima la leche y un poco de pimienta molida; al primer hervor se coloca al lado de la lumbre y deja así lo menos media hora; se prueba para ver si está bien de sal y si está demasiado soso, se le pone un poco de sal.

Preparado de ese modo el bacalao es un plato excelente.

**Bacalao á la provenzal.**—Se pone el bacalao á desalar durante doce horas, mudando el agua seis veces; para este guiso, se toma el bacalao de la parte más espesa; cuando está bien desalado, se pone á la lumbre, con agua fría, una docena de granos de pimienta y cuatro dientes de ajo sin mondar.

Al primer hervor se cubre la cacerola y se retira de la lumbre y deja descansar durante una hora; pasado este tiempo se saca el bacalao del agua y se va desmenuzando quitándole las espinas y el pellejo.

Hecho esto se ponen en una cacerola bañada de porcelana, ciento veinticinco gramos de aceite; después de quitar el gusto á éste, se va echando poco á poco el bacalao, sin dejar de darle vueltas con una cuchara de madera; se tiene á mano medio litro de leche, y cuando la pasta se va espesando, se echa poco á poco ésta, dando siempre vueltas sobre una lumbre moderada. Cuando la pasta está en punto de puré espeso, se retira y se deja al lado de la lumbre.

Se pone en un montón en medio de la fuente con picatostes alrededor.

Se prepara la misma pasta, añadiendo setas salteadas y langostinos cortados á daditos para rellenar un TIMBALE Ó VOL-AU-VENT.

**Croquetas de bacalao.**—Se prepara el bacalao como se ha dicho anteriormente.

Se hace una salsa con dos cucharadas de harina, leche, dos chalotas majadas y un poco de perejil; cuando

la salsa espesa, se le incorpora el pescado, dándole una vuelta en ella, y se echa en una fuente grande para que se enfrie la masa.

Se pone bastante pan rallado en una masa, se divide la masa en trozos, dándoles la forma de un tapón; se les reboza uno por uno en huevo batido y preparado con una cucharada de aceite, sal y pimienta; después se las pasa por pan rallado, y un momento antes de servir las se frien, y cuando están bien doradas se van colocando sobre una servilleta para que se escurran; luego se colocan en la fuente unas sobre otras, y pone perejil frito alrededor.

**Salmón relleno.**—Se toma un pedazo de salmón del medio, para que esté abierto, se le quita la espina y lava muy bien, se mecha con trufas y se prepara un picadillo con langostinos, cuatro anchoas desaladas, teniendo cuidado de quitar siempre las espinas, un poco de atún de lata y la carne de algunas pescadillas; se maja bien todo junto, añadiendo setas, sal y pimienta, y con esto se rellena el pedazo de salmón. Después de preparado se le ata con un bramante y envuelve en una servilleta ordinaria, atándola bien apretada para que el salmón no se mueva; se tiene preparado caldo y cuando éste está á punto de hervir, se pone el salmón y se le deja cocer media hora, retirando luego la cacerola del fuego y poniéndola al aire con el salmón dentro, para que se enfrie.

Cuando el caldo está frío se saca el salmón de la servilleta, adornando la fuente con rodajas de trufas y pepinillos partidos á lo largo.

Este manjar se debe condimentar con anticipación.

**Rueda de salmón con salsa remolade.**—Se toman quinientos gramos de salmón que se ponen á cocer en caldo de pescado; después de media hora de cocción á fuego lento se retira de la lumbre y deja enfriar en el caldo.

Un momento antes de comer se pone á escurrir y coloca en la fuente poniendo alrededor colas de cangrejos, setas enteras, aceitunas y trufas, sirviendo aparte la salsa.

**Salmón con salsa mayonesa.**—Se prepara como el anterior, colocándolo en la fuente cubierto con la salsa, y adornándole con aceitunas gordas, manojitos de berros, huevos duros, montoncitos de alcaparras ó cogollos de lechuga.

**Filetes de salmón á la parisién.**—Se toman quinientos gramos de salmón, se hacen con él filetes muy finos, que se frien en buen aceite sin echarlos unos sobre otros.

Se prepara una salsa con parte del aceite en que se han frito los filetes y un par de cucharadas de harina, caldo de pescado y perejil picado; después de haberle dado un hervor en agua cociendo, se echan unas gotas de limón y un poco de pasta de anchoas.

Se colocan en la fuente los filetes, con picatostes alrededor y patatas sacadas con molde y fritas sin que estén doradas.

**Langosta al consommé.**—Se toma una buena langosta muy fresca y se lava en mucha agua.

Se prepara una besuguera grande bien honda y se le pone á la lumbre más que mediada de agua.

Se rehogan con aceite una cebolla grande cortada á rodajas, una zanahoria grande y un par de dientes de ajo sin mondar; cuando el agua está cociendo se echa lo que se ha rehogado, y además un ramillete con perejil, tomillo y media hoja de laurel, sal, una docena de granos de pimienta, un pedacito de guindilla y media botella de vino blanco.

A la media hora de estar todo esto cociendo, se pone en la cacerola la langosta y desde que empieza á hervir, se deja cocer durante media hora, pero no con fuerza; después de este tiempo se separa de la lumbre y se deja que el caldo se enfríe pero sin quitar la langosta.

Cuando se haya enfriado del todo, se saca y puede quitársele la cáscara. Para llevarla á la mesa se parte en rodajas, y se adorna la fuente con manojitos de berros, aceitunas y langostinos en conserva, si no los hay frescos.

Se sirve aparte salsa fria para pescados.

**Langosta con salsa mayonesa.**—Se prepara y sirve de la misma manera, poniendo esta salsa por encima.

**Langostinos con salsa remolade.**—Se toman quinientos gramos de langostinos para cuatro personas, se lavan en varias aguas y se prepara el mismo caldo que para la langosta; se dejan cocer diez minutos, y enfriar en el mismo caldo.

Cuando están bien frios se les quitan las cáscaras y la cabeza.

Se prepara en una fuente una cama con cuatro huevos duros picados menudo clara y yema, se adorna con berros, alcaparras y aceitunas, se arreglan los langostinos encima de la cama de huevo y se sirven con salsa *remolade*.

**Cangrejos á la bordelesa.**—Se cuecen lo mismo que los langostinos; para ello media hora basta, se dejan enfriar en el caldo, se sirven en pirámide encima de una servilleta con salsa picante.

**Atún á la marinera.**—Un buen pedazo de atún fresco se mecha con tiras de anguilas y anchoas, haciéndole medio cocer con agua y sal en una cacerola á fuego moderado.

Se prepara en una cacerola plana vinagre con cebollas cortadas á pedazos, chalotas, perejil picado, sal, pimienta, clavos, dos hojas de laurel y el aceite correspondiente mezclando el todo con el atún cuando ya esté cocido.

El atún se saca de la cacerola y se coloca en una fuente plana para servirlo.

El líquido en que ha cocido el pescado se cuele y se pone en una salsera y se lleva á la mesa.

**Atún escabechado.**—Estando fresco, ó más bien recién pescado el atún, se corta en rodajas grandes que se salan y se ponen un rato sobre las parrillas para que se tuesten.

Después se escabecha, pudiendo en esta forma conservarse por largo tiempo y aún expedirse á grandes distancias.

**Atún en ensalada.**—Se parte en trozos pequeños una rueda de atún escabechado, ó la cantidad que se juzgue conveniente según el número de personas que hayan de comerlo.

Después se sirve con alguna salsa que sea apetitosa y algún tanto picante.

**Rodaballo á la holandesa.**—En una cacerola se pone agua de mar, y á falta de ésta agua salada, á la que que se añade, según las proporciones del pescado, medio litro de leche.

