

te, y se cuele todo por un pasador bastante abierto. Aparte se rehoga en aceite una raja de merluza, que después de muy picada, se echa en una sartén untada de aceite, con una cucharada repleta de harina, como una nuez de manteca de vacas y medio cuartillo de leche. Se deja cocer a fuego lento, moviéndolo, y cuando resulta una pasta espesa, se aparta del fuego, agrega una yema batida y se echa en una fuente para que no se enfríe. Luego se coge con una cuchara un poco, se echa en una jícara que tenga harina y se zarandea bien para formar unas bolitas poco mayores que avellanas, que se frien después en mucho aceite, y cuando están doradas y escurridas en un colador se echan, como también las almejas, sin concha, en el puré anterior.

BUDÍN DE BERENJENAS

Cortarlas al medio a lo largo; freírlas en aceite; dejarlas enfriar y sacarlas su carne con cuidado de no estropearlas. Picar esta carne con unos "champignons" o setas ya cocidos e incorporarle dos cucharadas de puré de tomate, otro tanto de cebolla muy picada y bien rehogada, ajo y perejil machacados, y por fin, dos huevos batidos.

Untar con mantequilla un molde, forrarle con las berenjenas, poniendo la parte oscura pegada al molde; llenar el hueco con el picadillo, espolvorear con miga de pan rallado, mojar con unas gotas de aceite frito y meter al horno o ponerlo al baño-maría veinticinco o treinta minutos.

Luego, dejarlo reposar, sin que se enfríe, y por fin, volcarlo en una fuente. Si se quiere se guarnece con setas en salsa o zanahorias a la crema.

CALAMARES DE VIGILIA, RELLENOS

Han de ser pequeñitos, y después de muy limpios y qui-

tada la tinta, se rellenan con un picadillo compuesto de las patas, huevo duro, perejil, piñones, un polvo de sal y pimienta. Se envuelven los calamares en harina y se fríen en aceite. En la misma grasa se rehoga cebolla, y cuando empieza a tomar color, se agregan tres cucharadas de salsa de tomate y la tinta desleída con dos cacillos de agua y se deja cocer a fuego lento.

BIZCOCHO BRAZO DE GITANO

Se baten cuatro yemas de huevo hasta que levante, mezclándolas luego con tres claras a punto de merengue. A éstas se incorporan dos cucharadas de fécula de patata o de harina de almidón y a las yemas cuatro cucharadas de azúcar; se vuelve a batir hasta que se mezcle bien, y en seguida se echa el batido en una bandeja hecha de papel de barba, y ligeramente engrasada con mantequilla se mete el bizcocho en el horno, que ha de estar fuerte, pero no con exceso, y cuando aquél está cocido se saca y se deja enfriar; luego se quita del papel, se embadurna con crema de vainilla o café hecho, como las natillas, pero poniendo una cucharadita de harina de almidón, y se enrolla el bizcocho sobre sí mismo. Con la misma crema o con otra se cubre éste por encima o sencillamente se espolvorea con azúcar glasa (gorda cristalizada) o azúcar tamizada mezclada por mitad con almidón.

Al extender la crema antes de enrollar el bizcocho, se pone por el lado que está dorado.

REPOSTERIA

HOJALDRE PARA PASTELES VOL-AU-VENT O LO QUE SE QUIERA

En una mesa de mármol se pone en montón medio kilo de harina de flor, y en el centro, haciendo un hoyo, medio litro de agua fría y una cucharadita de sal. Con la mano se va amasando con cuidado para que no se marche el agua, y cuando hace masa se extiende con el palo dejándolo de un dedo de grueso. Se extiende por encima una capa de manteca de vacas, muy batida antes, hasta que forme crema, y se dobla la masa en tres dobleces; se vuelve a extender y otra vez se dobla, haciéndola dos señales para indicar que tiene dos vueltas y se deja reposar diez minutos en sitio muy frío o sobre una tapadera de metal, poniendo debajo hielo. Al cabo de este tiempo se vuelve a extender y a doblar, se deja en reposo, y así se sigue hasta que tiene seis vueltas. Cada vez que se extiende se espolvorea con harina. Después se corta en cuadros, se echa por encima azúcar y se mete en el horno. Si es para un "vol-au-vent" o timbal, se corta, señalándola con un plato, una circunferencia y se señala otra con un cuchillo, del tamaño de un platillo pequeño. Se barniza con huevo batido y se mete en el horno, y al sacarlo se levanta la circunferencia pequeña, que es la tapa, y en el hueco que queda se echa el relleno.

PASTELES DE HOJALDRE MIL HOJAS AL CHANTILLY

Hágase hojaldre como explico en otra página, extiéndase la masa dándole el grueso del canto de un duro, y cór-

tese en cuadros de cinco a seis centímetros por cada lado. Póngase en la chapa del horno untada de manteca o agua fría y déjense dorar a fuego lento. Cuando están, se sacan y dejan enfriar, y luego se unen los cuadros de tres en tres, poniendo entre ellos una capa de Chantilly (Véase "Chantilly"). Por encima se espolvorean con azúcar tamizada y se pone un picadillo de almendra tostada. También pueden rellenarse los pasteles con mermelada de albaricoque o lo que se quiera.

PALMAS O HERRADURAS

Se forma de hojaldre una tira, gruesa, de dos centímetros y se dobla en dos. Se corta al través en trocitos iguales como de un dedo de grueso, que se meten en el horno, separándolos mucho unos de otros, pues se extienden al cocer. Cuando están casi, se espolvorean con azúcar de pilón y se meten otra vez en el horno; al sacarles, se embadurnan con una clara de huevo mezclada con azúcar y se vuelven al horno un minuto.

PERRUNILLAS

Cuatrocientos gramos de manteca de cerdo, derretida en casa; cuatrocientos gramos de azúcar, un kilo de harina, una taza no muy grande de aceite y un polvo de canela. En un baño esmaltado, de los que se emplean para lavar las verduras, y mejor en un barreño de barro vidriado, se deshace y amasa la manteca con los dedos, y cuando está como crema, se le incorpora hasta tres partes del azúcar, y después se va echando poco a poco la harina y amasando mucho, hasta que la masa se desmorona. Entonces se vierte el aceite albandado, moviéndolo en seguida con una cuchara de palo, para no

quemarse; se echa la canela y luego se continúa con las manos hasta que la pasta esté durita y no se pegue a ellas. Se toma un poco de masa, se hace una bola, que se alarga en forma y tamaño de una croqueta, y se colocan en unos papeles blancos, previamente preparados sobre una tabla o bandejas, teniendo cuidado de que estén bastante separadas unas de otras para que en el horno, al crecer, no se junten. Así arregladas las perrunillas, se sacan al sereno, y por la mañana, pronto, se meten en el horno, que debe estar fuerte, y cuando toman por igual un bonito color dorado, se sacan, se ponen en bandejas y se espolvorean de azúcar tamizada. Debo advertir que para que estos mantecados salgan bien, hay que hacerles por la noche y en tiempo muy frío y seco, para que al pasar doce o catorce horas a la helada la pasta se endurezca y a la transición viva del fuerte calor del horno se agriete, que es cuando las perrunillas están finas y en su punto. Con las cantidades indicadas salen de 50 a 52, y por lo tanto, es postre muy económico y de alimento. Pueden cocerse en la cocina si es de hierro, y si no, en un horno de pan, que no esté excesivamente caliente.

MANTECADOS MANCHEGOS

Estos mantecados, muy sencillos de hacer, son muy finos, de alimento y baratos. En un barreño vidriado o baño esmaltado, se echa medio kilo de manteca de cerdo; después de muy batida, otro tanto de harina, que con los dedos se va introduciendo en aquélla, y pasado un rato de "pellizcar" la masa por todos lados, se agrega poco a poco media botella de buen vino blanco y se siguen cogiendo pellizquitos de masa, que se unen a ésta; vuelve a cogerse otro, y así continuamente, cuanto más tiempo mejor, hasta que la pasta esté muy unida y fina; entonces se pone sobre una mesa o

tabla y se extiende con el palo de gruñir o fruslero, dejándola del grueso de medio centímetro y cortándola con un cuchillo en cuadros de cinco a seis centímetros o en forma alargada. Puestos sobre unos papeles blancos y en unas tablas, como he indicado en las "Perrunillas", se dejan también al sereno toda la noche y por la mañana temprano, se meten en el horno caliente, espolvoreándoles al sacarles con azúcar muy tamizada. Después de fríos, se colocan bien en fruteros o bandejas. Para que la manteca sea enteramente pura debe comprarse en rama, cortarla en trozos pequeños y a fuego suave y con un par de cucharadas de agua derretida en una sartén, teniendo la precaución de ir echando lo poco que se va derritiendo en un tarro —que de antemano estará preparado con un pañito blanco, mojado— puesto en su boca para colar la grasa, resultando así la manteca muy blanca y limpia de toda impureza. Siempre que se emplee grasa de cerdo ha de prepararse en la forma indicada.

BIZCOCHOS EN CAJITA

Se baten mucho siete yemas, aparte seis claras, y a las yemas se incorporan, poco a poco y sin dejar de batir, 200 gramos de harina de almidón, 50 gramos de mantequilla, 200 gramos de azúcar tamizada, un polvo de limón raspado, cualquier otra esencia o ninguna si no gusta y cuando a fuerza de batir forma liga y está blanquecino se vierte en unos moldecitos de papel y se meten en el horno.

PETITS-CHOUX DE CREMA

En un cazo se pone a hervir una taza pequeña de agua, un poco de sal, una cucharada de azúcar y como dos nueces de manteca de vacas. Cuando ha hervido un poco y que la

manteca se ha derretido se vierte sobre una taza de harina puesta en otro cazo, y después de bien desleído se deja cocer unos minutos, sin cesar de mover para que la pasta quede bien lisa y fina. Cuando se despega del cazo se retira del fuego, se deja reposar un poco y luego se agrega un huevo, vuelta a batir y otro huevo. A veces es menester echar tres huevos, lo que se conocerá si al sacar la cuchara de la pasta queda ésta en forma puntiaguda; de no ser así, se le añade el otro huevo. La masa ha de estar bastante consistente, y entonces a cucharadas se echa en una lata untada de manteca de cerdo, dándole la forma de bolas de unos tres centímetros de diámetro y bastante separadas unas de otras. Por encima se barnizan ligeramente con huevo batido y se meten al horno a un calor regular durante veinte minutos. Se sacan, se dejan enfriar un poco, se levantan de las latas y, apretándoles suavemente con los dedos, se les da un pequeño corte a un lado con unas tijeras, se ahueca para que quepa la crema, que se introduce con un embudo de papel y soplando. Si se quieren acaramelar los petits-choux, entonces se abren por encima para rellenarlos y se vierte una ligera capa de almíbar muy fuerte con lo que se tapa la abertura.

La crema para rellenarlos se hace como sigue: A cuatro yemas muy batidas se mezclan 100 gramos de azúcar, una cucharada de maizena (harina muy fina que se vende en paquetes) y poco a poco y moviendo sin cesar dos tazas escasas de leche y dos cucharadas de café muy fuerte o unas gotas de vainilla, y se pone a cocer al baño-maría.

ECLAIRS DE CHANTILLY

Estos "éclairs" (relámpagos) son de la misma pasta que los petits-choux, pero en vez de redondos se hacen alargados en forma de palotes, echando sobre la lata la pasta con un

embudo o cucurucho de papel y dándoles el largo de 6 a 7 centímetros y el grueso de un dedo y poniéndolos bien separados unos de otros. Después de cocidos se rellenan de chantilly por un extremo haciendo un pequeño agujero que luego se procura tapar y disimular. Por encima se les barniza un poco con crema de chocolate hecha como la anterior, pero cambiando el café por el chocolate o bien se les pone un poco de caramelo.

TORTADA DE ALMENDRA

En un mortero de mármol y más pronto y mejor en un molinillo de moler café perfectamente limpio para que la almendra no se ponga obscura, se mezclan 400 gramos de almendras peladas y tres almendras amargas. A seis yemas muy batidas con 300 gramos de azúcar se unen las seis claras batidas y una cucharadita de ron o cualquier otro licor y un polvito de canela y todo se junta con la almendra y se mueve un rato para que se una bien; cuando lo está, se echa sobre una cacerola de aluminio o de porcelana esmaltada previamente forrada de papel blanco untado de manteca de vacas y se mete en el horno a un calor regular. Cuando está dorada se saca, se espolvorea ligeramente con azúcar tamizada y encima con unas cucharadas de almendra tostada y picada.

ROSQUILLAS DE DEDO

Se baten media docena de huevos con media libra de azúcar, un poco de cáscara de limón rallado, una cucharadita de buena canela molida, y cuando el batido haya crecido mucho, esté muy espeso y blanco, se añaden tres onzas de man-

teca de vacas desleída sin estar caliente, y como una cucharilla de sal bien molida. En seguida se va echando harina y cuando no se puede amasar con la batidera, se amasa con las manos sobre una mesa, añadiendo harina a la vez que se trabaja bien la masa hasta que hace correa. Luego se hacen las rosquillas sin dejar de mover la masa de cuando en cuando.

BIZCOCHO MOKA

En un tazón se amasa mucho con los dedos hasta que esté como crema un cuarto de kilo de manteca de vacas muy fresca, a la que se agregan después poco a poco tres cucharadas de azúcar en polvo, cuatro yemas de huevo y un vasito de café puro y fuerte. Cuando todo está muy unido y uniforme se arregla en un molde o cacerola untada con manteca de vacas una capa de bizcochos, rellenando los huecos que quedan entre éstos y la cacerola con pedacitos de los mismos, se cubren con la crema anterior, luego más bizcochos, otra capa de crema y así hasta que se quiera. Después se deja unas horas, y mejor un día, y al tiempo de tomarlo se adorna por encima con un cordoncillo de la crema y se espolvorea por todos sus lados con almendra tostada y picada.

PASTEL S. HONORÉ

Batir mucho con azúcar cuatro yemas, a las que se agrega después medio cuartillo de leche, cociendo esta natilla al baño-maría; cuando toma color amarillo un poco obscuro, señal de no estar crudas las yemas, se retiran del fuego, añadiendo unas cucharadas de harina, que se mezclan bien con la crema, echando entonces medio cuartillo de agua hirviendo. Esta masa, que no ha de estar dura, se echa en una lata engrasada, formando con aquélla tres rosquillas separadas

entre sí y del tamaño de un platillo de taza de café. También se ponen en la lata unas bolitas con avellanas de la masa y se dejan dorar en el horno. Cuando lo están, se sacan, se dejan enfriar un poco y se colocan una sobre otra en un plato de cristal, poniendo entre cada rosquilla una capa de chantilly (V. "Chantilly") y rellenando el hueco que forman las rosquillas lo mismo, pero antes de poner este último se acaramelan con almíbar fuerte la superficie del pastel y las bolitas, que se colocan encima de la última rosquilla.

TARTA FINANCIERA

Se baten mucho tres huevos y dos yemas con 100 gramos de azúcar. Puesta a fuego suave se incorporan 50 gramos de harina, una cucharada de almendra en polvo, unas gotas de curaçao o ron y un poco de manteca de vacas, y cuando esté bastante espeso y muy fino se echa una capa de esto en un molde engrasado con manteca de vaca y espolvoreado de almendra, y luego otra de frutas en dulce rociadas con licor y cortadas en cuadritos, y luego otra de la masa hasta que se llene, que se mete en el horno a fuego suave media o tres cuartos de hora. Después de colocado en un plato se vierte por encima una mermelada de albaricoque o ciruela.

TARTA DE AVELLANA

Mézclese bien: cuatro yemas, dos claras a punto de merengue, una jícara de azúcar, otra colmada de fécula de patata y media de avellana tostada y molida. Sazonar con un polvo de sal. Echar esta crema en un molde engrasado con mantequilla y cocer a horno fuerte, pinchando la tarta antes de que se dore. Sacar la tarta del horno y dejarla enfriar. Volcarla después, cuidadosamente y cubrirla de azúcar tamizada y avellana tostada.

TARTA SELIKA

Ingredientes: Jícara y media de azúcar, ídem de harina, media de cacao en polvo, 60 gramos de mantequilla, cuatro yemas, seis claras, tres pastillas de chocolate, 100 gramos de azúcar glasa.

Procedimiento: El bizcocho.—Batir mucho las yemas con el azúcar hasta que estén espumosas; agregar el cacao, el harina, un polvo de sal, la mantequilla derretida al baño-maría; batir todo; mezclar bien; incorporar las claras batidas.

Engrasar con mantequilla un molde de “carlota”, esto es, con un tubo en medio; echar en él la crema; cocerlo a horno fuerte, pero no excesivo; de veinticinco a treinta minutos son suficientes. Sacarlo y dejar enfriar.

El glaseado de chocolate: Hágase el “fondant” (V. “Glaseado”); fúndase al fuego pastilla y media de chocolate con un poquito de agua; muévase bien para que esté liso, y agréguese un pedazo como un huevo de “fondant”; mézclese y déjese enfriar unos segundos para verterlo cuidadosamente sobre la tarta desmoldada y puesta en una fuente redonda. Al echar el glaseado por encima, despacito, va escurriendo, y extendiéndolo por igual con un cuchillo de punta redonda se consigue que quede la tarta “glaseada” toda ella. Déjese enfriar un par de horas; trasládesela luego, con ayuda de una espátula de madera y la espumadera, que se pasan suavemente por debajo, a un plato de cristal adornado de un papel de encaje.

La crema espuma: Dentro de una cacerola con agua caliente se pone un cacito con 100 gramos de mantequilla fina, que se bate mucho, lejos del fuego, con la cuchara de madera, hasta que esté espumosa y fina como crema. Téngase así en el fogón para que no se enfríe.

En otro caso se echan tres claras con dos jícaras escasas

de azúcar glasa y se baten mucho cerca del fuego muy suave, pero sin dejarlo hervir, hasta que levante bastante y esté como nata; retirarlo del fuego; seguir batiendo hasta que se enfríe, incorporando entonces la mantequilla y después una pastilla de chocolate fundido, como para el glaseado. Esta "crema espuma" se pone en el hueco de la tarta, arreglándola para que sobresalga mucho. Puede substituirse por merengue de café.

Esta tarta es deliciosa y de bonita vista; pertenece a la alta repostería. La única dificultad consiste en dar el punto al glaseado, que no ha de estar espeso en demasía ni ligero que se corra. Además, ha de tener mucho brillo, lo que se obtiene con el punto y el amasado del "fondant". Si no se dispone de un molde con tubo se echa la crema en una cacerola de aluminio de 20 centímetros de diámetro aproximadamente, y en el centro se mete un bote de "champignon" u otro bien limpio, engrasándolo con mantequilla por fuera y poniéndole dentro un poco de agua y unos garbanzos o algo que pese.

TARTA SAKUSKA

Batir mucho, hasta que blanqueen, tres yemas con tres cucharadas colmadas de azúcar; añadir otra de cacao en polvo, luego una yema; mezclar bien e incorporar las tres claras a punto de merengue, y luego tres cucharadas de harina; incorporar poco a poco 60 gramos de mantequilla fina, que se pone a derretir al baño-maría.

Engrasar un molde con mantequilla fina, espolvorearlo de harina y echar el batido. Cocerlo a horno fuerte hasta que, pinchándolo con una aguja de media, salga ésta limpia; treinta minutos próximamente. El tiempo de la cocción se aprovecha para hacer la crema siguiente:

Batir sobre fuego suave dos claras y una tacita de azúcar glasa hasta que esté muy espeso y duro; seguir batiendo lejos del fuego hasta que se enfríe, añadiendño entonces 100 gramos de mantequilla fina, que se ablanda un poco, sin dejarla fundir, al baño-maría, y por fin dos cucharadas de esencia de café. Dejar entonces esta crema un rato sobre hielo o agua muy fría y ponerla luego, por capas alternas, en el bizcocho. (V. "Bizcocho Riojano.")

BIZCOCHO RIOJANO

Una taza de azúcar tamizada y cuatro yemas se baten hasta que aumenten el doble; incorporar las claras a punto de merengue; luego una taza escasa de harina y fécula de patata, mitad por mitad; a la harina se mezcla un polvo de bicarbonato y a las claras un polvo de sal.

Se engrasa con mantequilla una cacerola de aluminio y se espolvorea bien de harina; se echa allí el batido y se cuece a horno regular. Al cabo de veinticinco minutos se abre el horno, se pincha el bizcocho; si está ligeramente dorado y que la aguja sale limpia, ya está en punto, y se saca, dejándolo enfriar. Si estuviese poco se deja más tiempo o se refuerza el calor. (V. "Teoría de procedimientos".) Mientras cuece el bizcocho se baten a punto de merengue, muy duras, las claras, agregando azúcar tamizada hasta seis cucharadas.

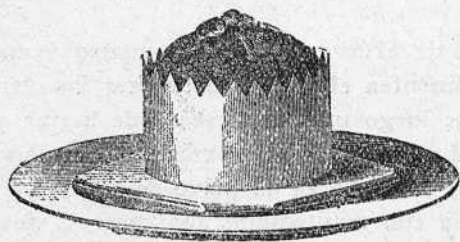
Cuando el bizcocho está frío se vuelca sobre la mesa, se corta al través en tres partes o redondeles con mucho cuidado y un cuchillo de hoja larga humedecida en agua muy fría. Sobre el primer redondel se pone una capa espesa del merengue, que se cubre con el otro redondel; encima de éste, más merengue, tapando con el otro. Por encima se echa un "fondant" de café, o sea un glaseado. (V. éste en "Confitería".)

Este es el bizcocho tan ponderado de la confitería "El Riojano".

PLUM-CAKE

Esta es la clásica receta inglesa.

Ingredientes.—Tres huevos; el peso de éstos de harina; el mismo de azúcar; ídem de mantequilla; una jícara de pasas de Corinto; ídem de ron o coñac; media cucharadita de bicarbonato.



Plum-cake.

A la boca de un puchero que esté cociendo se deja ablandar la mantequilla, puesta en un recipiente cualquiera. Se le agrega el azúcar molida y se bate mucho con cuchara de madera; se incorporan dos yemas; se sigue batiendo; luego el harina, sal, el ron, las tres claras ligeramente batidas, la otra yema, y, por último, las pasas.

Antes de empezar la operación habremos preparado el molde, forrándolo con un papel de barba, cortado en redondo, mucho mayor que el molde, para que sobresalga un dedo todo alrededor; con este objeto se prueba, antes de cortarlo en picos por arriba. Luego se engrasa con mantequilla, y, por último, se ajusta bien y por igual al molde, plegando el vuelo que sobra si se cortó el papel en redondo.

También los corintos se habrán limpiado de sus rabitos, poniéndolos a macerar con el ron. Al tiempo de echarlos en la masa se envuelven en harina; a ésta se la mezcla el bicarbonato.

La crema se echa en el molde y se cuece a horno fuerte, pero no excesivo. (V. "Teoría de procedimientos: Modo de templar el horno".)

Al cake pueden ponérsele también trocitos de fruta en dulce, pero seca; como naranja, melocotón, etc. De no haber molde se hace en cacerola de aluminio.

TARTA GALATEA

Machacar mucho en el mortero de mármol 100 gramos de almendras y unos "pistachos" (V. "Teoría de procedimientos"); mezclar con una taza de azúcar y tres yemas; batir muchísimo; agregar una taza de harina (mitad de trigo, mitad de fécula de patata); envolver con ella un polvo de bicarbonato; unir todo bien; agregar 50 gramos de mantequilla derretida, un polvo de sal, una yema, una copita de rom y por fin tres claras a punto de merengue. Colorear con unas gotas de verde, dándole un tono pálido. Forrar una cacerola de aluminio de tamaño mediano con papel engrasado y cocer en ella la tarta a horno fuerte, sin exceso.

Entre tanto se hará una pasta ligera con un par de cucharadas de la almendra molida, unas gotas de vainilla, una jícara de azúcar glasa y una clara, batiéndolo todo junto y coloreándolo también de verde. Esta crema, que estará muy espesa, se extiende sobre la superficie de la tarta, fuera ya del horno y desprovista del papel, cubriendo también con ella los bordes.

Si se quiere hacerla más decorativa se le forma encima una estrella con "fondant" blanco o verde más oscuro. (Véase Glaseado".) Los "pistachos" pueden suprimirse.

TARTA MAISA

Mezclar dos cucharadas de almendra molida con dos jícara de azúcar; aromatizar con dos almendras amargas, también molidas. Dejarlo a un extremo de la hornilla para que esté caliente, sin que se funda el azúcar ni que llegue a hervir. Incorporar a esta pasta cuatro yemas muy batidas, después media jícara de harina y media de fécula de patata, mezclando un polvito de bicarbonato, y, por último, tres claras muy poco batidas y un polvo de raspadura de limón.

En un molde engrasado con mantequilla se cuece al horno esta tarta. Luego se deja enfriar mucho, se corta al medio, al través, poniendo entre las dos mitades una capa de yema. (V. "Yema para rellenos y adornos".) Viértase por encima un almíbar a poco punto.

CONSEJOS

Con dos jícaras de azúcar batiremos dos yemas; a esto se incorporan dos jícaras y media de harina, una copita de Jerez o aguardiente, 100 gramos de mantequilla derretida, y después de bien batido todo junto, un polvo de sal y una clara un poco batida. Luego de bien amasada esta pasta sobre la mesa se toma un pedacito, como una nuez, se forma una croqueta pequeña y puntiaguda, se aplasta, y con un cuchillo se le hace una hendidura a lo largo, sin que llegue más que hasta la mitad. Cuando están terminados así los consejos se colocan sobre un papel engrasado en la bandeja del horno y se cuecen a horno fuerte, pero no con exceso.

Pueden hacerse también en forma de rosquillas.

TARTA PRIMOROSA

Este entremés, delicadísimo, que he aprendido a hacer en

París, consta de tres partes: El bizcocho, la crema y el glaseado.

Empecemos por el bizcocho. Pongamos en un cazo dos huevos con dos cucharadas de azúcar, acercándolo a fuego suave y batiendo mucho hasta que aumente el doble de su volumen. Retirarlo entonces y agregar dos cucharadas grandes de harina tamizada; mover bien hasta que se mezcle, poniendo luego un trozo, como un huevo, de mantequilla (derretida a la boca del puchero), pero no caliente. Echar el bizcocho en un molde bajito y alargado de tarta y meterlo a horno fuerte hasta que se dore.

La crema.—Es una bavaroise de café (V. "Bavaroise"), que se tiene en hielo mientras se opera en la tarta.

El glaseado.—(V. Confitería: Glaseado".) La mitad de este glaseado se pone en un cazo y se colorea con unas gotas de colorante verde. La otra mitad se deja blanca.

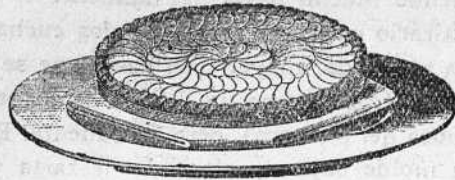
Después de frío el bizcocho se corta en cuadros de unos cuatro a cinco centímetros; la mitad un poco más pequeños que los otros. Se les glasea por encima; los pequeños de verde, los otros de blanco. Con estos cuadros, los pequeños debajo, los otros encima, ajustándolos bien, se forra un flanelero liso y dentro se pone la bavaroise. Se rodea el molde de hielo, y cuando la crema se ha congelado se vuelca en plato de cristal, tapando la crema con un redondel de bizcocho, glaseado por mitad de verde y de blanco, y uniendo los bordes con un cordón verde.

Esta tarta pertenece a la alta cocina.

TARTA DE MANZANA

Amasar bien una jícara de mantequilla con otra escasa de vino blanco, una yema, una cucharada de azúcar, un polvo de sal y el harina que admita para que la pasta esté blanda,

pero que no se pegue a las manos. Dejarla reposar, tapada, una hora, en sitio templado para que no se enfríe. Extenderla luego con el rolo, dejándola del canto de dos duros, y forrar con ella un molde bajito de tarta, haciendo en el borde



Tarta de manzana.

de la pasta, todo alrededor, un reborde o cordón. En el fondo se le dan unos cortes con la punta de un cuchillo y se espolvorea con azúcar, y se rellena con ruedecitas de manzana cubiertas de azúcar. Cocer la tarta a horno fuerte en veinte o veinticinco minutos. Puede hacerse con ciruelas o albaricoque en dulce, cociendo primero la tarta.

TARTA DE AVELLANA

Mézclese bien cuatro yemas, dos claras a punto de merengue, una jícara de azúcar, otra colmada de fécula de patata y media de avellana tostada y molida. Sazonar con un polvo de sal. Echar esta crema en un molde engrasado con mantequilla y cocer a horno fuerte, pinchando la tarta antes de que se dore. Sacar la tarta del horno y dejarla enfriar. Volcarla después, cuidadosamente, y cubrirla de azúcar tamizada y avellana tostada.

PASTELITOS DE NUEZ

Primero amasar bien dos yemas, media jícara de azúcar, dos muy colmadas de harina, un polvo de sal y 50 gramos de

mantequilla un poco derretida. Llenar con esta pasta unos moidecitos, cocidiéndolos a horno fuerte. Después de desmolidos y fríos se recubren con una crema muy espesa hecha con 50 gramos de nueces molidas, mezcladas con igual cantidad de miel, incorporando luego otros 50 gramos de mantequilla. Esta crema se arregla en forma de cono y se cubre con "fondant" de café. (V. "Glaseado para tartas".)

Son preciosos estos pasteles y finísimos. Si no gusta la miel puede ponerse la mitad de almíbar o sea añadiendo a la miel dos o tres cucharadas de azúcar y un poquito de agua.

TARTA COVADONGA

Trabajar en un cazo cuatro yemas con una jícara y media de azúcar; cuando están espumosas incorporar una pastilla de chocolate rallado o molido, 100 gramos de nueces peladas y machacadas con unas gotas de agua fría para que no estén tan grasientas; añadir una jícara colmada de harina, algo más de 50 gramos de mantequilla y, por fin, tres claras a punto de merengue.

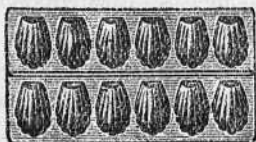
Cocer la tarta en una cacerola de aluminio engrasada o en dos cajetines redondos de papel; en este caso son suficientes veinticinco minutos a horno regular. Entre tanto se prepara una crema de nueces, machacando ocho o diez con un poquito de miel, hasta dos cucharadas, y mezclando esta pasta a 100 gramos escasos de mantequilla fina.

Entre las dos tartitas se extiende esta crema; si la tarta se coció en un molde se corta atravesada en dos mitades. Glasear la tarta con "fondant" de chocolate. (V. "Glaseado".)

MADALENAS

Doscientos gramos de harina; ídem de azúcar; ídem de

mantequilla; cuatro huevos. Batir el azúcar y los huevos; agregar la harina; seguir batiendo, e incorporar la mante-



Moldecitos para madalenas y pasitas.

quilla. Cocer al horno media hora, poniendo la crema en un molde de tarta engrasado o en moldecitos (1).

TARTA DE MANZANAS

Hacer una pasta de paté (Véase "Paté de tarta"); forrar con ella un molde de tarta; espolvorear el fondo con azúcar; colocar bien como medias ruedecitas, muy delgadas, de manzana; echar unas gotas de ron o Jerez, y más azúcar, y cocer la tarta en el horno, fuerte, durante media hora.

BIZCOCHO DE SABOYA

Batir hasta que levanten ocho yemas e incorporarles una jícara de harina y de fécula de patata (en partes iguales). En un molde engrasado de mantequilla, cocerlo al horno. Luego, poner el bizcocho en un plato de cristal, pincharlo mucho con un tenedor (después de frío) y calarlo con un almíbar ligero. Al día siguiente, puede servirse.

(1) Se encuentran en "La Cocina", Preciados, 4 y Arenal, 12.

PASTITAS CHILENAS

Una jícara de aceite frito; ídem de mantequilla derretida al baño-maría; ídem de azúcar; media de leche templada; una copa de aguardiente, Jerez o coñac, y todo muy bien amasado, se va extendiendo con el rollo, dejándolo del grueso de medio dedo y cortando la masa con el borde de un vaso. Formadas así las pastas, se cuecen en el horno, teniendo la precaución de ponerlas sobre un papel ligeramente untado de manteca. Al sacarlas del horno, se espolvorean con azúcar y canela.

Con estas cantidades, salen aproximadamente tres docenas de cinco centímetros de diámetro.

ROSCA AL RON

Dos huevos, una jícara de azúcar, una y media de harina, una cucharadita de levadura de brioche (V. éste) y un polvo de sal.

Batir los huevos con el azúcar; añadir la harina; batir siempre; por último, echar la sal y la levadura. Untar de mantequilla un molde en rosca; echar la masa y meter al horno. Cuando está dorada, sacarla del molde, y luego de fría, bañarla poco a poco con almíbar aromatizada de bastante ron. En el hueco de la corona, echar crema Chantilly, mermelada, arroz con leche; lo que se quiera.

PALOTES DE HOJALDRE

Extender con el rodillo un trozo de pasta de hojaldre (Véase "Repostería"), dejándola de medio centímetro de grueso y recortándola en cuadro. Cortar esta pasta en tiras de un dedo de anchas y de cuatro o cinco de largas. Orde-

narlas bien derechas en la placa del horno, engrasada, dejándolas que se doren a mucho fuego; espolvorearlas en este punto con azúcar molida, y al cabo de un minuto sacarlas del horno y ponerlas en una bandeja.

MANTECADAS DE ASTORGA

Doscientos cincuenta gramos de mantequilla; ídem de azúcar; ídem de harina o más si fuese preciso; un poco de bicarbonato mezclado a ésta; otro de sal; cuatro huevos.

Batir primero la mantequilla hasta que forme crema; luego, las yemas con el azúcar, que se mezclan a la manteca; agregar entonces la harina, uniendo todo bien, y por fin, las claras a punto de merengue.

Repartir esta crema en cajitas hechas con papel de barba y un poco engrasadas y meterlas a horno regular para que se cuezan y doren un poco por encima. Al sacarlas del horno se espolvorean con azúcar gruesa. Para ver si están cocidas se pinchan con una aguja de media; si ésta sale limpia, ya tienen el punto.

GALLETAS MARIAS, OLIVET

Amasar bien estos ingredientes: 150 gramos de mantequilla; 150 de azúcar molida; cuarto de kilo largo de harina; un huevo, un polvo de canela. Extender la pasta con el rodillo; dejarla del grueso del canto de un duro; cortarla con el borde de un basito en redondeles; pincharlas cuatro agujeritos con una aguja gruesa de media. Engrasar de mantequilla una lata, colocar en ella las galletas y cocerlas a horno suave.

BIZCOCHO ESPUMA DE NARANJA

Mézclense jícara y media de azúcar con cuatro yemas; añadir una jícara escasa de fécula de patata y otro tanto de

harina; batirlo mucho e incorporar tres claras a punto de merengue, con un polvo de sal; colorear de rosa; perfumar con una cucharada de ralladura de naranja; mezclar todo bien y echarlo en un molde o una cacerola de aluminio engrasada y espolvoreada de harina. Cocerlo a fuego regular en el horno durante veinticinco o treinta minutos. Al sacarlo, glasearlo de "fondant" rosa (Véase "Glaseado para tartas").

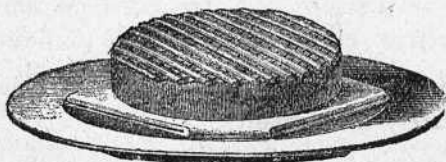
SAVARINA FANTASÍA

Dos cucharadas colmadas de sémola y dos de fécula de patata incorporadas a cuatro yemas batidas con azúcar y un poco de ron, añadiendo luego las cuatro claras a punto de merengue. El todo se echa en un molde de rosca (con hueco en medio), ligeramente acaramelado, y se pone a horno fuerte, pero no con exceso. Después de dorado, se cala con almíbar flojo.

A la sémola se mezcla media cucharadita de bicarbonato, y el hueco de la Savarina se rellena con crema o mermelada de naranja o cualquiera otra.

TARTA DE CASTAÑAS

Un batido de dos huevos y dos cucharadas de azúcar se mueve sin cesar, acercándolo a un fuego muy suave. Des-



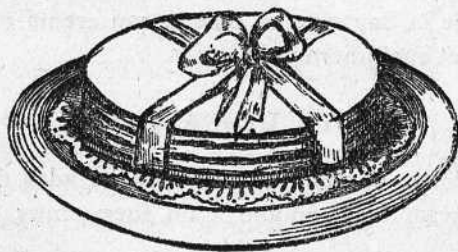
Tarta de castañas.

pués que ha levantado mucho, se retira, se sigue batiendo para incorporar cuando está casi frío dos buenas cucharadas de harina tamizada y un polvo de sal. Luego que la mezcla está muy unida, se ponen otras dos cucharadas de mantequilla derretida, pero no caliente, y se echa esta crema en un molde bajito, redondo o cuadrado de hojalata (1), engrasado con mantequilla, y se cuece a horno fuerte. Entretanto, se habrá hecho un puré de castañas (Véase “Flan de castañas”), que se va echando con un cucurucho de papel, formando cuadros, sobre la tarta, puesta ya en un frutero con una servilleta. Por encima se espolvorea de azúcar tamizada.

PASTEL SANTA TERESA

Pertenece a la alta repostería; es muy delicado por su bonita presentación; de los más atractivos que ostentan los escaparates de las confiterías parisinas de gran lujo.

Procederemos a explicarlo lo más sencillamente posible para facilitar las distintas operaciones.



Pastel Santa Teresa.

Consta este pastel de tres partes: La pasta de almendras, la crema de café y el “fondant”.

(1) Son moldes de tarta que vende “La Cocina”, Preciados, 4 y Arenal, 12.

Primera.—Peladas veinticuatro o treinta almendras se ponen en un cacito blanco dentro del horno para que se sequen bien sin tomar color; si es posible vale más secarlas al sol y prepararlas la víspera. Luego se rallan con rallador fino o se muele ligeramenete una pequeña cantidad en el almirez y se pasan por tamiz; lo que queda vuelve a molerse y tamizarse, y así dos o tres veces hasta terminar; no pueden machacarse todas a un tiempo porque se formaría pasta y no polvo, que es lo que se necesita.

Se baten cuatro claras a punto de merengue, se incorpora seis cucharadas de azúcar tamizada y después la harina de las almendras y se amasa todo bien.

Engrasar la lata del horno y colocar tres arandelas, separadas, de pasta de un dedo de grueso, que se marcan con un plato de postre y se cortan con el cuchillo. Cocerlas a horno moderado, hasta que estén secas y muy ligeramente doradas. En este punto se sacan y se ponen sobre la mesa, recordándolas, si fuere preciso, para que queden bien redondas e iguales. Dejarlas enfriar mientras se prepara la crema.

Segunda.—En un cazo pondremos unos veinte terrones de azúcar cuadradillo con unas cucharadas de café muy fuerte, que se dejará cocer hasta que forme un almíbar espeso. En este punto incorporarle dos yemas, batiendo mucho, pero lejos del fuego, y añadir después 200 gramos de mantequilla ablandada al baño-maría y muy batida y unas cuantas almendras tostadas y molidas.

Esta crema se coloca por capas entre las arandelas de pasta; la última de éstas se espolvorea de azúcar glasa.

Tercera.—El "fondant". Hay que mezclar y amasar con los dedos un par de cucharadas de polvo de almendra y dos o tres de "fondant" (V. "Glaseado") con unas gotas de vainilla. Esta pasta debe estar blandita y suave para que se pueda extender con el rodillo, dejándola como una larga cinta

de dos centímetros de ancho. Para colorearla de un bonito tono verde claro se echa a esta pasta "media gota" de colorante verde.

Con esta cinta se cruza el pastel, fijándola por los extremos con un poquito de crema; el lazo se hace como indica el grabado, y consta de tres partes, que se hacen separadamente: las dos lazadas, el nudo y las caídas; las lazadas hay que ponerlas a secar en el horno sobre una parrilla para que se quedan derechas; se fija el lazo al pastel con un poco de crema, que no debe verse.

Este pastel ha de pasar la noche al fresco antes de servirlo.

Se coloca sobre una servilleta de encaje en una bandeja o frutero redondo.

CONFITERÍA

ALMÍBAR.—SUS PUNTOS

Para hacer un buen almíbar transparente hay que proceder así: Poner en un cazo medio kilo de azúcar y cuarto de litro largo de agua tibia; moverlo para que el azúcar se disuelva y acercarlo después a fuego lento, echando medio limón sin corteza ni pepitas. Dejarlo de cinco a seis minutos, espumarlo y pasarlo en seguida a otro recipiente, colándolo por una servilleta usada o por una manga de estameña. Acercarlo otra vez al fuego para que hierva y dé el punto deseado.

Punto de hilo.—Se conoce cuando echando unas gotas en un plato se toman inmediatamente entre el pulgar y el índice y al separar despacio estos dedos se forma hilo.