Antes de poner en la cacerola el pescado se limpia cuidadosamente y se frota por ambos lados con un limón partido por la mitad.

Se coloca la cacerola en la lumbre á un fuego vivo hasta que el agua rompe á hervir; entonces se disminuye el fuego á fin de que el rodaballo se acabe de cocer casi sin hervir.

Cuando ya ha efectuado la cocción se escurre y se sirve caliente con una salsera con buen aceite de Marsella ligeramente salado.

Si el rodaballo se sirve frío ha de ir acompañado de las vinagreras con el objeto de que cada comensal lo ponga en su plato como más le agrade.

Bien sea frío ó caliente el rodaballo se sirve adornado con perejil fresco.

**Rodaballo en la salsa.**—En cuatro litros de agua se disuelven quinientos gramos de sal, se añaden una docena de hojas de laurel, otras tantas cebollas cortadas en pedazos, un puñado de perejil, cebollitas y unas ramitas de tomillo.

Todo este conjunto se hace hervir á fuego vivo durante media hora; después se pasa la salsa y se deja enfriar.

Viértase con precaución por encima del rodaballo, cuidando de no alterar el poso que se haya formado al enfriarse.

Después se termina con la cocción del rodaballo y se sirve adornado el plato con perejil fresco.

En una salsera se sirve una salsa ó en su defecto se ponen las vinagreras.

**Rodaballo con salsa de vinagre.**—Se cuece el rodaballo en la forma que hemos descrito en las fórmulas anteriores y se conserva caliente hasta el momento que haya de servirse.

Por otra parte, se baten diez yemas de huevo en medio vaso de vinagre.

Esta mezcla se echa en una cacerola poniéndola á una lumbre que no sea fuerte y se menea constantemente con una cuchara de palo.

Cuando la salsa haya adquirido bastante consistencia, se añade un poco de sal, una pizca de nuez moscada y se pone aceite de Marsella.

Se sirve esta salsa en una salsera al propio tiempo que el pescado.

Este plato se sirve acompañado de una buena cantidad de patatas cocidas en el agua en que hizo la cocción el rodaballo, sirviéndose sin salsa alguna, pero es preciso que la salsa de vinagre sea bastante abundante para que cada comensal pueda tomar la cantidad que le plazca para cubrir bien la parte de pescado y las patatas que se hayan servido.

**Rodaballo con vino blanco.**—Después de haber vaciado y limpiado el rodaballo se hace cocer á medias en vino blanco con sal, pimienta y un ramillete.

Se retira de la cacerola, se escurre y se deja enfriar.

Cuando está frío se pasa por aceite empapándole bien y se coloca en una fuente de hierro bañada, poniéndole en el horno, y á falta de éste, se emplea el medio supletorio de poner fuego encima y debajo hasta que el pescado tome buen color.

Este plato ha de servirse en la misma fuente en que se ha condimentado, poniendo en la mesa al propio tiempo una salsa de anchoas.

**Bacalao á la holandesa.**—Cuando el bacalao es muy grande después de haberlo limpiado cuidadosamente, se corta en tajadas de dos dedos de espesor y se pone en

una cacerola con dos puñados de sal gruesa y uno ó dos vasos de agua.

Se deja durante doce horas en esta salmuera y se re-vuelven á menudo las tajadas para que se impregnen bien de sal.

Por separado se pone al fuego con agua salada en una perola bañada y se hace hervir.

Cuando comienza la ebullición se ponen las tajadas del bacalao y ocho ó diez minutos de cocción son suficientes.

Así que se ha efectuado ésta se retira la perola pasando las tajadas á una fuente rodeándolas de perejil fresco.

Se sirve al propio tiempo un abundante adobo de patatas cocidas en agua salada y una salsa con aceite mezclándole unas cuantas cucharadas del caldo en que fué cocido el bacalao.

**Bacalao con leche.**—Se toma un bacalao, bien sea entero ó en pedazos y se hace cocer en agua salada, cuidando de atarle bien la cabeza con un hilo á fin de que no se estropee.

Por separado se ponen doscientos cincuenta gramos de buen aceite, al que se añade un puñado de perejil é igual cantidad de cebollitas todo picado muy fino; sobre este compuesto se echa poco á poco una taza de leche; se modera el fuego y se menea sin interrupción la salsa con una cu. hara de madera durante media hora.

Esta salsa se sirve en una salsa á la vez que el bacalao y un adobo de patatas cocidas en agua bien salada.

**Bacalao á las finas hierbas.**—Después de haber lavado y escurrido cuidadosamente un bacalao, se pone en una cacerola plana de hierro bañada, con dos puñados de sal gruesa y dos vasos de agua.

En esta salazón permanecerá el bacalao por espacio de hora y media, durante cuyo tiempo se le da vueltas con frecuencia.

Colocase en el fondo de una fuente que sea resistente al fuego, aceite y hierbas finas picadas.

Encima de esto se coloca el bacalao que se ha retirado del agua salada y espolvoreado por ambos lados con

un ligero sazonamiento de pimienta y nuez moscada en polvo.

Se echa por encima del bacalao una espesa capa de pan rallado; se rocía con una botella de vino blanco; se echa enseguida una capa de pan rallado y se vierte por encima del pescado un poco de aceite, cuya superficie no ha de quedar cubierta por el vino.

De este modo preparado se pone el bacalao en el horno, vigilando su cocción y rociándole diferentes veces con su propio caldo.

Este compuesto ha de servirse á la mesa en el mismo recipiente en que ha sido confeccionado.

Al propio tiempo se sirven limones partidos por la mitad para que cada uno de los comensales eche en su plato la cantidad de zumo de limón que le parezca más en armonía con su gusto.

**Chicharro en salsa.**—Después de bien limpio un chicharro, se cubre el fondo de una cacerola con sal en grano y hierbas finas, sobre las que se coloca el pescado y se rocía con aceite.

Se tiene el chicharro en este adobo por espacio de una hora, durante la cual se le da vuelta dos ó tres veces.

Al transcurrir la hora ya indicada se le cuece en las parrillas, bien sea al descubierto ó envuelto en un papel impregnado de aceite.

Al retirarlo de las parrillas se sirve con una salsa preparada de la manera siguiente:

Se ponen en una cacerola á fuego lento ciento veinte gramos de aceite y una buena cucharada de harina; se mezcla bien sin que se caliente con exceso; añádese un puñado de hierbas finas muy picadas y se sazona con sal, pimienta, un poco de agua y el zumo de un limón.

Se bate esta salsa sin interrupción hasta que haya dado uno ó dos hervores y adquiera bastante consistencia.

Cuando ha adquirido el punto conveniente se echa sobre el chicharro y se sirve seguidamente.

**Chicharros en agua salada.**—Se limpian los chi-

charros; se corta la espalda en toda su longitud, se lavan y se secan cuidadosamente.

Disuélvese bastante cantidad de sal en un litro de agua que en una perola se pone á la lumbre.

Cuando comienza á hervir se echan en el agua los chicharros, siéndoles suficiente de quince á veinte minutos de ebullición para que estén lo suficiente cocidos.

Con estos chicharros se sirve la salsa que hemos indicado en el caso anterior.

**Chicharros con cangrejos.**—Se mondan las colas de unos cincuenta cangrejos que hayan sido cocidos en caldo; se pican estas colas con unas setas que han podido ser cocidas en el mismo caldo de aquellos, incorporando cien gramos de aceite bueno, amasando el todo con un puñado de hierbas finas muy picadas, é igual cantidad de miga de pan impregnada en leche, sal, pimienta y nuez moscada en polvo.

Con esta composición se rellenan los chicharros preparados de antemano y se envuelven en un papel untado de aceite para que cuezcan en las parrillas por espacio de veinte minutos, teniendo cuidado de darles vueltas varias veces.

Cuando ya están en su punto se quitan los papeles, se colocan los chicharros en una fuente y se rocían con una salsa de cangrejos que se confecciona en la forma siguiente:

Se ponen en el horno para que se sequen perfectamente los caparazones y las patas de veinticinco ó treinta cangrejos.

Cuando se hallan bien tostados se ponen en un mortero y se reducen á polvo muy fino.

Con el polvo obtenido y setecientos cincuenta gramos de manteca de vacas se hace una masa.

Después esta masa se pone en una cacerola á fuego lento, y cuando la manteca se encuentra bien licuada se pasa por un tamiz fino colocándoles sobre un recipiente que contenga bastante agua clara y fría.

Conforme va cayendo en el agua la manteca se va

coagulando, y cuando se encuentra lo suficiente fría se saca del agua para amasarla convenientemente.

Después se seca con un trapo limpio á fin de que absorba toda la humedad, pues de no quitarle bien esto no sería fácil su conservación.

**Filetes de chicharro.**—Se limpian los chicharros y se abren por el lomo separándoles en dos mitades y quitando la espina central, como igualmente la cabeza y la cola.

Se ponen en una cacerola seis trozos de chicharro en la forma indicada colocándoles del lado de la piel.

Encima se les echa cincuenta gramos de aceite y se pone la cacerola á la lumbre que ha de ser fuerte y se dan vuelta una ó dos veces á los filetes de chicharro.

Cuando están cocidos se sacan de la cacerola y se ponen en una rejilla para que escurran bien.

En la cacerola se echa medio vaso de vinagre, una taza de caldo, cuatro ó cinco chalotas, un poco de perejil bastante picado, sal y pimienta.

Esta salsa hay que reducirla á la mitad á fuego vivo, y en el momento de servirse se colocan los filetes con la salsa en una fuente.

**Ostras fritas á la bretona.**—Hay que escaldar las ostras después de haberlas limpiado cuidadosamente, enjugándolas con un trapo limpio para proceder á untarlas de harina.

Separadamente en una cacerola se pone aceite, añadiendo dos ó tres cebollas picadas, poniéndola al fuego á fin de que la cebolla se dore.

Cuando se ha obtenido el dorado de la cebolla se añaden las ostras salteándolas, previa sazón con la correspondiente sal y pimienta.

A los pocos minutos se separan del fuego y se sirven á la mesa rociándolas con un poco de vinagre de estragón.

**Pescadilla tostada.**—Después de bien limpias las pescadillas se practica en las mismas con la punta de un cuchillo incisiones de arriba abajo y de derecha á izquier-

da á fin de que la piel no se quiebre cuando haga la cocción.

Se espolvorean con sal y pimienta en polvo, rocíanse con aceite y se dejan por espacio de una hora dentro de este adobo.

Pasado el tiempo indicado se ponen á escurrir bien y se colocan en unas parrillas dobles de alambre, poniendo éstas sobre un fuego vivo dándoles vuelta de vez en cuando con el objeto de que se asen bien por ambos lados.

Se pone separadamente en una cacerola aceite en cantidad de ochenta gramos, una cucharada de harina y un puñadito de hierbas finas, haciendo que se fría este conjunto por espacio de cinco minutos.

Se colocan las pescadillas en una fuente y se les vierte por encima la salsa anteriormente designada, poniéndoles á guisa de adorno algunas cucharadas de alcázaras en el momento de servir las.

**Pescadilla frita.**—Las pescadillas que han de freírse debe procurarse, como toda clase de pescados, que sean bien frescas; se limpian con esmero.

Después se embadurnan con harina y se frien hasta que adquieren un buen color.

**Filetes de pescadilla con trufas.**—Se hacen los filetes de media docena de pescadillas, que se dividen por su mitad friéndoles en aceite, y cuando se hallan bien fritos por ambos lados se retiran de la cacerola en que se pusieron al fuego.

Separadamente y en el mismo aceite en que han sido fritos los filetes, se frien una docena de trufas divididas en fracciones pequeñas, añadiendo medio vaso de vino blanco seco, media taza de caldo y se deja que cuezcan bien las trufas y reducir la salsa á su mitad.

Se vuelven á poner por muy poco tiempo los filetes en la cacerola mezclándoles cuidadosamente con los pedazos de trufas.

El conjunto se echa en una fuente y se adorna con pan frito en el momento en que haya de servirse.

**Salmonetes asados.**—Los salmonetes se limpian

como todo pescado y se asan sobre una parrilla de alambre doble con el fin de darles fácilmente la vuelta.

Una vez asados pueden servirse con la salsa siguiente:

En una cacerola bañada que ha de ir al fuego se ponen ochenta gramos de aceite al cual se le ponen los hígados de los salmonetes que se habrán machacado poniéndoles un poco de agua y se añade una cucharada de alcázaras.

Los salmonetes asados en las parrillas no han de rociarse con la indicada salsa, pues ésta se vierte desde luego en una fuente y encima se colocan los salmonetes asados y se sirve.

**Dorado.**—El dorado se condimenta cocido en el caldo de vigilia y se sirve caliente con cualquiera de las salsas que ya hemos descrito anteriormente, ó también con la sencillísima preparación del aceite y del vinagre.

Puede servirse asado en las parrillas acompañado de cualquier salsa.

Los filetes del dorado admiten todas las preparaciones que hemos indicado para las preparaciones de los filetes de pescadilla y de salmonete.

**Anguila de mar.**—La anguila se corta en pedazos que no sean grandes, pues de lo contrario haría la cocción con dificultad.

Hay que despojarlos de la piel, haciéndoles cocer en agua muy salada con un ramito de perejil.

Terminada la cocción se escurren los pedazos de la anguila y se colocan en una fuente colocándoles por encima una salsa de las varias que hemos consignado, á la que se añade una cucharada de alcázaras.

**Anguila de mar con pasta de anchoas.**—Se preparan los trozos de la anguila en la forma que dejamos dicho en la fórmula anterior.

Se hacen cocer en agua muy salada, á la que se añade medio vaso de vinagre, un ramito, dos cebollas, seis clavos de especie y una hoja de laurel.

Cuando ha terminado la cocción se ponen á escurrir

los pedazos en un colador para que se despojen de toda el agua que puedan contener.

Se ponen en una fuente y se sirven con pasta de anchoas.

**Raya con salsa.**—Hay que proceder cuidadosamente á la limpieza de este pescado y así que se haya cortado en sentido contrario de fibras, se pone en remojo por espacio de una hora en agua que esté bien salada.

Después se procede á su cocción en una parte del caldo que hemos descrito al principio de este libro, añadiéndole igual cantidad del agua en que ha estado en remojo; un vaso de vinagre y unas cuantas chalotas.

Cuando el pescado esté cocido se separa del fuego y se le despoja de la piel por ambos lados, colocando los trozos en una fuente y se le vierte por encima una salsa de las varias que llevamos descritas.

**Rayas fritas.**—Para freir las rayas hay que escogerlas que sean pequeñas, porque éstas son más tiernas.

Después de bien limpias se parten por la mitad en sentido longitudinal; se quitan la cola y los bordes; se embadurnan de harina por ambos lados los pedazos y se frien con aceite que sea bueno y sin gusto alguno.

Se adorna la fuente en que se sirvan con perejil picado.

**Latijas al plato.**—Póngase en una fuente plana que pueda soportar el fuego, sesenta gramos de aceite una regular cantidad de hierbas finas muy picadas con un puñado de champignon.