Punto de bola.—Es más fuerte que el anterior. Para probarlo se introduce en el almíbar hirviendo el dedo índice previamente humedecido en agua fría (para no quemarse) y volviendo a meterlo en agua fría se forma una bolita.

Punto de caramelo.—En un cazo se ponen 40 terrones de azúcar de cuadrillo, 12 cucharadas de agua y tres de vinagre. Se deja cocer bastante rato, hasta que tenga el punto de caramelo; esto se conoce cuando, echando unas gotas sobre un mármol y dejándolas enfriar algo, se apoya la yema del dedo y no se pega al almíbar. También puede hacerse la prueba humedeciendo el dedo en agua fría, después echar sobre él una gota de almíbar, volverle a meter en agua fría y romper con los dientes el caramelo; si salta, éste es el punto.

GLASEADO "FONDANT" PARA TARTAS Y DULCES

Poner en un cazo unos 24 terrones grandes de azúcar de pilón con una jícara de agua; moverlo con cuchara de madera y dejarlo cocer hasta que esté muy espeso. Entonces echar unas gotas sobre un mármol, dejarlo enfriar un poco, apoyar los dedos sobre él; si no se pegan está en su punto. Volcar en este momento todo el contenido del cazo, dejarlo enfriar un poco; amasarlo en seguida, dándole muchas vueltas con una espátula de madera (1), después con las manos. Cuando está blanco como la nieve, liso y brillante, tiene el punto debido; si se desmiga es que el caramelo tenía demasiado punto, y hay que echar la pasta otra vez en el cazo, añadir un poquito de agua y ponerlo al fuego para que se funda y vuelva a formarse caramelo, para proceder a amasarlo de nuevo. Terminada la operación se hace una bola con

(1) Las vende "La Cocina", Preciados, 4 y Arenal, 12. Madrid.

la pasta, teniéndola así hasta el momento de emplearla. Entonces se toma la mitad, se pone en el cazo, incorporando unas cucharadas de kirsch u otro licor, acercándola al fuego suave para que se funda un poco; se menea sin cesar, conservándolo cerca del fuego, pero sin que hierva ni se caliente demasiado; luego se retira, se deja enfriar un poco, se le colorea de rosa, verde u otro color con una gota de colorante vegetal, y se vierte caliente, suavemente, sobre el bizcocho o torta que se ha de glasear; pero antes hay que embadurnar la tarta con mermelada de albaricoque muy espesa, casi acaramelada, y luego dejarla hasta que esté completamente fría. Esto tiene por objeto que la tarta no se "chupe" el "fondant". La otra mitad del "fondant" se guarda para otra vez, pero si la primera fuese insuficiente se añade otro trozo. También se emplea en la misma tarta coloreándolo de otro tono opuesto, y así resulta ésta con la superficie dividida en dos colores.

BAVAROISE DE FRUTAS

Poner a hervir un tazón de leche con un pedacito de vainilla. Entre tanto, batir tres yemas con tres cucharadas de



Molde de Bavaroise.

azúcar, agregando luego la leche y acercando al fuego, moviéndolo sin cesar para que no cueza. Cuando la crema ha

espesado y está lisa, se retira, incorporándole, siempre batiendo, dos hojas de cola de pescado humedecidas en agua fría. Luego que se ha unido todo bien, se pasa por colador fino, y dejándola enfriar, se echan después dos o tres cucharadas de nata batida, y poco después, las frutas que se quiere, cortadas en cuadritos y puestas unas horas antes en azúcar y Kirsch, o ron, o Jerez. Echar la crema en un molde (1) y enterrarlo en hielo; una hora después se sumerge un instante en agua caliente para volcarlo en un frutero de cristal. Si es en invierno, no es preciso meter la bavaroise en hielo; el agua fría y puesta en un balcón, es suficiente.

Esta misma crema puede hacerse de café, echando en la leche hirviendo tres cucharadas de café y dejándolo reposar una hora. Al cabo de este tiempo, se pasa por tamiz y se agrega el batido; naturalmente, se suprimen las frutas y si se quiere, la nata.

GLASEADO DE CHOCOLATE

En un cacito poner dos cucharadas de cacao en polvo con dos de agua hirviendo; moverlo mucho cerca del fuego hasta que esté espeso y bien liso; incorporar entonces un buen trozo (como un huevo) de "fondant" blanco, mezclarlo y verterlo sobre la tarta para que escurra todo alrededor y quede enteramente "glaseada". Se deja enfriar y se traspasa a un frutero con ayuda de una espumadera y la espátula para no tocarla con los dedos, que quedarían marcados, empañándose el brillo del glaseado. Puede sustituirse el cacao por una pastilla y media de chocolate fundido con una parte de agua.

(1) Comprado en "La Cocina", Preciados, 4 y Arenal, 12.

GLASEADO DE CAFE

Al "fondant" blanco se le incorporan dos cucharadas de esencia de café. Estos glaseados son los que nos atraen en las delicadas tartas que admiramos en las confiterías de lujo.

Como se ve es muy sencillo de hacer, sólo requiere cierta práctica y un poco de paciencia.

No es lo mismo explicarlo que verlo hacer; tampoco son iguales todos los azúcares ni los chocolates, por lo que pudiera no lograrse el punto exacto con las cantidades indicadas; es cuestión, pues, de algunos tanteos, al cabo de los cuales el éxito es siempre seguro.

GLASEADOS LIGEROS PARA YEMAS, BIZCOTELAS, DULCES, ETC.

Para yemas, dulces y bizcotelas.—En un cacito se pone una taza de azúcar glasa y dos o tres cucharadas de agua tibia; se mueve mucho con cuchara de madera y se bate hasta que esté blanquísimo, liso y muy espeso. En este punto pueden bañarse los dulces.

Para rosquillas.—Se hace un almíbar muy fuerte, pero "no caramelo"; en este momento se retira del fuego, se bate mucho y vivamente hasta que se ponga blanco, que es cuando está bien para bañar por encima, echándolo con el pico del cazo, las rosquillas bizcochos, etc.

PASTELES Y PASTITAS

En un cacito se pone al fuego, con unas cucharadas de agua tibia, dos pastillas de chocolate bueno para que se fundan y una cucharada de azúcar glasa. Se mueve mucho, y cuando está como crema se le agrega un pedacito, como una nuez, de mantequilla fina y fresca.

Esta crema, que estará caliente, se va echando despacio sobre los pasteles, pastas o lo que se haya de bañar de chocolate.

FLAN MERENGADO DE FRESA

Se echa en un cazo media lata de mermelada de fresa y unos ocho terrones de azúcar de pilón y se deja cocer lentamente hasta que espese bastante.

Entre tanto se suben a punto fuerte de merengue cuatro claras, a las que se agrega luego una jícara de azúcar glasa, batiendo siempre. Se echa en un molde de savarina o sea en forma de rosca (V. "Teoría de procedimientos"), engrasado con mantequilla y se cuece al baño-maría, a horno suave, durante treinta minutos. Luego se deja enfriar y por fin se vuelca en un frutero, dejándole un rato al aire. Después se echa en el hueco un vaso de nata batida, agregando unas cucharadas de azúcar glasa. Sobre la rosca se vierte la mermelada para que quede barnizada todo alrededor.

LAS FAMOSAS YEMAS DE SAN LEANDRO, DE SEVILLA

Un tazón de almíbar fuerte se pone al fuego en una cacerola algo grande. Al empezar a hervir se le incorporan doce yemas, bien mezcladas, pero sin batir, teniendo la precaución de dejarlas caer despacio por el pico del cazo para que formen hilos. Sin batir ni mover se deja que se cuezan al baño-maría hasta que estén espesas y se desprenda esta crema de las paredes de la cacerola. Se deja enfriar y se echa en una fuente, donde se habrá puesto una ligera capa de azúcar molida, en la que se rueda la pasta para rebozarla un poco con el mismo azúcar. Se deja así hasta el día siguiente, en que, tomando unos trocitos de pasta se les envuelve

otra vez en azúcar, dándoles la forma de cono, característica de estas yemas. Al día siguiente se bañan (V. "Glaseados ligeros") y envuelven en papeles de seda recortados por arriba. Las claras se aprovechan al día siguiente para hacer una "Corona Real".

BIZCOTELAS

Batidas a punto de merengue tres claras agregar tres cucharadas de azúcar tamizada, y poco a poco, tres cucharadas de harina de arroz, y, por último, tres yemas sin batir. Mezclar todo bien, extenderlo sobre una lata engrasada, dándole del grueso de un centímetro, y cocer este bizcocho a horno regular. Cuando está cocido y un poco dorado, sacarlo y dejar que se enfríe. Cortarlo con el canto de una copa de vino y bañar las bizcotelas con baño blanco. (Véase "Diferentes baños para dulces y rosquillas".)

PASTELITOS DE ALMENDRA

Tres claras a punto de merengue; una jícara de almendras en "polvo", esto es, ralladas o molidas en molinillo fino; una jícara de azúcar. Mezclar bien, batiendo siempre; echar esta crema con un cucurucho de papel, formando redondelitos, sobre una bandeja del horno engrasada y enharinada, y dejarlos cocer a fuego regular. Luego de fríos se unen dos a dos, poniendo en el centro una crema cualquiera muy espesa, con la que se embadurna también la superficie.

La crema de mantequilla al café es la más a propósito. (V. "Tarta Moka".)

TARTA NAPOLITANA

Con un tazón de almíbar fuerte se cuece una jícara de coco rallado, y cuando forma crema espesa se retira del fue-

go para echar cuatro yemas muy batidas; se acerca otra vez, pero sin dejarla hervir, para que se pasen las yemas; se agregan tres pastillas de chocolate rallado y se mezcla bien, teniéndolo a fuego muy lento para que se deshaga. Luego se separa, se bate mucho y se incorporan tres claras a punto de merengue. Se acaramela un molde y en él se cuece al baño-maría el batido de coco. Después de bien cuajada se mete en agua fría un rato y luego se vuelca en plato de cristal.

“PETITS-FOURS” BARTET

Mezclar bien cuatro yemas con cuatro cucharadas de azúcar, batiendo hasta que estén espumosas; incorporar entonces media jícara de harina y otro tanto de fécula de patata; sazonar con un poquito de sal molida; batir mucho; agregar cuatro claras a punto de merengue y una cucharada de raspadura de corteza de naranja; engrasar con mantequilla y espolvorear de harina un molde cuadrilongo, echar allí el batido y cocerlo a horno fuerte. Cuando se ha hecho bizcocho y está un poco dorado se saca, dejándolo enfriar.

Entre tanto se ponen en un cazo unas cucharadas de mermelada de albaricoque con unos terrones de azúcar de pilón, y se deja cocer hasta que se reduzca y espese mucho, teniéndolo luego no muy lejos del fuego para que no se enfríe.

Se saca cuidadosamente el bizcocho del molde; se le quita la parte tostada, igualándolo bien para que no tenga altos ni bajos, y se extiende por encima una ligera capa de mermelada, dejándolo enfriar otra vez.

Entre tanto haremos el glaseado (V. “Confitería: Glaseado”) y tomaremos un poco que mezclaremos con una copita de Kirsch o coñac o vino de naranja; unirlo bien y dejarlo enfriar un poco para colorearlo con “media” gota de

colorante rojo, que le dará un tono rosa pálido; en seguida se corta el bizcocho en cuadritos, glaseando la mitad de ellos con el "fondant" rosa, que se echará delicadamente por encima para bañarlos. La otra mitad se colorean de verde o amarillo, o se dejan blancos. El glaseado no debe estar muy duro.

Estos son los deliciosos "Petits-Fours" de la casa Bartet, de París, que tienen tanta fama.

YEMAS DE COCO

Una taza de coco rallado, otra de azúcar, y con ésta y media de agua, se hace primero un almíbar algo fuerte, pero no demasiado; cuando está en punto, se echa el coco, se mueve bien y se retira del fuego. Después de fría la pasta, se toma un poco con una cuchara y se envuelve en coco rallado mezclado con azúcar, dándole la forma de bola que tienen las yemas. Si se desea, se acaramelan después bañándolas en un cacito lleno de almíbar fuerte, a punto de caramelo. (Véase "Gajos de naranja acaramelados".)

YEMAS DE COCO ESCARCHADAS

Se mezclan muy bien una taza de coco rallado y media de azúcar tamizada, machacándolo en el almírez y agregando un par de cucharadas de agua para formar una pasta, que se echa en un plato. En una jícara pequeña o huevera se pone azúcar gruesa, cristalizada, y allí se forman unas albondiguillas pequeñas, zarandeándolas para que queden redonditas. Se van colocando con cuidado en un plato de cristal.

BOMBONES FONDANT

Tres tazas de azúcar, una taza de agua y un cuarto de una cucharadita de crémor tártaro.

Mézclese todo bien en un cazo y póngase en el horno sin moverlo. Cuando se ha solidificado, y antes de que se ponga duro, sacar la crema y ponerla en una fuente para que se enfríe. Antes de que lo esté del todo, amasarlo bien con una espátula, y luego con la mano, hasta que se ponga bien blanco y como de nieve. En este momento, añadir unas patas de nueces peladas y algo tostadas. Echar todo sobre un mármol ligeramente engrasado de mantequilla, procurando que la pasta quede en forma cuadrada y con el mismo grueso por todas partes. Dejarla enfriar y luego cortarla en cuadritos o en redondelitos, poniendo encima la nuez.

BOMBONES SOLFERINO

Un cuarto de kilo de nueces o avellanas se cascan, se tienen en agua caliente una hora o más y luego se pelan. Se secan bien después en el horno y se machacan mucho en un mortero con azúcar y un poquito de clara de huevo sin batir. Se amasa bien esta pasta sobre un mármol con una espátula de madera y se forman unas bolas.

Aparte se derriten al fuego en un cazo tres pastillas de chocolate "Suchard", que una vez fundido se echa sobre el mármol, y en ese chocolate se ruedan las bolas de la pasta, rebozándolas después en azúcar glasa.

BOMBONES PRALINÉS

Una clara a punto de merengue, a la que se mezclan bien tres cucharadas de azúcar glasa; 300 gramos de almendra tostada y molida como polvo.

En una huevera se pone cacao en polvo (del que se vende en botes), y allí se va echando un poco de la pasta de almendra, zarandeándola para formar unas bolitas como albondiguillas pequeñas. Luego se ponen éstas en una fuente, que

tendrá chocolate derretido, y en él se rebozan estos bombones.

PETITS-FOURS PARISINOS

En un mortero de mármol se muelen con tres cucharadas de azúcar glasa unas 24 almendras y media amarga. Para que se una bien, se agrega una cucharada de clara de huevo y otra de mantequilla derretida. Se perfuma con una gota de vainilla. Esta pasta se amasa con los dedos y se divide luego en dos partes iguales. La una se colorea de rosa con colorante vegetal encarnado, que se vende en frasquitos, y la otra, de verde.

Aparte se habrá deshuesado una docena de ciruelas pasas, grandes y jugosas; unas guindas confitadas y unos albaricoques, que se parten al medio. También se tendrán unas nueces peladas y un poco tostadas. Se rellenan estas frutas con un poco de la pasta de almendra, dejándola que sobresalga de la fruta. Las nueces se ponen sobre unas diminutas tortitas, del tamaño de diez centímetros. Las guindas y ciruelas se rellenan de pasta rosa; los albaricoques, de la verde; de este color será también la que va con las nueces. Todo esto se acaramela, como explico para los Gajos de naranja acaramelados (Véase éstos), y se colocan en los papeles rizados de los dulces.

Estos son los famosos "Petits Fours" de la confitería de Marquis, Mme. de Sevigné y otras casas de lujo de París.

DÁTILES AL PISTACHE

Unos hermosos dátiles secos se abren por un lado cuidadosamente, para no desfigurarlos, y se les saca el hueso, substituyéndole por una pasta de pistaches hecha así: En un almirez se muelen mucho unas almendras pistaches con azú-

car y un poco de clara de huevo para que no salten y se unan bien. Se amasan mucho, se perfuman con una gota de vainilla, y tomando un poco de esta pasta, se introduce en los dátiles. Luego se acaramelan como los gajos de naranja. “Véase éstos.)

Puede también hacerse el relleno con pasta de almendras, añadiendo una amarga y una gota de colorante verde para colorearla, o bien se les pone pasta de yema. (Véase “Yemas acarameladas”).)

Este procedimiento es el de los Petits fours de París.

JALEA DE MANZANA A LA ASTURIANA

Un kilo de manzanas, reineta es la mejor, cocerla mucho y despacio con una botella de sidra natural y un poco de azúcar. Al formarse un puré a fuerza de cocer, se pasa por un tamiz, se le agrega unas gotas de limón y se acerca otra vez al fuego. Al restablecerse la ebullición, se le echa una clara y se deja cocer un poco más a fuego lento, moviéndolo un poco en todos sentidos con una cuchara. Se pasa entonces por una bayeta y se le incorpora a este líquido dos hojas de cola de pescado humedecida en agua; después de que hierve otro poco, se pasa nuevamente por otra estameña limpia, recogiendo entonces la jalea en un molde que se pondrá al frío para que se congele. Es deliciosa.

YEMAS CORTADAS

Una taza de almíbar algo fuerte para diez yemas. Hirviendo el primero, se incorporan las segundas, cortándolas con un cuchillo en todas direcciones para que se desunen. Mientras siguen al fuego, se van moviendo las yemas con una cuchara de madera para que se cuajen y formen un granulado grueso, como los huevos revueltos. En llegando a este

punto, se echan en un frutero, preparado ya con unos bizcochos, tarta, chantilly, mermelada o lo que se quiera.

FLAN CHINO

Hasta poner espumosas seis yemas y una clara, se baten sin cesar; se les agrega luego media jícara de leche, donde se han desleído dos gramos de almidón. Se echa la crema en un molde redondo, extendido, de tarta, ligeramente bañado en almíbar, y se pone a cocer al baño-maría. En el instante en que empieza a tomar consistencia, antes de cuajarse del todo, se pincha mucho el flan con una aguja gruesa de hacer media, introduciendo en los agujeritos, con ayuda de una cucharilla, hasta dos jícaras de almíbar que no esté muy espesa. Luego se mete en el horno para que termine de cuajarse. Al tiempo de servir se pone en frutero de cristal y se decora alrededor y por encima con chantilly, con mermelada o con frutas en almíbar.

BATATAS SAN EUGENIO

Procurémonoslas de clase fina; esto se conoce en que su piel es muy clara de color y no tienen apenas fibras por dentro. Hay que elegirlas pequeñas e iguales. Las pondremos a cocer en agua fría, dejándolas luego hervir de quince a veinte minutos. Se sacan del agua, se dejan enfriar y se pelan con esmero.

En un cazo se hace un almíbar con una taza de azúcar y otra de agua; antes de que el almíbar espese, pero sin que esté claro, se echan las batatas, y a fuego vivo primero, y lentamente después, se tienen cociendo lo menos una hora, y cambiando las de arriba abajo, y viceversa, para que todas tomen el almíbar por igual. Luego se arreglan en una dulcera; se pasa el almíbar por colador fino; se echan unas go-

tas de vainilla y se pone sobre cada batata un polvo de canela. Exquisitas.

TARTA DE FRUTAS

Tres huevos; el mismo peso de azúcar; el mismo de harina; ídem de mantequilla. Batir las yemas con el azúcar, incorporar el harina, luego las claras batidas, un poco de canela, unas cucharaditas de coñac. Cortar en tiritas naranja en dulce, melocotón; añadirle algunas guindas deshuesadas y cortadas al medio.

Poner la tarta en un molde engrasado, forrado de papel, y cocerla a horno fuerte; cuando empieza a calentarse, agregar las frutas. Una vez que empieza a subir, pincharla mucho. Cuando está cocida, sacarla y espolvorearla con azúcar tamizada, decorándola por encima con algunas tiritas de frutas.

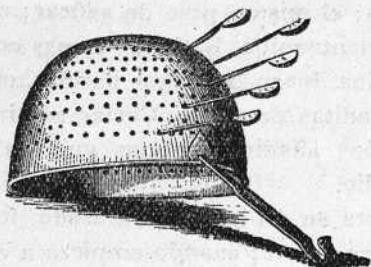
CREMA EMPERATRIZ

Con una taza de azúcar y otra de agua, hacer un almíbar fuerte. Batir mucho, entretanto, 200 gramos de mantequilla fina, hasta que forme crema, en cuyo momento se le incorpora, poco a poco y sin cesar de batir, el almíbar tibio. Luego se echan dos claras a punto de merengue; se mezcla todo bien y se arregla en un frutero de cristal, decorando con fresas frescas o en conserva.

GAJOS DE NARANJA ACARAMELADOS

Pelar cuatro naranjas gordas, separar los gajos limpiándoles bien de pellejillos blancos y ponerlos a secar en el horno que estará suave o en el fogón, no muy lejos del fuego. Mientras tanto se hace un almíbar a punto de caramelo.

(Véase “Almíbar”). Cada gajo de naranja se pincha con cuidado por un extremo en unas agujas largas de metal (las mismas que se emplean para los riñones “brochés”) o en unos palillos gruesos y se sumerge en el almíbar muy calien-



Gajos de naranja acaramelados.

te, teniéndole en él unos instantes. Al sacarlo se deja que escurra y luego se pincha la aguja por el extremo opuesto en un colador vuelto del revés como indica el grabado. Después de frío se coloca ya en un frutero. Para abreviar la operación puede hacerse entre dos personas.

Lo mismo se preparan las uvas, guindas o cualquier fruta.

YEMAS ACARAMELADAS

Hágase un almíbar a punto de caramelo (Véase “Almíbar”). En una ensaladera bátanse ocho yemas y una clara y pásense por tamiz. Viértanse luego en el almíbar caliente, pero no hirviendo, y mézclense bien ambas cosas a fuego suave y sin cesar de mover. Una vez que ha espesado se retira y se sigue batiendo hasta que esté tibio; entonces se echa sobre una lata humedecida o una fuente dejando esta pasta del grueso de un dedo. Luego se toma un poco con una cuchara de plata y se rueda sobre azúcar en polvo para

darle forma de albondiguillas y se acaramelan. (Véase "Gajos de naranja acaramelados").

PASTEL CÁNOVAS

Batir a punto de nieve cinco claras con una taza de azúcar en polvo y otra de almendra molida con una amarga. Se mezcla todo bien, y con esta pasta se forman unos redondeles del tamaño de un platillo de taza de café; han de tener el canto de un duro o poco más de espesor. Se colocan en la bandeja del horno, engrasada de mantequilla; si no caben, se cuecen de dos veces; sólo necesitan quince o veinte minutos a horno suave.

Preparemos mientras una crema espesa con cuatro yemas, cuatro cucharadas de azúcar, dos de cacao en polvo y una taza de leche. Se pone al fuego y se mueve para que no hierva. Retirada del fuego, se sigue batiendo, y cuando esta crema está fría, se le agrega un trocito de mantequilla fina y unas almendras tostadas, y se extiende por capas sobre los redondeles de la pasta de almendra, puestos uno sobre otro. Se decora el de encima con crema y almendras, y los bordes de alrededor se cubren con crema y recortes de pasta.

MERMELADA DE ARROZ

Después de hecho un arroz con leche aromatizado de vainilla, se le cubre con cuartos de pera, que se espolvorean bien de azúcar. Se mete en el horno. Cuando las peras están cocidas, se saca y se rocía todo con jugo o almíbar de fresa, grosella, etc., caliente. Luego se sirve frío.

HELADOS

HELADO ARMENONVILLE

Preparar primero un helado "Biscuit glacé" (Véase éste) en forma de adoquín (1), que es como se presentan ahora casi todas las cremas heladas.

Mientras se hiela, hacer una crema de chocolate de este modo: En un cacito o chocolatera poner tres pastillas de chocolate a la vainilla con otras tantas jícaras de leche; acercarlo al fuego para que se funda; moverlo bien para que esté liso; agregar entonces un trocito de mantequilla muy fina y retirarlo del fuego, pero sin dejarlo enfriar. Sobre una servilleta colocar el helado y presentarlo en la mesa, dividiéndolo después en trocitos iguales, cortados con cuchillo de hoja de plata y sirviendo un trozo a cada comensal. La crema se sirve en la misma chocolatera o cacito en que se hizo y se echa un poco encima de cada helado.

Huelga advertir que la chocolatera o recipiente será presentable y estará muy limpio.

Tengo esta receta del repostero del Café de París de la capital francesa, "restaurant" muy elegante y ahora muy de moda.

CHANTILLY CON PERAS GLASEADAS

Se baten a punto de merengue cuatro claras; se le agregan luego dos jícaras, poco más o menos, de azúcar tamizada, otra de nata batida y se coloca en "monte" en el centro

(1) Estos moldes los tiene "La Cocina", Preciados, 4 y Arrenal, 12.

de una ponchera, espolvoreándolo con almendra tostada, cortada en obleas. Alrededor se arreglan unas peras glaseadas así:

Peladas y vaciadas de pepitas por abajo, con mucho cuidado, se hierven en un almíbar perfumado de vainilla y espeso. Han de echarse cuando hierve y tenerlas luego a cocción muy lenta. Cuando están tiernas se echa en el almíbar



Peras glaseadas.

una gota de colorante rosa; se retiran del fuego, dejándolas enfriar en el almíbar para que se colorean; han de estar como acarameladas. Las peras pueden sustituirse por melocotones o albaricoques cortados en dos mitades.

EL VERDADERO "BISCUIT GLACÉ"

Primeramente haremos un almíbar con dos tazas de agua y dos escasas de azúcar, que dejaremos cocer hasta que tenga un medio punto, es decir, ni demasiado espeso ni muy claro. En este momento se pasa por un paño sobre seis yemas, batiendo todo mucho y con viveza para que levante. Se acerca a fuego suave y se sigue batiendo con fuerza, sin que hierva hasta que suba mucho; entonces se retira y batiendo siempre se deja enfriar, para lo cual se coloca el perol sobre hielo picado. Al cabo de unos quince minutos de batir estará en punto y muy frío; es el instante en que se le agrega un vaso de nata muy batida y mezclándolo bien se echa

en el molde y se entierra en hielo, teniéndolo así tres o cuatro horas. Hay que tomar la precaución de poner un papel de barba engrasado de mantequilla bajo la tapadera del molde.

Para hacer este helado más económico se substituye la nata por tres claras a punto de merengue. Naturalmente, no resulta tan delicado.

HELADO DE ESPUMA

Es delicioso este entremés formado de helado de crema, de espuma y de fruta.

Se asan al horno unas manzanitas pequeñas, quitándoles el corazón y poniéndolas con azúcar, unas cucharadas de vino blanco y un poco de zumo de limón.

Entretanto se baten cerca del fuego, sin que cuezan, hasta que suban el doble de su volumen, tres yemas, y aparte y en frío tres claras a punto de merengue. Se hace también un poco de helado de mantecado (Véase éste). Al tiempo de servir se pone en una ponchera o ensaladera de cristal el helado y medio hundida en él, la manzana, y cubriendo todo la crema de espuma. En vez de manzana puede ponerse melocotón u otra fruta.

Lo aprendí del Restaurant Cyros de París que está muy de moda.

HELADO "COUPE JACQUES"

Es una crema de limón hecha así: Poner a hervir en un cazo una taza de azúcar y tres de agua con una cucharada de raspadura de limón. Después de cocer unos minutos se retira, se deja enfriar y se agrega el zumo de tres limones; se pasa por un paño y se hiela en la heladora; cuando está

duro se le incorporan dos claras a punto de merengue, se mezcla bien y se deja reposar. Por la mañana se habrán puesto a macerar con azúcar y ron, coñac o Jerez las frutas de que se disponga, cortadas en cuadritos, salvo las pequeñas, como fresas, etc. Al tiempo de servir se pone el helado en copas de Champagne y se rocía con este vino o con sidra.

HELADO DE MELOCOTÓN A LA CREMA

Hay que batir muchísimo cuatro claras; cuando están muy duras se les va incorporando hasta ocho cucharadas de azúcar tamizada; se sigue batiendo; se le agregan seis mitades de melocotón en conserva cortadas en pedacitos simétricos. Se echa esto en una cacerola de aluminio o en un molde y se entierra en hielo.

Entre tanto se hace una natilla con las cuatro yemas y medio litro de leche aromatizada con unas almendras molidas. Se deja enfriar metiendo el cazo en agua con hielo.

Se vuelca el molde del melocotón sobre un frutero hondo de metal o cristal; se echa por encima la crema que se decora con unas tiritas de melocotón. Es delicioso.

Puede substituirse el melocotón por fresas, piña, etc.

HELADO DE FRUTAS AL CHANTILLY

Ingredientes: dos mitades de melocotón en conserva; unas guindas confitadas; dos plátanos; unos gajitos de mandarina.

Tres partes de litro de leche; tres yemas; seis cucharadas de azúcar; dos de nata.

Hágase el mantecado; mientras se hiela prepárense las frutas cortando el melocotón en cuadritos; los plátanos en rajitas y dejándoles con azúcar y unas gotas de limón; la naranja también con azúcar y un poco de Jerez.

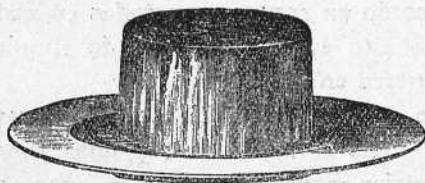
Bátanse las claras a punto de merengue agregando azú-

car y luego la nata. Póngase luego el helado en ponchera; se le arreglan encima las frutas y se cubre con el chantilly que también se habrá tenido en hielo.

Es un helado muy delicado.

HELADO CREMA DE CAFÉ

Hervir dos tazas de agua con otra de buen café; pasar por filtro; agregar una taza de azúcar y dejar cocer lentamente. Cuando se ha hecho almíbar se vierte sobre cua-



Helado crema de café.

tro yemas y se bate mucho hasta que se enfríe completamente. Incorporar entonces 100 gramos de nata y poner la crema en un molde enterrado en hielo. Al cabo de tres horas se saca del molde y se coloca en un frutero sobre una servilleta.

HELADO MONTE NEVADO

A una crema se le agregan dos pastillas de chocolate a la vainilla, derretidas al fuego con una cucharada de agua y un trocito de mantequilla; se bate bien y se mezcla con la crema.

Esta crema se echa en un molde o flanero y se entierra en hielo con sal durante tres o cuatro horas. Entretanto se

monta una crema chantilly. Al tiempo de servir se pone el helado en un plato de cristal y se echa el chantilly por encima.

HELADO ALFONSO XIII

Con el jugo de cinco naranjas, una cucharada de raspadura de la corteza, una taza de azúcar, otra de agua y el zumo de un limón, se hace un almíbar claro, poniéndolo al fuego y colándolo después. Se hiela en sorbetera (1). Cuando está congelado, se agrega una clara batida a punto de merengue.

Aparte se hace un biscuit glacé, que se corta en cuatro trozos, poniendo entre ellos una capa del helado de naranja y volviendo a unir rápidamente los trozos, reconstruyendo de nuevo la forma de adoquín que debe tener el biscuit. A cada lado de éste, se arreglan unos montoncitos de huevos hilados.

El helado de naranja se colorea con una gota de carmín para que resulte rosado.

HELADO CERVANTES

Hecho un helado de mantecado, se le incorporan unas cucharadas de pasta de almendra de la que se vende ya preparada, o hecha en casa, moliendo mucho las almendras con azúcar y sazonando con dos almendras amargas o de albaricoque. Puesta la crema en la heladora, cuando casi se ha congelado, se agrega nata de leche batida y dos claras a punto de merengue. Una vez que todo está bien mezclado, se echa en un molde y se mete en hielo dos o tres horas, al cabo de

(1) Las tiene "La Cocina", Preciados, 4 y Arenal, 12.

las cuales puede ya servirse, volcándolo sobre una servilleta de encaje puesta en una bandeja.

Ingredientes y cantidades:

Tres huevos, un litro de leche, doce almendras dulces, dos amargas, cuatro cucharadas colmadas de azúcar, un vaso de nata.

HELADO PRALINÉ

Una docena de avellanas o almendras o seis nueces, un poco tostadas y peladas, se muelen en el almirez con azúcar. En un cazo se pone a hervir con esta pasta, que ha de estar muy fina, un litro de leche. Al cabo de una hora de cocción muy lenta, se cuele por pasador muy fino. La almendra que queda, se vuelve a moler mucho, echándola otra vez en la leche, y dejándola hervir otro poco, vuelta a pasar por tamiz e incorporar entonces a la leche cuatro yemas bien batidas antes con un poco de azúcar; acercar al fuego sin dejar de mover para que no hierva, pero que se pasen bien las yemas. Al cabo de un rato se retira, se echan dos cucharadas de café muy espeso; se deja enfriar esta crema y se pone a helar en la sorbetera; cuando está cuajada, se le agregan dos claras a punto de nieve, se mezcla todo bien y se deja reposar dos horas. El resto de la almendra que quedó en el colador, se seca al horno, se muele otra vez y se aprovecha para los mantecados de Viena u otras pastas cualquiera.

HELADO BISCUIT GLACÉ

Se llena un vaso con yemas de huevo bien limpias de clara y germen, y en un cazo se echan con otro vaso de almíbar fuerte, mezclando bien ambas cosas y añadiendo después otro vaso igual de agua fría. Se pone el cazo a fuego suave, meneando su contenido sin cesar y en todas direccio-

nes con una cuchara de palo o una espátula, hasta que el batido forme en ésta una capa espesa y blanquecina, que es cuando se retira del fuego, y se bate mucho con el batidor de alambre, como si fuera un bizcocho, hasta que levante el triple de su volumen; pero se sigue batiendo para que tome cuerpo y bastante consistencia y se quede frío, que es cuando se pone en un molde o moldes, bien tapados y metidos en un cubo, enteramente cubiertos de hielo y sal, y todo bien arropado en una manta, se deja en sitio frío durante cinco horas, que es lo que necesita para que el helado esté duro.

Si se desea perfumarlo, se añade al batido mientras cuece un palito de vainilla o cuatro cucharadas de esencia de café Trablit o un poco de raspadura de limón.

Hay que tener cuidado que al acercarlo al fuego no hierva, porque se cortaría. Probado. Es el auténtico "biscuit glacé".

HELADO CREMA EVA

Ingredientes: tres manzanas reinetas, tres naranjas, un limón, seis hojas de gelatina, una taza grande de azúcar.

Las manzanas se pelan, cortan en pedazos y se cuecen con dos cucharadas de azúcar y una de ralladura de naranja. Cuando se han hecho puré, se agrega el zumo de las naranjas, se pasa por tamiz y se incorpora la cola, desleída en un poco de agua templada, el zumo del limón y el resto del azúcar. Se mueve todo bien, y cuando está unido, se echa en un molde, que estará rodeado de hielo; se deja así un par de horas y luego se sirve.

HELADO PRINCESA

Primeramente se hace un bizcocho en rosca (Véase "Repostería") colocado en un plato de cristal, se divide en par-

tes iguales. Después, un helado de mantecado (Véase “Helados”), que se pone en molde cuadrado, del que se cortan pequeños adoquines, poniendo cada uno sobre el trozo de bizcocho. El hueco de éste se rellena con chantilly y se cubre con fresa.

“Bocato di cardinali”.

Si no puede presentarse redondo, se hace cuadrado el bizcocho y se coloca a un extremo de una fuente de plata, y al otro, las fresas con la crema.

HELADO DE FRUTAS

Se pasa la fruta, plátano, fresa o lo que sea, por un tamiz o por un colador, y después por una servilleta, y el jugo que resulta de un kilo de fruta se incorpora a un litro de leche cocida y fría y muy azucarada. Si el helado es de fresa, melón o grosella, se le va echando el zumo de medio limón al pasarlo por el tamiz, y si la fruta es albérchigo, se machacan bien dos de sus almendras, incorporándolas también a la leche.

Una vez mezclada la fruta con la leche, se pone a helar, y cuando está duro, se incorporan dos claras batidas a punto de nieve.

MELOCOTÓN MELBA

Es un sorbete de mantecado, del que, después de helarlo en la heladora, se va poniendo un par de cucharadas en las conchas (Véase “Introducción”), y encima, medio melocotón en almíbar, rodeado de un cordón de chantilly y decorado con un poco de almendra tostada y picada.

El melocotón ha de tener un color dorado muy oscuro, para lo cual se deja cocer a fuego vivo el almíbar, que estará muy fuerte y un poco pegada para que resulte tostada.

Es el helado de moda que se sirve en las grandes casas y restaurantes de lujo.

HUEVOS HILADOS

Hágase un almíbar claro con dos vasos de agua y dos de azúcar, y después de clarificada y colada por un tamiz, se pone otra vez al fuego, y cuando hierve se echan, con un embudo a propósito con cañones, seis yemas de huévo sin batir y pasadas por colador, que van cayendo a hilos en el almíbar; en cuanto se cuajan se vuelven con la espumadera, y después de un minuto se sacan y se ponen a escurrir en un cedazo, separándolas bien. Déjese poner otra vez fuerte el almíbar y vuélvase a echar más yemas, hasta 12 ó 24, o las que se quiera.

MANTECADO

Pongo éste el primero, porque es el clásico y casi la base de todos los demás. Para seis personas se pone a cocer un litro de leche con un palito de vainilla. Aparte se baten seis yemas con 200 gramos de azúcar y se van incorporando poco a poco a la leche cuando está tibia. Se mueve todo bien y se deja cocer al baño-maría; cuando la crema está espesa, se retira, se deja enfriar, y luego se echa en la heladora, que después de bien tapada se llena de hielo picado y sal y se mueve sin cesar hasta que el helado está duro; entonces se saca el molinillo, se le despoja del helado que está adherido a él, y con la mano del mortero, bien limpia, se aplasta y arregla la crema para que no queden huecos. Se tapa otra vez, poniendo un corcho en el agujero de la tapadera, y se deja la heladora al balcón o en sitio frío, bien "arropada" con una manta, y así se deja reposar dos o tres horas, hasta que se sirve, en que se saca del cubeto la heladora, se su-

merge un instante en agua tibia y se vuelca el helado en bandeja o en plato de cristal sobre una servilleta.

Me olvidaba advertir que antes de que esté duro el helado, se le echa una clara batida a punto de merengue y se sigue moviendo. Esto tiene por objeto el que esté más fino y suave.

HELADO POMPADOUR

Hay que hacer primeramente un almíbar muy fuerte, con medio litro de agua y medio kilo de azúcar. Mientras cuece, se pasan por tamiz medio kilo de fresas de Aranjuez o en conserva si nos la hubiera frescas, y se incorporan al jarabe, dejándolo cocer un rato. Entretanto se bate mucho una copa de nata de leche, y cuando está dura, se agregan dos claras de huevo a punto de merengue, y en esta crema se va echando poco a poco el jarabe de fresas ya frío y adicionado de una cucharadita de zumo de limón y unas gotas de carmín. Cuando todo está bien unido, se echan unas fresas enteras y se pone todo en un molde largo y cuadrado o en una caja de lata, formando una capa que ocupe la tercera parte; encima se arregla, con mantecado previamente helado en la heladora, otra capa del mismo espesor. En seguida se hiela una crema de café hecha como el mantecado, pero en vez de leche sola se mezcla con café bien cargado y se termina de llenar el molde, que se cubre con un papel blanco y se tapa con una tapadera de hoja de lata, enterrándole en hielo y dejándolo cuatro horas, al cabo de las cuales ya estará duro el helado; se saca del molde y, puesto en una bandeja sobre una servilleta, se guarnece con huevos hilados. También puede servirse cortando del molde trozos de dos dedos de grueso, que se colocan sobre bizcocho o entre dos galletas de vainilla en unos platillos de cristal, adornándolos con los huevos hilados. Es helado muy fino y de lujo.

HELADO DE MELÓN A LA BELLA-VISTA

A un melón de carne amarilla se le corta por la parte del tronco un redondel grandecito y otro más pequeño por el lado opuesto, para que se tenga bien derecho en un plato. Por donde se quitó la circunferencia mayor se le sacan las pepitas y, con cuidado, casi toda la carne, hasta quedar todo alrededor como un centímetro. Se pasa por colador la carne que se quitó, que se echa en un cuartillo de almíbar con zumo de limón y unas gotas de azahar.

Después de helado este puré en la heladora, se coloca por capas dentro del melón, salpicando cada una con frutas en dulce cortadas en cuadritos. Se tapa con el redondel que se quitó y se mete entre hielo cuatro horas, presentando después el melón sobre una servilleta doblada y atado con una cinta de seda sujeta con dos lazos, uno a cada lado. Si los comensales fuesen numerosos, en vez de preparar un melón grande, se hacen dos o tres pequeños, procurando elegirlos más bien redondos.

HELADO ESCOCÉS

Es el mismo helado anterior, que después de sacarle del molde se embadurna bien todo alrededor y por encima con clara de huevo batida con azúcar y a punto de merengue. Esta capa de merengue ha de ponerse muy espesa y compacta. El helado así preparado sobre un plato de hierro, se mete en el horno y se coloca sobre una tabla de madera para aislarle del calor directo y se deja unos minutos hasta que se dore ligeramente. Luego, sin perder minuto, se sirve humeante y resulta muy original el contraste del calor y del frío.