Sobre estas substancias se colocan dos buenas latijas que se cubren con igual cantidad de hierbas y champignon, bien sazonado con sal y pimienta.

La fuente se cubre herméticamente y se hace que todo haga su correspondiente cocción con poca lumbre.

Cuando está en su punto se sirve en la misma fuente procurando que esté bien caliente.

**Latijas al gratin.**—En fuente que soporte la acción de la lumbre se pone aceite superior en cantidad sufi-

ciente; las latijas limpias y sazonadas con sal, pimienta y nuez moscada en polvo.

Por encima de las latijas se echa un vaso de vino blanco, seco, y se cubre el todo con una capa espesa de pan rallado.

Se hacen cocer las latijas muy despacio con fuego encima y debajo á falta de horno y se sirven muy calientes en la misma fuente en que se han condimentado.

**Latijas asadas.**—Después de haber limpiado bien las latijas se secan á fin de que no conserven agua alguna, se untan de buen aceite y se espolvorean por ambos lados con sal, pimienta y nuez moscada en polvo.

Se asan en las parrillas á un fuego moderado y se sirven en la misma fuente al propio tiempo que una salsa de las consignadas.

**Lenguados con agua salada.**—En las localidades de la costa puede emplearse para este condimento el agua del mar, y en las del interior puede suplirse ésta con agua que esté fuertemente impregnada de sal.

En una cacerola se pone agua como hemos dicho en cantidad suficiente, y cuando ésta está hirviendo se echan los lenguados retirándoles cuando se hallan bastante cocidos, los que previamente debieron ser limpiados.

Después se ponen á escurrir por decantamiento, se sirven con patatas que igualmente han debido cocerse en agua de mar, ó salada según hemos dicho.

Puede servirse este condimento con cualquier salsa, mayonesa, ó aceite y vinagre.

**Lenguado en fuente.**—Se cubre el fondo de una fuente plana que pueda soportar la acción de la lumbre con aceite en cantidad suficiente, y cuando se halla templado se echa un poco de perejil y chalotas finamente picadas; la suficiente cantidad de sal y pimienta.

Encima de esto se colocan los lenguados por el lado más obscuro, después de haber practicado una incisión por la parte media de cada lenguado, levantando la carne sin separarla á fin de que el sazonado penetre bien.

Se espolvorea el lado blanco de los lenguados, con sal, pimienta y hierbas finas picadas; se echa un vaso de vino blanco y se adiciona por encima de los lenguados una abundante capa de pan rallado.

La fuente se pone al horno, que esté fuerte, pues con diez ó doce minutos de cocción tiene suficiente.

Se sirven los lenguados en la misma fuente en que se les ha condimentado.

**Lenguados á la marinera.**—Se limpian un par de lenguados de medianas proporciones, pero sin quitarles la piel.

Se echa en una fuente de hierro bañada de porcelana aceite en cantidad suficiente, doce cebollas picadas algo gruesas, sazonando con sal, pimienta y nuez moscada en polvo.

Colócanse los lenguados por el lado obscuro encima de la indicada preparación; se cubre el lado blanco del lenguado con hierbas finas picadas, media docena de setas que sean bastante grandes y se añade vino blanco en cantidad suficiente para cubrir los lenguados,

La fuente se pone en el horno procurando que esté fuerte, y á falta de éste se emplea el medio supletorio de poner lumbre encima y debajo; se deja que cuezcan bien los lenguados hasta que la salsa haya espesado bastante y se sirven calientes sin cambiarlos de fuente.

**Filetes de lenguado saltados.**—Los lenguados se limpian y se separan los filetes, cortando desde luego la piel á lo largo del lomo; se separan la cabeza y la cola; después con auxilio de un cuchillo de ancha hoja se quita toda la piel y se separa la carne en un solo pedazo de cada lado de la espina.

De cada lenguado de medianas proporciones pueden obtenerse cuatro buenos filetes.

Los filetes se colocan bien lavados y secos en una cacerola; se pican juntos perejil y cebolletas en cantidad suficiente para que queden cubiertos por completo los filetes; se echa por encima aceite tibio; se les dan vueltas para que hagan la cocción por igual; se colocan en

una fuente cuando están en su punto y se les echa por encima una salsa.

**Filetes de lenguado asados.**—Se preparan los filetes según se ha prescrito en la fórmula precedente.

Se envuelven en papel impregnado de aceite, poniendo también setas, perejil, cebolletas, sal y pimienta.

Se asan sobre las parrillas y se sirven á la mesa envueltos con el mismo papel.

**Arenques asados.**—Se limpian los arenques sin abrirlos y después que se hayan escamado, lavado y secado bien se colocan en una fuente bañada, se les pone un poco de sal fina, hierbas finas picadas y se les echa un poco de aceite por encima.

Se dejan una hora en este adobo teniendo cuidado de darles vuelta por lo menos un par de veces.

Pasado el tiempo indicado se retiran de la fuente, se les hace una incisión longitudinal y se asan en las parrillas á fuego moderado, teniendo la precaución de darles vuelta para que queden asados por igual.

Estos arenques se sirven con una salsa blanca, á la que puede añadirse una cucharada de alcaparras y una cucharada de mostaza.

También pueden embadurnarse de harina para freirlos con poco aceite y servirlos sin ó con salsa.

Igualmente pueden servirse con puré de guisantes, de lentejas ó de judías secas, sazonadas con vinagre.

**Anchoas frescas fritas.**—La anchoa fresca se come frita como la sardina fresca.

La anchoa sirve para preparar diferentes platos tan suculentos como artísticos.

**Sollo en salsa.**—Se cuecen sollos pequeños que han de servirse enteros.

Después que se han limpiado bien se quitan, procurando que no se estropee la piel, las placas que sustituyen á las escamas.

La salsa en que se pone á cocer el sollo se compone de tres cuartas partes de agua y una de vino blanco, aceite, cuatro cebollas, clavo de especia, alguna hoja

de laurel y un buen sazamiento de sal y pimienta en polvo.

Cuando el pescado se halle cocido se escurre y se sirve entero en una fuente poniendo una servilleta.

El caldo se reduce á su mitad por medio de la ebullición á un fuego bastante vivo, al que se añade, una vez reducido, una salsa italiana y se sirve aparte en una salsera.

**Salmón con alcaparras.**—Se pone el salmón que se desee en aceite bueno durante dos horas, teniendo cuidado de darle vuelta durante este tiempo; se sazona por ambos lados con sal y pimienta en polvo.

Se envuelve cada trozo de salmón en un papel untado de aceite y se ponen en las parrillas á un fuego moderado para que haga la cocción.

Al tiempo de servirlos se quitan los papeles y se acompaña una salsa blanca mezclada con alcaparras.

**Truchas con pasta de anchoas.**—Se ponen algunas truchas grandes en un adobo preparado en la forma siguiente:

Aceite, hierbas finas, chalotas picadas, una hoja de laurel y se sazona con sal y pimienta molida.

Pasadas que sean dos horas se retiran del adobo, se empanan con pan rallado pasándolas por huevos batidos; se vuelven á cubrir de pan rallado y se hacen cocer en una cacerola que se lleva al horno.

Cuando las truchas adquirieran un buen color se retiran y se sirven en una fuente acompañadas de pasta de anchoas.

**Carpa á la marinera.**—Se escaman y limpian bien una ó dos carpas, debiendo advertir que las carpas que tienen huevos son más preferibles para la confección de este plato; se cortan las carpas en pedazos; se ponen á escurrir de modo que la sangre que sueltan quede recogida en una taza, la que se reserva para terminar la salsa.

Se saltean en aceite una docena de cebollas pequeñas; se ponen en una cacerola con media botella de vino;

se ponen también los pedazos de la carpa y una hoja de laurel; se sazona con sal y pimienta y medio bote de champignon.