También puede servirse decorado con el merengue, pero sin meterlo en el horno, y adornando la superficie con almendras o avellanas tostadas y picadas.

HELADO DE REQUESÓN

Se deshacen bien con una cuchara de madera seis requesones pequeños de Castilla o medio kilo, si son de Madrid, amasándolos con un cuarto de kilo de azúcar y agregando poco a poco cuartillo y medio de leche. Se pone a helar, y antes de que esté del todo se agrega una clara batida.

HELADO RITZ

En una ponchera o ensaladera de cristal, o en conchas de helado se colocan unos melocotones en conserva partidos al medio y deshuesados; el hueco del hueso se llena con trocitos de tocino de cielo, de yema capuchina o de mermelada, y todo se cubre con una crema, helada en la sorbetera y hecha como el mantecado, pero echando menos leche y una clara más. Se decora el helado poniendo alrededor un poco de chantilly adornado por encima con unos pistachos o almendras tostadas y picadas.

Es delicioso.

QUESO HELADO VATICANO

Se hace una crema como para el mantecado, pero añadiendo a la leche 100 gramos de almendras dulces molidas y dos amargas y un poco de raspadura de limón; después de muy cocido se cuele por pasador fino y se hiela, forrando con este helado, que se deja de dos dedos de espesor, un molde de flan u otro. Se llena el centro con otro helado hecho como sigue: se cortan en cuadritos dos plátanos bien maduros y se machacan otros dos, que mezclados a medio litro de agua y una cucharadita de zumo de limón, se pasan por tamiz, haciendo un almíbar fuerte con medio kilo de azúcar. En este almíbar se ponen los cuadritos de plátano y se dejan co-

cer un poco; se sacan, se escurren y se echan en una taza con una cucharada de Kirsch o ron. Se baten cuatro yemas de huevo con dos cucharadas de agua fría, incorporando poco a poco a esta crema el almíbar frío, y poniendo todo al fuego al baño-maría, moviendo a menudo. Cuando está espeso se retira del fuego y se deja enfriar, añadiendo luego una copa de nata de leche batida muy dura, los cuadritos de plátano y el Kirsch en que estuvieron. Bien mezclado todo se echa en el molde, forrado con el otro helado, se tapa bien y se pone en hielo. Al servir se adorna con mermelada de albaricoque, merengue o lo que se quiera.

HELADO DE MANDARINA

Quítese a la mandarina un redondel grandecito de corteza de la parte que lleva el tronco; sáquense con cuidado los gajos y póngase en su lugar un helado hecho como sigue: En un litro de agua exprímase el jugo de dos naranjas, de un limón, raspadura de aquéllas y de éste; pónganse los gajos cortados al medio de seis mandarinas y 300 gramos de azúcar. Acérquese el cazo al fuego para que cueza el líquido hasta que quede reducido a la mitad y resulte un almíbar claro; entonces se pasa por una estameña bastante abierta y se pone a helar, y al tiempo de servir se echa el helado en la corteza de la mandarina, tapando con el redondel y pinchando en el sitio del tronco una hojita verde, y alrededor de la naranja unos gajos de la misma que se reservaron y acaramelaron.

ARLEQUÍN DE MELOCOTÓN Y AVELLANA

Hacer un almíbar fuerte con medio litro de agua y medio kilo de azúcar; cocer en él, hasta que se deshaga, medio kilo de melocotones en conserva y dos almendras amargas muy

molidas; pasar todo por colador fino y helar en la sorbetera.

Batir aparte cuatro yemas con azúcar; cocer mucho, en un litro de leche, un cuarto de kilo de avellanas tostadas y bien machacadas; pasar por tamiz e incorporar esta crema, cuando está tibia, a las yemas, dejando cocer al baño-maría; dejar enfriar completamente y helar en otra heladora.

Cuando las dos cremas están heladas y muy duras, se juntan en una heladora, retirando a un lado, apretándolo bien, el helado de ésta, para dejar libre, de "arriba a abajo", la mitad de la heladora, donde se coloca la otra crema. Resulta muy bonita y agradable esta combinación, y para marcar bien el contraste deben hacerse los helados de dos colores muy opuestos, y de preferencia una crema de leche y otra de fruta.

CREMA DE CHOCOLATE A LA VAINILLA

Deslíense tres onzas de chocolate con un poco de leche, y, cuando está bien disuelto, agréguese dos yemas batidas con seis cucharadas de azúcar, una barrita de vainilla (si no agrada se suprime) y un polvo de canela; cuando todo está batido hasta formar crema, se añade cuartillo y medio de leche, se cuece al baño-maría y después de frío se hiela.

ENTREMESES

O POSTRES DE COCINA

BOCADILLOS

Para una jícara de manteca derretida media de leche o agua y un polvo de sal.

Se bate y amasa todo bien con harina y cuando la masa

está fina y no se pega a las manos, se extiende con el palo de bruñir, dejándola finísima como papel; luego se cortan unos trocitos de forma de triángulo que tengan de 5 a 6 centímetros por cada lado y se frien en aceite, espolvoreándolos luego de azúcar tamizada para tomarlos bien calientes.

BIZCOCHITOS DE COCO

Compraremos unos bizcochos de soletilla de los más anchos; los cortaremos al través en dos mitades iguales; redondearemos los cortes, y en cada mitad extenderemos una capa espesita de cocada; esto es, un par de cucharadas de coco rallado y cocido en un poco de almíbar fuerte, ligando con dos yemas, a fuego lento, sin dejar hervir. Se cubre esta pasta con la otra mitad del bizcocho, apretando un poco para que se unan bien. Se decora con unas hebras de huevos hilados y se les echa por encima una cucharadita de almíbar muy fuerte.

TARTA BISCUIT

Hay que poner a hervir con unos terrones de azúcar una mermelada de fresa, media lata es suficiente, melocotón u otra, hasta que esté bastante concentrada. Entonces se retira del fuego y se deja donde no se enfríe.

En una cacerola de aluminio se van colocando por capas 200 gramos de bizcochos; los huecos que resultan se rellenan con pedacitos de los mismos cortados en la forma necesaria para que tomen la forma del molde; se rociarán estos bizcochos con unas gotas de ron o Jerez y se extenderá sobre ellos un poco de clara de huevo batida a punto de merengue y con azúcar; encima se pondrá una ligera capa de mermelada, luego otra de bizcochos y así sucesivamente. Se tapa bien y se deja en sitio fresco hasta el día siguiente si es in-

vierno o unas horas solamente si hace calor. Luego se saca del molde con cuidado, ahuecando todo alrededor si fuese preciso, con un cuchillo mojado. Se cubre con crema hecha con dos yemas, taza y media de leche, en la que se deslién dos o tres granos de almidón, azúcar al gusto y vainilla. Puesta al fuego, sin que hierva y moviendo, se la deja espesar.

TARTA DE CASTAÑAS GLASEADA DE CHOCOLATE

Con medio kilo de castañas se hace un puré (Véase “Pastel de castañas”) al que se agregan dos jícara de azúcar con vainilla, 50 gramos de mantequilla y dos cucharadas de ron. Se amasa bien con la cuchara y se pone en un molde forrado, con un fondo y una banda alrededor, de papel de barba engrasado. Se aprieta bien y se deja así hasta el día siguiente; entonces se desmolda y se cubre con glaseado ligero de chocolate (Véase “Glaseados ligeros”).

MACEDONIA TUTTI-FRUTI AL CHANTILLY

En un recipiente hondo se pondrán rajadas de plátano, de melocotón fresco o en conserva, de manzanas, de pera; unas uvas gordas, de moscatel de preferencia, fresas y todas las frutas que gusten. Se les echará azúcar molida, unas gotas de limón y un vasito de vino, Kirsch, ron o Jerez. Así se dejan unas horas; si no hace mucho calor conviene una noche entera.

Poco antes de tomarlo se baten a punto de merengue dos claras, a las que se mezcla una taza de nata, cubriendo con esta crema las frutas y decorando con algunas de ellas. Si hubiesen soltado mucho jugo, se escurre y se sirve aparte o se aprovecha para hacer un “cup”. También puede substituirse el chantilly por natillas o cualquier otra crema o mermelada.

MONTE NEVADO

Primeramente haremos un bizcocho como el de naranja (Véase éste), pero suprimiendo la naranja y con la "mitad" de las cantidades. Se cuece al horno en una caja bajita de papel, bien engrasada, o en un molde de tarta. Entre tanto, se prepara un puré de castañas con azúcar, un poco de mantequilla y vainilla.

Cuando el bizcocho está cocido y frío, se despega del papel, humedeciéndole por el revés con un poco de agua fría. Se recorta igualándola, la parte de encima para que desaparezca la corteza y se coloca en una bandeja o plato de cristal. Encima de la tarta se pone una capa de chantilly, sobre la que se arreglan unos cordones de puré de castañas (Véase "Pastel de castañas") formando cuadros. Esto se logra con un cucurucho de puré.

PASTEL DE CASTAÑAS AL CHOCOLATE

Prepárese un puré de castañas como para el "Quesito de castañas", pero poniendo medio kilo de éstas. Antes de que se enfríe echar una jícara de azúcar molida con un palito de vainilla, 100 gramos muy escasos de mantequilla, dos cucharadas de cacao o, en su defecto, pastilla y media de chocolate rallado. Mezclar todo bien y echarlo en un molde engrasado con mantequilla. Apretar bien la pasta para que no queden huecos y meterlo en agua fría o dejarlo al aire durante cuatro o seis horas, y mejor aún veinticuatro.

QUESITO DE CASTAÑAS AL CHANTILLY

A un cuarto de kilo de castañas, cocidas, peladas y pasadas por colador fino, se incorpora una jícara de almíbar fuerte que habrá cocido con un palito de vainilla. Cuando está bien

mezclado y muy blando se le agregan tres hojas de cola de pescado. Se deja enfriar mucho para ponerle una taza de nata; se mezcla todo, se echa en un molde muy tapado y se entierra en hielo con sal, o se pone en sitio muy frío, dentro de un recipiente con agua helada que se cambia a menudo. Al cabo de dos o tres horas se vuelca en plato de cristal. Se sirve con pastitas.

CRÉPES "TOUR D'ARGENT"

En este clásico restaurant de París las tomé por primera vez y pude obtener la receta de la amabilidad del repostero que las preparaba en el comedor a la vista del público, pues las crêpes sólo están buenas de la sartén a la boca.

Batiendo mucho, hacer en una ensaladera una crema clarita mezclando bien jícara y media de harina tamizada, tres yemas y una clara, dos jícaras de leche, sal fina, media jícara de mantequilla derretida al baño-maría y dos cucharadas de ron.

Poner en una sartén pequeña, como un plato de postre, una nuez de mantequilla, acercarla al fuego, cuando está bien caliente echar una cucharada de la crema y dejarla dorar; volverla como una tortilla para que se dore por los dos lados y colocarla en una fuente de metal, en el fogón, para que no se enfríe. Vuelve a ponerse otro poco de mantequilla para hacer otra tortilla y así hasta ocho o diez. Luego se coloca una cucharada de mermelada muy espesa en un lado, doblando encima para formar una empanadilla. Espolvorearlas de azúcar tamizada, rociarlas de ron fuerte al presentarlas en la mesa y prenderle fuego.

Estas crêpes deben hacerse en el comedor, en un infernillo de alcohol, llevando preparada en un bol la natilla y en otro la mantequilla.

AMERENGADOS

Tres claras a punto de merengue, a las que se echa 250 gramos de azúcar molida. La bandeja del horno se unta con mantequilla y harina; se van echando cucharadas de merengue, separadas unas de otras, procurando que queden en forma redonda. Se dejan a fuego suave para que se doren ligeramente, se sacan del horno y después de fríos se pone en uno de estos redondeles medio albaricoque en dulce o tres fresas o guindas o media capuchina y se recubre con otro redondel.

ENTREMÉS REINA VICTORIA

Dentro de una cacerola mediada de agua caliente y al fuego se pone un cazo con ocho yemas y dos cucharadas de agua fría. Batirlas mucho para incorporar después una taza de almíbar algo fuerte, a "medio punto", perfumado con un poco de esencia de café. Continuar batiendo, siempre al baño-maría, hasta que esta crema esté bien lisa, espesa y las yemas oscuras; entonces retirarlo y seguir batiendo hasta que esté tibio, echando entonces una taza de nata bien batida y espumosa mezclada con una clara a punto de merengue muy duro. Echar esta crema en un molde que se rodea de hielo durante un par de horas. Volcarlo y servirlo.

ENTREMÉS DE PIÑA INFANTA BEATRIZ

Media piña fresca se corta en rajas finas, se les quita el corazón o parte dura del centro y se dejan hervir muy suavemente en almíbar algo fuerte.

Entretanto se hace un brazo gitano que luego se corta en ruedas poniendo sobre cada una otra de piña bien escurrida.

Colocadas en una fuente de plata se vierte sobre la piña una cucharada de mermelada muy espesa de albaricoque, pasada por tamiz y aromatizada con unas gotas de Kirsch o Jerez. Por encima se echan unas almendras tostadas y picadas.

Es postre delicadísimo; pertenece a la alta cocina.

CARLOTA RUSA

Ciruelas, melocotón, etc., ya en dulce y partido en rajitas y mezcladas a ocho yemas batidas con azúcar.

Se echa esto en el molde untado con manteca de vacas y forrado con bizcochos muy unidos.

Se pone a cocer al baño-maría, poniendo un poco de fuego encima de la tapadera y cuando está en punto, lo que se conoce pinchándolo con la aguja, se pone a enfriar.

Hay que tener mucho cuidado al volver el molde para que los bizcochos no se rompan.

CREMA DE FRESAS EMPERATRIZ

Se pasan por un tamiz medio kilo de fresas, a las que se agregan cuatro cucharadas de azúcar, poniéndolas un rato a fuego suave y sin cesar de mover.

Se baten tres claras de huevo con otras tantas cucharadas de azúcar, y cuando están a punto de merengue se mezclan a media copa de nata de leche muy batida y espesa, agregando poco a poco a esta crema, batiendo siempre, la mermelada de fresas.

A seis naranjas de cáscara gorda y pequeñas se les quita un redondel de ésta, después otro poco de cáscara hasta que quede justa y sin estropear la mitad; entonces se sacan con cuidado los gajos y se corta en picos no muy grandes el borde de la corteza. Se acaramela su interior con almíbar muy

fuerte y se llena con la crema de fresas poniendo encima hasta que sobresalga una cucharada de las claras con tres fresas incrustadas. Estas naranjas se colocan en un platillo de cristal y se sirve una para cada comensal.

COLINETA

A ocho yemas de huevo bien batidas se añade un cuarto de kilo de azúcar, la misma cantidad de almendra molida, dos claras de huevo previamente batidas y un polvo de raspadura de limón

Después de unido todo se echa en un molde bañado con almíbar y se mete en el horno unos minutos.

CHOCOLATE FRITO

Se hace media libra de chocolate con leche, pero un poco más espesa que para tomar una jícara y se le agrega cuatro huevos batidos y harina, hasta que bien amasada esta pasta no se pegue a las manos; luego se extiende con el palo o fruslero, cortando la masa en triángulos, que rebozados con huevo y pan rallado, se fríen en manteca espolvoreándolos después con azúcar tamizada.

ALMENDRADOS

Batir con azúcar, a punto de merengue, seis claras; agregar 200 gramos de almendras bien molidas y tamizadas; mezclar todo y echar esta pasta a cucharadas, y formando redondeles, en una lata para cocerlos en el horno a fuego suave; cuando están dorados sacar los almendrados, y después de fríos ponerlos en plato de cristal sobre una servilleta de encaje.

CAPUCHINAS

A seis yemas bien batidas se agrega una cucharada de azúcar, una sin llenar de harina de almidón y tres claras a punto de merengue, y después de muy unido todo se echa en una caja bajita de papel de barba engrasado y se mete en el horno a fuego regular, poniendo por encima de la caja un papel también engrasado, para que la capuchina no tome color. Cuando está cocida dejarla enfriar, cortarla luego en trocitos iguales y pasarlos por almíbar que no esté muy fuerte.

BIEN ME SABE

Clarificado un cuartillo de almíbar muy fuerte hecho con medio kilo de azúcar y dos vasos de agua, se vierte en un cazo o perol sobre un cuarto de kilo de almendras dulces y dos amargas peladas y muy molidas antes. Moviéndolo y a fuego lento va cociendo poco a poco, y cuando salta la almendra, señal de que está en punto, se van echando lejos del fuego, muy despacio y sin dejar de mover, ocho yemas de huevo, bien batidas y todo se pone al baño-maría.

Cuando las yemas han tomado color obscuro es que ya está y entonces se vierte todo sobre unos platos hondos o fruteros, cubierto su fondo con bizcochos que se han tenido unos minutos en almíbar, y cuando está frío se sirve, adornándolo con clara de huevo batida con azúcar a punto de merengue, formando con ello unos montoncitos salpicados de pistache.

MAJARETE

A cuatro yemas muy batidas con cuatro o cinco cucharadas de azúcar mezcladas poco a poco con dos de maicena (harina de maíz), y puesta al fuego lento, incorporar un

cuartillo de leche caliente, moviéndolo sin cesar para que no cueza ni se corte. Cuando está muy espeso se echa en un molde embadurnado de manteca, aromatizando la crema con unas gotas de agua de azahar o la esencia que se quiera y poniéndolo dentro de una vasija con agua fría y mejor hielo.

GELATINA DE NARANJA

En una jarra se exprime el zumo de seis naranjas, se agrega agua hasta completar medio litro de líquido, un poco de raspadura de naranja, el zumo de medio limón y seis cucharadas de azúcar. Se deja todo un rato en infusión y después se cuele en un cazo, pasándolo por una servilleta mojada en agua fría. Se acerca el cazo al fuego, y cuando empieza a hervir fuerte se echa una clara batida y se deja que siga cocinando despacio unos minutos; en seguida se ponen seis hojas de cola de pescado, que antes se han humedecido en agua fría y otra clara batida, dejando que siga cocinando un poco.

Después se cuele por una estameña blanca, mojada, y se echa en un molde hasta la mitad, poniendo encima unos gajos de naranja, bien pelados y sin pepitas, y se termina de llenar el molde con la gelatina, metiéndolo en agua fría que se renueva a menudo.

“MARRONS-GLACES”

Preparar una gran cacerola con agua fría, en la que se deslíe una cucharada de harina. Introducir en ella un colador, donde se habrá puesto un kilo de castañas, buenas y gordas. Dejarlo cerca del fuego, pero sin que hierva. Al cabo de veinte minutos sacar el colador, reemplazar el agua de la cacerola por otra hirviendo, también enharinada, y tenerlo así al calor de la hornilla, sin hervir, hora y media o dos horas. Cuando al pinchar las castañas con un alfiler gordo

penetra fácilmente, ya están cocidas. Entonces se van sacando las castañas del colador una a una y pelándolas con mucho cuidado, sin romperlas, echarlas en un cazo lleno de almíbar (V. "Almíbar".) a "medio" punto. Así se tienen a fuego muy suave para que "no hiervan", pero estén a punto de hervir. Cuando el almíbar forma por encima una ligera corteza, como el agua al principio de la congelación, ya están las castañas glaseadas; se sacan entonces con una espumadera y se dejan escurrir sobre unas parrillas o un trozo de tela metálica puesta sobre una cacerola. Tres o cuatro horas después estarán bien frías y pueden envolverse en los papeles de estaño.

Toda la operación, como se ve, es muy sencilla, sólo tiene el inconveniente de las muchas castañas que inevitablemente se rompen y no sirven; pueden, en cambio, aprovecharse para un flán de castañas. (V. "Flán de castañas".)

CROQUETAS DE MANZANA

Después de peladas y limpias de pepitas seis manzanas de tamaño mediano, pónganse a cocer a fuego suave con seis cucharadas grandes de azúcar; cuando esta mermelada está espesa se retira del fuego y se le incorporan poco a poco cuatro yemas acercando después la pasta al fuego unos minutos y sin dejar de mover para que no llegue a cocer; después se retira y se deja enfriar mucho. Con esta pasta se hacen unas albondiguillas rebozadas en harina, después con clara de huevo batida a la nieve y a la que se incorpora dos cucharaditas de agua fría y después se pasan por miga de pan y se fríen en aceite albandó.

ROSQUILLAS CAMARINES

Se baten ligeramente tres huevos con tres cucharadas repletas de azúcar, tres de aceite frito, una copa de coñac,

ron o aguardiente, un polvo de sal y harina suficiente hasta que la masa se desprenda de las manos; en cuyo momento se amasa dándole sólo un par de vueltas. Después se corta un trocito de masa, se estira y redondea sobre la tabla formando como un cordón grueso con el que se hacen unas rosquillas como de tres centímetros de diámetro. Luego se fríe mucho aceite, y cuando está albando se retira del fuego echando inmediatamente las rosquillas que se van pasando así lentamente; cuando han crecido y se han abierto se acercan unos minutos otra vez al fuego para que se doren. Ya fuera de la sartén y bien escurridas se espolvorean con azúcar tamizada.

CREMA DE CASTAÑAS A LA INDIANA

Luego de bien cocidas 24 o 30 castañas se dejan reposar, después de sacadas del agua, envueltas en un paño durante media hora; entonces se pelan y machacan bien, incorporando 50 gramos de mantequilla, y cuando está la crema bien unida y lisa, se agrega una jicara de almíbar a medio punto y caliente, perfumando con vainilla o ron. En un plato de cristal se colocan unas pastitas finas de té, que se recubren con la crema de castañas.

CREMA SOCONUSCO

Cuarto de kilo de mantequilla muy batida con azúcar tamizada y una cucharada de cacao en polvo. En un plato de cristal una capa de bizcochos, otra de crema, y así hasta terminar con una de ésta, que se decora por encima con almen dras tostadas y picadas.

MACEDONIA DE FRUTAS RITA

Sin pelarla, se vacía por la parte superior, cortándole un redondel, una piña de América fresca. Para ello se emplea

un cuchillo largo de hoja estrecha. La pulpa, o sea la carne que se ha sacado, se pica menudita, incorporándole luego unas fresas, ruedecitas de plátano y azúcar. Se aromatiza todo con una copa de Kirsch, anisado, coñac o cualquier licor, y se dejan macerar así las frutas seis u ocho horas. Al cabo de este tiempo, se rellena la piña con ellas y se mete en hielo un par de horas. Para servirse, se saca el relleno con ayuda de una cuchara. Generalmente se acompaña este entremés con una tarta o unas pastitas.

BARQUILLOS RELLENOS

Una jícara de aceite frito, una y media de buen vino blanco o Jerez, un polvo de sal y cuatro jícaras de harina se unen bien, amasando luego en la mesa y extendiendo con el rodillo dejando la masa del grueso del canto de un duro. Se extiende una tira como de diez centímetros de ancho y se enrolla en unos canutos de caña lisa un poco más largos y gordos como dos pesetas, ligeramente enharinados. Se aprieta con los dedos el borde de la pasta para que no se deshaga el barquillo y se fríen en un cazo o sartén honda con mucho aceite; cuando están dorados, se espolvorean de azúcar tamizada, y luego se rellenan cuidadosamente con crema, chantilly o mermelada.

SOUFFLÉ DE CASTAÑAS

Después de cocidas, se envuelven en paño y se dejan reposar, sin que se enfríen, para pelarlas con más facilidad. En un cazo se hace un almíbar claro, aromatizado de vainilla, y en él se terminan de cocer las castañas. Luego se pasan por colador muy fino y se coloca esta crema sobre un frutero de cristal, cubriendo con una capa de chantilly.

BUDÍN WASHINGTON

Hagamos primero un arroz con leche muy cocido y compacto. Cortemos después tres o cuatro rajas de piña fresca, que coceremos en un almíbar claro perfumado con una cucharada de zumo de naranja o de limón. Esta piña la cortaremos en tiras. El arroz lo pondremos en un molde un poco acaramelado y formando capas, entre las que colocaremos los trocitos de piña, y arreglando de modo que quede en el centro un hueco vacío. Este se rellena con una mermelada de piña y batata, o de guinda o cualquier otra.

PASTITAS AL CHOCOLATE

Cien gramos de bizcochos desmigados y amasados con un grueso pedazo de mantequilla; mezclarlo con una pastilla de chocolate rallado y media docena de almendras tostadas y picadas. Formar con esta pasta unos rollitos y servir después de unas horas.

PASTITAS SARAH

Puesta en una cazuela una taza de agua hirviendo, un polvo de sal y un trozo de mantequilla, como un huevo, o sean unos 50 gramos, se mueve bien para que esta última se funda, echando entonces una yema y una taza de harina, y amasándolo bien, primero con una cuchara de madera y después sobre la tabla, dejando la masa blandita y del canto de un duro, extendiéndola con el rollo. Se cortan unos cuadros iguales, como de cinco centímetros; en un extremo se pone un poco de cabello de ángel, crema de batata o lo que más guste, doblando el cuadro al medio, como un mantón, y volviendo las puntitas para que no se salga el relleno, además de pegar los bordes con un poquito de huevo. Estas

pastitas se frien en aceite, espolvoreándolas de azúcar al sacaras de la sartén.

COCADA

En un cuartillo de almíbar fuerte se cuece un coco pequeño rallado; cuando está bastante cocido se retira del fuego para incorporar seis yemas muy batidas; se mezcla todo mucho, batiendo sin cesar y cerca del fuego, pero cuidando no cueza para que no se corten las yemas.

Después de echado en una cacerola de porcelana de las que van al fuego, se mete unos minutos en el horno para que se dore un poco por encima, añadiéndole un polvo de canela. Se sirve frío.

BUDÍN ESPAÑOL

Para un cuartillo de leche, un panecillo francés de diez céntimos, picado con los dedos de cualquier modo, pero menudo, que se deja empapar una hora para deshacerlo luego bien con un tenedor, amasándolo con cuatro yemas de huevos, batidos antes, azúcar, raspadura de limón, o la esencia que se quiera, un poco de canela, unas pasas de Corinto y rajitas de melocotón en dulce. En un flanero se echa azúcar y a fuego suave y moviéndolo para que se barnice por igual el molde, se deja derretir o acaramelar.

Cuando está frío, se llena con la masa anterior, y al baño-maría se deja cocer una hora, volviéndolo luego y sirviéndolo frío y adornado alrededor con frutas en dulce.

YEMAS DE COCO

En un cuartillo de almíbar muy fuerte, se echa muy rallado un coco pequeño y se deja cocer muy suavemente hasta que forme pasta y el coco no sepa a crudo; entonces se retira

del fuego, se deja enfriar, y con las manos, cuidadosamente, se forman unas bolas que se van colocando en una lata y metiéndolas en el horno que esté suave; al cabo de unos minutos se sacan, y cuando las yemas están bien frías se les echa por encima un poco de almíbar muy fuerte para que se acaramelen o se espolvorean de azúcar.

FUDGE (pronúnciese "Fuch") (1)

Se ponen a cocer en un cazo seis jícara de leche, cuatro onzas de chocolate francés "Suchard" u otro por el estilo que tenga vainilla, y seis cucharadas de azúcar. Cuando echando una gota en un vaso de agua fría forma una bolita que al apretarse con los dedos no se deshace, es señal de que está en punto; se retira del fuego y se menea con una espátula o cuchara de madera dos o tres minutos y deprisa, y entonces se incorporan unos trocitos de almendra tostada, nuez o avellana, y se vuelca la pasta en un molde o lata, extendidos, untados en manteca de vacas. Después de fría esta pasta, que será de un dedo de grueso y no ha de estar muy dura, se saca del molde y se corta en cuadros antes de que esté muy fría, o se prepara entera sobre una servilleta.

TOCINO DE CIELO

Para que salga bien, hay que poner medio cuartillo de almíbar para diez yemas. El almíbar está en punto cuando, tomando un poquito con el dedo índice y el pulgar, hace muy poco hilo, que se rompe al separar los dedos. Es decir, que no ha de estar muy fuerte.

Las yemas se baten muy poco, pero se cuejan para que no

(1) Es un dulce inglés cuyo nombre no tiene traducción, la receta me la dió una amiga mía, de Filadelfia, que lo servía con el té.

quede nada de clara, y cuando el almíbar está frío se echan en él, uniendo todo bien y poniéndolo a cocer al baño-maría en moldecitos. De veinte a treinta minutos bastan para que se cuaje el tocino, lo que se conoce pinchándole con una aguja de hacer media, y si ésta sale limpia ya está. Después de muy frío, y mejor al día siguiente, se saca del molde y se sirve.

Me olvidaba decir que el molde se acaramela antes de echar el tocino.

CHANTILLY

Se baten cuatro claras de huevo de los doce que sobraron del tocino de cielo, y cuando aquéllas están a punto de nieve y muy duras se les va echando un cuarto de kilo de azúcar de pilón molida y unas gotas de vainilla, esencia de café o lo que se quiera, y cuando las claras están muy consistentes y hacen liga a fuerza de batir se agrega una copa de nata de leche muy batida hasta que forme crema, y todo muy mezclado se echa en un molde previamente forrado con bizcochos. Se pone sobre hielo o dentro de agua muy fría durante una hora, y después se vuelca el molde con cuidado, rodeando los bizcochos, para que no se caigan, con una cinta de seda anudada con un bonito lazo.

Para que no se baje el Chantilly tienen que estar muy batidas las claras y la nata.

CREMA CUBANA

En agua se cuecen medio kilo de batatas o boniatos, que después de bien machacados se echan en poco más de medio cuartillo de almíbar, dejándolos cocer a fuego suave con 125 gramos de almendras muy molidas antes.

Cuando todo forma una crema uniforme y fina, pero clara, se agregan cuatro yemas de huevo batidas, teniendo cuidado de que no cuezan, pero poniéndolo cerca del fuego un rato para que no sepan a crudo.

Se sirve en conchas o platillos de porcelana.

CREMA SOFÍA

Con medio litro de agua y un cuarto de kilo de azúcar hacer un almíbar fuerte; cortar en cuadritos dos plátanos y ponerlos con dos o tres cucharadas de Kirsch o de ron mientras cuece el almíbar y echarlos luego en éste, que se vuelve a poner al fuego para que tome punto fuerte otra vez; entretanto batir seis yemas, incorporarlas poco a poco al almíbar frío, y poner todo al baño-maría unos quince minutos; retirar del fuego y batir mucho la crema, a la que se mezcla, también en frío, un vasito de nata muy batida y echar la crema en un plato hondo de cristal o en conchas de helados de cristal. Es delicadísimo este entremés.

CHAMPIGNONS DE MERENGUE

Batir “muchísimo” y con azúcar hasta que hagan liga y estén bien duras dos claras de huevo; echarlas con un cucurucho de papel de hilo al que se ha cortado el pico, en una lata untada de mantequilla y espolvoreada de harina, dándolas la forma de un redondel como de un duro; a otros redondeles se les alarga hacia arriba para formar el pie del “champignon”; unos y otros se espolvorean de chocolate rallado que imita la tierra, y se meten en el horno a fuego suave; al sacarlos, y después de fríos, se montan las cabezas sobre los pies; en aquéllas se introduce con cuidado una fresa en almíbar o un poco de tocino de cielo.

FLÁN ROMANOFF

Hay que batir tres yemas con cuatro cucharadas de azúcar y añadir después una taza de leche tibia pero previamente hervida con un palito de vainilla; poner la crema al baño-maria, y cuando ha espesado, agregar tres hojas de cola de pescado humedecido en agua fría; incorporar unas cucharadas de nata bien batida, y luego que todo está bien unido, echarlo en un molde en forma de rosca y meterle en agua muy fría durante un par de horas; para servirlo introducirle unos segundos en agua caliente y volcarlo en plato de cristal, poniendo en el centro una mermelada cualquiera.

PASTEL ROSALÍA

Batir ocho yemas y un huevo entero con ocho cucharadas de azúcar; amasar con tres cucharadas de harina y 100 gramos de mantequilla que se derrite ligeramente al baño-maria; agregar seis claras batidas hasta que estén duras y ligosas. Echar esta crema en un molde untado de mantequilla que se espolvorea de harina y se cuece a horno regular; sacar el pastel del molde y cubrir su superficie con una crema de chocolate hecha desleyendo dos pastillas de chocolate a la vainilla en un poco de agua, mezclando unas avellanas tostadas y picadas.

PUDDING RODA

Cuando cuatro yemas batidas con 100 gramos de azúcar están espumosas y blanquecinas, se les incorporan 50 gramos de almendras muy molidas, media docena de pistachos (almendras pequeñas y verdes) y dos tazas de leche, y se pone todo a cocer al baño-maria.

Cuando esta crema está espesa, se retira del fuego, se

deja enfriar y se le agregan tres hojas de cola de pescado previamente humedecidas (o, mejor, un poco de gelatina fundida), y una taza de nata batida y, en su defecto, un poco de mantequilla "fresquísima", bien unida con unas cucharadas de leche.

Se pone todo en un molde abierto, o sea en forma de corona, y bien tapado se entierra en hielo.

Aparte se deslíen dos onzas de chocolate a la vainilla en una taza de leche y se va echando esto en cuatro yemas batidas con azúcar, alargando después con un poco más de leche. Se pone esta crema en un molde barnizado de almíbar fuerte, pero no acaramelada, dejándola cuajar al baño-maría. Luego se enfría, se saca del molde y se coloca en un plato grande de cristal, dentro de la corona que forma la otra crema que también se quitó de su molde.

CREMA AL CARAMELO

En un cazo se echa una taza de azúcar, poniéndolo al fuego para que se acaramelé. Cuando el caramelo está muy fuerte y de color muy oscuro, se incorpora una taza de leche hirviendo, moviéndola cerca del fuego hasta que se deshaga el caramelo. Aparte se deslíe en un cazo un grano de almidón con una cucharada de leche fría, que se va alargando con cuatro yemas de huevo batidas y dos tazas de leche; esta crema se deja espesar al baño-maría y, cuando está en un buen punto, ni clara ni demasiado espesa, se echa en unos platillos o cacerolillas de porcelana, en los cuales se sirve.

PESTIÑOS A LA ANDALUZA

Muy buenos y baratos y propios para vigilia.

Para una taza de aceite, otra de buen vino blanco y medio

kilo de harina con su poquito de sal. Se frie el aceite y, cuando está albandando, se echa sobre él harina en una cazuela y en seguida se mueve con una cuchara de palo y después se amasa como pan sobre una mesa hasta que la pasta esté suave y no dura. Luego se extiende con el fruslero o rollo de madera y, cuando está fina, se corta en tiras unos diez centímetros de largo por cinco o seis de ancho y se enrollan ligeramente, al bies, formando como unos canutillos y friéndoles en seguida en aceite, teniéndoles a poco fuego primero para que se pasen y más vivo después para que se doren. Al sacarles de la sartén se espolvorean con azúcar gruesa.

PESTIÑOS MANCHEGOS

Para una jícara de aceite que esté frito, otra de vino blanco, y si fuese fuerte, la mitad de agua. Se mezcla bien y pone al fuego en un cazo, agregando cuando empieza a hervir harina suficiente para formar una masa durita y que no se pegue a la mano al darla forma.

Con un poco de esta pasta se hacen unas bolas como albóndigas, se aplastan y extienden con los dedos en la tapadera de una cesta lavada antes, seca y espolvoreada de harina, y levantando la tortita con cuidado para que no se borre el dibujo, se lía al dedo índice de la mano izquierda, untado antes de harina; uniendo sus bordes, se forma como un canutillo de cuatro centímetros de largo, que desde el dedo, pero con muchísimo cuidado para que no se deforme, se echa en la sartén que tiene aceite albandando, dejándole freir hasta que se dore por igual, pero no con exceso, y entonces se sacan poniéndoles a escurrir. En un cazo se deslíen con dos cucharadas de agua, cuatro de miel, dejándolo cocer unos minutos y, retirado del fuego, se van sumergiendo los pestiños, teniéndoles un poco en este almíbar para que se bañen bien y

colocándoles luego en un frutero o plato de cristal o porcelana. Conviene prepararlos la víspera de tomarlos, porque están más jugosos.

TORTILLA SOUFLÉE

Nada tan sencillo, ni que ofrezca tanta dificultad para el punto, en lo que consiste que se pueda comer o no.

Se baten, hasta que levanten ampollas, cuatro yemas de huevo, agregándolas lentamente dos cucharadas de azúcar tamizada y unas gotas de vainilla o la esencia que se quiera, o mejor ninguna.

Aparte se ponen al blanco de nieve y muy duras seis claras, a las que se agregan luego dos o tres cucharadas de azúcar, y justamente diez minutos antes de sacarlo a la mesa se mezclan claras y yemas, echándolas en una cacerola de porcelana que resista el fuego, untada ligeramente con manteca de vacas y se mete en el horno, que tiene que estar muy fuerte, condición precisa para que se infle mucho, que es cuando está bien. Para que siempre salga en punto la tortilla es menester que las yemas y claras estén “muy batidas”, cuanto más tiempo mejor y el horno fuerte.

QUESO DE ALMENDRA

Se hace un almíbar claro, se miden seis jícaras de éste en un cazo, echando allí un cuarto de kilo de almendras muy molidas y dejándolo cocer lentamente hasta que al probarlo no se note la almendra; entonces se retira el cazo del fuego, y cuando el almíbar está casi frío se agregan ocho yemas poco batidas y una clara, poniendo esta crema en un molde bañado de almíbar acaramelada y dejándolo cocer un rato al baño-maría hasta que esté bien cuajada y compacta. Cuando está muy fría se saca el queso del molde y se sirve guarnecido de huevos hilados o Chantilly.

BUÑUELOS DE VIENTO

En un cazo se baten mucho cerca del fuego y hasta que se una 100 gramos de manteca de vacas muy fresca, una jícara de leche, tres de agua, azúcar al gusto, un polvo de sal y la esencia que se prefiera.

Cuando hierve y sin cesar de mover se echa harina hasta que se forme una masa no muy dura. Se retira del fuego y cuando está fría, se echan uno a uno, pero no seguidos, hasta cuatro huevos.

Cuando todo está bien amasado se coge con una cuchara un poco de masa y se echa en aceite no muy caliente, poniendo en seguida la sartén a fuego vivo hasta que se dore por igual el buñuelo. Se van echando en un colador para que escurran la grasa y se espolvorean con azúcar y canela.

Cuando se quieren rellenos se les da un corte con las tijeras y se les introduce la crema o mermelada que se quiera y que ha de estar caliente, pues estos buñuelos pierden mucho tomándolos fríos.

TÉ

MODO DE HACERLO A LA INGLESA

Con agua hirviendo se enjuaga una tetera "de barro", se quita el agua, se ponen tantas cucharaditas de té y una más como personas han de tomarlo y encima se echan otras tantas tazas de agua hirviendo. Se deja reposar cinco o seis minutos y en seguida se sirve en la misma tetera.

PASTAS Y BIZCOCHOS PARA EL TÉ

TIMBALITOS CALIENTES

Se bate mucho un trozo como un huevo de manteca de vacas, y cuando forma crema, se añaden dos yemas de huevo muy batidas y jícara y media de leche. Se mueve todo mucho, sazonando con un poco de sal, y después se echa, poco a poco y batiendo, un cuarto de kilo de harina mezclada con una cucharadita de bicarbonato de sosa y el doble de crémor tártaro y dos claras de huevo batidas a punto de nieve. Se mezcla todo mucho y se echa en unos moldes pequeños o jícara de hierro untadas de manteca y se meten en el horno, que debe estar fuerte, teniéndolos quince o veinte minutos y sirviéndolos en seguida con manteca de vacas, aparte, para que cada uno ponga la que guste.

TARTA A LA INGLESA

En un cuarto de kilo de harina échese un racimo de pasas, sin pepita y picadas, un puñado de pasas de Corinto enteras, media naranja en dulce, cortada en rajitas finísimas; un polvo de canela y otro de raspadura de limón y de naranja. Mézclase todo. Bátase un cuarto de kilo de mantequilla; agréguese tres yemas de huevo batidas, un cuarto de kilo escaso de azúcar, unas gotas de ron o coñac y tres claras a punto de nieve. Echese poco a poco, y sin cesar de batir, la harina y las pasas, y cuando todo está muy unido, póngase en dos moldes bajitos o cacerolas de metal, forradas con papel engrasado, cortado en redondel grande para que sobresalga un dedo todo alrededor y plegando con igualdad el vuelo que sobra. Cuézase en el horno a fuego lento y preséntese con la misma envoltura de papel.

PASTITAS CHESTER

Partes iguales de queso de Chester rallado, mantequilla y harina. Amasado el queso con la mantequilla, se aparta una pequeña cantidad; al resto se agrega la harina, y después de bien unido, se extiende con el rollo, dejándolo del grueso de medio centímetro; se corta la pasta en redondeles con una huevera o moldecito, reuniendo dos a dos y poniendo entre ellos un poco del queso que se apartó. Cuézanse a horno regular y preséntense calientes.

PANECITOS PARA EL TÉ

Moler 100 gramos de almendras con 125 de azúcar; perfumar con unas gotas de vainilla; añadir un huevo y 100 gramos de mantequilla, derretida al baño-maría; amasar con 150 gramos de harina, poniendo un polvo de sal. Tomar un pedacito de esta masa, formar con ella como unas croquetas, aplastándolas ligeramente; hacerles una hendidura a lo largo y cocerlas a horno fuerte, poniéndolas en una lata engrasada. Se barnizan por encima con un poco de huevo batido antes de meterlas en el horno. De cinco a siete minutos de cocción son suficientes.

BIZCOCHOS AL CHOCOLATE

Bátase mucho hasta que haga crema 100 gramos de manteca de vacas con otros 200 de azúcar, agregando luego tres yemas de huevo batidas, dos jícara de leche, raspadura de limón, un cuarto de kilo de harina, y amásese todo mucho, echando después otro medio kilo de harina mezclada con una cucharadita de bicarbonato y el doble de crémor. Echense dos cucharadas de masa en cada molde pequeño engrasado y cuézanse al horno media hora.

Derrítanse dos onzas de chocolate con una jícara de le-

che, 100 gramos de azúcar y dos yemas batidas. Póngase al fuego hasta que espese, y con esta crema se bañan por encima los bizcochos al salir del horno y ya fuera de los moldes.

PALOTES DE ALMENDRA

Se baten a punto de merengue seis claras de huevo, agregando después ocho cucharadas de azúcar molida, con una pizca de vainilla, y sin dejar de batir, una copa de nata de leche, y luego, un cuarto de kilo de harina.

Se saca del horno la chapa, se limpia, engrasa y espolvorea de harina. En un cucurucho de papel de hilo se echa un poco de masa, y según cae, se van formando como unos palotes bastante separados unos de otros y no muy largos, que se espolvorean con almendra tostada y molida. Déjense así enfriar un rato, metiéndoles después en el horno a fuego regular hasta que tomen un poco de color.

BRIOCHE

Fórmese una masa con un cuarto de kilo de harina de flor, 30 gramos de azúcar en polvo y cuatro huevos, añadiendo 15 gramos de levadura ordinaria o de cerveza, si la hubiere.

Déjese la masa metida dentro de un paño durante doce o catorce horas para que levante o fermente, y háganse bollitos, tortas, etc., que se cuecen en el horno y se sirven calientes.

LENGUAS DE GATO

Batir mucho hasta que haga crema 50 gramos de manteca de vacas; incorporar entonces tres yemas de huevo muy batidas con azúcar, una clara a punto de merengue y unas cuatro cucharadas de harina. Cuando todo está bien unido y for-

ma una crema muy lisa y consistente, tomar un poco con una cuchara, echarlo con un cucurucho de papel de barba en la bandeja del horno (untada de mantequilla), formando palotes muy separados del grueso de medio centímetro; dejar cocer unos minutos a horno suave; cuando los palotes están dorados, sacarlos en seguida y dejarlos enfriar antes de levantarlos de la bandeja.

En vez de batir la mantequilla, puede derretirse al baño-maría, agregando poco a poco las yemas. No resultan las lenguas tan finas.

MACARRONES TOKÍO

Hay que moler 30 gramos de almendras muy secas, otros tantos de avellanas tostadas, y después de pasadas ambas cosas por colador muy fino, mezclar este polvo con 100 gramos de azúcar molida y 25 de mantequilla, derretida al baño-maría, agregando cuando todo está bien unido tres claras a punto de merengue. En la bandeja del horno, untada de mantequilla y espolvoreada de harina, se echa la pasta con un cucurucho de papel de barba, formando unos redondeles bien iguales del tamaño y grueso de dos pesetas. Se meten los macarrones en el horno, que ha de estar fuerte, para que se doren en tres o cuatro minutos; se quitan en seguida de la plancha y en otra se dejan enfriar.

Hacer derretir al baño-maría 150 gramos de chocolate a la vainilla; batirlo bien y bañar con él la superficie de los macarrones, poniéndolos luego a enfriar al aire.

TARTINAS

Unas rebanaditas finas de pan de Viena u otro, tostadas y caladas en almíbar ligero, sazonadas con ron, canela y cubiertas de cualquier mermelada, estas son unas tartas muy agradables para tomar con el té.

FRIANDISES RITA

Se recoge la nata de la leche cocida durante dos o tres días (si es invierno), se amasa con harina y azúcar tamizada, se extiende con el rodillo y se corta con un molde o una copita en forma de redondeles, que se cuecen a horno suave.

TARTA BOBY

Batir dos huevos con una jícara de azúcar, 100 gramos de mantequilla, un par de docenas de almendras molidas con dos amargas y con un poco de azúcar; agregar tres jícaras de harina, una copita de ron y un polvo de sal. Amasar sobre la mesa; extender con el rodillo y forrar con esta pasta un molde de tarta engrasado. El fondo se pincha con un tenedor y se cubre de garbanzos o judías crudos. Se cuece a horno más bien fuerte. Cuando está se saca, se quita la legumbre y se llena con mermelada muy espesa de albaricóque, que se recubre de obleas de almendras tostadas, y se decora con tiras de pasta (cocidas cuando la tarta), formando enrejado.

BIZCOCHITOS CHINOS

Hasta formar crema bastante con azúcar 50 gramos de mantequilla; agréguese dos yemas, un polvo de nuez moscada, una jícara de leche y otra de harina, un polvo de sal, un clavo de especie machacado y media jícara más de harina, a la que se mezcla media cucharadita de bicarbonato o una de "baking-powoder". Aromatícese con raspadura de limón o de naranja, y después de muy bien batido échese la pasta en moldecitos pequeños, engrasados, sin llenarlos, porque sube bastante. Cuézase a horno regular; al sacarlos se dejan enfriar y se espolvorean de azúcar tamizada, a la que se mezclan un par de granos de almidón en polvo.

BIZCOCHO TAGORE

Un poco de corteza de limón en dulce cortarla en rajitas finísimas, ídem de naranja, ídem de almendras tostadas; un poco de ralladura de nuez moscada, dos clavos de especia molidos, dos huevos batidos, una copita de ron, dos jícara de azúcar, dos de harina y un polvo de sal. Batir mucho estos ingredientes, poniéndolos en un molde bajito de tarta para cocer este bizcocho a horno regular. Después se deja enfriar y se baña con chocolate. (V. "Glaseados".) Cuando éste está ya frío se corta el bizcocho en rebanadas.

TEJAS

Batir hasta formar merengue dos claras, incorporarles luego 100 gramos de azúcar en polvo y una docena de almendras tostadas y muy picadas. Seguir batiendo, y agregar una jícara de harina ligeramente tostada y tamizada y, por último, media jícara de mantequilla derretida. Engrasar la bandeja del horno y echar sobre ella la pasta a cucharaditas, formando redondeles, poco mayores que un duro. Cocerlos a horno muy fuerte; cuando están dorados se sacan y se ponen a caballo sobre un palo largo, redondo y bien lijado, espolvoreado de harina, dejándoles así enfriar unos minutos, al cabo de los cuales se colocan en un frutero, poniendo otros redondeles en el palo, y así hasta terminar. Esta operación requiere viveza para que las pastitas no se enfrién, pues entonces no podrían enrollarse al palo.

En lugar de almendra pueden ponerse avellanas y aun nueces.

BIZCOCHO NEW-LONDON

Una taza de leche; media cucharada de cominos; dos cucharadas de mantequilla; dos de aceite frito; dos de co-

ñac; dos jicaras de harina; dos de azúcar; dos huevos y un polvo de sal.

Mézclense bien todos los líquidos con el azúcar, la mantequilla y las especias. Al harina incorpórese un poquito de bicarbonato y échese en el batido, moviéndolo mucho hasta formar una crema muy espesa que levante ampollas.

Échese después este batido en molde extendido de tarta y cuézase a horno fuerte.

ESCOCESES PARA EL TÉ

Mézclar y amasar sobre la mesa 150 gramos de harina tamizada; 100 gramos de pasas Corinto; 80 gramos de mantequilla; 60 gramos de azúcar; un huevo; una cucharada de leche fría; un polvo de sal y bastante raspadura de limón. Después de bien amasado, tomar un trocito de masa, como una nuez grande; darles la forma, rodándoles sobre la mesa enharinada, de cigarros puros, gruesos y cortitos; untarles un poquito por encima con yema de huevo y cocerlos a horno fuerte durante ocho o diez minutos.

PETITS-CHOUX DE QUESO

Son muy sabrosos y no caros; muy apropiado para servirlos con el té.

Primeramente se prepara una pasta de "petits-choux" (Véase éstos) en la que se substituye el azúcar por una pequeña cantidad de queso de gruyère cortado en cuadritos diminutos. En la bandeja del horno engrasada se echa la pasta formando bolitas como albóndigas, cocíendolas a fuego fuerte. Entretanto se hace una "béchamel" fina, cremosa, ligada con una yema y sazonada con queso rallado. Cuando los pastelitos están cocidos se les hace un corte con unas tijeras, a un lado y ahuecándole se introduce por este hueco la "béchamel". Se sirven calientes.

MUFFINS (ESPECIE DE BRIOCHE INGLES PARA EL TÉ)

Poner en un recipiente una taza de leche hirviendo donde se fundirá un trocito, como un huevo, de mantequilla y una cucharadita de sal fina. Moverlo para que se mezcle bien; cuando está la leche tibia echar un cuarto de kilo de harina de hojaldre y de fécula de patata (un poco más de aquélla que de ésta) bien mezcladas y media cucharadita de bicarbonato. Si la masa estuviese muy dura se añade más leche; si por el contrario, demasiado blanda, se agrega harina. Dejarla reposar dos horas después de amasarla bien con una cuchara de madera y con las manos.

Al cabo de este tiempo tomar un trozo de masa y con las manos enharinadas formar unas bolas del tamaño de mandarinas pequeñas, aplastándolas luego y dejándolas así sobre un paño blanco una hora. Al cabo de este tiempo meterlas en el horno, que estará muy fuerte, sobre la bandeja engrasada. De ocho a diez minutos son suficientes para que se cuezan. Al tiempo de servir los "Muffins" se cortan al medio, al través, untando las dos mitades con mantequilla. Hay que tomarlos muy calientes.

Estos son los "Muffins" que sirven ahora en todas las buenas casas de té. También son excelentes con el chocolate o café con leche del desayuno.

PASTITAS CASTELLANAS PARA EL TÉ

Con tres yemas, dos claras, 100 gramos de mantequilla derretida, 100 gramos de azúcar, cuatro jícaras de harina, un polvo de sal y una copita de coñac se hace una pasta fina, batiendo primero y amasando después. Extendida con el rodillo, dejándola del grueso de medio dedo, se corta en tiras, éstas en cuadritos que se cuecen en el horno, engrasando

previamente la bandeja. Antes de meterlas se embadurna la superficie de las pastitas con huevo batido desleído con un poquito de agua y se espolvorean de almendra tostada y azúcar gruesa. Cuando están bien doradas y bien cocidas se colocan en platos de cristal, poniendo debajo una arandela de encaje.

PARA TOMAR CHOCOLATE

BOLLOS DE ACEITE O DE TRENZA

Una jícara de aceite frito y otra de vino blanco; un poquito de anís en grano, un poquito de sal, cuatro yemas y la harina necesaria para hacer una masa de una consistencia regular; se amasa bien y se bruñe. Se toma una tira de masa, que se dobla y teje como una trenza. Se baten las claras de dos huevos como para hacer ponche, y al tiempo de meter los bollos en el horno se les extiende por encima con los dedos las claras y se espolvorean de azúcar que no tenga terrones gruesos.

TORTAS DE LECHE

Se mezclan bien tres tazas de leche, una de aceite frito, 200 gramos de azúcar, un poco de canela molida, seis huevos y, si gusta, un polvo de raspadura de limón. Cuando todo se ha batido bastante y está bien unido, se amasa con harina y 100 gramos de levadura. Cuando la pasta está un poco más blanda que para pan, se toma un trozo, se extiende con la mano en forma de torta de unos ocho a diez centímetros de diámetro por tres o cuatro de alto, y así sucesivamente, se hacen tantas tortas como la masa permita. Se tapan y arro-

pan bien con unos paños blancos, y en la cocina se dejan hasta el día siguiente, que se meten en el horno fuerte. Cuando están doradas por igual se sacan y se les echa azúcar por encima. Deben tomarse calientes.

PONCHES Y BEBIDAS HELADAS

PONCHE MARÍA LUISA

Con tres cuartos de litro de agua, 300 gramos de azúcar, el zumo de dos limones, la raspadura de uno, y puesto a hervir, se hace un almíbar muy ligera, que luego de fría se hiela en la heladora. Cuando el helado está duro, se saca la espátula, se incorporan cuatro claras de huevo batidas a punto de merengue, se mueve y une bien con una cuchara larga de madera, y después de bien alisada la superficie se tapa y arropa mucho la heladora con una manta y se deja así tres horas. Al tiempo de servirlo se coloca en una ponchera o ensaladera de cristal, y por encima se adorna profusamente con trocitos de frutas en dulce, melocotón, membrillo, plátano, etcétera, y alguna guinda. En el instante de presentarlo a los comensales, y a su vista, se vierte por encima media o una botella de Champagne dulce.

PONCHE CUBANO

Póngase en infusión unas horas una botella de Champagne, una copa de Jerez, otra más chica de coñac, la corteza de un limón raspado, el zumo de éste, tres cucharadas de azúcar, un cuarto de kilo de fresa puré y unas gotas de ron.

Cuélese todo, échese en jarras de cristal, y poco antes de servir póngase hielo y dos claras de huevo batidas a punto de merengue.

PONCHE RIGA

En jarras de cristal se echa buen vino blanco, pero no ajerezado, Sauterne, Rueda, Rioja u otros; tres o cuatro cucharadas de azúcar; cuadritos de melocotón, fresas, cerezas, plátano, piña, todo en conserva o fresco, pero en dulce; trocitos de hielo y agua de Seltz al tiempo de beberlo.

Se colocan en la mesa dos o cuatro jarras, según el número de comensales, y se bebe este ponche a pasto en la comida, sobre todo en verano, y alternando con el vino tinto corriente.

PONCHE HELADO OXFORD

Echese en una jarra bastante cantidad de azúcar de pilón, con un vaso de agua caliente para que se disuelva. Añádase una cucharada de raspadura de limón y media de ralladura de naranja; el zumo de dos limones, un palito de canela, un clavo de especia, un vasito de ron y dos tazas de té. Filtrese y póngase a helar en la heladora. Se sirve en copas o vasos de cerveza, decorando con frutas cortadas en cuadritos y puestas unas horas a macerar con Jerez y azúcar.

TÉ HELADO

Hágase té, déjese enfriar, añádase el zumo de un limón, azúcar y hielo, y sírvase en vasos de cerveza.

CUP "CASINO DE MADRID"

Una botella de agua de Insalus, otra de Champagne y media de Sauterne, dos copas de licor Curaçao, una cucharada de licor Grande Mariner. Frutas: media piña en pedacitos, tres plátanos, veinte granos de uva o cerezas, puestas a macerar con azúcar y Kirsch un par de horas; se mezclan luego con el vino y licores en una jarra de cristal, poniendo también un trozo de hielo y unos filetitos de manzana. Como esta fruta se ennegrece una vez partida, se pondrá en el azúcar sólo un cuarto de hora antes de servir el "cup". Es delicioso.

REFRESCOS INGLESES

Tanto éstos como las bebidas americanas, están muy en boga, he aquí algunas recetas excelentes:

SODA

Se ponen en unos vasos unas cucharadas de cualquier jarabe o almíbar de frutas, hecho en casa, y un terrón de hielo, terminando de llenar con agua de seltz.

PONCHE FRIO

Echar en un cazo jícara y media de azúcar con una de agua; dejarlo hervir durante unos minutos; ponerlo a enfriar, agregarle ralladura de limón y de naranja, más de ésta; una cucharada de ron, otra de coñac, dos de infusión de té y otra de jarabe de piña. Un cuarto de hora después se pasa por un paño mojado a una jarrita de cristal, que se mete en hielo una hora. Se sirve en vasitos pequeños.

PONCHE CARDENAL

Unas ruedecitas muy finas y cortadas en cuatro partes, de piña en conserva o al natural, se ponen en una ponchera; en un cazo un cuarto de kilo de azúcar de pilón con un vasito de agua fría, el zumo de un limón, de dos naranjas y un poco de ralladura de los dos. Se tiene así una hora; luego se pasa por un pañito húmedo a la ponchera, que se tendrá en hielo, y se echa el ponche. Agregar un medio vaso de ron, otro tanto de coñac y los pedacitos de piña. Al tiempo de servir se vierte una botella de Champagne "frappé". Se rodea la ponchera de copas y se sirve en ellas.

COCKTAIL OPORTO

Batir bien dos yemas con una cucharadita de azúcar; mezclar con un vaso de Oporto, medio de coñac, dos granos de pimienta molida y un vasito de hielo picado. Se toma con paja.

Esta mezcla, como todos los cocktails, se hace en una especie de botella de metal a propósito, denominada "shaker" en inglés, que quiere decir "agitador".

COCKTAIL AL CHAMPAGNE

Una cucharadita de azúcar, un vasito de curaçao, unas gotas de vainilla, la corteza rallada de un limón, un poquito de anís molido, hielo y una botella de Champagne extra-seco. Agitar en el "shaker".

COCKTAIL DE WISKY

Con dos vasitos de "wisky", uno de Benedictino, una cucharadita de canela, unas gotas de menta, un poco de azúcar y el hielo picado se hace este cocktail, que se toma con paja después de agitarlo mucho.

COBBLER AL JEREZ

Mezclar en una ponchera: tres vasitos de Jerez seco añejo, una copita de licor de coñac, dos de curaçao, tres cucharadas de almíbar, corteza de naranja confitada, guindas en aguardiente y un poco de hielo.

Como se ve, cada uno puede componer una fórmula y preparar un cocktail a su gusto.

PONCHES Y BEBIDAS CALIENTES

BAVAROISE DE LECHE DE ALMENDRAS

Un par de docenas de almendras se mondan y machacan mucho con unas gotas de agua; se mezclan con medio litro de leche cruda y se dejan un rato en infusión; luego se pasa la crema por un pañito húmedo; se vuelve a machacar la almendra restante con una almendra amarga, y echándole un poco de agua se pasa también y se mezcla con la anterior, agregando en seguida como dos tazas de almíbar fuerte; se pone al baño-maría o se acerca al fuego para que se caliente bien, sin que hierva. Se sirve en tazas.

VINO MONSEÑOR

Póngase en un cazo grande una taza de azúcar, un palito de canela, unos clavos de especia, ralladura de limón y dos botellas de buen vino tinto de Rioja o Burdeos. Acérquese al fuego, sin dejar hervir, hasta que blanquee mucho en la superficie; retírese luego, cuélese por servilleta mojada, y sírvase en copas, acompañándole de pastitas finas.

PONCHE SABOYANO

Cuatro yemas con cuatro cucharadas de azúcar se baten bien en un cazo; se agrega canela, ralladura de naranja y dos vasos de vino blanco ligero. Se pone esta crema al fuego muy suave moviendo sin cesar para que no hierva; cuando está espesa y espumosa se retira a un lado sin dejarlo enfriar; al tiempo de servirla se le incorpora una clara a punto de merengue con un poco de azúcar.

PONCHE LONDON

En un cazo se pondrá al fuego una taza colmada de azúcar, el zumo de tres limones, un litro de agua y media botella de buen vino blanco. Se calienta bien sin dejarlo hervir. De otra parte se baten cuatro yemas y dos claras, adicionadas de la corteza de una naranja rallada, la de medio limón y un palito de canela. Se bate todo mucho y se agrega poco a poco la mezcla anterior, bien caliente, y media botella de vino de Rioja. Se sirve en vasos con asa de los de cerveza, después de colarlo.

Estos ponches calientes son muy apreciados al volver de una cacería o una excursión en que se ha andado mucho. También está de moda servirlos en los tés y meriendas.

PONCHE CALIENTE

Bátase mucho con una copa de ron, dos yemas de huevo, mézclense con dos cuartillos de leche tibia y cuatro cucharadas de azúcar, y póngase al baño-maría para que se caliente bien, y cuando está se agregan dos claras batidas a punto de merengue, sirviéndolo en seguida.

CONSERVAS

FRUTAS

La buena costumbre, que cada día arraiga más, merced también a las exhortaciones médicas, de veranear en los pueblos o en las posesiones propias, con preferencia a las grandes playas a la moda, me induce la idea de añadir a este libro unas cuantas recetas de conservas de diferentes clases, que seguramente serán muy útiles para el campo, donde abundan a poco precio, si no se tienen en la misma finca, las frutas, las hortalizas y la caza. Su preparación, a más de servir de entretenimiento, produce una economía y es un buen orden para el invierno, en el que, en vez de comprar caro las latas de espárragos, guisantes, etc., para los diversos guisos que los requieren, se tienen a mano por poquísimos dinero, y, desde luego, en mejores condiciones higiénicas, amén de la satisfacción que esto proporciona y el gusto con que se toman los productos, "siempre más sabrosos", de la tierra propia.

MERMELADA DE CASTAÑAS

Ponerlas a cocer en agua hirviendo con una pizca de sal. Luego escurrir el agua y pelarlas en seguida; picarlas y echarlas en un cazo, vertiendo encima un almíbar muy espeso y con un palito de vainilla. Dejar cocer el puré lentamente hasta que espese; ponerlo a enfriar y echarlo en tarros. Se presenta con unas pastitas.

Cantidades: Para medio kilo de castañas, un tazón de almíbar. (V. éste.)

MERMELADA DE NARANJA

Se eligen naranjas buenas, se rallan ligeramente, y cortadas en rajitas finas, se colocan en una vasija cubiertas de agua y teniéndolas así veinticuatro horas justas, mudándolas una vez el agua. Luego de escurridas, se pasan por un tamiz, se pesa este puré y se echa en un perol con igual cantidad de azúcar, dejándolo cocer hasta que esté espeso; pero sin formar pasta. Después de frío, se guarda en tarros de cristal.

Para medio kilo de puré, 400 gramos de azúcar.

MERMELADA DE ALBARICOQUE

Pónganse los albaricoques cortados al medio y deshuesados en perol con una jícara de agua fría. Acérquense a fuego lento y, tapados, déjense cocer hasta que la fruta se deshaga, que es cuando se pasa por colador, echándola en una cacerola con azúcar tamizada en la proporción de 400 gramos por cada 500 de albaricoques. Al baño-maría o a poco fuego cuézase despacio este puré, hasta que esté bastante consistente. Déjese enfriar y guárdese en tarros de cristal. Lo mismo se hacen las mermeladas de otras frutas.

CARNE O PASTA DE MEMBRILLO

En agua hirviendo se ponen a cocer los membrillos, y cuando se abren, por haber cocido bastante, se van sacando tres o cuatro y pelándoles en seguida con los dedos o con un cuchillo de madera. Mientras una persona los pela, otra les parte en pedazos, y después de quitarles el corazón, les machaca en un mortero de mármol y les pasa por un tamiz para que quede un puré fino. Hay que llevar esta operación muy de prisa para que los membrillos conserven su color amarillo

claro, que le pierden cuando están mucho tiempo fuera del agua. Ya en un perol el membrillo colado y muy escurrido, se echa azúcar tamizada, 800 gramos por kilo de fruta, moviéndolo para que se unan bien las dos cosas y se pone a cocer a fuego muy lento y sin cesar de mover para que no se pegue. Si no se quiere estar tanto tiempo moviendo, se pone a cocer al baño-maría, y cuando está en punto, lo que se conoce echando un poco en un plato y viendo que se queda duro, se van llenando moldes o cajas de hoja de lata y sin tapar se ponen al sol y al aire unas horas para que se seque un poco por encima y pueda conservarse el dulce mucho tiempo sin criar moho.

JALEA DE MEMBRILLO

Las mondas bien lavadas y las pepitas un poco quebrantadas se ponen a cocer mucho y a fuego lento; luego se cuele por la manga; se echan en el perol tantas tazas de este jugo como de azúcar y vuelve a cocer; cuando está espeso se clarifica y añade cola de pescado.

FRESAS AL NATURAL

A un litro de agua, 200 gramos de azúcar; se pone a cocer, y cuando está un almíbar claro, se retira, se deja enfriar y se echa un kilo de fresas. Al día siguiente se acerca al fuego, y cuando empieza a hervir, se retira, se deja enfriar y se echa en latas o botes de cristal; se tapan y cuecen. Es una conserva muy delicada de hacer, pues es menester elegir la fresa una a una para que estén todas en el mismo punto y un poco duras y ninguna pasada. Antes de echarlas en los botes se echan unas gotas de limón y un polvito de carmín. Las fresas han de nadar en el almíbar.

FRUTAS CONFITADAS O ESCARCHADAS

CIRUELAS CLAUDIAS

Picarlas hasta el hueso con un tenedor de hierro de dientes finos y echarlas en agua fría; después se ponen en otro recipiente con un puñado de sal, se cubren de agua fría y se ponen al fuego; a medida que las ciruelas suben se van echando en otro agua fría; se retira el agua caliente a un lado, y cuando está casi fría se vuelven a echar las ciruelas, dejándolas así en sitio fresco y aireado seis o siete horas. Al cabo de este tiempo se tapan; se acercan a fuego suave y se tienen así un rato, sin que hiervan; luego se sacan con la espumadera y se ponen en una gran cacerola con almíbar ligero que las cubra; se tapan con un papel. A las seis u ocho horas se pasa el almíbar a un cazo, se le agrega azúcar y se deja hervir para que espese un poco; se espuma y se vierte, hirviendo, sobre las ciruelas; a las ocho horas se repite la operación, siguiendo así hasta ocho veces o pasadas. Entonces se escurre la fruta, se cambia de recipiente, echando almíbar nuevo a mucho punto, y se pone a fuego lento hasta que empiece a cocer, retirándolo en seguida a un lado de la placa para que se conserve caliente; así se tiene como una hora y bien tapado. Al cabo de este tiempo se retira, se deja enfriar y se guardan las ciruelas en tarros muy tapados. Si se quieren escarchar las ciruelas se ponen a escurrir en un colador; al día siguiente se rebozan con azúcar cristalizada.

Se procede lo mismo con los albaricoques, pero sacándoles el hueso por el lado del rabito.

RETORCIDOS DE AMACENA

Con una jícara de agua se ponen a cocer, muy suavemente, dos kilos de ciruelas, a las que no se les quita la piel ni el hueso. Cuando la fruta está enteramente deshecha, se pasa por tamiz y se vuelve al fuego, agregando un kilo de azúcar. Cuando resulta una pasta espesa, como una mermelada, se retira, y sin cambiarla de vasija, se deja orear en la despensa veinticuatro horas, al cabo de las cuales se mueve bien, porque habrá formado una ligera corteza, y se extiende sobre un pliego de papel de barba, alisando la pasta, por igual, con una caña a guisa de rodillo y dejando aquélla del espesor del canto de un duro o algo más.

Se tiene así unos cuantos días hasta que esté la pasta bien seca, y entonces se vuelve el papel sobre un mármol o cristal, humedeciendo aquél ligeramente con agua, del lado contrario al de la ciruela, y con ayuda de otra persona y tomando cuidadosamente con los dedos dos de las puntas del papel, se va separando éste de la mermelada, que se desprende fácilmente, quedando extendida y sin estropearse sobre el mármol. Entonces se corta la pasta, con un cuchillo humedecido, en trocitos alargados de seis por ocho centímetros, próximamente, y se enrollan sobre sí mismos como si fuesen cigarrillos. Luego se espolvorean estos retorcidos con azúcar glasá y resultan como las frutas escarchadas o confitadas.

Este dulce, especialidad de un pueblo de Toledo (Amacena), es delicioso y sumamente caro por la escasez de esta ciruela que allí se produce; es esa ciruela alargada, morada, mala y sumamente ácida. A no tener de esta clase, puede hacerse la confitura con cualquiera otra que no sea dulce.

Yo debo esta auténtica receta a la exquisita galantería de un hombre ilustre que lleva uno de los nombres más insignes de España.

ALBARICOQUES Y OTRAS FRUTAS EN LATA O FRASCO

Para estas conservas, las frutas deben estar sanas y no enteramente maduras. Se echan en agua hirviendo para que den un solo hervor; después se van pelando con los dedos; se echan en agua fría, corriente, se sacan con espumadera, se ponen a escurrir mucho, extendidos sobre un cedazo o un paño, atado sobre un recipiente hondo, para que allí caiga el agua. Ultimamente se arregla en las latas, cubriendo la fruta con almíbar fuerte. Las latas se hacen soldar, y se prueba la soldadura metiendo una a una en agua hirviendo: si salen burbujas en el agua es que la lata tiene alguna piteira, que es preciso soldar de nuevo. Todas las latas se cuecen unos quince minutos, metiéndolas en agua caliente. Inmediatamente después se sumergen en varias aguas frías con objeto de que se enfríen lo más rápidamente posible.

CORTEZA DE NARANJA CONFITADA

Se saca en cuatro trozos la corteza muy gorda de una naranja; se pinchan con una aguja de media; se hierven hasta que estén tiernas; se pasan entonces a un agua fría, que se cambia dos o tres veces en doce horas. Al cabo de este tiempo se escurren y se cubren de almíbar flojo, hirviendo; se tapan con un papel, y al día siguiente se les da otra "pasada", procediendo como para las ciruelas, pero con menos "pasadas" y con intervalo de doce horas en lugar de seis.

CEREZAS

Limpias de hueso se preparan como las ciruelas, pero sin picarlas y dándolas sólo cinco pasadas. Después se ponen en una fuente grande con un poquito de colorante rojo, se mueven de vez en cuando y se tienen así unas horas; luego

se ponen a escurrir sobre un cedazo y se meten al horno, que esté caliente, pero con la cocina apagada, o se ponen al sol o al aire veinticuatro horas. Después se colocan en cajas, por capas, entre tiras de papel en hilera, como están en las confiterías.

DULCES DE ALMÍBAR

DULCE DE CIRUELA

Hay que elegir unas ciruelas grandes y muy duras, pero no muy verdes, y tenerlas en agua hirviendo hasta que se puedan pelar fácilmente, y conforme se va haciendo esta operación, se echan en agua fría que las cubra, porque si no, se pone obscura, como tostada, la parte de la ciruela que queda al aire. Entretanto se hace un almíbar muy fuerte con un litro de agua y un kilo de azúcar, clarificándolo con una clara un poco batida; se pasa por tamiz el almíbar antes de que tenga mucho punto, y luego se pone otra vez al fuego. Cuando, sacando un poco de almíbar, se echa una gota en un plato y queda en seguida que se enfría dura y cristalina, se deja enfriar y se echan bien escurridas las ciruelas. Se acercan al fuego, y cuando empiezan a hervir, se retiran. Al siguiente día, se repite la operación, y así, hasta cuatro días, en que se deja enfriar un poco, y con mucho cuidado se ponen en un tarro.

PIÑA AL NATURAL

Después de pelada y entera, o en rajas, quitándole el corazón, se pone en un almíbar flojo y se deja en infusión doce horas, al cabo de las cuales se acerca al fuego, y cuando rom-

pe a hervir, se retira. En lo demás, se procede como para la fresa.

MELOCOTONES O ALBARICOQUES

Se escaldan durante unos minutos en agua hirviendo para pelarlos y luego se procede como para la fresa; pero al hacer el almíbar se echa la almendra amarga de un hueso y raspadura de limón. Después de colado, se pone la fruta. Los melocotones se cortan con cuidado en dos mitades, quitando el hueso.

DULCE DE GUINDA

Con una horquilla sin estrenar, y bien lavada en agua hirviendo, se saca el hueso de la guinda, cogiendo la horquilla por los extremos y metiendo la parte redonda en la fruta por el lado del cabo que se quita antes. Se pesan las guindas y se ponen en una cacerola extendida con la misma cantidad de azúcar. Después de veinticuatro horas se acercan al fuego y se procede como para las demás frutas; pero basta con ponerlas a cocer dos veces.

DULCE DE MANDARINA

Se pela la fruta; se pone la cáscara en agua veinticuatro horas; se corta luego en tiritas. La mandarina se abre en gajos; éstos, se pelan con cuidado y se les retiran las pepitas. Con un tazón de agua y uno escaso de azúcar, hágase un almíbar; clarifíquese; vuélvase a poner al fuego, y cuando hierva se echa la mandarina y la cáscara; déjese dar un hervor y retírese del fuego hasta el día siguiente, que cocerá otro poco, y así cuatro o cinco días. Después de bien frío, póngase el dulce en un tarro. Para esa cantidad de almíbar se necesitan de cuatro a seis mandarinas.

OTRAS VARIAS CONSERVAS

SARDINAS EN ACEITE

Ante todo es condición precisa que la sardina sea frescuísima, recién salida del mar, si es posible. Limpias de espina, se fríen sin harina, en mucho aceite muy caliente y en sartén honda. Se ponen a escurrir en una parrilla y luego se arreglan en las latas llenándolas con aceite crudo. Se echan unos granos de pimienta y una hoja de laurel. Se tapan, están y se cuecen como ya he explicado.

SARDINAS EN TOMATE

Se preparan como las anteriores, pero en vez de aceite se las cubre con salsa de tomate, no muy espesa, pero bien cocida.

BONITO O CONGRIO EN ACEITE

Se rehoga a poco fuego, para que se pase bien y en mucho aceite una rueda de estos pescados y después de puesta en las latas se sazona con unas hojas de laurel y pimienta en grano (1). Estos pescados han de cocer, después de puestos en las latas, más tiempo que las sardinas y verduras.

TRUCHAS ESCABECHADAS

Deben elegirse más bien pequeñas y después de fritas enteras, o en trozos si fuesen grandes, se meten en unos tarros de cristal de boca ancha, se arreglan bien, y se cubren con el aceite colado en que se frieron o más si fuese preciso, vinagre fuerte, hojas de laurel, cascos de cebolla, ajo, tomillo, pimienta en grano y rajas de limón. Se deja enfriar bien

(1) A ningún pescado en conserva se le pone sal.

y luego se tapan con el tapón de cristal y su unión con escayola para evitar que entre el aire. Así se conservan mucho tiempo. También pueden ponerse en latas.

TERRINA DE FOIE-GRAS

Dos hígados de pato o seis de gallina se despojan de la hiel y se les mecha con unas obleas de trufa, y se aromatizan con una cucharada de Jerez. Así se tienen mientras se prepara el picadillo. Este se compone de medio kilo de lomo de cerdo magro y la misma cantidad de tocino fresco. Se sazona con sal, pimienta, nuez moscada, una cucharada de Jerez y una trufa; después de bien machacado se pasa por tamiz y se pone un poco en una terrina formando una capa; encima unos filetes de hígado, otra capa de relleno y así hasta llenar la terrina; se cubre con una hoja finísima de tocino, se le pone la tapadera y se cuece a horno moderado, puesta la terrina en una "cocota" con agua. Al cabo de dos horas y media se saca del horno, se deja enfriar un rato; se quita la tapadera, reemplazándola por un redondel de madera que entre bien ajustado en la cacerolita; encima se pone peso, y se tiene así como una hora. Después se destapa, se vuelca cuidadosamente sobre un papel engrasado, la pasta; se escurre y limpia la terrina, se le echa un poco de manteca derretida; se vuelve a meter la pasta, cubriéndola también con una capa espesa de manteca derretida; cuando ésta se ha solidificado se le pone encima una arandela de papel; se cubre con la tapadera de la terrina, tapando la unión todo alrededor con una tira de papel engomado, para aislar su contenido del aire. Así y en sitio frío o en armario frigorífico (1) puede conservarse varios meses.

Lo mismo se hace la terrina de ave.

(1) Los tiene "La Cocina", Preciados, 4 y Arenal, 12.

TERRINA DE CONEJO O LIEBRE

Se procede en casi todo como para la anterior, pero el picadillo se machaca con los hígados, y las capas de pasta alternan con los trozos del conejo, previamente mechados de tocino y jamón y rehogados a fuego vivo.

OCA O PATO EN CONSERVA

Después de limpios y chamuscados se les ata sobre la pechuga una hoja delgadísima de tocino. Los hígados se reservan. Se pone en una cacerola la oca, con un pie de ternera deshuesado, especias y zanahoria, nabo o trozos de repollo. Se cubre con tres partes de caldo y una de buen vinagre, y se deja cocer lentamente. Cuando está tierna, se corta en trozos y se arreglan bien en una terrina grande o una cacerola de barro vidriado. Se pasa el caldo por una servilleta mojada, y si no estuviese bastante transparente se le da un hervor con una clara, volviéndolo a colar, echándolo en la cacerola cuando está tibio, cubriendo la carne. Una vez que se ha hecho gelatina, se le cubre con una capa de la grasa del ave, derretida y pasada por servilleta; encima se pone un papel y luego la tapadera, cerrada alrededor con engrudo. Se guarda en sitio frío. Así se conserva muchos días, pero si se quiere guardar unos meses, es preciso que la tapadera sea de barro con un agujerito y cocer la cacerola como las demás conservas. Puede tomarse también al día siguiente.

GUISADO DE LIEBRE EN CONSERVA

Limpiar la liebre, conservando en una cazuelita la sangre, adicionada de un chorrillo de vinagre para evitar que se coagule. Cortar en trozos el animalito y ponerlos en una cacerola rociados de vinagre y con algunas especias; tenerlo así seis horas. Luego escurrir los trozos de liebre y ponerlos

a rehogar en la sartén con tocino picadito, echándolos luego en una cacerola; en la grasa que quedó se fríe harina, se agrega agua y vino tinto, mitad por mitad, y cuando empieza a hervir se vierte sobre la liebre, hasta cubrirla; se deja cocer a fuego vivo un rato, después lentamente, añadiendo el adobo y una pizca de tomillo. Así se termina la cocción; luego se deja enfriar y se conserva en latas, procediendo como para las conservas de frutas en latas.

PERDICES EN LATA

Se guisan estofadas pero dejándolas un poco duras y se meten en latas con su propia salsa, colada, aumentada con más aceite frito, hojas de laurel, granos de pimienta, cebolletas redondas y rajadas de zanahorias. Al tomarlas se quita por encima el aceite que sobre y se calientan bien en la misma lata.

PERDICES ESCABECHADAS, EN LATA

Se escabechan como indico en el capítulo de "Perdices" y después de cocidas se meten en las latas, pero sin echarlas más que unas gotas de vinagre y unas hojas de estragón. Se toman frías o calientes y entonces se añade más vinagre, si lo requiere.

Lo mismo se preparan las liebres y conejos, pero cociendo más tiempo.

MORTADELA DE BOLONIA

Se pican dos kilos de magro de cerdo y tres cuartos de kilo de tocino fresco y luego se machaca mucho en un mortero con sal, un poco de sal de nitro y pimentón. A esta pasta se añaden 300 gramos de tocino añejo cortado en cuadritos, y mejor, tocino de jamón que no esté rancio por ningún

lado, unos granos de pimienta y se echa todo en un paño blanco, que se ata por las cuatro puntas y se cuelga para que escurra, teniéndolo así veinticuatro horas. Durante este tiempo se lava bien y se pone en sal una vejiga de cerdo que se rellena con la pasta anterior, apretándola bien para que no queden huecos y pinchando la vejiga con un alfiler para que salga el aire. Así preparada se ata bien apretada y se pone en salmuera unos diez o doce días. Después se seca y se cuelga en la cocina para que se ahume durante una semana. Luego se pone en sitio fresco y donde entre el aire, y dos días antes de empezar a tomarla se cuece tres o cuatro horas y al tiempo de servirla se corta en lonchas muy finas.

SALCHICHÓN A ESTILO DE VICH

Después de picados y machacados dos kilos de magro de cerdo, uno de tocino fresco y otro de carne bien magra de vaca, se sazona con sal de nitro y pimienta, todo molido y amasado con una copa de Jerez y pimienta en grano. Se deja reposar esta masa hasta el día siguiente, en que se echa en tripas de cerdo de las más anchas y muy lavadas y puestas en sal un par de días antes. Después de llenas las tripas se salan y preparan como para la mortadela, pero no hay necesidad de cocer el salchichón antes de tomarle.

TOMATES ENTEROS EN CONSERVA

Se eligen los tomates bien lisos, redondos, maduros, pero no blandos, y se escaldan en agua hirviendo durante unos diez minutos. Luego se pelan, con cuidado de no deshacerlos, y se colocan en botes de hoja de lata, llenando éstos con el jugo del mismo tomate. Inmediatamente se mandan tapar y estañar al hojalatero y se ponen al fuego en una olla con agua fría. Cuando han cocido unos diez o quince minutos,

se retira la olla de la lumbre, y después que el agua “está fría” se sacan los botes y se guardan en sitio fresco, pudiendo conservarse así aunque sea un año.