La cacerola se pone á fuego vivo, y cuando el pescado está cocido se retira de la cacerola, como también las cebollas y el champignon.

El caldo que ha quedado en la cacerola se cuele y se le añade aceite, dos cucharadas de harina y se hace reducir por medio de la ebullición hasta que adquiera bastante consistencia, y entonces se echará añadiéndole la sangre de la carpa y se deja que dé un ligero hervor.

Se vierte esta salsa bien caliente por encima de las carpas, la cebolla y el champignon y se sirven á la mesa.

También puede adicionarse á esta fórmula una anguila, una barba ó uno ó dos sollos pequeños, divididos en pedazos como la carpa.

**Huevos de carpas.**—Se ponen á remojar en agua fría que ha de renovarse varias veces, huevos de carpa, según el número de comensales.

Por separado se pone al fuego una cacerola, medio litro de agua con un poco de sal y vinagre.

Al empezar á hervir esta agua se echan en ella los huevos que han estado en remojo, se les deja dar algunos hervores y después se ponen á escurrir dejándolos que se enfrien.

Cuando ya se han enfriado, se les cubre con huevo y harina y se frien en aceite bien caliente.

Se sirven adornando el plato con perifollo frito.

**Barbo en estofado.**—Se limpia como es de uso y costumbre el barbo y se cuece entero en vino blanco con algunas cebollas, una hoja de laurel, sal y pimienta.

Cuando ha terminado la cocción se coloca el barbo en una fuente procurando que no se parta; se añade á la salsa aceite con una cucharada de fécula de patata haciéndole que dé algunos hervores á fin de que la salsa adquiera una fuerte consistencia, la que se vierte por encima del barbo y se sirve á la mesa.

**Tenca con cangrejos.**—Para que se limpien bien

y puedan escamarse las tencas hay que ponerlas durante algunos minutos en agua que esté hirviendo.

Se corta en pedazos, poniendo éstos en agua fría que hay precisión de renovar dos ó tres veces en el espacio de un par de horas.

Pasado el tiempo indicado se retiran del agua, se ponen á escurrir y se secan perfectísimamente.

Se ponen en una cacerola con un puñado de cebollas pequeñas y un número regular de setas que se cortan á pedazos pequeños y bastante aceite fino para que el pescado y demás adherentes se impregnen de esta substancia; se sazona con sal y pimienta en polvo, una hoja de laurel y un poco de perejil, perifollo, apio, tomillo salse-ro y aquello que el buen gusto del confectionador estime en que es pertinente.

Se saltea á fuego vivo muy ligeramente; se añade una botella de vino blanco; se disminuye el fuego y el todo se hace cocer muy paulatinamente.

Cuando se ha terminado la cocción se colocan los pedazos de tenca en una fuente con las setas y las cebollitas en derredor; encima se vierte la salsa en que han cocido pasada previamente por un colador de tela metálica, á la que se adicionan dos yemas de huevo en el momento que ha de servirse.

Con una docena de buenos cangrejos que se han condimentado por separado se colocan alrededor de la fuente, dando un buen aspecto al plato que dejamos descrito.

**Tencas fritas.**—Se prepara un adobo compuesto de un vaso de agua, otro de vinagre, sal, pimienta, hierbas finas picadas y aceite bueno.

En este adobo se ponen las tencas partidas por la mitad en sentido longitudinal por espacio de dos horas.

Se secan, se embadurnan de harina; se frien y se sirven adornadas con perifollo y perejil bien frito.

## ENSALADAS

---

**Judías verdes en ensalada.**—Se toman doscientos cincuenta gramos de judías finas para cuatro personas; después de partir las puntas y sacar muy bien la hebra, se ponen á cocer en mucha agua con sal; tienen que cocer deprisa, sin taparlas; cuando están tiernas sin estar blandas, se sacan de la lumbre y ponen á escurrir en el cedazo de cerda; luego se colocan en la ensaladera con perejil picado muy menudo por encima.

Se sirve aceite y vinagre, sal, pimienta y mostaza, como igualmente el *alioli* á la catalana, para las personas que gusten de los condimentos sabrosos.

**Ensalada jardinera.**—Se cuecen zanahorias bien tiernas, remolacha, patatas y judías blancas.

Cuando las hortalizas están cocidas, se dejan enfriar para partirlas á rodajas; se va colocando cada cosa por separado en la ensaladera, se pican, ó más bien se majan cuatro dientes de chalotas, se colocan éstas en medio de la ensaladera y en el momento de servir, se echa sal, pimienta molida, aceite y vinagre.

**Ensalada inglesa.**—Se pican como doscientos cincuenta gramos de mero cocido; dos remolachas y cuatro patatas (éstas después de cocidas y frías), se coloca todo en la ensaladera, se pone además una cucharada de alcázaras, otra de pepinillos en vinagre partidos á lo largo, cuatro huevos duros partidos á rodajas y se cubre todo en con ocho anchoas desaladas. Al mismo tiempo se sirve aceite, vinagre y mostaza.

**Ensalada de collejas.**—Después de espulgadas y bien lavadas éstas, se aderezan con aceite y vinagre, un manojito de estragón, otro de perifollo y un polvito de raiz de lirio.

**Ensalada de pepinillos.**—Escogerlos tiernos y frescos y después de mondados y partidos á rodajas, se colocan encima de una rendija espolvoreados con sal; después de un par de horas, se secan con un paño y se aderezan con cebolla picada muy fina, una pizca de ajo, perifollo, orégano, una pizca de cominos, sal, vinagre y pimienta molida.

**Ensalada de escarola.**—Después de lavada, se seca entre dos paños la escarola, pues su virtud consiste en no tener gota de agua; se toma una corteza de pan y después de bien restregada con un diente de ajo, se coloca en la ensaladera, se pica la escarola que se coloca encima, se monda un tomate bien maduro, se quita el zumo y las pepitas y se parte la carne bien fina; se majan cuatro cominos, que se ponen en la ensalada junto con el tomate; en una taza ó cazuelita se deslíe el aceite, vinagre, sal y pimienta molida, y se tiene preparado para echarlo en el momento de servir, pues si se adereza con anticipación la ensalada queda fea á la vista.

**Lechuga romana.**—Después de lavada y escurrida como la anterior, se adereza con aceite, vinagre de estragón, sal, pimienta y huevos duros partidos por medio y á lo largo.

**Ensalada aragonesa.**—Se toman quinientos gramos de atún escabechado, se lava y enjuga muy bien y se condimenta con cebolla picada muy menuda, pimientos verdes y tomates, añadiendo alcaparras, sal, pimienta y vinagre.

**Ensalada de patatas.**—Al propio tiempo que las patatas, se cuecen tres huevos; se ponen éstos en agua fría para sacar las yemas, que se deslíen en la ensaladera con aceite, sal, pimienta y muy poco vinagre; se pica muy menudo perejil y dos dientes de chalotas; cuando las patatas están mondadas, se parten á rodajas y se revuelven con lo que está ya en la ensaladera.

**Alcachofas en ensalada.**—Se cuecen media docena de hermosas alcachofas con agua y sal; cuando al tirar de una hoja ésta se desprende se sacan del agua y se ponen

á escurrir; se deslíe en una salsera aceite bien batido con vinagre, sal y pimienta; cada uno toma en su plato la cantidad que quiere y unta en esta salsa la parte tierna de la alcachofa al igual de como se comen los espárragos.

**Ensalada Rossini.**—Se preparan dos trufas grandes cocidas con vino de Madera; después de frias se hace con ellas un picadillo, trabado con aceite de Marsella, una cucharada pequeña de mostaza inglesa, sal y pimienta; cuando la salsa está bien trabada, se pone en la salsera y se sirve con filetes de lenguado, colas de cangrejos y langostinos.

**Salmón con aceite y vinagre.**—Se ponen quinientos gramos de salmón partido en dos lonchas á la parrilla, entre papel blanco; diez minutos por cada lado bastan, y el fuego tiene que ser moderado.

Se sirven en una fuente con berros alrededor, y en la mesa las vinagreras; también se sirve en una concha aparte chalota picada muy menuda.

**Ensalada rusa.**—Se preparan varias clases de hortalizas, se mondan y pican como para la sopa de hierbas, cociéndolas con agua y un poco de sal; cuando están blandas, se ponen á escurrir; se prepara de la misma manera patata, guisantes, corazón de alcachofas y puntas de espárragos; se pueden añadir cien gramos de mero ó salmón cocidos en caldo para pescados; también se ponen seis ú ocho langostinos cocidos y mondados; partidos á dados, ocho anchoas desaladas, quitadas las espinas y partidas á tiras y alguna trufa cocida y picada muy menuda. Se pone el pescado en montón, en medio de la ensaladera, las hortalizas alternando alrededor; se sazona el todo con aceite, vinagre de estragón, sal, pimienta molida y una cucharadita de mostaza inglesa.

Cuando se quiere esta ensalada muy fuerte, se añaden tres dientes de chalota majada y una pizca de mostaza de Cayena.

**Nota.**—MANERA DE DESALAR LAS ANCHOAS.—Se ponen éstas en una cazuela con vinagre durante media hora; después se lavan en muchas aguas; se les quita la es-

pina abriéndolas por medio á lo largo y tirando la cabeza; después de lavadas se enjugan muy bien con un paño y se adornan con ellas varios platos.

También se sirven solas con perejil picado y huevos duros.

**Ensalada de berros.**—Estos se pueden comer de Septiembre hasta Mayo; después de espulgarlos con cuidado y lavarlos en ocho ó diez aguas distintas, se ponen en una cesta de alambre, para que escurran perfectamente el agua; se sacude bien la cesta para que queden muy enjutos, pues el agua les malea; se ponen un momento antes unas rodajas de cebollas pequeñas, partidas sumamente finas, á macerar en aceite, vinagrè, sal y pimienta, y en el momento de servir se juntan con los berros, pues sabido es que éstos no se pueden aderezar con anticipación porque se ponen negros.

**Alioli valenciano.**— El *alioli* se prepara con ajos majados en el mortero de mármol, ó á falta de éste en un almirez; cuando el ajo, es decir, cuando menos, tienen que ser cuatro dientes de ajo, están bien majados, se añade una yema de huevo, y una gota de aceite y con una cuchara de madera se le da vueltas, siempre á la misma mano y hasta que se trabe como si fuese manteca de vacas, se va echando de cuando en cuando una gota de aceite; cuando esté bien trabado se echa sal y una pizca de pimienta.

Esta salsa sirve para comer con pescados ó carnes frías.

**Gaspacho andaluz.**— Se deslien tres yemas de huevo cocidas con dos cucharadas de aceite; cuando estén bien desleídas, se dejan en una vasija en donde se prepara el gazpacho. En un mortero de piedra, se majan un diente de ajo, media docena de cominos y una cebolla, cuatro pimientos regulares y doscientos cincuenta gramos de tomates; se pasa esto por un cedazo de alambre, ó por un colador grande, con el fin de que suelte bien el jugo; se echan dos vasos de agua, mezclando este jugo con las yemas y el aceite, dando muchas vueltas á

todo esto junto; aparte se pone un poco de orégano en un vaso de agua, y cuando éste ha soltado el gusto, se pasa por un colador fino y se junta con lo demás, echando sal y pimienta molida y poniendo la vasija al fresco, así como el botijo que contiene el agua que ha de servir para el gazpacho; se preparan dos pepinos, que después de mondarlos, se parten á rodajas delgadas y se ponen en una rejilla espolvoreándolos con sal para que suelten el agua.

Se prepara el pan partiéndolo á pedacitos y media hora antes de comer el gazpacho, se pone al pan la cantidad de agua que se quiere, se sazona con sal y vinagre y se deja al fresco hasta el momento de servir.

El pepino se sirve aparte, para que cada uno tome lo que guste.

**Gaspacho extremeño.**— Se majan un ajo y un poco de corteza de pan; se añade cominos y pimentón.

Se parte el pan á retortijón, se pica cebolla y pimienta muy fino y menudo; se parten tomates muy menudos, quitando el pellejo y las pepitas, y dos pepinillos, y poniendo á todo esto la sal necesaria y el agua, se tiene en sitio fresco; cuando se va á comer se echa el vinagre.

## SALSAS

---

**Salsa pobre-hombre para pescados fríos.**— Se trabaja una yema de huevo, con una cucharadita pequeña de aceite; cuando está trabada se añade y sigue trabajando dos cucharadas grandes de nata; estando espesa, se pone una pizca de sal, otra de pimienta, el zumo de medio limón y una cucharada pequeña de mostaza; cuando todo esto está bien mezclado, se le incorpora una cucharada de berros majados en el mortero.

**Mayonesa blanca.**—Se ponen en una cazuela dos yemas de huevo, se vierte poco á poco aceite y se da vueltas hasta que quede hecho una salsa espesa y muy suave; en este estado, se le pone una cucharada pequeña de vinagre, sal y pimienta, sirviéndola en una salsera, para pescados frios.

También se cubre con ella salmón, merluza, etc., adornando la fuente con cogollos de lechugas, aceitunas, después de quitarles el hueso, y huevos cocidos y partidos á rodajas.

**Salsa de langostinos para salmón, langosta ó rodaballo.**—Se prepara caldo y cuando está á punto, se ponen doce langostinos, se da un par de hervores y se retira de la lumbre dejando enfriar el caldo con los langostinos también en la cacerola.

Se cuecen aparte tres huevos; cuando están frios, se hace con las yemas y treinta gramos de manteca de vacas superior una pasta, á la que se añade las colas de los cangrejos, después de haberlas majado en el mortero; se deja todo esto junto, hasta haber preparado el rehogó siguiente:

Se ponen en una cacerola bañada de porcelana cuatro cucharadas de buen aceite después de quitarle el gusto; se echa una cucharada de harina, sin dejarle tomar color; también un vaso de vino blanco, dos cacillos del caldo en que ha cocido los langostinos, una pizca de sal y pimienta; después de darle un par de hervores teniendo cuidado de darle vueltas sin cesar, se deja á un lado de la lumbre, para que durante una hora vaya reduciéndose.

Se pasan por el cedazo de alambre, la pasta que se tiene preparada con los huevos duros, la manteca de vacas y los langostinos; en el momento de servir se junta ésta con el rehogó, se remueve bien con un cuchara de madera, se pone en la salsera, añadiendo algunos más langostinos partidos á pedazos y colas de cangrejos.

**Salsa buena-mujer.**—Se frien con aceite media cebolla picada, una zanahoria, colas de setas, una pizca de ajo, perejil y cebolla; se rehoga todo junto y cuando está

se pone medio vaso de vino blanco seco y otro tanto de caldo, sal y pimienta; se deja cocer despacio durante una hora, se frie una rebanada de pan, se machaca y se agrega á la salsa después de haber colado ésta y haber exprimido bien las verduras que son el corazón de las salsas.

**Remulada caliente.**—Se hace un rehogo con dos dientes de chalotas, perejil, un poco de ajo y algunas setas, todo picado junto; cuando se haya dado un par de vueltas, se añade un poco de harina, dos cacillos de caldo y una cucharada de aceite, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada; en el momento de servir esta salsa, se pasa por el colador, añadiendo una cucharada de mostaza inglesa.