Pueden utilizarse los botes o latas de otras conservas que han servido ya, para lo cual se van guardando durante el invierno después de bien fregados. Antes de usarlos hay que mandarlos al hojalatero para que los prepare de modo que puedan estañarse una vez que se han llenado con los tomates.

PASTA DE TOMATE EN TRIPA

En una cacerola con agua se cuecen unos tomates partidos en pedazos. Al cabo de un par de horas se pasan por colador, echándolos en una sartén con un poco de aceite, donde se han frito unos ajos. A un extremo de la placa, para que hiervan muy lentamente, se deja el puré hasta que se ponga muy espeso, como pasta. Entonces se deja enfriar, llenando con él una tripa gorda de cerdo o de vaca, procediendo como si se tratase de hacer chorizos, apretando bien la pasta y luego pinchando con una aguja la tripa para que salga el aire. Cada medio metro se ata, con objeto de que este chorizo quede muy apretado y sin hacer huecos. Al tomate se pone un poco de sal. Las tripas se cuelgan en la cocina, para que se sequen al humo dos días; luego se ponen al aire, y, por fin, se guardan en una horza.

Esta conserva es más barata y más cómoda, porque puede prescindirse del hojalatero, y se halla siempre preparada para emplearla, con sólo cortar un trocito y darle un hervor con una cacilla de agua o caldo. Para que el tomate no adquiriera un color obscuro, se le pone un poquito de pimentón “muy bueno” del que se usa para los chorizos.

OTRA CONSERVA DE TOMATE

Después de escaldados y pelados los tomates, se cortan en pedazos y se van friendo en una sartén con aceite, donde se han frito unos ajos. Cuando a fuego lento han cocido un par de horas y se forma ya como un puré muy espeso, se echa la sal, se deja enfriar, y luego se pone en botellas fuertes de Champagne o cerveza, echando por encima una cucharada de aceite frito. Se envuelve cada botella en un paño para que no se rompa y se ponen como los botes a cocer en agua fría y a muy poco fuego. Cuando se han enfriado un poco las botellas, se tapan con corchos que se han tenido un rato en agua, se atan éstos a la botella con bramante (y ésta es operación difícil), y luego se lacran los tapones, guardando las botellas echadas y en sitio fresco.

Esta preparación es más complicada, pero más barata, pues no necesita al hojalatero y además se transporta la conserva más fácilmente, pues en seis u ocho botellas, si son grandes, se guarda una arroba de tomates. Tiene también la ventaja de que se tiene así siempre dispuesta la salsa de tomate con sólo calentarla y añadir un poco de caldo.

GUISANTES

Se desgranar y escaldan en agua hirviendo con un grano de bicarbonato. Se echan en los botes, acabando de llenarlos con agua salada, se estañan y cuecen lo mismo que los tomates.

JUDÍAS VERDES

En una cubeta de madera se colocan las judías en capas alternas de sal gorda y cubriendo, por último, con agua salada. Cuando hayan de utilizarse las judías, se tendrá la pre-

caución de ponerlas en agua veinticuatro horas antes y cocerlas con un poquito de bicarbonato.

OTRO MODO DE CONSERVAR LAS JUDIAS

Han de ser recién cortadas, y después de tenerlas un rato en agua fría, se echan en otra que esté hirviendo y con sal; de ocho a diez minutos de cocción son suficientes. Se escurren inmediatamente y se ponen en una cubeta al grifo de la fuente para que con el agua corriente se enfríen en seguida, conservando su color verde. Se escurren bien las judías y se arreglan, juntándolas mucho unas a otras, en un tarro grande, de boca ancha, o en un puchero de barro vidriado. Sobre cada capa de judías se pone un poco de agua ligeramente salada.

La última capa será de bastante agua, y sobre ésta otra de aceite crudo. Se tapa bien el tarro con un corcho o un pergamino humedecido en agua y aceite y muy sujeto con un bramante. Si se trata de tapa de corcho, ésta no debe sobresalir del tarro, recubriéndola de una capa de blanco de España mezclada con agua para que forme pasta. Entre el aceite y el corcho hay que dejar un vacío de dos dedos.

ESPÁRRAGOS DE ARANJUEZ

Se raspan, se corta la parte dura, se escaldan cinco minutos, se cuecen un rato, no mucho, y luego se colocan muy bien en latas cuadradas, que se terminan de llenar con agua "sin sal" y se cuecen lo mismo que las demás conservas, pero menos tiempo.

ALCACHOFAS

Se cortan mucho las puntas, se quitan bastantes hojas de fuera, se escaldan y ponen a cocer con agua hirviendo du-

rante quince minutos. En el agua se echa un poco de potasa o una muñequilla con ceniza de carbón vegetal. Esto es para que estén verdes las alcachofas. Se echan después en agua fría y se colocan en las latas con agua de sal, terminando la operación como las demás conservas.

PIMIENTOS

Se eligen pimientos morrones, o sea muy gordos y encarnados; se asan y pelan como indico para los "Pimientos asados"; se cortan en cuatro y se van acomodando en los botes, cubriéndoles con su mismo jugo y tomate crudo colado. Se echa un polvo de azúcar y se procede como para las demás conservas.

PEPINILLOS EN VINAGRE

Cuando ya la planta ha dado pepinos, los últimos que salen, que ya no crecen, se arrancan, cuando son del tamaño de un dedo meñique; se cepillan mucho con un cepillito de dientes nuevo, para quitarles bien el polvo; se limpian con un paño y se echan en agua salada doce horas, al cabo de las cuales se escurren mucho en un colador y se echan en los tarros con vinagre y estragón.

ENCURTIDOS

Se preparan pepinillos como los anteriores. Se escaldan en agua hirviendo rajitas de zanahoria, coliflor, cebollitas y lo que se quiera, y después de bien escurrido todo, se mezcla a los pepinillos y se pone en vinagre con el estragón.

SETAS

Se ensartan en unos hilos formando varios rosarios y se cuelgan en la despensa. Uno o dos días antes de emplearlas,

según estén de secas, se echan en remojo y luego se guisan. También se preparan después de escaldadas, en latas, echándolas agua de sal y procediendo como para las otras conservas.

ALCACHOFAS EN CONSERVA

Se procede lo mismo que para las judías en conserva con agua de sal. Unicamente tienen que cocer más tiempo. Para que no se pongan negras es menester que hiervan a mucho fuego y en un puchero muy grande, para que tengan gran abundancia de agua; sacarlas de ésta inmediatamente, en cuanto se retira el puchero del fuego; entonces se escurren y se enfrían en varias aguas.

VINAGRE DE MESA SUPERIOR

Echar en un tarro con tapadera unas hojas de estragón, un poco de pimienta, unas hojas de mejorana, una cucharada de mostaza en grano, una de pimienta, y mezclar todo con dos litros de buen vinagre blanco de vino. Taparlo y tenerlo al sol varias semanas; después colarlo y pasarlo por filtro de papel. Conservarlo en botellas bien tapadas con corcho.

MOSTAZA FRANCESA

Se machaca un puñado de hojas de estragón, frescas si es posible, y se echan en un poco de vinagre fuerte. En un cacito se ponen unas cucharadas de mostaza en polvo con un punto de sal; se deslíe con el vinagre del estragón, ya colado, un poquito de agua y más vinagre natural, hasta formar una pasta blanda; acercarlo a fuego suave y dejarlo calentar unos minutos, moviéndolo, para que no hierva, con

una cuchara de madera. Echarlo en tarros y después de fría la mostaza tapparla.

MOSTAZA INGLESA

Desleír la mostaza inglesa con un poco de agua templada; sazonar de sal y proceder como para la francesa.

LOS LIMONES

Se conservan frescos mucho tiempo metiéndoles en un recipiente lleno de agua y tapado. El agua se cambia cada cuatro o seis días.

PASTA DE LIMON

El jugo de doce limones pasado por un pañito se pone en un tarro con azúcar suficiente para que forme crema; cada dos o tres días, conforme el líquido sube a la superficie, se agrega azúcar hasta que se haya hecho pasta blanda.

Cuando se desea tomar un vaso de agua de limón se ponen en él una cucharada de esta pasta y agua de seltz o natural muy fresca.

LICORES

LICOR DE MEMBRILLO

Se pelan y rallan los membrillos bien maduros y se ponen en infusión en tarros de cristal con aguardiente de caña, un litro por cada kilo de pasta. En sitio donde le dé el aire se tiene veinticuatro días con los tarros sin tappar. Por cada

litro de agua un kilo de azúcar, para hacer el almíbar, que se agrega al líquido del membrillo después de haberlo pasado por una franela tres o cuatro veces hasta que esté bien claro. Hay que clarificar mucho el almíbar antes de unirlo al licor. Todo mezclado se echa otra vez en los tarros otros veinticuatro días, al cabo de los cuales se pasa por papel de filtro tres o cuatro veces hasta que esté bien clarificado, que es cuando se guarda en botellas.

LICOR DE CAFÉ

Para un litro de agua un kilo de azúcar, un palo de canela y una docena de almendras dulces peladas y machacadas, poniendo una amarga. Aparte se hace medio litro de café muy reconcentrado. Cuando el almíbar empieza a espesar se pasa por tamiz después de clarificado y entonces se agrega el café dejándolo dar un hervor; se retira del fuego, y cuando está frío, se añade medio litro de alcohol de 96 grados y se deja seis días, al cabo de los cuales se filtra por papel de filtro varias veces, y se guarda en botellas. Pueden suprimirse las almendras.

LICOR RISCAL

En un puchero nuevo de barro se ponen dos naranjas cortadas en ruedas, el zumo de un limón, dos clavos de especia y tres botellas de buen vino añejo Riscal. Déjese en infusión todo esto dieciocho días, al cabo de los cuales se cuele el vino y luego se filtra por una franela tupida. Luego se pone cerca del fuego con cuatro cucharadas de azúcar y se deja así hasta que blanquee el vino pero sin dejarlo cocer; entonces se retira y se añaden dos vasos de aguardiente, volviendo a pasar el licor esta vez por papel de filtro. Luego se embotella y corcha bien.

Puede tomarse en seguida de hecho, pera gana mucho pasado un año, y a los tres es superior.

Es un licor muy tónico y agradable.

GUINDAS EN AGUARDIENTE

En un litro de aguardiente fuerte y bueno se echa un kilo de guindas gordas deshuesadas y que estén algo verdes. Se añade un polvo de canela y tres cucharadas de azúcar, y puesto todo en un frasco se tapa herméticamente.

SEGUNDA PARTE

LA COCINA EN EL CAMPO

La terapéutica moderna de un lado, que aconseja el aire libre, el ejercicio, y de otro, los grandes progresos del motorismo que salvan fácilmente las mayores distancias, han traído, como consecuencia, la afición a los deportes y por ende a la vida de campo, donde la mayor parte de ellos son únicamente practicables. De aquí las continuas excursiones, las estancias cada vez más prolongadas en la sierra, en la costa. Esto ha dado lugar a instalaciones campestras muy confortables, en las que la mesa y la despensa ocupan el primer lugar. Pues ¿a qué sino a comer y hacer "sport" se va al campo? Pero en éste, una mesa un poco esmerada, presenta sus dificultades. Hay chalets, villas, cotos de caza, distantes muchos kilómetros de la ciudad o de un mercado bien abastecido; fuerza es, pues, ingeniarse para con elementos escasos preparar comidas buenas, apetitosas y, sobre todo, variadas. Por eso he juzgado interesante en esta obra, exponer además de algunos consejos generales de higiene de la ali-

mentación, hoy tan en boga, un puñado de recetas y “menús” propios para las vacaciones estivales, excursiones de todo tiempo, cacerías, meriendas, etc., etc. Para combinarlos, he tenido siempre en cuenta los productos peculiares de cada estación y los preceptos modernos que recomiendan las cenas ligeras, a base de legumbres, con exclusión de carne.

Y esta nueva concepción de la alimentación humana, compuesta únicamente de vegetales, dió lugar hace años a poner frente a frente dos fuerzas contrarias: lo que pudiéramos llamar “carnicismo” y el “vegetarismo”. Liebig, Voit, Pettenkofer y otras eminencias, preconizaban la carne, basándose en cálculos de laboratorio, según los cuales era indispensable al hombre ingerir diariamente de 100 a 150 gramos de albúmina. Contrariamente la sociedad vegetariana, entonces naciente, con el Doctor Bonnejoí, Anna Kingsford, Jules Grand, Doctor Alonso y otros, pretendían que las sustancias azoadas eran las menos convenientes al hombre; que cualquier alimento por pobre que sea, en azóe contiene siempre el suficiente a las necesidades del organismo, aun en el período de crecimiento.

El “vegetarismo” evolucionó al “naturismo” llegando hasta la alimentación “crudívora”, con “menús” como el que tengo a la vista, compuestos de un kilo de manzanas “peladas”, 100 gramos de higos, ciruelas pasas o dátiles, como desayuno; una docena de naranjas, otra de plátanos, 150 gramos de frutas secas de almuerzo y otras cosas por el estilo para la comida. Otro desayuno consiste en dos buenas lechugas, acompañadas de apio, rabanitos, aceitunas y aceite crudo.

Cierto que los vegetales por sí solos contienen las materias nutritivas necesarias a la conservación del hombre; pero como éste no se halla dotado de un estómago compuesto, como el de los rumiantes, por ejemplo, capaz de ingerir de

una vez grandes masas de alimento, estas comidas "naturistas" dilatan el estómago y hacen distender el intestino, como declara el Doctor Carro, Profesor del Instituto Rubio. Aparte de que no todos los paladares aceptarían gustosos, en ayunas, unas manzanas o unas lechuguitas, ni todos los individuos son capaces de digerirlas, resta la cuestión económica muy digna de tenerse también en cuenta. Si una familia, compuesta de seis personas, necesita seis kilos de manzanas y medio de dátiles o ciruelas para desayuno, dado el precio que hoy alcanzan las frutas, sólo a los cresos les sería dable alimentarse convenientemente.

Por fortuna, ambas teorías han venido a equilibrarse en un punto medio, aconsejando la alimentación mixta y sobre todo "casual", es decir, la conveniente a cada caso o individuo particular, imponiéndose a la común o general. Esto parece racional; no puede alimentarse lo mismo el que encerrado en un despacho o un laboratorio se dedica a intensos trabajos intelectuales que aquel que gana su vida al aire libre, ejercitando únicamente sus energías físicas. Otro tanto ocurre respecto a las diferencias climatológicas. No es posible aconsejar igual comida a un habitante de Andalucía que a un burgalés o un soriano.

Queda, pues, sentado que la persona sana puede y debe comer de todo, sin abusar de nada, siendo lo importante la cantidad, la calidad y especialmente la preparación de los alimentos, combinando sus distintas propiedades de modo que aquéllos puedan satisfacer las necesidades del organismo en el incesante gasto de energía que requiere el desempeño de sus funciones.

APRENDAMOS A COMER HIGIÉNICAMENTE

"Comer lentamente".—No se vive de lo que se ingiere, sino de lo que se digiere. Es menester, pues, triturar bien

los alimentos y masticarlos a conciencia. Cuando la masa alimenticia está bien dividida, sufre más íntimamente la acción necesaria de los fermentos estomacales y, por consiguiente, se hace más asimilable. Existen muchos dispépsicos, porque “tragan” sin masticar, declaran los médicos. Esta manera de comer obra en el individuo conforme a su constitución particular; a unos les hace engordar, a otros les adelgaza. Por eso, antes de seguir un régimen para adelgazar o engordar, hay que empezar por comer con método que es el modo de encontrarse bien.

“Comer a hora fija”.—Esto es importante. Acostumbrando al estómago a “segregar” sus jugos todos los días a la misma hora, lo hará en mejores condiciones digestivas.

“Ni beber comiendo, ni comer bebiendo” aseguran los higienistas. Es decir, beber poco en total y en pequeños sorbos cada vez, durante las comidas. El agua es necesaria en cierta cantidad y el régimen seco perjudicial; pero hay que saber beber, esto es, en el intervalo de las comidas. El exceso de líquido mezclándose a los alimentos, precipita la secreción de los jugos gástricos, con detrimento de la digestión; a esto hay que agregar el peso del agua o líquido ingerido, lo que acarrea las “ptoseas”, o sea el descenso del estómago, que antes se consideraba como una dilatación. Tal enfermedad trae consecuencias graves.

La comida no será nunca copiosa, especialmente de noche. Después de la del mediodía debe reposarse media hora cómodamente sentado o tendido, ya entregado a una conversación amena o una lectura interesante. Por la noche es preferible no acostarse en seguida y aún mejor pasear un rato. A algunas personas, por su temperamento especial, se les recomienda un corto paseo después de cada comida. En estos casos, como en todos los que se presente alguna anomalía, el médico decide.

Los alimentos no estarán excesivamente calientes, sobre todo las sopas y consomés, ponches o bebidas; tampoco conviene tomarlos muy fríos. En uno y otro caso irritan las mucosas. Se admiten, sin embargo, las cremas semi-heladas después de la comida y también los vinos y demás bebidas refrescados en hielo; pero sin echar éste dentro. Los helados muy duros y refrescos con hielo, a media tarde no son recomendables; pueden tolerarse si van acompañados de algunas viandas, jamón, pescado, tartas o bizcochos.

La buena salud requiere adoptar el régimen alimenticio más conveniente al género de vida de cada cual. Si es sedentaria deben preponderar las legumbres y frutas, disminuyendo la carne; si por el contrario, es muy activa o intelectual, la alimentación será más "carnéa". El trabajo cerebral exige alimentos más azoados que el trabajo manual.

Debe hacerse también una vez al año, durante ocho días, la cura de fruta, tomándola en abundancia y absteniéndose en este período de carnes y grasas como de toda substancia estimulante.

Por lo que respecta a la alimentación en el período estival, ha de ser más ligera y menos abundante, contra la creencia general, que en el resto del año. En la vida al aire libre, el organismo se oxigena más y mejor; el calor le obliga a mayor reposo, luego menos desgaste y menor número de calorías le son necesarias.

"Las vitaminas".—Es cuestión que está sobre el tapete. Parece ser que existen en el pericarpio o piel de las frutas y de algunas leguminosas unas materias nutritivas ricas en elementos vitales y hasta ahora desconocidas. Auguste Lumière nos habla de experiencias hechas con algunos animales domésticos, gallinas y cerdos, que alimentados con legumbres y cereales decorticados enflaquecían rápidamente sucumbiendo luego, mientras que otros, nutridos con las mis-

mas substancias, pero íntegras, engordaban, presentando excelente aspecto. La conclusión ha sido recomendar que se tomen las frutas sin pelar, cuando se cogen directamente del árbol; viniendo de otra procedencia, es necesario limpiarlas muy bien, frotándolas con un paño y hasta sumergirlas un instante en agua hirviendo, pasándolas en seguida a otra fría. Después de secarlas con el paño se colocan en los fruteros.

Veamos ahora unos "menús" para excursiones y meriendas, estudiados de modo que siendo de ejecución fácil, se salgan de la popular tortilla y las imprescindibles chuletas empanadas. En esto, como en todo, nos hemos refinado. Hoy un almuerzo o merienda al aire libre es casi tan variado y completo como en la ciudad. A ello contribuye la industria con sus múltiples utensilios adecuados. Las cestas tan bien entendidas, con sus vasos, cubiertos, tacitas, etc., permiten "menús" más escogidos y facilitan el transporte de toda clase de viandas.

Claro está que estos "pick-nicks" admiten mil combinaciones, ya simplificándolos, ya ampliándolos con platos de otros "menús", o tomados del texto del libro.

También pueden adoptarse, modificándolos, para los tés y meriendas que continuamente se ofrecen, ya en el comedor, ya en el jardín, según la estación. Sabido es que los tés admiten hoy toda clase de elementos: mariscos, fiambres, quesos, frutas, etc., etc.

PRIMER MENÚ CAMPESTRE

Emparedados Virgilio.

Carne Filadelfia.

Ensalada marinera.

Pudín de chocolate.

EMPAREDADOS VIRGILIO

Córtese en cuadritos muy pequeños un trozo de queso de Gruyer fresco; rálese del mismo otro pedazo y un poco de Parma; amásese con mantequilla muy fresca y fina, previamente batida a punto de crema; incorpórense los cuadritos de queso, y con esta pasta se rellenan los emparedados. Para que se mantengan frescos prepárense como los emparedados de carne. (V. "Quinto menú campestre".)

CARNE FILADELFIA

Un buen trozo alto de pierna de vaca, muy magra, se mecha con tiras de tocino y de jamón. Se adoba como la lengua en escarlata (V. ésta), pero teniéndola sólo dos días de cada lado y en sitio frío para que no se estropee con el calor; si éste fuese excesivo, se reduce el tiempo a veinticuatro horas y se metería la cacerola que contiene la carne en otro recipiente con agua muy fría o hielo, que se renovará.

Al sacarla de esta preparación se lava como la lengua, pero menos tiempo; después se ata, dándole buena forma, y se cuece con unas pizquillas de recortes de jamón, un hueso de éste y otro de vaca, un poco de tocino, cebolla picada, nuez moscada, pimienta y clavo, añadiendo agua y vino blanco hasta cubrir casi la carne. Cuando ha consumido el caldo y está muy tierna se escurre y se prensa. Para que no se seque se le echa por encima un poco de manteca derretida (al sacarla de la prensa); cuando esta capa se ha enfriado se pone otra y otra. También se baña con gelatina; al servirla se trincha.

ENSALADA MARINERA

Se cuecen unos minutos con un poquito de vino blanco y mezclado con unas cucharadas de agua, en una cacerola muy

tapada, unos mejillones o almejas o cangrejos, quisquillas o lo que se tenga a mano y en último caso, bacalao en pedacitos, merluza, bonito o cualquier pescado. Aparte, y todas separadas, se cuecen también unas legumbres: patatas, nabos, etc. Aquéllas se cortan luego en ruedas finas y lo demás en cuadritos muy pequeños. Se cuecen también huevos; las yemas se machacan mucho en el mortero con perejil, ajos y un poco de patata cocida; se amasan con buen aceite crudo echado muy poco a poco, como si se tratase de una mayonesa; se le incorporan unas alcaparras o pepinillos en vinagre machacados; se alarga con limón o vinagre y se sazona con sal.

Las legumbres con el pescado o mariscos se rebozan bien con aceite fino, limón y el poco jugo, si sobra, del pescado.

La salsa, que estará muy espesa, se vierte en el fondo de una cacerola; encima se arregla por capas alternas, la patata, un poco de picadillo de legumbre, el pescado y vuelta a empezar. Se tapa con un papel mojado y una tapadera y se coloca bien sujeta en la cesta de la merienda. Al servir esta ensalada se vuelca sobre una fuente y queda muy bonita, cubierta con la salsa, que como es más bien una crema y se ha evitado en la composición del plato el exceso de líquido, no escurre, lo que facilita el transporte sin que por eso deje de estar muy sabrosa.

PUDIN DE CHOCOLATE

Media jícara de cacao en polvo se deslíe en unas cucharadas de agua caliente; se agrega una cucharada de fécula de patata, dos tazas de leche fría y media jícara de azúcar. Se cuece esta papilla a fuego lento, y sin dejar de mover hasta que esté liso y bien espeso; se le incorporan entonces, retirada del fuego, tres yemas muy batidas y un trozo de mantequilla; se pone otra vez a fuego suave "sin dejar" hervir,

para que no se corte; al cabo de unos minutos se separa y se pone a enfriar, batiendo, entretanto, a punto de merengue "muy duro" las tres claras y mezclándolo a la crema.

Se engrasa con mantequilla un molde para echar el pudín, metiéndolo en un recipiente con hielo o agua fría. Al cabo de unas horas, y mejor al día siguiente, puede ya servirse. Debe hacerse este postre la víspera de la merienda por la noche.

SEGUNDO MENÚ CAMPESTRE

Ordubres variados: Salchichón, aceitunas, etc.

Ternera fiambre trufada.

Flán de merluza-salmón a la mayonesa.

Postre: Delicias madrileñas.

TERNERA FIAMBRE TRUFADA

Medio kilo de ternera, cuarto ídem de magro de cerdo, un pedazo de tocino fresco o saladillo y un trocito de jamón se pica muy menudo y luego se machaca mucho en el mortero de mármol o almirez hasta que forme pasta. Entonces se echa en un recipiente hondo para amasarlo mucho con un pedacito de mantequilla, sal, unas cucharadas de coñac, un vasito de Jerez, nuez moscada y pimienta. Estas molidas y una pizca. Esta masa se pone sobre un pañito fino blanco, humedecido en agua fría, y entre ella se incrustan unas tiritas de tocino, otras de jamón y un par de trufas cortadas al medio. Se forma un rollo gordo, corto, igual y bien envuelto en el paño, que se cose por la abertura y por los extremos. Así preparado se coloca en una cacerola, echándole agua y vino blanco, mitad por mitad, unos cascotes de cebolla, perejil, laurel, una pizca de tomillo, recortes de jamón, un poco de hueso de éste o de vaca o de los dos. Se

deja cocer hasta que el paño se quede muy flojo y el líquido se haya consumido. Entonces se saca de la cacerola y se prensa. (V. "Fiambres".) Al día siguiente puede servirse, cortándolo en filetes. El agua debe llegar a la mitad del rollo, pero si fuese preciso se aumenta. Las trufas y coñac no son indispensables.

FLAN DE MERLUZA-SALMON A LA MAYONESA

Tres cuartos de kilo de merluza en rajas, sin espinas ni pellejos, se rehoga un poco y lentamente en manteca o aceite. Luego se pica grueso. Los desperdicios del pescado se machacan un poco y se cuecen "mucho" y despacio con una jícara de agua y vino blanco, mitad por mitad; un poco de cebolla, ajo, laurel y el jugo que quedó en la sartén de rehogar la merluza. El caldo espeso que resulta se mezcla bien con el pescado, incorporando además una cucharada de puré de tomate muy espeso, otra de pimientos de lata machacados y un huevo batido. Se echa todo en un molde engrasado, cocciéndolo al baño-maría. Después se deja enfriar, se desmolda y cubre con mayonesa muy consistente. Mejor es llevarlo en el mismo molde y hacer la salsa en el campo, al tiempo de tomarla, o llevarla ya hecha en una cacerola o en un tarro tapados. La merluza puede substituirse por otro pescado o por bacalao, aunque con éste, naturalmente, no está tan fino.

DELICIAS MADRILEÑAS

Mezclar bien en un recipiente hondo dos huevos batidos con una jícara escasa de azúcar; agregar cinco jícaras colmadas de harina; dos almendras amargas o de albaricoque, molidas con unas gotas de agua; cuando estos ingredientes forman masa lisa, echar poco a poco 100 gramos de mante-

quilla y unas cucharadas de agua caliente con un polvito de sal. Se amasa bien sobre la mesa, se extiende con el rodillo para darle un espesor del canto de un duro y se corta en redondeles con el borde de una copita de licor. Se cuecen sobre la bandeja del horno, muy limpia y engrasada. Después de frías se unen dos a dos, poniendo entre ellas un poco de mermelada muy espesa, y también una pizquita, todo alrededor, para que se adhiera el azúcar gruesa con que se polvorean los bordes.

TERCER MENÚ CAMPESTRE

Huevos lindos.

Rosbif (V. éste.)

Empanadillas de escabeche.

Postre: Ponche de frutas.

HUEVOS LINDOS

A unos huevos duros cortados al medio, a lo largo, se les saca con cuidado las yemas, echándolas en una cacerolita y apartando cuatro mitades. En un cazo se amasa con las yemas un picadillo fino de anchoas o sardinas de lata, ajo y aceite. Se rellenan con esta pasta los huevos, alisando la superficie con un cuchillo húmedo. Aparte se hace un poco de gelatina bien sazonada y coloreada de rosa, con la que se cubre los huevos, arreglándolos luego en una cacerola.

EMPANADILLAS DE ESCABECHE

Se hacen como las de jamón (V. éstas.), pero se rellenan con escabeche de bonito un poco picado, revuelto con un poquito de puré muy espeso de tomate, en el que se ha puesto algo de cebolla muy picadita, rehogada, y otro poquito de pimienta verde asado y muy picado.

Estas empanadillas deben ser bastante grandes para que así mantengan jugoso el relleno y no se ponga dura la pasta.

“TUTTI FRUTI” PRAVIANA

Se cortan en medias rajas delgadas un par de melocotones, otras tantas peras, manzanas, plátanos, ciruelas, melón, y se ponen en una ensaladera; se agregan cerezas, fram-buesas, guindas, fresas, uvas, según la estación y las frutas de que se pueda disponer. Se cubren de azúcar, se rocían con coñac, Jerez o el vino o licor que más agrade, y se dejan un par de horas. Al tiempo de preparar la merienda se echa todo en un tarro de cristal bien tapado. Al servirlo se echa un poco de estas frutas en los vasos o en las tazas del café, llenándolos con sidra. Para que ésta resulte más agradable se pone a enfriar en algún arroyo o fuente y mejor es llevarla con unos pedacitos de hielo en un termo. El frasco con la fruta también se pone a enfriar en agua. En los días de gran calor es un postre delicioso.

CUARTO MENÚ CAMPESTRE

Canapés a la escarlata.
Vaca a la moda en galantina.
Bacalao rebozado.
Tarta Alicia.

CANAPES A LA ESCARLATA

Preparar primero una pasta de empanada con tres jícara colmadas de harina, una escasa de manteca o mantequilla derretida, un polvo de sal y una jícara de leche templada. Mezclarlo bien en una cacerola, amasarlo sobre la mesa, extenderlo con el rodillo, dejándolo del canto de dos duros, y cortar esta masa en trocitos alargados, como de tres dedos

de largo por dos de ancho; pincharlos con las puntas de un tenedor y después de colocados en la bandeja del horno engrasada, cocerlos a buen fuego.

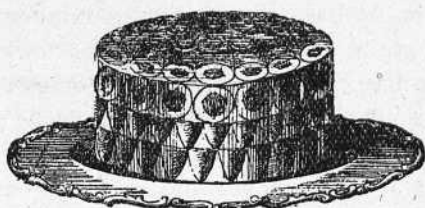
Entretanto se prepara la pasta con la que se cubren los canapés, picando muy fino un trozo de lengua en escarlata, picadillo que se amasa con un trozo de mantequilla muy batida hasta que forme crema. Se sazona esto con una cucharadita de mostaza, una pizca de pimienta y un polvito de sal. Cuando esta pasta está bien extendida sobre los canapés se le echa por encima un picadillo de remolacha cocida, bien sazonada con vinagre fino. Esto, como las especies, pueden suprimirse, y de llevarlas se colocan una caja de hoja de lata con tapadera, se cubren con un papel blanco bien mojado por una cara; sobre la parte seca de este papel se arregla el resto de los canapés, que asimismo se tapan con el papel humedecido; luego se cierra la caja y llegan los canapés sin novedad.

Este plato debe hacerse cuando ha quedado algún resto de lengua; ésta se podría reemplazar por jamón y ternera o lomo de cerdo, pero no resultan tan bien.

VACA A LA MODA EN GALANTINA

Elegir un trozo alto de un kilo de carne de vaca, magra, lomo o pierna. Mecharla con tiritas de jamón y de tocino de éste, que no esté rancio. Atarla dándole forma. Rehogarla con manteca en una "cocota". Cuando está dorada por todos lados quitar la grasa, rociarla con una copita de coñac y prenderle fuego. Luego ponerla en una cacerola honda con una taza de vino blanco y dos de agua, pimienta, perejil, sal, medio pie de ternera cortado al medio y unas cortezas de tocino. Dejarlo cocer suavemente tres horas; agregar luego dos o tres zanahorias en rajitas y un puñado de cebollitas redondas, y a falta de éstas, una del tamaño de

una mandarina, cortada en cuatro o seis pedazos. Cocerá aún una hora o más si fuese preciso. Una vez que la carne está tierna, quitar los huesos de la mano de ternera y las cortezas de tocino; poner la cacerola al aire para enfriar la salsa y poder desengrasarla. Luego decorar el fondo de un



Vaca a la moda en galantina.

molde con las puntas de unas zanahorias cortadas al medio, a lo largo, después de cocidas y rehogadas, y unas ruedas, igualmente preparadas, de nabos. Encima de este lecho se arregla bien, en el centro, la carne entera o cortada en filetes delgados; alrededor se decora con la legumbre como el fondo, y por encima se vierte la salsa bien colada por colador primero y por tamiz, poniéndole una servilleta mojada, después. Se rodea el molde de hielo o de agua muy fría, que se renueva hasta que la salsa se congela. Al tiempo de servir se vuelca sobre una fuente o plato grande. (La mano de ternera se aprovecha en otro plato, poniéndola rebozada.)

Como se ve, es muy fácil de preparar esta carne, lo que se hará la víspera de la excursión; es bonito plato, gustoso y que se puede transportar sin dificultad.

BACALAO REBOZADO

No es de despreciar este plato si se prepara bien; para ello elegiremos un bacalao de Escocia superior, que tendre-

mos en remojo y al aire veinticuatro horas, mudando el agua, que al principio será templada, cuatro o cinco veces. Antes de esto se corta en cuadritos muy pequeños e iguales. Luego se arregla con cuidado para que no se deshaga en una "cocota" con un poco de leche templada, un polvo de azúcar, y muy tapado se deja cocer extremadamente despacito, para que no se deshaga, durante unos minutos. Después se escurre bien en un colador, se unta de harina, se reboza en huevo y se fríe con aceite albandó. Por este procedimiento resulta muy jugoso y tierno. En vez de leche puede ponerse agua con unas gotas de aceite crudo, un poco de perejil y ajo. Antes de rebozar el pescado se le quitan las espinas, pero no la piel, a menos que no guste.

Si, antes de freirlo, resultase soso, se sazona con sal.

TARTA ALICIA

Dos huevos batidos, una tacita de leche, otra igual de azúcar y otra escasa de aceite fino bien frito y mejor de mantequilla, un poco de raspadura de limón y un polvo de bicarbonato, y batir bien, mezclando con harina hasta que al dejar caer la masa con cuchara forma montoncito. Entonces se echa en un molde extendido o en una besuguera, untados de mantequilla o aceite, y se pone a horno fuerte hasta que suba y tome color dorado. Si por el fondo no estuviese bastante cocida se le da la vuelta y se deja otro poco en el horno. Al sacarla se espolvorea con azúcar tamizada y un polvito de canela.

QUINTO MENÚ CAMPESTRE

Emparedados de carne.

Pato fiambre Voronoff.

Trucha o anguila en escabeche.

Postre: Bartolillos de crema.

EMPAREDADOS DE CARNE

Aprovechando algún resto de otro plato de carne asada, ternera, cordero o ave, se pica muy fino y se mezcla a otro picadillo de cebolla, aceitunas, pepinillos, huevo duro, amasándolo todo bien con unas cucharadas de aceite muy bueno, crudo, sazonando con limón y pimienta en polvo. Con este amasijo se rellenan los emparedados. Puede reemplazarse la cebolla con lechuga o escarola.

Para que los emparedados se conserven frescos se envuelven en un papel de los que no pasa la grasa, colocándolos en filas, unas sobre otras. Encima del papel se rodean unas hojas de lechuga (de las que no se aprovechan) o de berza, bien mojadas, y todo se envuelve en un pañito blanco o una servilleta vieja, atándolo bien como un paquetito. Así dispuestos pueden conservarse recientes de un día para otro.

PATO FIAMBRE VORONOFF

Lo primero es asar bien el ave, dejándola casi sangrando. Después se deja enfriar para cortar la pechuga en filetes y sacar luego el esternón o hueso de delante, ayudándose con unas tijeras para que no se descomponga ni estropee el animalito. Se preparan unos higadillos de pato o de ave, rehogándolos un poco en manteca y machacándolos y agregándoles un trocito de mantequilla, con el que se amasan. Esta pasta, bien sazonada, se introduce en el pato, en el hueco que quedó del esternón, y sobre ella se vuelven a colocar los filetes de pechuga para reconstruirla. Con una cuchara se va echando gelatina para formar una capa sobre el pato, que se pondrá después al frío para que se congele. Se sirve en una fuente sobre un lecho de granizada gelatina y alrededor se guarnece con timbalitos de legumbres a la mayonesa,

poniendo las legumbres en montoncitos si se quiere simplificar el trabajo. En lugar de pato puede prepararse lo mismo una gallina, un pavo o un pollo.

ANGUILA O TRUCHA ESCABECHADAS

Cortadas en trozos grandes e iguales se rebozan en harina, después de bien secos, se sacuden, y en bastante aceite albando se echan, retirando luego la sartén, para que a menos fuego se vayan friendo por igual, sin tomar color. Cuando están bastante fritos se colocan en una cacerola; la grasa de la sartén se cuele; se calienta otra vez; al hervir se echa un chorro de muy buen vinagre, hojas de laurel, estragón, y ajos mondados. Al cabo de unos instantes de cocción se vierte hirviendo sobre el pescado, dejándolo un rato cerca del fuego para que esté a punto de hervir, pero sin llevarlo a cabo. Después de frío se cubre con un paño y una tapadera. Si hace calor, después de unas horas se da vuelta a los trozos de pescado y al día siguiente se sirve; en caso contrario conviene dejarlo dos días. No debe estar muy fuerte de vinagre.

BARTOLILLOS DE CREMA

Un huevo batido con azúcar y un polvo de canela; una jícara escasa de mantequilla derretida y otra de Jerez o aguardiente y agua; un polvo de sal y tres jícaras de harina; se amasa todo bien, añadiendo harina, si fuese preciso, hasta quedar una masa blandita, pero que no se pegue a las manos y pueda extenderse con el rollo, dejándola del grueso del canto de un duro. Con un platillo de jícara o de taza se señalan y cortan unos redondeles; encima y a un lado se coloca un montoncito de crema muy espesa (o sea una natilla con un par de cucharadas de fécula de patata) o cabello de

angel o una mermelada muy espesa. Se doblan para formar la empanadilla, cerrándola con un reborde, y luego se frien en aceite y manteca albando. Se espolvorean de azúcar y canela. En vez de mantequilla puede ponerse manteca.

SIXTO MENÚ CAMPESTRE

Huevos Marquina.

Jamón supremo.

Salpicón de carne.

Postre: Macarrones al kirsch.

HUEVOS MARQUINA

Después de cocidos seis huevos se pelan, cortan al medio, a lo largo, y se vacían. Las colas de unos cangrejos o de quisquillas se machacan mucho con media yema cocida y un trocito de mantequilla. Se amasan luego con otras dos yemas, más mantequilla y un par de cucharadas de nata de leche, sazonando con un grano de pimienta molida. No se pone sal. Con esta crema se rellenan los huevos y se cubren con mayonesa muy consistente hecha con las restantes yemas cocidas, y decorándola con perejil muy picadito.

También puede hacerse la salsa con yemas crudas, reservando las cocidas para una vinagreta que se servirá por la noche con el pescado o las judías verdes.

Los cuerpos de los cangrejos se aprovechan para una sopa. (V. "Puré de cangrejos".)

JAMON SUPREMO (ALTA COCINA)

Ciento cincuenta gramos de jamón en dulce o de York o preparado en casa (V. "Jamón en dulce".) se corta en pedacitos, que se machacan en el mortero con un trocito de mantequilla. Esta pasta se envuelve con un par de cuchara-

das de jugo de carne (pág. 49), otro tanto de puré de tomate, una jícara de nata mezclada a una clara a punto de merengue, una hoja de cola de pescado desleída en un poquito de agua templada y una gota de carmín. Se mezcla todo bien. Aparte se hace una gelatina (V. ésta), con la que se forra un molde, echando dentro la crema de jamón y cubriendo con otra capa de gelatina; se mete en hielo o en agua muy fría. Se vuelca luego y adorna con granizada de la gelatina.

SALPICON DE CARNE

Cualquier carne que se tenga a mano, cocida o asada, se pica grueso. También, muy menudito, jamón crudo o lengua en escarlata, cebolleta, aceitunas o pepinillos y un huevo duro. Todo esto se sazona bien con ajo, perejil, y se envuelve en aceite y vinagre, sin que haga caldo. Al tiempo de tomarlo se coloca sobre una buena fuente de ensalada, adornándola con ruedas de tomate crudo, sazonado con sal y unas gotas de aceite.

MACARRONES KIRSCH

Un par de docenas de almendras, que se machacan mucho, en pequeñas cantidades, mezclándolas con un poco de clara de huevo para que no se pongan aceitosas, se unen a tres jícaras de azúcar tamizada y una de harina. Cuando esta pasta está bien lisa se le agrega una jícara de mantequilla fundida y tibia, y, por último, tres claras a punto de merengue. Esta pasta se echa en montoncitos muy pequeños sobre la bandeja del horno, engrasada y enharinada; se cuecen a horno regular; después que se han sacado y están fríos se les cubre por encima con una capa muy delgada de mermelada de albaricoque muy reducida y fría ésta, con otra de glaseado blanco. (V. "Tarta Arlequín".)

SÉPTIMO MENÚ CAMPESTRE

Huevos rusos.

Lomo de cerdo Ulises.

Barbos fritos.

Postre: Chinitos.

HUEVOS RUSOS

Hágase una pasta de empanadillas o de paté, con la que se forran unos moldes de tarteleta para cocerlos al horno; luego se rellenan con puré de foie-gras; encima se coloca medio huevo cocido, cortado al través, al que se quita la parte puntiaguda para que siente bien, un poco hundido en el puré. Los restos de la clara se pican para decorar las tarteletas.

También se toma este plato caliente poniendo los huevos escalfados y cubriéndolos de un poquito de salsa espesa al Jerez.

LOMO DE CERDO ULISES

Un kilo de lomo se mecha con tiras de pepinillos, se le introducen un puñado de guisantes, se ata muy bien, formando un rollo, y se dora en un poquito de manteca. Después se le echa cebolla, perejil, laurel, ajo, pimienta, agua y vino blanco hasta que bañe casi la mitad del lomo en este líquido. Se deja cocer lentamente una par de horas o más. Cuando esté tierno y el líquido consumido se saca y se deja enfriar mucho. Al tiempo de tomarlo se trincha en lonchas muy finas, embadurnándolas por una cara con un poquito de mostaza, que se cubre con otra lonchita, formando un emparedado muy sabroso. Puede substituirse una loncha por una tartina de pan.

BARBOS FRITOS

Son sabrosísimos los del río Adaja, que según la leyenda son incorruptibles. Fritos es casi la única manera de poderlos tomar, a causa de sus muchas espinas.

Han de elegirse barbos grandes para cortarlos en trozos iguales, como de dos dedos de grueso. Se enharinan bien y se fríen en aceite albandó, a mucho fuego primero y más flojo después, retirando un poco la sartén.

CHINITOS

Se hace un arroz con leche, perfumado a la vainilla; se liga con una yema y se deja enfriar; luego se le mezcla bien un vasito de Kirsch y unas frutas escarchadas o en dulce, cortadas en cuadritos. En unos platillos de los huevos se echa el arroz, poniendo encima medio melocotón en conserva o fresco, dándole antes un hervor con un poco de azúcar. Se recubren con unas cucharadas de mermelada muy espesa y pasada por tamiz.

Para llevarlo al campo se arregla en un molde bajito de tarta.

OCTAVO MENÚ CAMPESTRE

Rilletes (V.)

Paté de perdiz.

Flán de salmón Myrian.

Postre: Melón Fígaro.

PATE DE PERDIZ

Hágase la pasta como para el "Paté pastora". Fórrase con ella una cacerola de aluminio engrasada y rellénese con la siguiente composición: un cuarto de kilo de lomo de cerdo o

de ternera se pica y machaca con un buen trozo de tocino fresco o saladillo desprovisto de sal y corteza. Se agrega la perdiz, salvo las pechugas, y un pedacito de jamón. Se sazona con pimienta, nuez moscada, sal; se amasa bien con media jícara de Jerez o vino blanco fuerte y se arregla por capas dentro del paté, poniendo sobre ellas las pechugas cortadas en tiras. Se cubre con una tapadera de pasta, con la que se forman también algunas hojas o cordones decorativos; se deja en el centro un agujero para que salga el vapor, se embadurna con huevo batido y se cuece a horno fuerte hasta que se dore. Para sacarlo del molde se vuelca con mucho cuidado, volviéndolo luego a su posición primitiva.

FLAN DE SALMON MYRIAN

Para que no pierda nada de su sabor se asa al horno o a la parrilla con un polvo de sal, unas gotas de limón y otras de aceite frito. Luego se pica menudito y se amasa con el jugo de asarlo. Se dejan sin picar unos filetes de salmón.

En un cazo se ponen un par de cucharadas de agua fría, sal pimentada y dos cucharadas de harina, batiéndolo bien hasta que esté bien unido y liso; entonces se va echando agua hasta una taza; esta lechada se pone a cocer lentamente, sin cesar de moverla para que no se engrude; se le echan poco a poco hasta tres yemas y un huevo entero, y se sigue moviendo sin retirarlo del fuego. Entretanto, en otro cacito, se hierven tres cucharadas de buen vinagre blanco hasta que se reduzcan a la mitad. A la crema se le va incorporando mantequilla a pedacitos, unos 50 gramos. En seguida una hoja grande de cola de pescado humedecida en agua, y por fin el vinagre reducido. Se bate mucho hasta que se funda completamente la cola; en este momento se echa una capa como de un dedo de espesor en el fondo de un molde; encima, y bien en medio y bastante separado de las paredes

de aquél, se coloca el picadillo de salmón con los filetes; luego se vierte todo alrededor y un poco por encima el resto de la crema, que estará templada. Se deja enfriar en un cubo con agua muy fría para que se congele bien antes de servirlo desmondado.

Es plato fino y muy sabroso. El picadillo de salmón se colorea con una gota de carmín.

MELON FIGARO

Cortarle un redondel grande del extremo que tiene el cabo. Vaciarlo, dejándole como un dedo de carne alrededor; quitar las pepitas, picarlo o desmenuzarlo con un tenedor; espolvorearlo de sal, sazonarlo con limón. Las frutas que se quiera se cortan en pedacitos si son grandes, y enteras si son pequeñas; se tienen un par de horas con azúcar y Kirsch, coñac, Jerez o vino blanco. Luego se incorporan al melón y se echa todo dentro de él; se vuelve a poner el redondel, pegándole con un poco de almíbar o miel, y se pone en una servilleta, que se ata arriba por las cuatro puntas; así colgado se lleva muy bien. Un rato antes de servirlo se mete en agua muy fría, y levantando la tapa al tiempo de tomarlo, se le echa una clara de huevo muy batida con azúcar a punto de merengue, que se mezcla bien con las frutas; luego se vierte un vaso de sidra bien fresca y se va repartiendo en tazas o copas.

MES DE JULIO

PRIMER MENÚ

ALMUERZO

Huevos a la aldeana.—Pechugas de ave Princesa.—Judías verdes Juanita.—Postre: Flán de chocolate.

HUEVOS A LA ALDEANA

Elegidas iguales y redondas seis patatas holandesas, se lavan muy bien, se frotran para que no quede tierra y se secan con un paño y se meten en el horno. Cuando están asadas se les quita con cuidado una coronilla grande; se saca un poco de patata para hacer un hueco profundo, pero ancho, y allí se echa un huevo, volviendo a meter las patatas al horno hasta que los huevos se cuajen. La parte de patata que se quita se deshace con un tenedor y se mezcla con un picadillo de jamón, un polvo de queso rallado y un poco de mantequilla; a esta pasta se le da forma de tartita y se coloca al lado de la patata con el huevo.

PECHUGAS DE AVE PRINCESA

En un “puchero” de boca ancha, para que entren y salgan bien las pechugas, se echa un casco de cebolla, un diente de ajo, una jícara de caldo y otra de vino blanco, una trufa picada, unas pizquillas de jamón; sobre esto, dos pechugas de gallina o buen pollo. Tapado herméticamente el puchero con un papel de estraza y un cacharrito con agua encima, deben cocer a fuego regular. Cuando están casi tiernas las pechugas y ya han consumido el caldo se sacan con cuidado, y colocándolas en una cacerola extendida con un poquito de manteca, se doran ligeramente al horno. Luego se despojan de los huesos, se recortan de barbas, y bien arregladas se colocan en una fuente, cubriéndolas con una bechamela fina, a la que se incorpora un poco de nata y dos yemas. Se decora por encima con rajitas muy finas de trufa y un ligero picadillo de jamón previamente desalado y un poco frito. Exquisito.

JUDIAS VERDES JUANITA

Con las judías se cuecen unas cebollitas redondas pequeñas, que se echan cuando aquéllas están casi tiernas; aparte se hierven también unas patatas bien lisas y poco mayores que nueces, todas igualitas; se pelan luego; se arreglan en la fuente en corona, alternando con las cebollas, decorando éstas con una hoja de perejil fresco; en el centro las judías en pirámide y muy caliente se sirve este plato. Antes de preparar la fuente se chan las judías en una cacerola con un trozo de mantequilla derretida muy caliente, y moviéndolas se dejan unos minutos a un lado del hornillo, sin que cuezan; lo mismo se procede con las patatas y cebollas

FLAN FAMILIAR DE CHOCOLATE

La miga de los panecillos franceses o de un buen trozo de pan integral se pone a remojar en leche hirviendo: medio litro. Mientras tanto se baten con azúcar y raspaduras de limón tres huevos, a los que se incorpora el pan y la leche, amasándolo todo hasta que forme una pasta lisa y unida. Entonces se echa en un molde engrasado con mantequilla y se cuece al baño-maría o a horno suave. Cuando está bien cuajado, pero no duro, se pone a enfriar y se prepara esta crema: dos pastillas de chocolate se funden con una jícara de agua templada, teniendo el cacito cerca del fuego, pero sin que cueza. Una vez deshecho el chocolate se bate bien y se le agrega azúcar y una yema, siempre batiendo y sin retirar del fuego; después, y poco a poco, un trocito de mantequilla; cuando la crema está bien fina y espesita se vierte sobre el flán, ya desmoldado, y puesto en un frutero.

COMIDA

Consomé Bolívar.—Pollo Amsterdam.—Ensalada de lechuga Dulcinea.—Entremés: Melocotones Reales.

CONSOME BOLIVAR

Un cuarto de kilo de carne de vaca magra muy picada se amasa con una clara de huevo y se cuece en caldo desengrasado del cocido, alargado con agua, y sazonando con unos trocitos de zanahoria y de nabo. Al cabo de dos horas de cocción muy lenta se pasa el consomé por un paño blanco mojado y se guarnece con tiritas finísimas de lengua en escarlata, cuadritos de carne de ave previamente asada o cocida y un puñado de guisantes, y mejor de puntas de espárragos. Claro está que la guarnición puede variarse. Este consomé se reserva para la comida. La carne y restos que quedan, después de colar el caldo de la noche, se aprovechan muy bien para los perros, gatos y gallinas. También pueden machacarse con huesos y restos de ave o caza y amasado con cebolla frita y harina y cocido otra vez con agua y vino se hace otro caldo, que con unos picatostes de pan frito resulta muy económico y agradable.

POLLO AMSTERDAM

Hemos de poner en una sartén unos cuadritos de tocino de jamón y otros de éste, unos cascos de cebolla y el pollo cortado en trozos para que se vaya rehogando, sin dejar que se dore. En este punto se traslada todo a un puchero de boca ancha (1), echando un vasito de vino blanco y dejándolo cocer unos minutos. Luego se agrega una taza o más de agua y se deja cocer a un fuego regular. Cuando el ave está tierna se saca del puchero con cuidado y se coloca en una cacerola extendida, que contendrá una cucharada de manteca, en la que se dorará a fuego vivo el pollo, ya sea en el horno o sobre la placa.

(1) Los tiene de todas clases "La Cocina", Preciados, 4.

Entretanto se habrá hecho un puré de patata, que puesto en una "cocota" con un poco de mantequilla y espolvoreado de pan rallado y con unas bolitas por encima también de mantequilla, se mete al horno para gratinarlo. Sobre este puré se arreglan luego en pirámide los trozos de pollo para llevarlos a la mesa. Al jugo de cocerlo y asarlo que soltó se le da un hervor, se cuele y se vierte por encima o se lleva aparte en una salsera.

ENSALADA DE LECHUGA DULCINEA

Solamente los cogollos se utilizan en esta ensalada. Recién cortadas, si es posible, las lechugas, se limpian de todas las hojas de fuera hasta llegar al cogollo, que se deja más o menos grande y desprovisto de tronco, y si fuere preciso de las puntas quemadas o ennegrecidas; se ponen en remojo un rato; luego se escurren bastante tiempo en un colador, por fin se secan cuidadosamente con un paño blanco. En un tazón se bate una yema, se le agrega sal, un polvo de pimienta, unas gotas de aceite, luego vinagre, otro poco de aceite y bastante perejil muy picadito. En una ensaladera o fuente honda se colocan de pie las lechugas, y entreabriendo con cuidado las hojas interiores se les echa una cucharada de la salsa; el resto se rocía por encima.

MELOCOTONES REALES

Se pelan y cortan al medio cuatro melocotones grandes. Se hierven en un almíbar ligero unos minutos; se escurren y se arreglan boca abajo en una "cocota" untada de mantequilla; se echa por encima una natilla espesada con unos granos de almidón desleídos en la leche. Esta crema se cubre con avellanas o almendras molidas mezcladas a una clara batida a punto de merengue, y se mete al horno para que

se gratine. El almíbar sobrante de cocer los melocotones se pasa por tamiz y se deja reducir mucho; cuando está espeso se vierte sobre los melocotones.

Este plato se sirve caliente.

SEGUNDO MENÚ

ALMUERZO

Arroz con huevos.—Turnedos Henry.—Alcachofas “Charlestón”.—Fresa a la Parisienne.

ARROZ CON HUEVOS

Hágase un arroz blanco; prepárense unos huevos “pochés” (pasados por agua y luego pelados) y hágase esta salsa: En manteca se rehoga un pedacito de jamón y un hígadillo; se sacan de la sartén y echan en el mortero; se rehoga asimismo cebolla picadita, y luego que se saca se dora en la misma grasa bastante una cucharadita de harina. Se machaca todo en el mortero, sazonando con un grano de pimienta, y alargando con una jícara de caldo se deja cocer lentamente, agregando una cucharada de puré de tomate muy reconcentrado. Se pasa por colador fino. En la fuente se echa el arroz y se colocan en él los huevos, puestos a la larga y dejando que sólo sobresalga la mitad. Esta parte y el centro del arroz se decoran con la salsa, que estará muy espesa.

TURNEDOS HENRY

Un trozo de solomillo recortado en seis turnedos gruesos se frien a fuego muy vivo (Véase “Teoría de procedimientos”) y se colocan sobre las rebanadas de pan frito. Se cubren con una hoja de pasta de paté (Véase “Paté Pastora”), cortada del tamaño y forma del turnedos, apretándola

sobre éste para que se pegue. Por encima se echan una o dos cucharadas de salsa española y espesa. Naturalmente que la pasta se cuece al horno o se fríe antes de ponerla sobre la chuleta.

ALCACHOFAS "CRARLESTON"

En un poco de aceite freír cebolla picadita y luego, sin sacarla de la sartén, un picadillo de jamón y otro de champignon. Una vez que empieza a tomar color, echar media jicara de vino blanco y una cucharada de puré de tomate. Dejar cocer muy lentamente un cuarto de hora; rellenar con esta pasta el interior de las alcachofas, previamente cocidas y rehogadas. Poner por encima un poco de perejil fresco picadito.

FRESA A LA PARISIENNE

Hay muchas comarcas, principalmente hacia el Norte, en las que se puede tener fresa hasta en septiembre. Y precisamente éstas regiones son las más ricas en leche, quesos y cremas. Allí, pues, puede tomarse este exquisito entremés que a la vez tiene propiedades nutritivas y refrescantes.

Se bate mucho una taza de nata; asimismo tres claras de huevo a punto de merengue, a las que se incorporan unas buenas cucharadas de azúcar tamizada. Se mezcla esto con la nata y se pone una cucharada en una copa de Champagne o en un platillo de cristal; encima las fresas, que se cubren con más crema; se docora ésta por encima con tres o cuatro fresas. Del mismo modo se preparan tantas copas como comensales.

COMIDA

Patatas manchegas.—Truchas salmonadas a la moda.—Entremés: Bizcocho de Saboya.

PATATAS MANCHEGAS

Primero se cortan las patatas en rajitas, se sazonan con sal y un polvo de pimienta (si gusta). Por otra parte se mezcla una taza de leche, un huevo batido, unas cucharadas de queso manchego rallado, y en esta crema se echan las patatas, poniéndolas en una "cocota", y dejándolas cocer lentamente hasta que estén tiernas. Entonces se espolvorean con más queso, se ponen encima unas bolitas de mantequilla y se meten al horno a gratinar. Se sirven muy calientes en la misma cacerola.

TERCER MENÚ

ALMUERZO

Gnocchis a la Piamontesa.—Rabo de buey a la hortelana.—Guisantes al natural.—Postre: Queso holandés.

GNOCCHIS A LA PIAMONTESA

En la sartén, con un poco de manteca, se fríe cebolla picada y una cucharada de harina; se alarga con unas cacillas de caldo, y en esta salsa se cuecen patatas cortadas en ruedas.

Entretanto se hace una pasta de paté (Véase "Paté de perdiz"), se corta en cuadritos, se pinchan éstos con una aguja de media y se cuecen al horno o se fríen. Cuando las patatas están cocidas se ponen en una legumbreira de cristal, se echan allí también los cuadritos de pasta; se cuele la salsa, se le agrega un poquito de jugo de carne, unas cucharadas de vino blanco y se deja hervir un poco, sirviéndolo bien caliente.

RABO DE BUEY A LA HORTELANA

Después de bien lavado se corta en trozos por las junturas, se rehoga en aceite o manteca a fuego vivo; se sazona con pimienta y clavo, se moja con un vaso de vino blanco y se deja reducir casi por completo. Póngase entonces la carne en una cazuela, echando caldo hasta cubrirla, déjese cocer a fuego muy lento. Entretanto rehóguese un puñado de échalotas o cebollitas pequeñas y un par de zanahorias cortadas en ruedecitas gruesas, y se echan con el rabo cuando está cocido. Se deja hervir otra rato; luego se coloca bien en la fuente rodeado de la legumbre; la salsa se cuele y vierte por encima; ha de estar espesita y succulenta.

LENGUA DE VACA PICANTE

Es lengua a la escarlata cortada en lonchas finas, adornada en la fuente con patatas cocidas, cortadas en rajás y acompañada de cualquier salsa picante.

QUESO HOLANDES

Un bote de leche condensada marca "La lechera" se pone a cocer sin abrir al baño-maría durante seis horas, no siendo preciso que éstas sean seguidas. Al cabo de este tiempo se mete en agua helada y se pone al frío mucho rato. Después se abre el bote con abrelatas, quitando toda la tapa, y el contenido de la lata se vuelca en un plato de cristal, sirviéndolo con lenguas de gato o pastas finas. Es delicioso y tiene el sabor de las pastillas de café con leche. También puede hacerse cociendo mucho y con azúcar un litro de leche de cabra. Debe quedar espeso como una crema.

COMIDA

Consomé Profiteroles.—Ancas de rana con tomate.—Pollo forestier.—Entremés: Tarta Arlequín.

CONSOME "PROFITEROLES"

Es el delicioso consomé moderno que se sirve en los restaurantes de lujo de París y de Madrid.

Su confección, nada difícil, consta de tres operaciones: El caldo, los profiteroles y la guarnición.

"El caldo" se prepara con litro y medio de agua, en la que se cuece dos o tres trocitos de carne de vaca magra, recortes de ternera, carnero, huesos blancos de estos mismos animales, un caparazón o huesos de ave de corral, un poco de jamón, una pizca de tocino, un poco de nabo, de zanahoria, de cebolla, de perejil, una pizca de laurel. Cuando ha cocido lentamente unas tres horas se cuele y se deja a un extremo de la placa para que no se enfríe.

Mientras dura la cocción se hace una pasta de "petits-choux" (V. "Petits-choux a la crema") sin azúcar, que se va echando en montoncitos como avellanas sobre la bandeja del horno, engrasada y enharinada. Para hacerlo bien se echa con un embudito de hoja de lata o con un cucurucho de papel fuerte o doble, cosida su unión, para que no se deshaga, y cortando la punta con unas tijeras para que por allí caiga la masa despacito.

Entretanto se prepara un amasijo de restos de carne de caza o de ave machacados, que se ponen en la sartén con un poco de mantequilla, una cucharadita de harina y una jícara de leche para hacer una pasta fina de croquetas. Cuando los "profiteroles" están cocidos se sacan del horno, se dejan enfriar un poco, y dándoles un pequeño corte se rellenan con la pasta anterior, que estará bien caliente. Inmediatamente se colocan en la sopera, vertiendo sobre ellos el caldo muy caliente.

La guarnición consiste en tiritas de champignon y de trufas, ligeramente hervidos con un poco de vino y agua.

Esto puede suprimirse, y el caldo del cocido desengrasado substituir al caldo que se explicó más arriba.

ANCAS DE RANA CON TOMATE

En un poco de aceite, donde se han frito unos ajos, se rehogan bien las ancas, poniéndolas luego en una cacerola con salsa de tomate muy espesa para que den un hervor. Se sirven con picatostes alrededor.

POLLO FORESTIER

Bien rehogado con un poco de manteca y pedacitos de jamón y tocino y cebollitas, se saca de la sartén y se pone en un puchero ancho. En la grasa se echa una cucharada de harina, dejándola dorar, y después taza y media de agua; se sacan las cebollitas y se vierte este caldo sobre el pollo, añadiendo una copita de coñac o de muy buen Jerez, laurel, etcétera. Se tapa el puchero con un pañito blanco y encima una tapadera. Aparte se cuecen los cogollos bien blancos de unas alcachofas y un par de docenas de champignons o setas pequeñas o en pedazos. Cuando el pollo está casi tierno se saca del puchero, se cuele la salsa y se pasa a una cacerola, añadiendo las cebollitas, setas y alcachofas; tapado se deja hervir un poco y se sirve en una fuente bien arreglada.

TARTA ARLEQUIN

Tres yemas, un palito de vainilla, tres cucharadas repletas de azúcar y una jícara de leche se ponen a fuego suave, moviendo sin cesar hasta que se inicie el hervor, en cuyo momento se retira y deja entibiar. Batiendo siempre se van incorporando en pedacitos hasta 150 gramos de mantequilla, y cuando la crema está bien lisa se deja a un extremo del fo-

gón para que no se enfríe demasiado. De otra parte se hace un bizcocho genovés con cuatro huevos y tres jícara escasas de azúcar. Acercarlo a fuego suave, sin dejar de moverlo hasta que doble su volumen; entonces retirarlo del fuego, seguir batiendo, y cuando está tibio agregar dos cucharadas de almendra tostada y molida, otras dos de harina tamizada, cuatro de mantequilla y un polvo de sal. Echar esta pasta en un molde cuadrado, engrasado, o una caja bajita de hoja de lata, y cocerlo a horno fuerte. Luego cortar la tarta transversalmente en tres capas, poniendo la crema que se preparó antes entre ellas y salpicándola de almendra tostada picadita.

Un poco de mermelada de albaricoque muy espesa, que se pone a reducir unos minutos al fuego, en un cacito, se extiende por encima de la tarta. Todo su contorno se recubre de la crema salpicada de almendra. Cuando la capa de mermelada está fría se señalan con un cuchillo mojado unos cuadros de igual tamaño, que se cubren alternativamente con un poco de "fondant" blanco y de chocolate, o blanco y rosa, o verde. Para que al verter el "fondant" no se corra, se separan primero, con un finísimo cordón de glaseado, los cuadros. Luego de seco se cubren como queda explicado. Este glaseado se hace mezclando bien una cucharada de clara de huevo, unas gotas de limón y azúcar glasa tamizada en cantidad suficiente para que esté espeso y no se corra.

CUARTO MENÚ

ALMUERZO

Vol-au-vent a la financiera.—Merluza con salsa pasiega.
Solomillo Goya.—Entremés: Cervatos.

VOL-AU-VENT A LA FINANCIERA

Pasta: Cuarto de kilo de harina se amasa bien con cuarto

de litro escaso de agua fría, salada. Se extiende con el rodillo; se coloca en el centro un poco de mantequilla, se dobla la masa en cuatro dobleces y se deja al aire frío un cuarto de hora. Se amasa y extiende nuevamente; se pone encima otro pedacito, como una nuez, de mantequilla, se dobla, dejándolo enfriar como anteriormente, y así se repite la operación hasta que se termine la mantequilla. Se necesita la misma cantidad que de harina. Entonces se extiende la masa, dejándola del grueso de un dedo; con un plato de postre se señala un redondel, que se corta con la punta de un cuchillo; luego se cortan otros tres o cuatro del mismo tamaño que el primero; a estos últimos se les quita un redondel del centro, marcándolo con el borde de un vaso o de una taza; se ponen unos sobre otros encima del que no tiene agujero, uniendo los bordes con el dedo mojado en agua. Otro redondel, un poco más grande que el agujero, sirve de tapadera, agujereándolo también en el centro para que salga el vapor.

“Relleno”: Primero.—Se hacen unas “quenelles” con carne de ternera o ave machacada, y amasada con un poco de mantequilla y una miga de pan bien remojada en leche, pero escurrida; se sazona con sal y pimienta; se forman con esta pasta unas bellotas, envolviéndolas en harina.

Segundo.—Se asa un seso al horno con un poquito de aceite, y se corta en pedazos; lo mismo se hace con unas criadillas. También se pone, si se quiere, champignon; se mezcla todo con una bechamel espesa, ligada con una yema, y se echa en el hueco del vol-au-vent, que ya se habrá cocido a horno muy fuerte.

En vez de este relleno puede hacerse otro con pedacitos de jamón, de riñones y menudillos, todo rehogado y envuelto en un poco de salsa española.

MERLUZA CON SALSA PASIEGA

Fríase una cebolla muy picadita en un poco de aceite; después de dorada se pone en una cacerola; en la misma grasa se fríe una cucharada de harina, que se incorpora a la cebolla, sin quitar el aceite que sobró. Se agrega una taza de caldo, dejándolo hervir lentamente y sin tocarlo, una hora.

La merluza, cortada en rajas, se reboza y se fríe, echándola luego en la salsa colada; al tiempo de servir se sazona con un polvo de pimienta y un chorrillo de buen vinagre.

SOLOMILLO GOYA

Se pone en una "cocota" un poquito de tocino de jamón y otro poco de manteca; en esta grasa se rehoga por todos lados un buen trozo de solomillo, mechado con tocino y atado, sin apretar demasiado.

Antes de esto se habrá hecho una salsa española con harina muy frita con un poco de manteca, añadiendo después un par de cucharadas de tomate en puré espeso y una taza de caldo. Dejarla cocer suavemente dos horas sin tocarla.

Entretanto se asa el solomillo, y cuando está rehogado como indico más arriba, se le agrega un poco de zanahoria en rajas y otras de cebolla; seguir rehogándolo; cuando todo está bien dorado, se quita la grasa sobrante y se echa una jícara de vino blanco o Jerez, a partes iguales; sazonar con sal, pimienta, incorporar la salsa muy desengrasada y dejar cocer lentamente una hora, poco más o menos, en el horno. Entretanto se hacen unas patatas duquesa (Véase éstas), con las que se llenan unos moldecitos de tocino de cielo u otros, engrasados para cocerlos al horno. Con espinacas, guisantes o cualquier legumbre verde se hace un puré muy espeso, que se coloca en montoncitos en la fuente, al-

ternándolos con los timbalitos de patata, desmoldados. También se guarnece con setas, que después de quitado el tronco, se rellena su interior con un picadillo de jamón, perejil y ajo; así preparadas se asan al horno.

En lugar de solomillo se prepara también así un buen trozo de carne de vaca magra.

BOLLOS CERVATOS

Tres yemas, una taza escasa de aceite frito, otra igual de mantequilla derretida al baño-maría.

Se baten las yemas mucho con la mantequilla y dos cucharadas de azúcar; cuando está fino se agrega el aceite tibio y un polvo de sal; se sigue batiendo y se echan tres tazas de harina, amasando todo en una mesa con cuidado, pues la masa se desmorona; se extiende con las manos y ligeramente con el rodillo, dejándola del grueso de un dedo, y se corta en redondeles con el borde de un vaso de vino, metiéndolos en el horno, algo fuerte, hasta que se doren; al sacarlos se espolvorean de azúcar tamizada.

COMIDA

Consomé Galatea.—Riñones con salsa romana.—Croquetas de bonito.—Entremés: Helado Mussolini.

CONSOMÉ GALATEA

Es sencillamente un buen caldo desengrasado y en el cual se echan cuadritos de pimientos verdes o encarnados, pedacitos de tomate y cuadritos de patata, todo previamente rehogado en aceite.

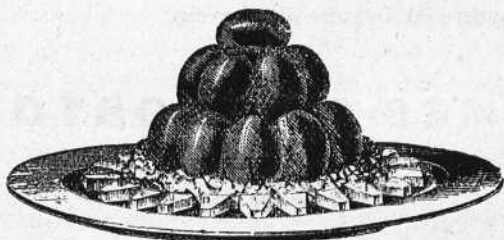
RIÑONES CON SALSAS ROMANA

Un poco de harina dorada en la sartén con mantequilla; caldo, una cucharada de Jerez, otra de puré de tomate, unas

gotas de limón, pimienta en polvo, perejil, todo bien machacado, un poco hervido y ligado con una yema se vierte sobre los riñones ligeramente rehogados en manteca.

CROQUETAS DE BONITO

Echando en un cazo una jícara grande de agua, un trozo como un huevo pequeño de mantequilla, un polvo de sal y otro de azúcar. Poner a hervir, y cuando la mantequilla está fundida, agregar una jícara de harina, dejándola caer en lluvia. Luego un huevo. Amasar bien hasta que la pasta se despegue completamente del cazo. Entonces mezclarla a un puré de patatas (V. "Patatas") en cantidad igual o mayor



Croquetas de bonito.

que la pasta, incorporando luego un trozo de bonito o atún en aceite, picado. Poner esta pasta en una fuente a enfriar un par de horas y hacer luego las croquetas, rebozándolas y friéndolas como todas, pero de tamaño mucho mayor, como un huevo.

Se decora la fuente con gelatina.

HELADO MUSOLINI

Passar por tamíz medio kilo de frambuesas, agregarles tres jícaras escasas de azúcar glasa y el jugo de medio limón.

Al cabo de un rato y que el azúcar se ha fundido, se mezcla bien un vaso de nata y se pone en un molde, bien tapados los bordes con un poco de manteca, para que no entre la sal que hay en el hielo donde se entierra la crema para que se congele. Entretanto se hace esta crema de Saboya: Se baten tres yemas con dos jícaras colmadas de azúcar, hasta que esté blanquecino y espumoso; agréguese un acucharadita de fécula de patata, después un vaso de buen vino de Málaga o moscatel y batir todo mucho poniendo la crema al baño-maría cerca del fuego. Cuando hierve echarlo en una ensaladera que contenga una clara y estará puesta sobre agua muy fría o hielo, batiéndolo con fuerza hasta que se enfríe completamente. Entonces echar un vasito de Kirsch. Con esta crema se cubre el helado al servirlo.

MES DE AGOSTO

PRIMER MENÚ

ALMUERZO

Huevos a la milanesa.—“Tournedos” de carnero.—Tomates Montenegro.—Postre: Jalea de grosellas.

HUEVOS A LA MILANESA

Hágase un arroz blanco; colóquese en una fuente bien arreglado y alisado formando un zócalo como un dedo de grueso. De pie, pero inclinados hacia el centro, se colocan los huevos “pochés” (pasados por agua pero más cuajados y pelados). Se cubren ligeramente con esta salsa: en un cacito se pone un trozo como una nuez de mantequilla

para que se derrita, echando en seguida una cucharada colmada de harina, y uniendo muy bien ambas cosas se va alargando con unas cucharadas de caldo y dejándolo cocer; luego se echan tres yemas y se sigue moviéndolo al fuego, pero sin que hierva; después, poco a poco, más mantequilla y por fin una jícara escasa de caldo; se sazona con pimienta, y cuando la salsa está espesa se vierte sobre los huevos al preciso momento de servirlos; en el centro del arroz se pone un picadillo de jamón ligeramente frito antes de picarlo.

“TOURNEDOS” DE CARNERO

Hágase una pasta de patatas duquesa; fríase un trocito de jamón, después de un poco desalado si lo necesitase, y píquese menudito.

Arréglense, redondas, unas chuletas gruesas de carnero; fríanse en manteca o ásense a la parrilla; han de colocarse bien en una fuente; sobre cada “tournedos” se extiende una capa de medio dedo del puré de patata que se decora por encima con un poco del picadillo de jamón. El jugo que soltaron al freirse las chuletas se vierte por encima.

Lo mismo se puede preparar este plato con ternera o solomillo.

TOMATES MONTENEGRO

Unos tomates bien redondos, lisos y duros, pero no verdes, se cortan al medio al través; se les quitan cuidadosamente las pepitas y se sazonan por encima con un amasijo ligero de pan rallado, perejil, ajo, sal, pimienta y unas gotas de aceite frito. Así preparados se rehogan en aceite a fuego lento, echando luego un trocito de jugo de carne, se les deja cocer unos instantes y se sirven.

JALEA DE GROSELLAS

Por el pasa-patatas (1) se pasa un kilo de grosellas; se pesa este jugo y se le incorpora la misma cantidad de azúcar, unas gotas de zumo de limón y se pone a hervir lentamente; se espuma a menudo y luego se cuele por una servilleta o pañito mojado que se pondrá en un tamíz o colador muy fino; otra vez se acerca al fuego para que siga cociendo, y cuando está espeso y que métiendo la espumadera, la jalea cae en masa, está en punto, se le incorpora una hoja de cola de pescado desleída en un poco de agua caliente; se mueve bien para que se mezcle con el almíbar y se echa en un molde o caja de hojadelata forrada de papel blanco, metiéndolas en hielo o agua fría para que se congele. Se sirve con pastitas. (Véase "Índice".)

COMIDA

Gazpacho a la andaluza.—Filetes de merluza Nicolette. Pollos Rosicler.—Entremeses: Sufflé de albaricoque.

GAZPACHO A LA ANDALUZA

Por la mañana, la cocinera pondrá en una ensaladera un gran migón de pan candeal con una jícara de agua y vinagre de vino, muy bueno. Por la tarde, después del almuerzo, machacará en un mortero un diente de ajo con una cucharadita de sal gorda. Con el pan echará un tomate grande muy maduro cortado en pedazos y lo deshará bien, machacándolo y moviéndolo; en seguida irá incorporando, poco a poco, hasta media jícara de aceite crudo fino y el machacado del mortero. Se batirá todo muchísimo y mucho rato con la

(1) Los vende "La Cocina", y los modelos nuevos para purés "Moha" y Elma.

mano del mortero hasta que levante alguna ampolla y estando como un puré fino no se vea el aceite. Entonces se le añade un poco de agua y se cuele, pasándolo a la sopera. Así se deja hasta el tiempo de servirlo en que se le echa agua helada o con hielo, unos cuadritos muy pequeños de pan y otros un poco mayores de pepino que habrá estado un buen rato en sal. Antes de esto se prueba y se le añade sal o vinagre, si fuese preciso. La cantidad de agua será de medio litro aproximadamente. Ha de resultar espeso.

Este es el afamado gazpacho que todo el que va a Sevilla pide en la célebre venta de Eritaña.

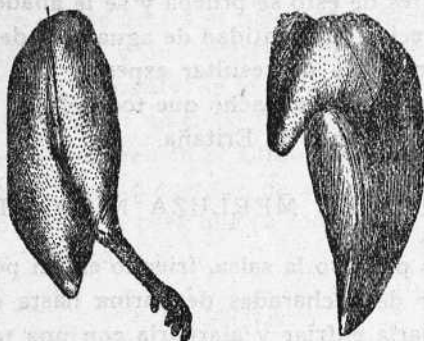
FILETES DE MERLUZA NICOLETTE

Preparamos primero la salsa, friendo en un poco de mantequilla un par de cucharadas de harina hasta que se dore sin exceso; dejarla enfriar y alargarla con una taza de agua templada; moverlo bien, al fuego, hasta que empiece a hervir; retirarla entonces y echar un poquito de mantequilla; ponerla tapada a un lado del fogón para que no se enfríe.

A un trozo de merluza de 600 gramos se le quita la espina, la piel y se corta en filetes largos, poniéndolos en una besuguera con sal, un polvo de pimienta y unas cucharadas de vino blanco. Se meten en el horno, flojo, sin dejarlos cocer. La espina y pellejos se cuecen con un poquito de agua y vino. Al tiempo de servir el plato se pone la merluza bien arreglada en una fuente echando por encima la salsa, a la que se agrega un par de anchoas machacadas, incorporadas al caldo de hervir las espinas y pellejos que después de colado se mezcla con la salsa, poniendo también otro pedacito de mantequilla. Encima de la salsa se arreglan unos filetitos de anchoas formando cuadros. Lo mismo se hace el besugo.

POLLOS ROSICLER

Un par de pollos nuevos, tiernos y gordos se cortan en trozos, como indica el grabado, se enharinan y rehogan bastante en manteca y aceite mezclados. En la misma cacerola, tapada, se meten al horno para que sigan asándose.



Pollos Rosicler.

Entretanto se hace un puré muy espeso de guisantes, previamente cocidos y mezclados a una media patata, también muy cocida; se amasa con mantequilla y se le da un hervor. Cuando los pollos están en punto se destapan para que terminen de dorarse un poco; luego se les quita el jugo al que se agrega un poco de vino blanco y Jerez y un pedacito de jugo de carne, dejándole hervir un rato; después se retira del fuego para agregarle un trocito de mantequilla.

Para servir este plato se coloca el puré en el centro de una fuente redonda, formando pirámide, en cuya cúspide se pincha un manojito de espárragos trigueros o de lata, cocidos; se adorna también con tiritas de zanahoria, de jamón y alrededor se colocan los pollos, vertiendo por encima el poquito de salsa.

SUFLÉ DE ALBARICOQUE

Medio kilo de fruta se cuece mucho y lentamente con un cuarto de kilo de azúcar. Se pasa por colador, se le agrega una almendra del hueso bien molida y se deja cocer muy despacito otro rato hasta que forme puré espeso; se pasa por tamiz y se pone a enfriar en un recipiente con agua muy fría. En este tiempo se baten a punto de merengue "muy duro" cuatro claras, a las que se echa un par de cucharadas de azúcar glasa tamizada (o en su defecto azúcar corriente). Poco a poco se va mezclando la mermelada a este merengue para echarlo todo en un molde engrasado con mantequilla y cocerlo a horno regular. En cuanto ha subido y está dorado por encima se sirve caliente.

Se aprovecha para hacer este entremés las claras de los huevos empleados en la salsa milanesa del plato del almuerzo.

SEGUNDO MENÚ

ALMUERZO

Ordubres.—Trucha o carpa rellena.—Pato con nabos.—
Judías verdes con leche.

Postre: Albaricoques rellenos de yema.

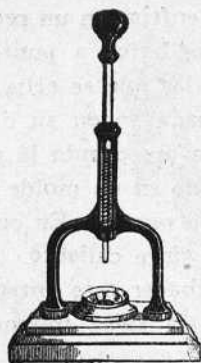
ORDUBRES

"Aceitunas rellenas": Con un deshuesador (1) se les quita el hueso a unas aceitunas verdes, de las más gordas. Este hueco se rellena con un amasijo de anchoas machacadas, pimienta encarnada y un poco de mantequilla.

"Canapés de cangrejos": Con pan candeal del día ante-

(1) Los tiene "La Cocina", Preciados, 4 y Arenal, 12.

rior se cortan unos redondeles, señalándolos con el borde de un vaso de vino y dejándolos del grueso del canto de dos duros. Se humedecen muy ligeramente en un poco de agua, donde se habrá puesto un poco de sal. Se frien en mucho aceite abando, sin que estén muy dorados; se escurren



Deshuesador.

y dejan enfriar; luego se untan de mantequilla; alrededor se pone un cordoncito de huevo duro picado finísimo; en el centro tres o cuatro colas de cangrejos envueltas en un poco de mayonesa muy consistente. Se decoran pinchando en el medio una cabeza de cangrejo o una pata. Lo mismo se hacen con quisquillas, salmón, etc.

“Remolacha”: Cocida, cortada en rajadas y sazonada con aceite y vinagre.

CARPA RELLENA

Las espinas dorsales, un poco quebrantadas, pellejos y recortes de uno o varios pescados se ponen a hervir con un poco de vino blanco, cebolla, laurel y perejil. Un trozito de cualquier pescado se rehoga, se pica muy fino y se deja co-

cer "muy despacito" en una cacerolita con una cucharada de harina, un poco de mantequilla y una jícara de leche. Con la mitad de esta pasta rellenar la carpa; cerrar el vientre, cosiéndolo con tres o cuatro puntadas largas. En una besuguera poner el pescado sobre el vientre para que se mantenga derecho; cubrirlo con un papel bien engrasado; echar por encima, colado, el caldo en que se cocieron las espinas y meter la cacerola en el horno, que no esté fuerte. Entretanto, con el resto de la pasta se hacen unas bolitas que, rebozadas como las croquetas y fritas, guarnecen la carpa al llevarla a la mesa. El papel se le quita, como también el pellejo; la salsa se cuele y se sirve aparte; alternando con las croquetas y formando montoncito se ponen también unos champignons cocidos en el caldo.