Se sirve caliente.

**Salsa mayonesa.**—Se ponen en una taza grande dos yemas de huevo, se echa gota á gota aceite clarificado, se da vueltas con una cuchara de madera; tiene que ser siempre en el mismo sentido y sin cambiar de mano; cuando la salsa está bien trabada, se le pone un poco de sal, otro poco de pimienta, así como una cucharada regular de vinagre.

Esta salsa sirve para cubrir salmón, coliflor, patatas cocidas y frías partidas á rodajas.

**Salsa-Robert.**—Se frie la cebolla con aceite, se pone un poco de ajo y un ramillete surtido, harina y medio vaso de vino tinto con otro tanto de agua; cuando la salsa está lista, se pone mostaza, quitando el ramillete. Esta salsa es excelente para anguila, calamares ó cóngrio.

**Salsa financiera.**—Se pone en una cacerola, bañada de porcelana, medio cuartillo de buen caldo y el doble de vino blanco; se pone á cocer, y cuando ha quedado en la mitad, se añaden cuatro dientes de chalotas picadas, perejil, un poco de ajo, un poco de cebolla, otro poco de estragón y otro tanto de perifollo, todo esto picado, sal y pimienta en grano; se deja cocer todo junto un cuarto de hora; en el momento de servir se pasa por el

colador á la salsera, se le añade una cucharada de aceite y el zumo de un limón; también se añade sustancia de setas y de trufas.

**Salsa de chalotas (llamada ravigotte).**— Se majan media docena de dientes de chalota; se ponen en una cacerola bañada de porcelana, con medio diente de ajo, medio vaso de buen vinagre, sal, pimienta, una pizca de nuez moscada, una hoja de laurel y dos cacillos de caldo; se deja reducir á la mitad, y entonces se le añade estragón y perifollo majado, dejándolo cocer aún al lado de la lumbre un cuarto de hora; entonces se rehoga media cucharada de harina con aceite, después de haber quitado el gusto á éste, y se incorpora esto á la salsa, pasándolo todo por el cedazo de cerda á la salsera.

Cuando no hay estragón, se pone el vinagre aromatizado con esta planta.

**Salsa blanca para hortalizas.**— Se pone en una cacerola un pedazo de manteca de vacas del tamaño de un huevo de gallina, con dos cucharadas pequeñas de harina de flor, sal y pimienta molida; no se deja tomar color á la harina y poniendo en lugar de agua medio cuartillo de nata bien fresca; hay que dar vueltas sin cesar, y cuando la salsa empieza á hervir se le añaden dos bolitas más de manteca de vacas, dándole vueltas para que ésta quede incorporada; una vez hecha esta salsa, deberá servirse.

Es excelente para espárragos, alcachofas y pescados.

Esta salsa es muy delicada, y por lo tanto exige el mayor cuidado en su confección.

**Salsa béarnesa.**— Esta salsa exquisita se sirve con pescados cocidos.

No debe hacerse sino en el momento de servirla, pues no tiene espera.

Para cuatro personas se toman cuatro yemas de huevos muy frescos, se baten y mezclan con cien gramos de manteca de vacas, se espolvorean con sal y pimienta, se

colocan al baño-maría para que se derrita la manteca y dándole vueltas se incorpora con las yemas.

Esta salsa no debe hervir nunca.

Por otra parte, se pone en una cacerola bañada de porcelana, un vaso de vinagre, con cuatro dientes de chalotas majadas, un diente de ajo, un ramillete de estragón, de perifollo y de perejil, sal y pimienta y cuartillo y medio de caldo; se deja cocer despacio hasta que el líquido quede reducido para llenar una jicara pequeña; en el momento de servir se incorpora este líquido con la salsa preparada al baño-maría, dándole vueltas suaves, pero sin dejarla hervir.

**Salsa picante.**— Se hace un rehogo con una cucharada de harina, aceite y agua, sin dejar tomar demasiado color á la harina; se añaden cuatro dientes de chalotas picadas, pepinillos y alcaparras; después de media hora de cocción, se cuele y pone otra cacerola, y entonces se le añade medio cuartillo de caldo, pimienta molida y una pizca de nuez moscada, dejándola cocer muy despacio al lado de la lumbre durante tres cuartos de hora.

**Jugo de setas.**— Se saltean doscientos veinticinco gramos de setas con aceite, sal, pimienta, zumo de limón y un diente de ajo.

Por otra parte se hace un rehogo con aceite después de quitarle el gusto, una cucharada de harina de flor y medio cuartillo de nata fresca, no dejando de dar vueltas hasta que quede hecho natilla; entonces se pone al lado de la lumbre, y se incorporan las setas con su jugo.

**Salsa italiana.**— Se parten dos cebollas á rodajas finas, dos dientes de chalota y medio diente de ajo, se rehogan con aceite, y cuando las cebollas empiezan á dorarse se añade un cuartillo de buen vino, un ramillete surtido, medio cuartillo de caldo, sal, pimienta y una pizca de nuez moscada, dejándolo cocer al lado de la lumbre hasta que el rehogo tiffa la cuchara.

Entonces se pasa por el colador á otra cacerola, se de-

ja al lado de la hornilla, pero sin cocer, y tan sólo que se estremezca.

Se tienen preparadas trufas cocidas con vino de Madeira, y picadas muy menudo, así como, una cucharada grande de pasta de anchoas que se incorpora á la salsa en el momento en que se va á servir.

La salsa italiana se sirve con pescados cocidos tales como truchas, mero, etc.



## ÍNDICE

	Págs.
INSTRUCCIONES SOBRE EL AYUNO Y ABSTINENCIA DE CARNES . . . . .	5
<b>Caldos . . . . .</b>	11
<b>Sopas.—Sopa de coles. . . . .</b>	12
Sopa de cebolla. . . . .	12
Sopa de verduras . . . . .	13
Sopa de pan á lo campesino . . . . .	13
Sopa <i>bouillabaisse</i> . . . . .	14
Sopa de acederas . . . . .	14
Sopa de pasta al minuto . . . . .	15
Sopa de pan con huevos escalfados . . . . .	15
Otra sopa de pan con huevos. . . . .	15
Sopa de tapioca . . . . .	16
Sopa de sagou . . . . .	16
Sopa de pastas de Italia. . . . .	16
Sopa de <i>Julién</i> ó de hierbas. . . . .	16
Sopa de tomate. . . . .	17
Sopa <i>printanier</i> . . . . .	18
Otra sopa . . . . .	19
Otra sopa con bolitas de pasta . . . . .	20
Sopa Colbert. . . . .	20
Sopa de ajos económica . . . . .	21
Sopa de pan escaldada . . . . .	21
Sopa de arroz . . . . .	21
Sopa de pescado . . . . .	21
Sopas de leche . . . . .	21
<b>Purés.—Puré de cangrejos . . . . .</b>	22
Puré de judías . . . . .	28
Puré de hortalizas. . . . .	24
Puré de arroz. . . . .	24
Puré de frijoles. . . . .	24
Puré de tomate . . . . .	25
Puré de cebollas . . . . .	25
Puré de castañas . . . . .	26
Puré de patatas. . . . .	26
Puré de pan . . . . .	26
Puré de pan tostado . . . . .	27
Puré de lentejas. . . . .	27
<b>Potajes.—Potaje de garbanzos con espinacas . . . . .</b>	28
Potaje de habas. . . . .	28
Potaje de pescado . . . . .	29
<b>Hortalizas.—Patatas al natural . . . . .</b>	30
Patatas estofadas . . . . .	30
Patatas á la <i>bechamel</i> . . . . .	30
Patatas <i>soufflés</i> . . . . .	31
Patatas á la catalana . . . . .	31