PATO CON NABOS

Un pato joven se rehoga en una cacerola con un poco de manteca; cuando está algo dorado se echan unos nabos cortados en ruedecitas y unas cebollitas redondas; dejar que se dore esto, echar luego una cucharada de harina para que se fría bien y unos trozos de tomate. Agregar después agua suficiente que alcance a la mitad del pato; taparlo muy bien y dejarlo cocer lentamente el tiempo necesario.

Al tiempo de servirlo se trincha, se pasa la salsa por tamiz, machacando los nabos y cebolla, y se vierte hirviendo sobre el animalito arreglado en la fuente.

JUDIAS VERDES CON LECHE

Después de hervidas, pero estando aún algo duras, se escurren, se secan con un paño y se ponen en una "cocota", que tendrá un trocito de mantequilla derretida; se mezcla con sal y pimienta. A un extremo de la placa se ponen a cocer despacito, como una hora, para que se forme una cre-

ma espesa; al sazonar se espolvorea la leche con un poquito de raspadura de limón.

ALBARICOQUES RELLENOS DE CREMA

Elegidos unos hermosos albaricoques sin acabar de madurar se echan en agua hirviendo que contenga un poquito de sal sosa. Conforme van subiendo a la superficie se van sacando y echando en agua fría; se pican con un alfiler y se ponen en otro agua fría con un puñadito de sal fina; acercarlos al fuego, taparlos para que den unos hervores; retirarlos del fuego sin sacarlos del agua. Al cabo de cinco o seis horas ponerlos otra vez a hervir, bien tapados, y cuando rompe el hervor retirarlos un poco para que no cuezan, pero se conserve el agua temblando. Una vez tiernos se pasan a otro recipiente con agua fría, en la que se tienen un día o una noche. Después se escurren mucho y se echan en un almíbar fuerte, frío, teniendo la fruta así unas horas; al cabo de este tiempo se les quita el almíbar, poniéndola en otro cazo, y añadiéndole más azúcar, se la deja hervir un rato; se vuelven a echar en ella los albaricoques; esta operación se repite dos veces al día durante cuatro días; por fin el último, cuando añadiendo azúcar esté el almíbar casi a punto de caramelo, se deja, y se echa en ella la fruta, acercándola a fuego muy suave; en el momento de romper a cocer se retira a un lado, se tapa y se tiene así un par de horas. Se pone el cazo en sitio frío; al día siguiente se escurren mucho los albaricoques; se abren al medio con cuidado, se saca el hueso y en su lugar se pone pasta de yema. (Véase "Yemas acarameladas".)

COMIDA

Consomé frío.—Ternera de Strasburgo.—Berengenas rellenas a la turca.

Entremés: Helado espuma de fresas.

CONSOME FRIO

En un puchero lleno de agua se echan varias clases de legumbres; unas hojas de repollo, zanahoria, nabos, lechuga o escarola, cebolla y perejil. Además un hueso de carne de vaca o ternera, corteza de tocino, de jamón y recortes de éste. Al cabo de dos o tres horas de cocción se pasa por tamiz, se le agrega una cucharada de Jerez, un terroncito de azúcar tostada, como se hace para el flán), se le da otro hervor, se pasa por una flanela húmeda y se pone a enfriar. Para tomarle se le echa un huevo duro muy picado o unos guisantes cocidos antes y dándoles después un hervor en el caldo.

TERNERA DE STRASBURGO

Un buen trozo de ternera de tapa se mecha con salchicha blanca, tiras de jamón, tocino, perejil y ajo. Se envuelve la carne en harina y se dora en manteca. Se agrega una taza de caldo y otra de vino, cebolla, tres granos de pimienta, un poco de moscada, y se deja cocer. Cuando está tierna se saca, se deja enfriar y mientras tanto se cuecen en la salsa, colada, unas criadillas de tierra o patatas cortadas en trozos. Luego se calienta la ternera (que ya estará trinchada y atada para que no se separen las lonchas) y se sirve.

BERENGENAS RELLENAS

Cortadas al medio, a lo largo, pincharlas por dentro ligeramente con la punta de un cuchillo, espolvorearlas de sal y dejarlas así un rato; escurrirlas, lavarlas un poco, secarlas, untarlas de harina y freirlas. Luego sacarles la carne y picarla. Aparte se pica cordero, cerdo o cualquier carne, asada, cocida o frita; freír cebolla muy picada, un poco de ajo, perejil y algo de tomate; echar con esto para que se rehogue

la carne, y con esta pasta, que se liga con un huevo, rellenar las berengenas; untarlas de harina por encima y freirlas sólo de este lado para que se dore. Servir luego muy calientes.

HELADO ESPUMA DE FRUTAS

Pasar por tamiz cuarto de kilo de fresas muy maduras; perfumar con un poco de jugo de limón; colorear con una gota de carmín o de colorante vegetal rojo; añadir azúcar glasa. Batir mucho hasta que levante una taza de nata; mezclarla con tres claras a punto de merengue sazonadas con tres cucharadas de azúcar glasa. Incorporar esta crema al jugo de fresas, mezclarlo bien y echarlo en un molde, tapándolo y ajustando los bordes con mantequilla o engrudo para que no entre la sal. Enterrarlo en hielo picado y salado y tenerlo así tres horas, al cabo de las cuales puede servirse.

Puede substituírse la nata por mantequilla muy batida, aumentando una clara, pero no es tan delicado.

TERCER MENÚ

ALMUERZO

Huevos Margarita.—Merluza sorpresa.—Carne burriana. Guisantes al natural. (V. éstos.)

Postre: Bizcocho Alhucemas.

HUEVOS MARGARITA

Con pasta de paté (V. "Paté pastora") se forran unos moldes (V. "Teoría de procedimientos"), que se cuecen a horno fuerte. Luego se sacan, se les quitan las legumbres y se rellenan con huevos revueltos blanditos, mezclados con unos cuadritos de jamón. Por encima se decoran, pinchándolos con unos piquitos de trufas. Se sirven inmediatamente para

que no se enfríen. Puede hacerse este plato en un molde grande de tarta o comprar los pastelillos hechos y poner en casa los huevos. A éstos se les agregan dos o tres cucharadas de leche, donde se ha desleído un grano de almidón y un poquito de mantequilla. Para seis personas, con cuatro huevos son suficientes.

MERLUZA SORPRESA

Se coloca en una cacerola medio kilo de merluza en rajitas muy gruesas y se deja a un lado de la hornilla para que se vaya pasando, muy poco a poco, con algo de aceite frito. Después de cocida se les quita con cuidado la espina y la piel y se frotan suavemente por encima con un pimiento gordo encarnado y asado. Cuando está ligeramente rosada se saca de la cacerola, cortando cada raja en dos mitades para imitar las de la langosta; se sirve fría con cualquier guarnición de escarola, langostinos, etc., cubriéndola con mayonesa, vinagreta o salta tártara.

CARNE BURRIANA

Con dos o tres ajos enteros y crudos se mecha un trozo de carne de vaca muy magra; de pierna o lomo es la más a propósito. Se pone en una cacerola con un poquito de aceite crudo, cebolla, un vasito de vino dulce, una pizca de tomillo (si gusta), de nuez moscada, de clavo, de pimienta, de laurel, unos cuadritos de tocino, un poquito de manteca, y encima de la carne, atada y macerada, se colocan un par de rajitas de limón. Si no le hubiere se sustituye por raspadura. En este adobo se tiene la carne en sitio frío veinticuatro horas, pero si hiciese mucho calor se reducen a cuatro o seis, y mejor se mete en el armario frigorífico (1).

(1) Los tiene muy prácticos "La Cocina", Preciados, 4 y Arenal, 12

Pasado el tiempo indicado se pone la carne al fuego en la misma cacerola con el adobo y se deja rehogar bien hasta que consuma el vino. Luego se la cubre hasta la mitad con caldo o agua y se la deja cocer lentamente el tiempo



Armario frigorífico.

necesario para que esté tierna; entonces se pasa a otra cacerola, se cuele la salsa, que se vierte por encima, y se deja así hasta el momento de trincarla; si la salsa estuviese clara se la espesa con un poco de harina frita.

COMIDA

Pastel de macarrones.—Filetes de lenguado a la francesa.—Ensalada Trouville. (V. ésta.)

Entremés: Copas Biarritz.

PASTEL DE MACARRONES

Hágase una pasta como para el Paté pastora, fórrase con ella una cacerola de aluminio que no sea grande.

Durante estas operaciones se cuecen los macarrones, que han de ser italianos y muy buenos, con agua y sal. Antes de que estén tiernos se echan en un colador, poniéndolos al chorro de la fuente un instante para que se refresquen y blanqueen; luego se dejan escurrir mucho y, por fin, se

echan en un poco de salsa glasa (V. ésta) para que terminen su cocción, dando unos hervores; han de consumir la salsa, pero quedando muy jugosos. En este punto, y bien calientes, se echan en la cacerola; los bordes de la pasta se vuelven un poco hacia dentro para que en ellos se apoye la tapadera de la masa, que se fijará humedeciéndose los dedos y formando un pequeño cordoncillo. Se embadurna esta tapadera con un poquito de huevo. Los macarrones han de colocarse en montón para que la tapa levante y tome forma abombada. Se cuece el pastel a horno fuerte hasta que se dore.

FILETES DE LENGUADO A LA FRANCESA

Cortados en filetes un par de lenguados se secan bien con un paño; se pasan por leche muy fría; luego se envuelven en harina, friéndolos en aceite y manteca mezclados. La fritura ha de estar albandando, y los filetes bien doraditos. Se acompañan de limón cortado en cuartos y perejil frito.

HELADO COPAS BIARRITZ

Primero haremos como para un helado de café blanco (Véase éste); luego se le incorporan dos yemas para medio litro de leche; se mueve bien al fuego, pero sin que cueza, después de poner las yemas; una vez que está espeso, se deja enfriar, y puesto en un molde bien tapado se entierra en hielo con sal para que se congele. Poco antes de servirlo se baten en merengue las claras con azúcar y un poco de nata, si la hubiere. En unas copas de Champagne se pone un terrón de hielo; en el preciso instante de presentar el helado se vacían y se les pone la crema helada, adornándolo alrededor con una corona del Chantilly. Este se decora por encima, si se quiere, con unos granos de café, rellenos de licor que venden en las buenas confiterías.

CUARTO MENÚ

ALMUERZO

Tortilla Caprichosa.—Pescadillas Mornay.—Careta u hocico de ternera en marinada.—Calabacines en salsa.

Postre: Borrachines.

TORTILLA CAPRICHOSA

Cuézanse unas hojas de repollo francés; píquense luego de muy escurridas; rehóguense con tocino derretido y unas ruedas de longaniza o salchichas, blancas o encarnadas, picaditas, y déjese este revoltijo en un plato, pero sin que se enfríe. En una sartén con un poquito de manteca o tocino derretido se hace una tortillita, muy extendida, y en cuanto se dora por abajo se traspasa, sin volverla, a un plato. En seguida se hace otra tortilla igual, y entre las dos, como si se tratase de un emparedado, se arregla la verdura. Se unen los bordes con un poco de huevo y se mete esta tortilla al horno unos minutos para que se una y caliente bien. A falta de horno se pone otra vez en la sartén. Para la tortilla se baten tres huevos y una clara; la otra yema se reserva para una mayonesa o una salsa.

PESCADILLAS MORNAY

Abiertas al medio, a la larga, se colocan en una “cocota” con unas gotas de aceite frito; se cubren con un poco de “béchamel”, sobre la que se pone una capa de queso rallado, metiéndolo al horno a gratinar. También hay que echar por encima unas bolitas de mantequilla.

HOCICO DE TERNERA EN MARINADA

La cuarta parte de una cabeza bien fresca de ternera se

corta en trozos estrechos y largos. Se cuecen en agua con un poco de cebolla y laurel. Después se escurren, se dejan enfriar un poco y se ponen a marinar con sal, pimienta, aceite crudo, bastante zumo de limón y perejil en polvo. Rehogarlo bien durante unos minutos a fuego regular; extender luego los trozos del hocico en la tabla y antes de que se enfríen rebozarlos con pan y huevo y freírlos. En una salsera se sirve a un tiempo salsa de tomate.

CALABACINES EN SALSA

Pelados, se cortan en rajadas bien iguales como de medio dedo de grueso, unos calabacines muy frescos; se rebozan en harina y huevo y se fríen. En la grasa que queda se frie un poco de cebolla picadita y un trocito de tomate; se alarga con agua o caldo, se deja hervir unos minutos, se cuele y vierte esta salsa sobre los calabacines, que darán en ella un hervor; al tiempo de servirlos se liga la salsa con un huevo o una yema. Alrededor se adorna con picatostes. El huevo puede suprimirse.

BORRACHINES

Un huevo batido se amasa con un par de cucharadas de ralladura finísima de pan y unas cucharadas de rón, y se sazona con azúcar y un poco de canela o vainilla. Esta pasta debe estar muy ligera, como una crema. Se toma con una cuchara un poco de ella y se deja caer en aceite albandando para que se fría, dándole vuelta con objeto de dorarla por igual. Esta fritura debe formar como unas bolas aplastadas, que se ponen en almíbar ligero e hirviente, dejándolas cocer a fuego muy lento un par de horas. Cuando espesa el almíbar se añade un poco de agua caliente. Al servir los borrachines se cuele el almíbar y se vierte sobre ellos. Se toman fríos.

COMIDA

Ñoquis Umbría.—Trucha o salmón con salsa espuma.—
Pastel de carne Maria-Juana.

Entremés: Ponche de frutas.

ÑOQUIS UMBRÍA

Hiérvase medio litro escaso de leche con un trocito de mantequilla y un polvo de sal; agregúese tres cucharadas de harina de hojaldre, y moviéndolo bien déjese cocer hasta que se forme una pasta espesa y bien lisa; añádanse entonces tres huevos, y moviendo siempre, se deja al fuego para que los huevos se pasen. En este punto se pone la masa sobre un mármol y se va amasando con las manos; se extiende luego con el rollo y se corta en tiras y después en cuadritos.

Se hace una "béchamel" a buen punto, ni espesa ni clara y se cubre con ella el fondo de una "cocota", poniendo encima una capa de los ñoquis, otra de salsa, espolvoreada de queso rallado, y sobre éste unas bolitas de mantequilla. Se sigue así hasta llenar la cacerola, que se mete al horno. Cuando la pasta está bien dorada se saca y se sirve.

TRUCHA O SALMON CON SALSAS ESPUMA

Cortado el pescado en rajas gruesas se asa a la parrilla con un polvo de sal y unas gotas de limón. Entretanto se prepara la salsa.

Una jícara de nata se bate bien; 50 gramos de mantequilla muy batida hasta que forme crema; una clara a punto de merengue. Mézclese ésta con la nata, incorpórese luego, poco a poco, la mantequilla, y todo muy bien unido se colorea con una gota de colorante rojo para darle el tono del salmón, poniéndolo en montón en el centro de la fuente. Se decora con unas bolitas como avellanas de la misma pasta que se apartó antes de colorear.

También puede ponerse la crema sobre cada raja de salmón, y en el centro Bruselas, coliflor, etc. Es plato exquisito.

PASTEL DE CARNE MARIA-JUANA

Este plato está compuesto para aprovechar la carne que sobró del cocido o de la cena: ternera asada, carnero, etc.

Se pica mucho la carne; se le incorpora un par de cucharadas de puré de patatas; otras tantas de "béchamel" espesa, y se acerca al fuego para que cueza unos minutos y se mezcle todo bien. Luego se retira y se le incorporan dos yemas, una cucharada de cualquier queso rallado y dos claras a punto de merengue. Se mezcla todo y se pone en una "cocota" untada de mantequilla, metiéndola en el horno para que el pastel se pase bien. Servir inmediatamente para que no se baje.

PONCHE DE FRUTAS

Estos ponches son muy agradables, y no estando excesivamente fríos, muy refrescantes en el verano. Hay que pasar por tamiz medio kilo de fresa o fresón, separando antes unos cuantos. Se agrega una taza de azúcar; el zumo de medio limón, un poquito de raspadura de la corteza, el zumo de una naranja, otro poco de raspadura, una copa del licor que agrada o de vino blanco, una almendra amarga molida, unas rajadas de naranja cortadas al medio y las fresas que se apartaron. Se deja en infusión un par de horas. Al tiempo de servirlo se pone un trozo de hielo y un litro de agua helada.

MENÚ DE LA VIGILIA DE LA ASUNCION

ALMUERZO

Huevos Maritza. — Vol-au-vent de bacalao. — Ensalada rusa.

Postre: Tarta Claudina.

VOL-AU-VEUT DE BACALAO

El bacalao se corta en tiritas finas de todo su largo y se pone en varias aguas a desalar durante más de doce horas. Se hace una "béchamel" clara y en ella se cuece muy lentamente el bacalao, enrollándole como si fuese una madeja; así se mete en el vol-au-veut. (Véase éste.) Se sirve muy caliente. Si se quiere se aparta un poco de "béchamel", se aclara con leche, se le agrega un par de yemas y un poco de nata, y todo muy bien unido y liso se echa sobre el vol-au-veut al tiempo de tomarlo. Así resulta más delicado y moderno el plato.

ENSALADA RUSA

Toda clase de legumbres cocidas y cortadas en cuadritos o enteras, si son pequeñas como guisantes, Bruselas, etc., y cubiertas de mayonesa concentrada, sazónada con pepinillos, alcapparras o lo que se quiera.

TARTA CLAUDINA

Batir mucho con azúcar cuatro yemas; agregar una jicara de harina y fécula de patata, mitad por mitad; un poco de raspadura de limón y una cucharada de aguardiente o coñac. Cuando está muy bien mezclado se pone un polvo de sal y unas cucharadas de mantequilla derretida, un poco de canela y por fin tres claras a punto de merengue.

Se cuece al horno en molde engrasado, cuadrado de preferencia; después de bien cocido se deja enfriar, se desmolda, se corta en tres capas, poniendo entre ellas una mermelada espesa de ciruela; por encima otro poco de mermelada, sobre ésta la clara que sobró batida con azúcar a punto de merengue; medio enterradas en éste unas ciruelas acarameladas escarchadas.

COMIDA

Sopa española.—Conchas “St. Jacques”.—Medallones de merluza.

Entremés: Helado de sandía.

SOPA ESPAÑOLA

Se hace un caldo como para la sopa de ajo, se le agregan dos cucharadas de puré de tomate; se cuele, y al tiempo de servir se le echan unos picatostes muy menudos y un huevo duro picado fino.

CONCHAS ST. JACQUES

Un poco de congrio, besugo, mero, cualquier pescado y mejor dos o tres, se rehogan en aceite, y libres de pellejos y espinas se pican grueso. Abiertas unas almejas pequeñas o unos mejillones en un poco de vino blanco se incorporan al picadillo, que se sazona con pimienta y moscada, y se envuelve todo en una “béchamel” muy espesa, ligada con una yema, y a la que se habrá echado el agüilla de las almejas y de rehogar el pescado.

Esta crema se pone en unas conchas grandes, de las que venden con este objeto en las pescaderías; se cubren de pan rallado y se ponen unas bolitas de mantequilla por encima, gratinadas al horno fuerte. Se sirven muy calientes.

También se les pone colitas de cangrejo o quisquillas, champignon, trufas y todo lo que se quiera.

MEDALLONES DE MERLUZA

Hay que cortar el pescado, que ha de ser del centro y no muy grueso, en rajitas, a las que se quita la espina, friéndolas después, rebozadas en pan y huevo. Se arreglan en

una fuente; se reemplaza el hueco de la espina por un par de hojitas bien verdes de acelgas cocidas y rehogadas o una cucharada de puré de espinacas. Alrededor de cada raja un grueso cordón de puré muy espeso de tomate y luego otro de besamel. Plato muy fino y muy decorativo.

HELADO DE SANDIA

Hágase un almíbar flojo; rállese limón; córtese éste en rajadas; póngase todo en agua fría un rato; escúrrase bien el limón, échese el almíbar y déjese cocer un rato; pásese por tamiz y póngase a helar en la heladora. Antes de que esté muy duro se le echan dos claras a punto de merengue. Al tiempo de servir, se quita la corteza a una sandía muy buena; se corta en rajadas gruesas a la larga, que se sujetan con una cinta alrededor. Se planta bien derecha en plato de cristal o en una ponchera; se rodea del helado; sobre éste se ponen trocitos de cualquier fruta en dulce y se sirve. A la sandía se le quitan dos buenos redondeles de sus dos polos para que siente bien.

MES DE SEPTIEMBRE

PRIMER MENÚ

ALMUERZO

Huevos María-Luisa.—Ancas de rana rebozadas.—Chuletas de ternera a la italiana.

Postre: Tarta Holandesa.

HUEVOS MARIA-LUISA

Con una pasta de paté (Véase "Paté pastora") se forra un molde de tarta de manzana, es decir, redondo y bajito;

se forma con los bordes de la pasta un cordón grueso y se cuece al horno, pinchando antes la pasta. (Véase “Teoría de los procedimientos”.) Entretanto se preparan unos riñones relámpago (V. éstos) y unos cuadritos de jamón ligeramente frito. Cuando el paté está dorado se saca del horno, se rellena con los riñones y el jamón y encima se arreglan los huevos, escalfados antes en agua, con unas gotas de vinagre; se recortan las barbas de la clara para que queden bien redondos. La yema se decora con una hoja bien fresca de perejil.

ANCAS DE RANA REBOZADAS

No es de desperdiciar este plato, sobre todo para enfermos, pues además de ser gustoso es de gran digestibilidad. Después de separadas del cuerpo se les quita la piel, se les cortan las uñas y se limpian bien con agua, secándolas luego con un paño. Así preparadas se rebozan en “moyuelo” (harina ordinaria sin refinar), se sacuden bien para que sólo conserven un poco, y así se tienen hasta el momento de freírlas; entonces se rebozan en harina y huevo.

CHULETAS DE TERNERA A LA ITALIANA

En un poco de salsa glasa (Véase ésta) se echa un picadillo de champignon previamente hervido en vino blanco. Se fríen en manteca las chuletas, se ponen en la fuente, vertiendo sobre ellas la salsa, que estará espesa; por encima se pone bastante perejil picadito.

TARTA HOLANDESA

Cuarto de kilo de patatas holandesas en puré, cuatro cucharadas de azúcar, cuatro yemas batidas, cuatro claras a punto de nieve. Todo muy bien unido se echa en un molde untado de mantequilla y se pone a horno regular hasta que suba y se dore.

COMIDA

Sopa de repollo.—Aspic de jamón.—Cebollas glaseadas.
Entremés: Flán de manzana.

SOPA DE REPOLLO

Cortado en tiritas se cuecen unas hojas con agua y un pedacito de jamón o tocino de éste; cuando está tierno se le echa aceite frito con ajos y un poco de pimentón; se le da un hervor y se vierte en la sopera, donde se habrán puesto unas ruedecitas de pan de Viena o francés fritas. Al echar el aceite se pone también una cucharada de puré de tomate.

Es muy agradable esta sopa y sana.

ASPIC DE JAMON

Un trozo alto de jamón se tiene en agua doce horas o más, según clase y tamaño. El líquido se renueva dos o tres veces.

Luego se coloca en una cacerola (V. "Jamón en dulce") para cocerlo, prensándolo después.

Entretanto se pica y machaca un pedazo de lomo de cerdo con un poco de tocino fresco (y si fuese salado se le tiene un buen rato en agua caliente). Aparte se machacan una media docena de higadillos de gallina con un par de trufas, una gran miga de pan mojada en leche y un poco de mantequilla. Se mezcla esta pasta con la de cerdo y se amasa mucho, aromatizándola con Jerez. Se envuelve en un pañito, se ata bien y se pone a hervir como el pavo trufado. (Véase éste.) Al cabo de un par de horas se prensa. El jamón, después de bien prensado y frío, se corta en filetes delgados; lo mismo se hace con el foie-gras, y se forma un adoquín con las dos clases de filetes alternados, poniendo un poquito de mantequilla en los de foie-gras para que se unan bien a

los otros; se aprietan un poco entre dos cristales y se prensan. Después se vierte por encima una capa de gelatina, y cuando está fría, otra, o bien se mete en un molde, cubriéndole con ella.

Pueden también untarse sencillamente los filetes de jamón con foie-gras de lata y suprimir la gelatina.

CEBOLLAS GLASEADAS

Hay que poner en una cacerola una cucharada de manteca y un picado de jamón con su tocino; en esta grasa hay que echar las cebollas, que serán redondas, iguales y no muy grandes; a fuego lento y moviéndolas de cuando en cuando se dejan que tomen un color rubio claro; entonces se les echa un poco de caldo y vino blanco para que se cuezan muy suavemente; luego se cuele el jugo; si está claro se deja reducir, y muy espeso se vierte sobre las cebollas al servir las.

FLAN DE MANZANA

Cortar en pedazos medio kilo de manzanas, reinetas mejor, y cocerlas con una jícara de vino blanco hasta que se deshagan; pasarla entonces por colador, añadir unas cucharadas de azúcar, un pedacito de palo de vainilla y hervir un poco; agregar un trocito de mantequilla, un huevo batido, luego una yema, después una cucharadita de fécula de arroz o de patata, en seguida tres o cuatro bizcochos secos o galletas Marías (1) o pastitas, molidas en el almirez, y, por fin, echar esta pasta en un molde untado de mantequilla y espolvoreado de harina. Cocer al baño-maría o al horno de treinta a cuarenta y cinco minutos. Poner luego a enfriar

(1) Las de Olibet, de Rentería, son las mejores para esto.

y volcar en un plato de cristal, guarneciendo alrededor con Chantilly o con pastitas o... con nada, si no se quiere gastar.

SEGUNDO MENÚ

ALMUERZO

Ordubres variados: Canapés de Ostende.—Croquetas de merluza a la Saboyana.—Medallones de ternera con champignon.

Postre: Flán de chocolate.

ORDUBRES VARIADOS

Canapés de almejas: Unos cuadros de pan fritos; después de fríos se cubren con un picadillo de almejas envuelto en mayonesa y decorado por encima con perejil picadito o con huevo duro.

Salpicón: Unos restos de ternera asada, de jamón, de lengua o lo que se quiera, se cortan en tiritas muy finas; lo mismo se hace con las hojas de una lechuga, cortándolas al través para que resulten largas y onduladas; también se ponen en igual forma unas aceitunas. Todo se sazona con aceite fino, limón y pimienta. Se decora con colas de cangrejos.

CROQUETAS DE MERLUZA A LA SABOYANA

Hecha una "béchamel" fina, a la que se incorpora un picadillo de merluza, se deja enfriar en un plato. Luego se toma un trozo de pasta con una cuchara y se deja caer sobre la tabla, que estará bien untada de harina, y se forman unas croquetas muy gruesas y cortas. Con un palito mojado en agua caliente se les hace un hueco en el centro, a lo largo, y allí se introduce una crema muy espesa de cangrejos; se tapa el agujero con un poco de "béchamel", se rebozan en pan y huevo y se fríen. Exquisitas.

MEDALLONES DE TERNERA CON CHAMPIGNON

Hemos de picar mucho y luego machacar un trozo de ternera (como unos 200 gramos) muy magro y sin nervios ni pellejos, pero mezclando un poquito de jamón y de tocino. Aparte prepararemos una panada (V. "Teoría de procedimientos"), a la que hemos de incorporar la pasta anterior y media docena de champignons cocidos en vino blanco y cortados en cuadritos muy pequeños. Con una cuchara se toma un trozo de pasta como un huevo y se echa sobre la tabla, que estará bien enharinada. Se reboza en la harina, dándole la forma de una croqueta grande; se aplasta luego ligeramente con la pala para formar el medallón, y rebozar en pan y huevo. En una cacerola extendida se echa mantequilla o manteca y se van colocando los medallones, que a fuego no muy vivo han de tomar un bonito color dorado.

FLAN DE CHOCOLATE

Ciento cincuenta gramos de cacao en polvo se amansan con una taza de agua hirviendo; al estar bien unido y liso se le añade una taza de leche templada y 75 gramos de azúcar. Dejarlo enfriar; agregar una cucharada de fécula de patata y hervirlo sin cesar de mover; cuando ha espesado y está liso se retira del fuego, incorporándole 25 gramos de mantequilla, y después de fundida, tres yemas y luego cuatro claras a punto de merengue muy duro. Poner esta crema en un molde engrasado y ponerlo en agua unas horas.

COMIDA DE INVITADOS

Sopa crema de lechuga.—Sorpresas de jamón.—Pechugas de ave primorosas.—Judías verdes Trévez.

Entremés: Helado de peras praliné.

SOPA CREMA DE LECHUGA

Derretir en una cacerola un trocito, como un huevo pequeño, de mantequilla; dorar en esa grasa unas tres o cuatro cucharadas de harina de arroz; desleír con un litro de agua y una taza de leche; poner a hervir; echar luego una lechuga picadita, después de secarla bien con un paño; dejar cocer muy lentamente una hora; pasar por tamiz y retirarlo a un lado, sin dejarlo enfriar.

Batir un huevo y una clara; echar encima tres o cuatro cucharadas de caldo hirviendo, mezclar bien y echarlo en una cazuelita engrasada cociendo al baño-maría. Después se deja enfriar esta crema real, se saca del molde y se corta en cuadritos. Al tiempo de servir la sopa se bate la yema que quedó de la crema, se le incorpora un poco de mantequilla, deslíe con una cacilla de la sopa y se echa en ésta, al mismo tiempo que los cuadritos de crema.

SORPRESAS DE JAMON

Hacer una "béchamel" espesa; incorporarle un poco de patata duquesa (V. ésta) y cuadritos de jamón de York, o cocido, o ligeramente frito (después de bien desalado); unos pedacitos de champignon (que habrán dado un hervor en agua y vino) y otros de trufas; ligar con dos yemas y dejarlo cocer dos o tres minutos a fuego vivo; echarlo en un plato hasta que se enfríe completamente. Luego formar unas croquetas o unas albondiguillas pequeñas, rodándolas sobre la mesa enharinada y envolviéndolas en la pasta de freír los sesos huecos. Al tiempo de servir las se frien en aceite y manteca albandó.

PECHUGAS DE AVE PRIMOROSAS

En puchero bien tapado se echan las pechugas sobre un poco de tocino y jamón picados y algo de cebolla; se acer-

ca al fuego para que se rehoguen un poco y se derrita el tocino; se echa luego caldo y vino blanco para que cuezan; cuando están tiernas se dejan enfriar y cortándolas después en filetes iguales.

En el centro de una fuente redonda se pone un haz bien tieso, atado con una cintita, de espárragos de lata; alrededor, apoyados contra él, los filetes, y éstos se cubren por un extremo, hasta la mitad del filete, con mayonesa espesa; sobre la otra parte del filete se pega una oblea de trufa, que habrá dado un ligerísimo hervor en una cucharadita de Jerez.

Para hacer más fino y perfumado se pone también una trufa picada al cocer las pechugas. Es plato frío.

JUDIAS VERDES TREVELEZ

Pongamos a derretir en un poco de manteca unos cuadros de tocino; cuando están bien fritos se rehogan las judías, muy escurridas previamente en un paño y acompañadas de tiritas de jamón. Aparte y en aceite se fríen unas rajas de tomate, con las que se adorna la fuente.

HELADO DE PERAS FRALINÉ

Consta de tres operaciones sencillísimas: 1.^a Las peras y el almíbar. 2.^a El helado y el praliné. 3.^a Merengue y Chantilly.

Se pone a cocer agua y azúcar para hacer como dos tazas de almíbar fuerte. Entretanto se cortan al medio, a la larga, seis peras no muy grandes, pero buenas e iguales; se les quita con una navajilla el corazón y un poco de carne para hacer un hueco; se echan en el almíbar aromatizado con vainilla, poniéndolas a cocer muy suavemente.

Con tres yemas batidas con azúcar y un litro de leche se hace una natilla que se hiela en la sorbetera.

El almíbar que sobró de las peras se pasa por tamiz y se deja reducir a punto de caramelo muy obscuro, como azúcar tostada; se le incorporan unas diez o doce almendras mondadas y tostadas; se deja enfriar bien para machacarlas luego y echarlas en el helado.

Se baten las tres claras con azúcar en merengue; dos de ellas se mezclan con nata para hacer un chantilly.

Durante estas operaciones se habrán puesto las peras sobre un poco de hielo, sin sal, para que se conserven muy frías. Al tiempo de servir se pone en un plato de cristal o ensaladera la crema helada en el centro, formando montón; alrededor como una corona de merengue (que también habrá estado en hielo); sobre él las peras, echadas, cuyo interior se rellena con un poco de helado.

El chantilly forma un montoncito que remata la crema helada puesta en el medio.

Es un helado exquisito y de muy bonita vista; no es difícil de hacer, pero se precisa mucha rapidez al montar el plato para que no se funda el helado. Para evitarlo se tendrá todo preparado de antemano.

TERCER MENU

ALMUERZO

Huevos revueltos con riñones.—Besugo a la aldeana.—
Manos de ternera en salsa amarilla.— Repollo estofado.—
Postres: Melocotones a la crema.

HUEVOS REVUELTOS CON RIÑONES

Tres huevos y una clara se baten un poco; se sazonan con perejil y sal; unos riñones de ternera, u otros, se pican en obleas; se rehogan un minuto y moviéndolos en manteca

y se revuelven con los huevos a los que se habrá añadido un par de cucharadas de leche.

Se guarnece la fuente con bruselas o guisantes rehogados en mantequilla. A falta de éstos, unos picatostes.

BESUGO A LA ALDEANA

Colocado en una besuguera, se sazona el interior con sal, perejil y ajo machacados. Se le rocía con una jícara de vino blanco y media cumplida de aceite crudo. Se pone al fuego; en cuanto ha dado un hervor se le agregan media docena, o menos, de nueces bien molidas; se deja terminar la cocción lentamente rociando el besugo por encima con la misma salsa.

Estas cantidades están calculadas para una pieza de unos tres cuartos de kilo aproximadamente.

MANOS DE TERNERA CON SALSAS AMARILLA

Después de cocidas se cortan en tres pedazos cada mitad de pie, ya libre del hueso. Se rehogan en pan y huevo y se frien. Se tendrá preparada esta salsa.

En un cacito se echan unas cucharadas de agua con un polvo de sal y pimienta; se incorpora a este agua una buena cucharada de harina desliéndola bien; se le añade un poquito de mantequilla, poniéndolo a fuego lento y moviendo para que no se engrude; se alarga con otro poco de agua y mantequilla; luego se liga con una yema; después se echa un poco de vinagre que habrá cocido aparte unos instantes; después otra yema; más mantequilla y más vinagre; luego unas alcaparras o pepinillos muy picaditos. Esta salsa, que estará como crema espesa, se vierte sobre la ternera o se sirve aparte en una salsera.

COMIDA

Judías blancas a la Lionesa.—Filetes de trucha.—Chantilly de ave Florencia.—Melocotones al chantilly.

JUDÍAS BLANCAS A LA LIONESA

Deben ponerse en agua templada por la noche dejándolas sobre el fogón para que conserven el calor el mayor tiempo posible. Por la mañana se les quita este agua y se ponen en otra fría, al lado del fuego para que no hiervan de repente. Al primer hervor se les quita este agua y se echan en otra caliente, dejándolas ya cocer lentamente hasta que estén muy tiernas pero no desechas. Se les echa una cebolla con dos clavos de especia. Cuando se van a servir, se fríe en aceite o manteca bastante cantidad de cebolla muy picadita; una vez que está dorada se echan allí las judías muy escurridas con unos pedacitos de mantequilla o de tocino algo derretido y se dejan rehogar suavemente un rato. Luego se sirven en una legumbreira, espolvoreándolas de perejil en polvo o muy picadito.

FILETES DE TRUCHA PAVÍA

Un puré de patatas duquesa (Véase “Croquetas duquesa”) se coloca en una fuente de metal formando una cruz y poniendo también todo alrededor del mismo puré. Se mete a horno para que se dore un poco por encima.

Entretanto se cuecen los filetes de trucha con un poquito de vino blanco, cebolla, perejil, laurel y unas gotas de aceite crudo. En un cacito se hace una salsa con un poco de mantequilla o aceite y una cucharada de harina; se alarga con el agua y vino en que se cocieron las espinas y despojos del pescado y el jugo de cocer los filetes, todo colado. Se agrega un poco de mantequilla y se deja cocer suavemente.

Después se liga con una o dos yemas, según la cantidad de salsa, se acerca al fuego moviendo sin cesar; en seguida y al tiempo de servir se cubre la trucha que se habrá colocado en los huecos del puré con esta salsa que estará muy espesa.

CHAUFROID DE AVE FLORENCIA

Envuelta el ave con una banda finísima de tocino se cuece en un puchero con caldo muy blanco, unas cebollitas, un poco de Jerez y especias.

Entretanto, se hace una crema blanca poniendo a derretir en un cacito un poco de mantequilla que se amasa con dos buenas cucharadas de harina y poniéndolo al fuego sin cesar de moverlo; luego se va alargando con un pedacito de mantequilla y con una jícara o más de caldo de cocer el ave, bien colado y desengrasado. Agregar después dos partes por tres de salsa de la gelatina que se formó de cocer las manos de ternera del almuerzo. Esta gelatina se clarifica previamente. Enfríese esta crema pero moviéndola de vez en cuando para que no forme tela en la superficie. Cortar en pedazos el ave y cubrirlos por encima con la crema que estará tibia; ponerlos al aire para que se acabe de enfriar. Después darles una capa de gelatina casi fría y dejarla congelar.

MELOCOTONES AL CHANTILLY

Cortados al medio se les da unos hervores en almíbar fuerte con un palito de vainilla; se dejan enfriar sin sacarlos del almíbar; luego se escurren y se colocan sobre un lecho de chantilly o sencillamente de merengue.

CUARTO MENU

ALMUERZO

Patatas con huevos.—Sardinas rellenas.—Riñones relámpago.—Postre: Bollos Cuéllar.

RIÑONES RELÁMPAGO

En una sartén se echan unos cuadritos de jamón (que antes habrán estado más o menos tiempo en agua según su salazón) y otros de tocino también de jamón y los riñones cortados en rajitas delgadas. (Véase “Teoría de procedimientos”). Se agrega también una pizca de ajo, un poco de perejil y una cucharada de ralladura fina de pan machacado en el mortero desleído con dos cucharadas de vino blanco. A fuego vivo se les da un par de vueltas y se echan en seguida en la fuente sirviéndolos en el acto. Este plato hay que hacerle en el “instante preciso” de tomarlo, por lo que se tendrá todo picado y preparado de antemano para proceder con gran rapidez y que no haya que esperar en la mesa.

BOLLOS CUÉLLAR

Cuatro jícaras de muy buen aceite crudo; una de Jerez y aguardiente; una de azúcar; canela; raspadura de limón y harina la que admita.

Se amasa todo bien en una cacerola dejando la pasta blanda pero que no se pegue a los dedos. Se hacen unas bolas del tamaño de albóndigas, se aplastan ligeramente y se ponen a horno fuerte. Cuando las pastas están doradas se sacan y espolvorean de azúcar en polvo, la manteca o mantequilla; aparte las yemas con el azúcar. Y después de bien mezclado se va agregando la harina. Se hacen con la masa unas bolitas un poco aplastadas, cociéndolas al horno. Cuando están se sacan, se dejan enfriar, y embadurnándolas bien con clara de huevo batida con azúcar a punto de merengue se vuelven a meter en el horno unos minutos, sin dejar que el baño se dore.

COMIDA

Sopa de tortuga.—Lenguados a la Veneciana. Calabacines y pimientos rellenos (Véase éstos).—Entremés: Manzana Florinda.

LENGUADOS A LA VENECIANA

Unos filetes de lenguado se rehogan un poco; con los despojos del pescado cocidos o fritos se hace un picadillo finísimo; unos cuantos cangrejos o quisquillas muy machacados y cocidos con mantequilla y un poco de vino blanco se hace un puré que después de pasado por tamiz se incorpora con el picadillo anterior a una "béchamel" espesa, con la que se rebozan los filetes de lenguado; se dejan enfriar y luego se fríen pasándolos por pan y huevo. Se adornan con ramas de perejil. Se sirven en una fuente sobre una servilleta.

MANZANAS FLORINDA

A seis reinetas se les quita el corazón y un poco más de pulpa todo alrededor para dejar un hueco grandecito. Se ponen a asar en el horno con azúcar y un poco de vino blanco, rociándolas con su jugo por encima.

Aparte se prepara un poco de almíbar a punto de caramelo y en él se echan tres yemas poniéndolo cerca del fuego para que espese pero batiendo sin cesar. Con esta crema se rellenan las manzanas que se colocan sobre una base de bizcochos de un dedo de grueso. Por encima se rocían con esta crema: Se bate una yema, se le incorpora una cucharadita de harina, otras de leche, un trocito de mantequilla y cerca del fuego se mueve bien hasta que se una, agregando luego poco a poco el jugo de asar las manzanas y unas gotas de ron u otro licor.

MES DE OCTUBRE

PRIMER MENÚ

ALMUERZO

Patatas con tocino. — Merluza salmonada. — Perdices Diana.