	Págs.
Patatas rellenas . . . . .	31
Patatas en salsa . . . . .	32
Calabacitas rellenas . . . . .	32
Calabacitas á la vinagreta . . . . .	32
Pepinos rellenos . . . . .	33
Zanahorias á la flamenca . . . . .	33
Zanahorias en ensalada . . . . .	33
Zanahorias en salsa . . . . .	34
Berengenas rellenas . . . . .	34
Berengenas rebozadas . . . . .	34
Alcachofas guisadas . . . . .	35
Alcachofas rebozadas . . . . .	35
Coliflor rebozada . . . . .	36
Judías verdes en salsa . . . . .	36
Judías verdes con tomate . . . . .	36
Guisantes guisados . . . . .	37
Espárragos al natural . . . . .	37
Col de Bruselas . . . . .	37
Lombarda . . . . .	37
Coliflor con salsa de tomate . . . . .	37
Brecolera . . . . .	37
Espinacas . . . . .	38
Espinacas para entremés . . . . .	38
Patatas duquesa . . . . .	38
Croquetas de patata . . . . .	38
Galletas de patata . . . . .	39
Patatas fritas enteras . . . . .	39
Zanahorias Vichy . . . . .	40
Empanadas de setas . . . . .	40
Guisantes á la francesa . . . . .	41
Judías blancas á la portuguesa . . . . .	41
Cebollas rellenas . . . . .	42
Espárragos con mayonesa blanca . . . . .	42
Cardo en su jugo . . . . .	43
Judías verdes á la española . . . . .	43
<b>Huevos</b> — Huevos á la Italiana . . . . .	44
Huevos pasados por agua . . . . .	44
Huevos al plato . . . . .	44
Huevos fritos con salsa de tomate . . . . .	44
Tortilla á las finas hierbas . . . . .	45
Tortilla <i>soufflée</i> á la francesa . . . . .	45
Huevos revueltos con puntas de espárragos . . . . .	46
Huevos revueltos con setas . . . . .	46
Huevos revueltos con tomate . . . . .	47
Tortilla con espinacas . . . . .	47
Tortilla con escabeche . . . . .	48
Huevos rellenos . . . . .	48
Tortilla al ron . . . . .	48
<b>Pescados:</b> — Manera de cocer la langosta . . . . .	49
Arenques en escabeche . . . . .	49
Sollo cocido en su jugo . . . . .	49
Rodaballo al gratin . . . . .	50
Manera de utilizar lo que queda de rodaballo . . . . .	51
Ensalada con el mismo pescado . . . . .	51

	Págs.
Trucha al natural . . . . .	51
Trucha á lo Chambord . . . . .	51
Truchas rellenas asadas . . . . .	52
Truchas á la vinagreta . . . . .	52
Filetes de lenguado con salsa de tomate . . . . .	52
Lenguados guisados . . . . .	53
Lenguado al gratin . . . . .	53
Lenguado frito . . . . .	53
Matelote de anguila . . . . .	54
Almejas á la marinera . . . . .	54
Calamares con su tinta . . . . .	55
Calamares con puré de tomate . . . . .	55
Calamares rellenos . . . . .	55
Escombro ó chicharro á la veneciana . . . . .	56
Mero con arroz . . . . .	56
Mero en ensalada . . . . .	57
Merluza en salsa . . . . .	57
Merluza rellena . . . . .	57
Merluza frita . . . . .	58
Bacalao frito con puré de tomate . . . . .	58
Bacalao á la vizcaina . . . . .	58
Bacalao á la marinera . . . . .	59
Bacalao á la <i>béchamel</i> . . . . .	59
Bacalao á la provehzal . . . . .	60
Croquetas de bacalao . . . . .	60
Salmón relleno . . . . .	61
Rueda de salmón con salsa <i>remulade</i> . . . . .	61
Salmón con salsa mayonesa . . . . .	62
Filetes de salmón á la parisien. . . . .	62
Langosta al <i>consommé</i> . . . . .	62
Langosta con salsa mayonesa . . . . .	63
Langostinos con salsa <i>remulade</i> . . . . .	63
Cangrejos á la bordelesa . . . . .	63
Atún á la marinera . . . . .	63
Atún escabechado . . . . .	63
Atún en ensalada . . . . .	64
Rodaballo á la holandesa . . . . .	64
Rodaballo en la salsa . . . . .	64
Rodaballo con salsa de vinagre . . . . .	65
Rodaballo con vino blanco . . . . .	65
Bacalao á la holandesa . . . . .	65
Bacalao con leche . . . . .	66
Bacalao á las finas hierbas . . . . .	66
Chicharro en salsa . . . . .	67
Chicharros en agua salada . . . . .	67
Chicharros con cangrejos . . . . .	68
Filetes de chicharro . . . . .	69
Ostras fritas á la bretona . . . . .	69
Pescadilla tostada . . . . .	69
Pescadilla frita . . . . .	70
Filetes de pescadilla con trufas . . . . .	70
Salmonetes asados . . . . .	70
Dorado . . . . .	71
Anguila de mar . . . . .	71

	<u>Págs.</u>
Anguilla de mar con pasta de anchoas . . . . .	71
Raya con salsa . . . . .	72
Rayas fritas . . . . .	72
Latijab al plato . . . . .	72
Latijas al gratin . . . . .	72
Latijas asadas . . . . .	73
Lenguados con agua salada . . . . .	73
Lenguado en fuente . . . . .	73
Lenguados á la marinera . . . . .	74
Filetes de lenguado salteados . . . . .	74
Filetes de lenguado asados . . . . .	75
Arenques asados . . . . .	75
Añchoas frescas fritas . . . . .	75
Bollo en salsa . . . . .	75
Salmón con alcaparras . . . . .	76
Truchas con pasta de anchoas. . . . .	76
Carpa á la marinera . . . . .	76
Huevos de carpas . . . . .	77
Barbo en estofado . . . . .	77
Tenca con cangrejos . . . . .	77
Tencas fritas. . . . .	78
<b>Ensaladas. — Judías verdes en ensalada . . . . .</b>	<b>79</b>
Ensalada jardinera. . . . .	79
Ensalada inglesa . . . . .	79
Ensalada de collejas . . . . .	79
Ensalada de pepinillos . . . . .	80
Ensalada de escarola . . . . .	80
Lechuga romana . . . . .	80
Ensalada aragonesa . . . . .	80
Ensalada de patatas . . . . .	80
Alonchofas en ensalada . . . . .	80
Ensalada Rossini . . . . .	81
Salmón con aceite y vinagre . . . . .	81
Ensalada rusa . . . . .	81
Manera de desalar las anchoas. . . . .	81
Ensalada de berros. . . . .	82
Alloli valenciano . . . . .	82
Gazpacho andaluz. . . . .	82
Gazpacho extremeño . . . . .	83
<b>Salsas. — Salsa pobre-hombre para pescados fríos . . . . .</b>	<b>83</b>
Mayonesa blanca . . . . .	84
Salsa de langostinos para salmón, langosta ó rodaballo . . . . .	84
Salsa buena mujer. . . . .	84
Remulada caliente. . . . .	85
Salsa mayonesa. . . . .	85
Salsa Robert. . . . .	85
Salsa financiera. . . . .	85
Salsa de chalotas (llamada ravigotte) . . . . .	86
Salsa blanca para hortalizas . . . . .	86
Salsa béarnesa . . . . .	86
Salsa picante. . . . .	87
Jugo de setas. . . . .	87
Salsa italiana. . . . .	87