Postre: Frutas y queso.

PATATAS CON TOCINO

En la cacerola un poco de tocino entreverado cortado en cuadritos; cuando está un poco derretido, poner cebolla picada y dejar rehogar; agregar una cucharada de harina hasta dorarla; incorporar entonces una cucharadita de salsa de tomate y dos tazas de caldo; dejar hervir; colar la salsa y cocer en ella las patatas cortadas en rajas gordas. Al servir se espolvorean de perejil picado. El tocino será fresco o salado, nunca añejo. Si gustan los torreznillos no se cuele la salsa.

MERLUZA SALMONADA

Tres cuartos de kilo en tres rajas se ponen en una "cocota" y se meten al horno espolvoreadas de sal. Después de cocidas se escurren, guardando el caldo que soltarán. Se ponen al aire a enfriar; se les quita con cuidado la piel y espina del centro; se frotan bien por dentro y por fuera, con un par de pimientos morrones encarnados, asados o de lata, que se habrán machacado. Para que este jugo penetre bien se pincha la merluza y se cubre con él, dejándola así hasta el momento de tomarla.

Hágase una salsa con una yema cocida, machacada, pasada por tamiz, y luego batida con otra yema cruda. Poco a

poco se va echando hasta una taza de aceite fino, tres cucharadas de vinagre, pimienta, el caldo de la cocción y una cucharadita de mostaza.

En una fuente se coloca la merluza, quitándola el sobrante del pimiento. Se cubre con la salsa, adornándola con pepinillos en vinagre. (Véase éstos.)

PERDICES DIANA (Alta cocina).

Un molde de tarta forrado con pasta como la del Paté Pastora (Véase éste). Unos menudillos de ave y los de las perdices (Véase "Crestas"), un paté y dos perdices... y un plato exquisito.

En una cacerola derretir ligeramente un trocito de tocino; agregar un poco de recortes de jamón y las perdices, para que se rehoguen bien, despacio y tapadas. Añadir nabo, zanahoria y cebolla picados; un poco después una media jícara de Jerez; al cabo de unos minutos se echa caldo o agua, para casi cubrir las perdices, y se dejan cocer muy lentamente hasta que estén tiernas.

Entretanto se pica y machaca un trozo de magro de cerdo, y si no hubiere, de ternera, un poco de jamón, tocino fresco y algún higadillo, o hígado de cerdo o de cordero. Se amasa con especias, una cucharada de Jerez, y se cuece en una cazuelita, como indico para terrina de foie-gras. En este tiempo se hará en el horno la pasta con que hemos forrado el molde.

Las perdices se escurren, dividiéndolas muy bien en cuatro partes, si son grandes, o en dos, si son pollos. Los caparzones y cabezas se limpian de carne, aprovechando ésta con los desperdicios de cortar las perdices para machacarla y mezclarla bien con el paté. De éste se pone entonces una capa dentro de la pasta que cocimos al horno, encima otra con los menudillos, otra de paté y, por fin, las perdices, muy

bien arregladas, luciendo la pechuga. A la salsa que quedó de cocerlas se le agrega una cucharada de harina frita, dejándola hervir hasta que esté muy espesa; entonces se pasa por tamiz, se agrega un poquito de jugo de carne, si lo hay, o una cucharadita de salsa reconcentrada de tomate, y muy caliente se echa sobre las perdices. De esta salsa sólo un par de cucharadas son necesarias.

Con los huesos y salsa, si hubiere sobrante, se prepara un puré de caza Condé.

COMIDA

Puré de caza Condé (Véase éste).—Filetes de lenguado con crema de mantequilla.—Cardo rebozado.

Postre: Manzanas “suflés”.

FILETES DE LENGUADO

En un huevo batido, con una cucharadita de aceite crudo, se rebozan los filetes, que luego se pasan por miga de pan rallada fina, y se fríen en manteca y aceite albandó. Un trozo, como un huevo, de mantequilla se ablanda un poquito al baño-maría para batirla mucho con una cuchara de madera. Cuando está como crema se sazona con sal, pimienta molida, unas gotas de zumo de limón y perejil muy picado. El pescado se pone sobre una servilleta, en una fuente; un poco de crema sobre cada filete.

Lo mismo puede prepararse la merluza.

CARDO REBOZADO

Después de cortado en trocitos largos y muy bien cocido se reboza en harina y huevo. En un poquito de grasa se fríe cebolla, ajo, perejil y una cucharada de harina; se alarga con una cacilla de caldo, dejándolo espesar; se cuele, se liga la salsa con huevo y se vierte sobre el cardo.

Si se prefiere, se suprime la salsa y se presenta el cardo con berenjenas o alcachofas fritas.

SEGUNDO MENÚ

ALMUERZO

Huevos guisados.—Paté Pastora.—Merluza rellena.—Repollo estofado (Véase éste).

Postre: Crema de albaricoque.

HUEVOS GUISADOS

Una cebolla cortada en tiras se rehoga en un poco de grasa; al estar dorada se echa una cucharada de harina y luego, como una jícara de leche. Déjese hervir lentamente hasta que espese mucho. Esta crema se pone en una fuente, haciendo un hueco en el centro, que se llena, formando montón, con las yemas de cuatro huevos duros, amasadas con unas cucharadas de leche, y pasándolas por el pasa-patatas para que resulten como fideos. Pueden ponerse sencillamente picadas. Las claras, cortadas en tiras, se arreglan alrededor, sobre la crema.

PATE PASTORA

Una jícara de manteca caliente, otra escasa de vino blanco fuerte y si es Jerez se aclara con agua, un huevo y un polvo de sal. Puesto todo en una cacerola se bate bastante; cuando está muy unido se echan dos tazas de harina o la que necesite; se mezcla bien y se amasa luego sobre la mesa. Al estar ya fina la masa se extiende con el rollo, dejándola de medio dedo de gruesa; se forra con ella una cacerola de aluminio o una besuguera de metal, y se cubre la pasta con carne del cocido o asada, cortada en filetitos y

sazonada con tiritas de jamón crudo y ruedecitas de huevo duro. Se rocía con un par de cucharadas de jugo de carne o de salsa de tomate muy espesa y se cubre con la pasta, cortada en la misma forma del recipiente, y embadurnada con un poquito de huevo batido que se apartó. Esta tapadera se une bien todo alrededor por sus bordes, humedecidos en huevo, con los de la masa que forra el molde. Se pincha un poco con un tenedor y se pone a horno fuerte con un papel engrasado por encima. Cuando la pasta se ha cocido se quita el papel para que se dore.

En la misma cacerola se lleva al campo. Es un modo muy apetitoso de aprovechar las carnes o caza que no se terminaron el día anterior.

MERLUZA RELLENA

Límpiese un trozo de merluza que sea del centro y abierta y rellénese con "champignon", guisantes, colas de cangrejos y un huevo duro picado. Lo mismo el "champignon" que los guisantes y cangrejos se cuecen antes con caldo de pescado o agua. Cuando digo caldo en los platos de vigilia se entiende que es de pescado o verduras, o agua en su defecto. Átese la merluza con cuidado, taponando a los extremos con una miga de pan para que el relleno no se marche, y envuelta en harina rehóguese en aceite; en la misma grasa friase una cucharada de harina; alárguese con media taza de agua y otro tanto de vino blanco y agréguese unas almendras machacadas, un polvo de pimienta y un poco de perejil y ajo.

CREMA DE ALBARICOQUE

Un puré de esta fruta, almíbar muy fuerte, tres o cuatro yemas, una almendra amarga de albaricoque y dos claras a

puto de merengue. Se echa esta mezcla en un molde bañado con almíbar muy fuerte, salpicando ésta cuando está tibia, con almendras tostadas y picadas. Cocerlo al baño-maría.

COMIDA

Timbal de sesos.—Caracoles Cabaret.—Jamón Apolo.
Postre: Helado de requesón (Véase éste).

TIMBAL DE SESOS

Un molde de paté (Véase “Teoría de procedimientos”), después de cocido al horno, se rellena con sesos, cortados en filetes y asados, mezclados con “champignon” y un buen puré de tomate sazonado con mantequilla.

CARACOLES CABARET

Rehogar en un poco de tocino de jamón derretido, cebolleta, ajo, perejil y miga de pan rallado, juntamente con los caroles bien limpios. Luego se echa media taza de caldo o agua y un vasito de vino blanco fuerte o una cucharada de aguardiente, y se deja cocer lentamente unos minutos, al cabo de los cuales se sirve en la misma cacerola.

JAMON APOLO

Un picadillo de ternera con un poco de jamón y una gran miga de pan mojada en leche se machaca y pasa por tamiz. Se amasa con dos yemas, una clara y un poquito de mantequilla o tocino fresco machacado con la ternera, si no hubiese mantequilla. Esta pasta se enharina bien para darle la forma de un rollito muy gordo y corto, que se envuelve en un papel engrasado y se ata. Luego se pone a cocer en agua hirviendo con sal. Después se deja enfriar mucho para cortarlo en ruedas. Se prepara también un puré de espinacas o

de patata, o un arroz blanco, que se coloca en el centro de la fuente, guarneciéndole con las lonchas de jamón del budín. Se sazona todo ello al gusto. Si se quiere se vierte por encima un poco de salsa glasa. (Véase ésta).

TERCER MENÚ

ALMUERZO

Macarrones Izal (Véase éstos).—Mero o congrio en salsa amarilla.—Salmis de perdices Galatea.

Postre: Helado de avellana.

MERO EN SALSA AMARILLA

Dos cucharadas de harina se deslién con otras tantas de agua fría, agregando luego, poco a poco, hasta una taza; moviéndolo sin cesar se hierva para que esté algo espeso. Aparte se cuece media jícara de vinagre hasta que se reduzca a la mitad; se le incorporan tres yemas, y batiendo, y a pedacitos, un trozo de mantequilla. Se une esta crema con la lechada de harina, acercándolo al fugo y moviendo durante unos minutos. Se sazona con sal y pimienta. Con esta crema se cubre el pescado, previamente cocido.

“SALMIS” DE PERDIZ

En una caceroda se ponen dos perdices con tocino, manteca, jamón, cebolla, perejil, ajo, un tomate, los higadillos, mollejas y cabezas de los animalitos. Se rehoga todo un buen rato, y cuando toma color se añade una taza de caldo y otra de vino tinto bueno. Déjese cocer hasta que las perdices estén tiernas. Entonces se pasan a otra cacerola con una pizca de manteca, retiradas del fuego y tapadas. Se cuele la salsa, se le agrega una cucharada de harina tostada, una cuchara-

da de coñac, y se pone a cocer otra vez hasta que esté muy espesa; en este momento se doran un poco las perdices a fuego vivo durante dos o tres minutos, se cortan en cuatro pedazos, y poniéndolas en la fuente se echa por encima el "salmis", que debió quedar reducido a dos o tres cucharadas.

HELADO DE AVELLANA

Un buen puñado de avellanas se tuestan ligeramente, se pelan y machacan mucho con azúcar; se hierven a fuego lento con un litro largo de leche; aparte se baten tres yemas con azúcar, que se mezclan a la leche, pasada por tamiz; se cuece esta crema al baño-maría, moviendo sin cesar para que no se engrude; cuando está espesita se enfría para helarla, agregándole antes una clara a punto de merengue. Los restos de avellana que quedan en el tamiz se vuelven a machacar y colar otra vez con un poquito de leche. Si se prefiere se secan mucho al horno o al sol y se muelen bien, empleándolos en una tarta. (V. "Tarta Dato").

SALSA GLASA

En una cacerolita se echa una zanahoria, una cebolla, un pedacito de jamón, un trozo de tocino de éste, recortes de carne, todo picado, y un poco de manteca. Se sazona con pimienta y nuez moscada, y se deja rehogar lentamente, agregando luego una cucharada de harina. Cuando todo está bastante dorado se agrega un vaso de vino blanco y una cucharada de coñac o de Jerez; después se añaden dos cucharadas de salsa de tomate muy espesa y se pone a cocer todo muy lentamente unas tres horas. Al cabo de este tiempo se deja enfriar, se pasa por tamiz, se pone un pedacito de jugo de carne, y se deja cocer hasta que se reduzca y forme una salsa muy concentrada y espesa.

COMIDA

Puré de pan.—Langosta “Boulevardière”.
Entremeses: Peras glaseadas a la crema.

PURE DE PAN

Un ajo crudo machacado; ralladura de pan un poco tostada al horno; una cucharada de salsa de tomate; perejil fresco; un huevo. Todo esto se deja cocer despacio en caldo de cocido o de pescado o verduras. Siendo de estos últimos hay que poner recortes de jamón, de carne, de tocino y un hueso para que esté substancioso. Luego se pasa por un colador muy fino; se liga con el huevo batido y se sirve.

LANGOSTA “BOULEVARDIERE”

Mientras se cuece el crustáceo se hace una mayonesa con dos yemas, se cuece un huevo y se pican en tiritas muy finas al través de las hojas, dos lechugas, reservando enteros los cogollos. Se saca la carne de la langosta, cola y patas, cortándola en ruedecitas.

La lechuga picada, muy escurrida, se envuelve en un poquito de aceite y vinagre, colocándola en montón en fuente redonda, pinchando el cogollo en el centro. Alrededor se arregla la langosta, decorándola con las hojas del otro cogollo y el huevo duro muy picadito.

Si no hay langosta fresca se emplea una en conserva.

PERAS GLASEADAS A LA CREMA

Una natilla hecha con tres yemas, una clara, azúcar, una cucharada de fécula de patata y dos tazas de leche, se pone en un molde en rosca o en una cacerola de aluminio acaramelada para que se cuaje al baño-maría; se aromatiza con un poco de ron o coñac.



Peras glaseadas a la crema.

Entretanto se pelan, cortan al medio, a lo largo y limpian de pepitas cuatro o seis peras, que se ponen a cocer lentamente en un almíbar fuerte con un palito de vainilla; el almíbar estará hirviendo, y así continuará hasta que la fruta esté cocida sin exceso. Al pelar las peras se deja el rabito en una de las mitades; éstas se pasan, cuando están tiernas, a otro cazo con un poco de almíbar, en la que se deslíe una gota de colorante vegetal encarnado para que resulten rosadas; las mitades que no tienen rabito se dejan blancas. El flán se pone en un plato de cristal, y en corona, apoyadas contra aquél las peras, alternando los dos colores. Si el flán está en rosca se rellena el hueco con chantilly. Por encima de las peras se echa el almíbar rosa sobrante, mezclado con un poco de jugo de grosella o de mermelada muy reducida y pasada por tamiz.

CUARTO MENÚ

ALMUERZO

Setas con huevos duros (Véase éstas).—“Fondant” de perdiz.—Carne Noruega.

Postre: Acerolas en almíbar.—Pastitas de almendra. (Véase éstas).

“FONDANT” DE PERDIZ SILVELA

Los huesos y desperdicios de una perdiz, sin omitir la

cabeza, se machacan ligeramente y se ponen en una cacerola a cocer a fuego lento, con raspaduras de jamón, tocino de éste, pizquillas de ternera o vaca, cebolla picada, un poco de zanahoria, de nabo, dos tazas de agua y especias. Entretanto se pica y machaca la carne de la perdiz, incluso las pechugas; se incorporan a esta pasta tres o cuatro higadillos de ave, previamente rehogados y machacados.



«Fondant» de perdiz.

El caldo de cocer los huesos, que ya estarán deshechos, se pasa por tamiz; en una sartén se dora con manteca cebolla picada y una cucharada colmada de harina, que se deslíe con un poco de caldo; se le agrega luego éste al otro con un par de cucharadas de Jerez, dejándolo hervir muy lentamente hasta que espese mucho; entonces se cuele y se le añade un trocito de jugo. Con esta salsa se mezcla bien el puré de perdiz y se pone al aire o sobre hielo para que se enfríe mucho. Después se toma con una cuchara un trozo de pasta, como un huevo pequeño, que se reboza ligeramente en harina, y se le da la forma de una pera; se reboza después en clara de huevo muy batida y miga de pan rallado que esté muy fino y blanco, friéndolas en aceite y manteca albandando al tiempo de servir las.

Como zócalo se prepara un puré de patatas duquesa (Véase éste), muy espeso, que se arregla en redondeles, hundidos en el centro y puestos en la bandeja del horno, en-

grasada, para que se doren un poco. En este hueco se coloca la perita, que se decora con una ramita de perejil, como indica el grabado.

En vez de puré de patata se pueden comprar unas tartelitas de hojaldre o hacerlas en casa de la pasta de empanadillas.

CARNE NORUEGA

Medio kilo de pierna, de vaca o ternera, en un trozo grueso, se corta en filetes sin llegar hasta abajo; con cuidado se colocan en una de sus caras dos o tres tiritas de anchoas y en la otra cara una pasta hecha con magro de cerdo, pizquillas de jamón, tocino, perejil y una pizca de ajo. Se vuelven a unir bien los filetes, como si se cerrase un libro, se ata ligeramente, se envuelve en una gasa o tarlatana y se rehoga en manteca, agregando bastante cebolla, vino y agua, dejándolo cocer despacio hasta que esté muy tierna. Al servir se trincha la carne en lonchas delgadas, cortadas al través de como se cortaron los filetes, y se presenta con la misma salsa colada. Si se quiere se sazona con pepinillos o encurtidos en vinagre.

ACEROLAS EN ALMIBAR

Medio kilo de acerolas con otro escaso de azúcar y un poquito de agua se pone a hervir; se espuma y se deja cocer de quince a veinte minutos; se retira, y después de frío se sirve en compotera con unas pastitas de almendra. Antes de poner la fruta con el azúcar se tienen un ratito en agua hirviendo, sin cocer, y luego se refrescan en dos o tres frías. Si gustan muy ácidas y han de tomarse el mismo día se suprimen estas operaciones.

COMIDA

Ostras con salsa tártara.—Trucha asalmonada a la moda.
Codornices rellenas.—Cardo parmesano.

Postre: Mermelada de castañas.

LAS OSTRAS

Aunque generalmente se toman al natural, también, por variar, en algunas comidas escogidas se presentan condimentadas. Después de abiertas se las prepara con su propio jugo, un poco de vino blanco, zumo de limón, pimienta y unas gotas de aceite. Al cabo de una hora se escurren, y se sirven con una salsa tártara.

TRUCHA ASALMONADA A LA MODA

Puesto el pez en una “cocota” alargada se le echa una jícara de vino blanco, media hoja de laurel, un ajo, unos cascotes de cebolla, unos granos de pimienta, perejil y una cucharada de aceite crudo. Muy bien tapado se cuece al horno o a fuego lento. Al tiempo de servir se le quita toda la piel de la parte de encima, con mucho cuidado, sirviéndose de un cuchillo de punta redonda, que se va mojando en aceite. Debe verse la carne de la trucha, rosada, tersa y sin ningún desconchón. Aparte se sirve cualquiera salsa de pescados.

CODORNICES RELLENAS

Un picadillo muy fino hecho con restos de ave, ternera, caza, jamón o lo que se tenga a mano, y sazonado con una trufa o aceitunas, un poco de tocino, una cucharada de coñac y especias al gusto, se pone dentro de las codornices, se les cose el vientre, se rehogan con un poco de tocino; se agregan unas cucharadas de buen vino blanco y las patas, cuellos y cabezas de los mismos pájaros, dejándolos así unos

minutos al fuego. Luego se echa un poco de salsa glasa clarita (Véase ésta), dejando que termine la cocción. Al llevarlas a la mesa se cuele el poquito de salsa que tendrán, y se les echa por encima.

CARDO PARMESANO

Para hacerle aún más blanco puede ponerse en el agua harina, dos rajas de limón sin corteza, sal, pimienta, cebolla, zanahoria y una corteza de pan candeal. Cuando el agua hierve a borbotón se echa el cardo y se tapa bien con un pañito y una tapadera encima. Precisa unas tres horas. Luego se escurre mucho y se pone en una "cocota", que tendrá una capa de "béchamel" espesa mezclada con queso de Parma (u otro) rallado. Cubrir de salsa, espolvorear de queso y dorarlo al horno fuerte.

MERMELADA DE CASTAÑAS

Puré de castañas (Véase "Flán de castañas") mezclado con almíbar muy fuerte, aromatizado de vainilla, constituye la mermelada, que se sirve con pastelitos de nuez. (Véase éstos.)

QUINTO MENÚ

ALMUERZO DE CAZA CON INVITADOS

Tortilla de sardinas.—Chaud-froid de pollo.—Medallones de jamón María Teresa.

Postre: Turrón negro de almendra. (Véase éste.)

TORTILLA

A las sardinas de una lata quitarles la espina y piel e incorporarles un poco de puré de tomate y unos cuadritos de pimiento morrón asado. Este picadillo se echa en los huevos y se hace la tortilla.

CHAUD-FROID DE POLLO EMBAJADOR

Con una mano de ternera, cebolla, alguna especia, un poco de vino blanco y agua se cuece un buen pollo, y mejor una polla. Entretanto se hace la salsa chaud-froid. En una cacerolita se echa mantequilla, algo menos de 50 gramos, y dos cucharadas, no llenas, de harina; ésta se dejará dorar un poco hasta que haga espuma; se alarga con caldo, donde se habrán cocido huesos de ave o de conejo; se agrega también el caldo de cocer el pollo. Déjese hervir suavemente, sin moverla, unos tres cuartos de hora; pasarla entonces por tamiz, agregarle dos yemas, una hoja de cola de pescado y una jícara de nata (pero no catalana) batida. Poner a hervir esta salsa a fuego vivo durante unos minutos, batiéndola mucho y fuertemente con el batidor, y luego retirarla para que se vaya enfriando.

Al pollo, después de frío, se le quita con cuidado la piel; se le sacan las dos mitades de pechnuga y con unas tijeras se le corta el esternón, que se quita. Este hueco se rellena con una ensalada rusa, cubriéndola bien con mayonesa, a la que se ha incorporado una hoja de cola. Los filetes se cortan al través en seis trozos, se aplastan un poco y se cubren con la salsa chaud-froid, poniéndolos alrededor del pollo sobre un redondel de pan, sacado un poco la miga para que el pollo encaje bien; la mayonesa se adorna por encima con ruedas de remolacha, trufas o lo que se quiera.

Es plato precioso si se prepara con gusto. Es de alta cocina pero no difícil de hacer.

MEDALLONES DE JAMÓN MARÍA TERESA

Con jamón de York u otro, se cortan unos redondeles; se embadurnan por encima con un poco de foie-gras de lata; se cubre con otro redondel de jamón, se aprietan un poco

para que se unan bien y se sirven con ensalada o huevos duros.

COMIDA DE GALA, DE CACERÍA

Consomé Majestic.—Lenguados con almejas.—Pouding de perdiz.—Sillar o lomo de ternera al jugo.—Tomates a la provenzal.

Entremés: Espuma de melocotón helada.—Bizcocho Alhucemas.—Durante la comida se servirá Rioja cup.

CONSOMÉ MAJESTIC

Unas zanahorias, nabos, cebolla y apio cortados en pedacitos se ponen a cocer con dos litros de agua. Al cabo de una hora se incorporan los dos caparazones, pelados de carne, de las perdices que servirán para el "Pouding". Echar también una latita de jugo de pollo que se vende ya preparado y dejar cocer otra hora. Tostar media cucharadita de azúcar y desleirla con un poco de caldo muy caliente aromatizando con medio vasito de Jerez. Filtrar por servilleta. Con la carne de los caparazones picada, un poco de "béchamel" muy espesa y una yema, se hace una pasta de croquetas, que en forma de bolitas como avellanas, se rebozan y fríen, echándolas en el consomé al llevarlo a la mesa.

LENGUADOS CON ALMEJAS

Cortados en filetes y cubiertos de un amasijo de pan rallado sazonado de un polvo de corteza de limón y unas cucharadas de aceite frito se ponen en una "cocota" a gratinar a horno fuerte para que se tueste el pan sin secarse los filetes. Aparte se abren las almejas poniéndolas a dar un hervor con un poco de vino blanco; luego se cortan en dos o tres pedacitos. En un cazo se pone mantequilla para freir en

ella un par de cucharadas de cebolla y luego harina hasta dejarlo dorado. Se alarga con el caldo de las almejas y se pone a cocer muy despacio un buen rato. Se sazona con un polvito de pimienta y se pasa por tamiz. Antes de que se enfríe se le agregan tres yemas y mantequilla y se acerca otra vez al fuego al baño-maría para que sin cocer y moviendo siempre se pasen las yemas; en esta salsa se echa el picadillo de las almejas y se tiene al baño-maría para que esté bien caliente hasta el momento de servir que se echa alrededor o por encima de los lenguados. También puede llevarse aparte. Puede suplirse este pescado con otro.

POUDING DE PERDIZ

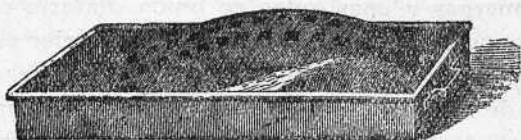
Las pechugas se reservan para prepararlas aparte y el resto de dos perdices, limpio de pellejos, huesos y tendones, se pica y machaca luego en el mortero con unas pizquillas de tocino de jamón que no tenga nada de rancio o que sea fresco. Se amasa con un poco de "béchamel" muy espesa, se deja cocer suavemente unos segundos sin dejar de mover; retirado del fuego se incorporan dos yemas, un grano de pimienta molida y un poco de nuez moscada y por fin las dos claras a punto de merengue y muy duras. En una cacerolita engrasada se echa esta pasta cociéndola a horno suave durante veinticinco o treinta minutos.

Alrededor del pouding se colocan, apoyándolas en él, las pechugas; por encima de éstas se vierte un poquito de salsa oscura y muy espesa.

SILLAR O LOMO DE TERNERA AL JUGO

Se mecha con tocino y jamón el lomo; en una cacerola extendida se rehoga con tocino un picadillo de zanahorias y nabo; cuando está un poco dorado se echa el lomo y unos

trocitos de carne magra de vaca; se mete a horno fuerte unos minutos, tapándolo bien e inmediatamente se sirve, colando



la salsa y aromatizándola con una cucharada de jugo o salsa glasa. (V.) Debe trincharse en la mesa como indico en la "Introducción". Al mismo tiempo se sirven los tomates. Pueden también presentarse después.

TOMATES A LA PROVENZAL

Quitar un redondel a unos tomates bien encarnados pero un poco duros; sacarlos algo de pulpa para hacer un hueco; rellenar éste con un picadillo muy fino de salmón fresco, o de lata, langosta o cangrejos amasado con unas cucharadas de mayonesa. Se tapa con el redondel. Entre los tomates se arreglan unos montoncitos de ensalada sazonados con algo de la salsa; ésta se decora con pedacitos de remolacha o perejil picadito.

ESPUMA DE MELOCOTÓN HELADA

Pelados y cortados al medio unos melocotones se cuecen con azúcar y unas cucharadas de agua. Se pasan por colador, se les incorpora dos claras a punto de merengue, a las que se habrán puesto unas cucharadas de azúcar glasa y una taza de nata. Se mezcla todo y se pone a congelar en un molde bien tapado y se entierra en hielo con sal. Con el helado se presentará un Bizcocho Alhucemas.

BIZCOCHO ALHUCEMAS

Primero hay que moler un par de docenas de almendras con dos amargas y unas gotas de limón. Pasarlo por tamiz y volver a molerlo con azúcar tamizada. Mezclar este polvo y cuatro yemas y batirlo mucho. Agregar una jícara escasa de harina de hojaldre y otra de fécula de patata con un polvo de bicarbonato e incorporar 50 gramos de mantequilla derretida al baño-maria y tres claras a punto de merengue. Sazonar con un polvo de sal; batir mucho y echarlo en un molde engrasado de mantequilla y espolvoreado con polvo de almendra. Cocerlo a horno moderado durante treinta y cinco minutos. Cuando está, dejarlo enfriar bien y luego verter por encima medio bote de mermelada de albaricque, cocida y espesada con azúcar de pilón. El bizcocho ha de estar bien barnizado todo alrededor.

RIOJA CUP

Un Rioja blanco con una copita de Kirsch; unas cucharadas de almíbar y frutas cortadas en cuadritos, o enteras si son pequeñas.

LAS FRUTAS SECAS DE OTOÑO

Las almendras.—Las nueces.—Las avellanas.—Los piñones.—Las castañas.

ALMENDRA.—TURRÓN NEGRO

Al horno, o en la sartén, moviéndolas, se tuestan medio kilo de almendras mondadas. En una sartén se pone medio kilo de miel y un par de cucharadas de azúcar; se deja hervir y espesar un poco y se le incorporan las almendras, frías, moviendo sin cesar para que no se pegue mientras hierve

muy lentamente. Cuando los dos ingredientes se han unido bien, formando pasta acaramelada y muy oscura, se vierte con cuidado sobre unas hostias de forma alargada que se habrán preparado sobre la mesa. Después de frío el turrón se cubre con una hostia. Es exquisito. También puede hacerse, y es más fino, poniendo bastante azúcar con unas gotas de agua; cuando se ha hecho almíbar se agregan las almendras, crudas, que poco a poco se van tostado en el almíbar. Esta operación es más pesada.

PASTITAS DE ALMENDRA

Moler en pequeñas cantidades con un poquito de azúcar, como dos jcaras de almendras bien secas; mezclarlas a jicara y media de azúcar molida con algo de vainilla; amasarlo con dos claras de huevo formando una pasta blandita que con un embudo o cucurucho se va echando sobre un papel engrasado puesto en la bandeja del horno. Con la pasta se forman redondeles, óvalos, coronitas, cuadros o lo que se quiera, separando unos de otros para que no se peguen. En cada serie se pone un adorno: media guinda o cereza confitada, una pasa, dos medias almendras, etc. Se cuecen a horno fuerte, durante ocho o diez minutos; al sacarlas se embadurnan por encima con un poco de leche muy azucarada.

MANTECADITAS DE ALMENDRA

Se hacen unos cajetines de papel como para las mantecadas, pero más pequeños. Se rellenan con una pasta hecha con unas 80 almendras molidas; jicara y media de azúcar; un par de cucharadas de agua y tres claras a punto de nieve. Se aromatiza con unas gotas de vainilla. Espolvorear de azúcar y almendra y cocerlas a horno suave.

NUEZ.—TARTA DE NUECES

Pelar y machacar una docena de nueces; dejarlas en infusión con dos tazas de leche hirviendo. Batir cuatro yemas con cuatro cucharadas de azúcar; cuando están blanquecinas se les agrega la leche con las nueces pasadas por tamiz; echar también dos cucharadas de harina de arroz y acercarlo al fuego para que espese, moviéndolo sin cesar. Retirar la crema, echarle un huevo batido, una jícara escasa de mantequilla derretida, unas patas de nuez peladas y tostadas. Poner a cocer a horno fuerte, en un molde engrasado. Cuando está ya medio frío, se desmolda y recubre de crema de café hecha así:

Cien gramos de mantequilla muy batida se incorpora a dos yemas, batidas con azúcar y aromatizadas con unas cucharadas de café fuerte. Al fuego y batiendo mucho, se dejan espesar las yemas sin hervir; se retira, y cuando está tibio, se le va incorporando la mantequilla, siempre batiendo.

Las nueces se emplean mucho para espesar salsas oscuras, substituyendo con ventaja a la harina tostada.

AVELLANA.—MANTECADOS DE VIENA

Unas doce avellanas, sin cáscara; se tuestan al horno; después de frías se envuelven en un paño, frotándolas bien para que se desprenda la piel. Se muelen en el almirez hasta que estén como polvo; se tamizan; el residuo se vuelve a machacar. Aparte se bate manteca de cerdo, como una taza escasa; se le incorpora la misma cantidad de azúcar en polvo y por fin unas cuatro tazas de harina tostada. Se mezcla y amasa todo; cuando la pasta está durita, pero bien unida, se forman con las manos enharinadas unas bolitas que se alargan hasta formar una croqueta pequeñita que se aplasta ligeramente con la hoja del cuchillo un poco humedecida.

Se cuecen a horno fuerte pero no se dejan dorar los mantecados. Se espolvorean de azúcar tamizada con un grano de almidón.

El harina debe estar dorada, sin exceso, y tostada la vispera, de preferencia, porque se tarda mucho en dorar. Hay que tamizarla.

PASTAS DE AVELLANA

Machacar un par de docenas de avellanas; batir tres huevos con azúcar y una cucharada de ron; incorporar la pasta de avellana a una taza de harina; mezclar todo; agregar una jícara escasa de mantequilla derretida; echarla esta pasta en un molde cuadrado y bajito y engrasado y cocer a buen horno. Luego que se ha enfriado se corta en cuadritos; se espolvorean de azúcar tamizada y mezclada con unos granos de almidón; se salpican de avellana tostada y picada o se decoran con una, entera, puesta en el centro.

PIÑÓN.—EMPIÑONADOS

Se baten seis claras a punto de merengue con azúcar; con ésta se muelen dos almendras amargas; al batido se le incorpora, en lluvia, un par de cucharadas repletas de harina y unos piñones mondados y tostados. Sobre unos papeles engrasados y enharinados se echa esta pasta formando como unos redondeles, bastantes separados unos de otros; se cuecen a horno suave.

PASTELES DE CARNE ALCOYANOS

Son deliciosos estos pasteles; es especialidad de Alcoy, de donde tengo la receta clásica:

Ingredientes para la masa interior: Cuarto kilo de carne de cerdo que sea magra; 300 gramos de azúcar; 200 escasos

de manteca; 50 de piñones mondados; una cucharadita de canela y un polvo de sal.

Se pica la carne muy fino y se pone a cocer con medio litro de agua hasta que ésta se ha consumido. Entonces se le añaden los demás ingredientes y se deja enfriar para agregarle la manteca derretida y tibia.

Masa externa: Doce yemas; 400 gramos de manteca; medio litro de agua; medio kilo de azúcar; harina la necesaria, hasta que la masa esté en punto, o sea blandita sin exceso, pudiéndose extender con el rollo.

Se baten las yemas con la mitad del azúcar; se incorpora la mitad de la manteca; se sigue batiendo; se echa agua y por fin la harina. Se amasa todo bien sobre la mesa, se extiende la pasta con el rollo, dejándola delgada, y se corta en arandelas del tamaño de un platillo de taza, señalándolas con éste y cortándolas con un cuchillo mojado. Se embadurina la superficie de manteca y se colocan estas arandelas o tortas unas sobre otras; el resto de masa se vuelve a amasar y cortar en tortas procediendo como en las anteriores. Suelen salir de doce a catorce tortas, que cuando todas están ya superpuestas se enrollan como un cigarrillo, formando así un rollo que se corta en trocitos de un dedo de grueso para extenderlo otra vez y darle la forma de torta; en un lado de ésta se pone una parte del picadillo, doblándola como una empanadilla y cerrándola con un cordón que se forma volviendo hacia dentro los bordes de la empanadilla. Así se prosigue hasta terminar. Puede también extenderse toda la masa y en ella cortar las tortitas. Estas se colocan en unas latas y se dejan toda la noche al sereno; a la mañana siguiente muy temprano se cuecen a horno fuerte; al sacarlas se espolvorean con el azúcar que se resrvó y un poco de canela. Como son tan delicados estos pasteles, hay que envolverlos en seguida con un papel de seda; así se conservan

muy bien varios días. Se toman fríos; pero están mejor calentándolos en el mismo papel a horno suave.

Estos pasteles gustan mucho en los tés o meriendas en el campo, pero hay que llevarlos en una caja bien acondicionados para que no se deshagan.

PASTAS DE PIÑONES VALDESTILLAS

Cuarto kilo de manteca, se bate bien con azúcar, raspadura de limón, bastante canela y dos yemas. Agréguese luego la harina que admita para que la masa esté derretida y no se pegue a las manos. Van formándose trocitos de esta pasta después de muy amasada y formando unas croquetas que se aplastan hasta dejarlas del grueso de un dedo. Después se cuecen al horno, poniendo por encima unos piñones.

A la harina se echa un polvo de bicarbonato.

TEORÍA DE PROCEDIMIENTOS

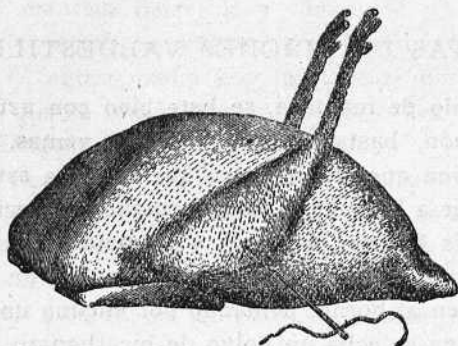
Con el fin de hacer más sencillas y breves estas recetas, quiero dar en éste técnicas generales que faciliten el éxito en la confección de los platos y evitar, a la vez, repeticiones inútiles y pesadas a lo largo del libro.

La Culinaria, como todo arte, dispone de ciertos procedimientos, hijos de la experiencia, que son como el huevo de Colón, pero sin el conocimiento de los cuales no se logra a veces el resultado apetecido.

ARREGLAR LAS CARNES

Consiste en quitarles los nervios, gordos y piltrafillas; limpiarlas cuidadosamente con un paño, "sin lavarlas"; macerarlas con una paleta de madera o una piedra lisa, previa-

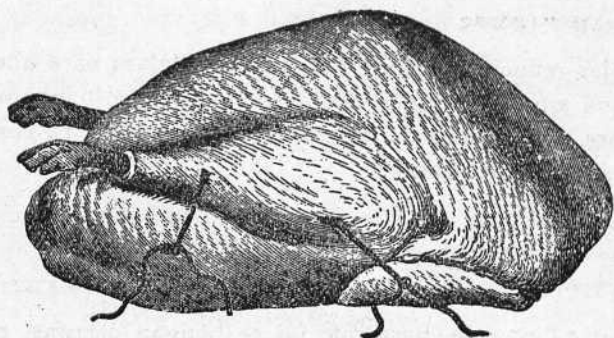
mente hervida; atarlas con un bramante fino, repartiendo las diferentes vueltas con simetría y apretado más en las partes más gruesas, hasta dejar la carne de la forma deseada, según el condimento a que se destina.



Primer grabado.

AVES

Después de bien desplumadas, se chamuscan con llama de alcohol para que no se ennegrezcan o echando unas cucharadas de harina en las brasas; al arder aquélla, levanta llama sin humo. Se dejan en agua muy fría media hora para que se desangren bien y queden muy blancas. Con una aguja colchonera enhebrada en bramantillo se le sujetan las patas al cuerpo, atravesándolas por debajo del hueso y atando el bramantillo a un lado (primer grabado). Los alones se fijan por detrás, de igual manera, y atándolos al mismo lado (segundo grabado). Así, al servir, se corta la cuerda y se tira del lazo sin necesidad de andar dando vueltas al ave. Antes de esta operación se saca el buche, abriendo el cuello a lo largo; los intestinos se retiran haciendo un agujerito pequeño por abajo y mejor por arriba, aunque esto es más difícil.



Segundo grabado.

PESCADOS

No deben nunca lavarse; se frotan bien con un paño por dentro y por fuera después de escamados, y luego con zumo de limón. Así están bien limpios sin perder la substancia; deben vaciarse por las agallas y haciendo un pequeño agujerito en el vientre, pero no abriendo éste de arriba abajo, porque al separarse los bordes en la cocción presenta la pieza un aspecto poco agradable. Si no está entero y es un trozo se ata como las carnes. Para quitar la piel de las anguillas pequeñas se corta con cuidado, para no llegar a la carne, por debajo de la cabeza; se chamusca bien y se retira, frotándolo con un paño. Si la anguila es grande se despelleja como un conejo, tirando de la piel hacia abajo y volviéndola.

CLARIFICAR

GELATINA

Echando, después de colado la primera vez el caldo, unos trozos de carne magra de vaca, amasados con un huevo; a la segunda colada, una clara sin batir; últimamente se pasa por filtro. Así queda transparente como un cristal.

GLASEAR CARNES

Dejar reducir, cociendo despacio, las salsas para que formen una especie de jugo gelatinoso y muy espeso, con el que se cubre la superficie de las carnes, que resultan así con brillo al sacarlas del horno.

COCER

ALCACHOFAS

Han de cocerse, para que no se pongan oscuras, en un puchero con mucha cantidad de agua, que ha de estar hirviendo, continuando así hasta que las alcachofas estén casi tiernas; en este momento se sacan y se echan a escurrir en un colador; luego se van exprimiendo, cogiendo una a una con los dedos y apretando con mucho cuidado para que acabe de soltar el agua. Entonces se ponen sobre la tabla o en una fuente, dejándolas enfriar y ya dispuestas para guisarlas. Si han de estar partidas, se frota con limón cada mitad, antes de cocerlas. Para que estén más verdes se echa en el agua unas gotas de colorante verde vegetal. Si han de tomarse por la noche, se guardan así también, muy escurridas; si están cortadas al medio se untan un poco de harina y se vuelven con el corte en contacto con una fuente de loza blanca, porque el contacto con cualquier objeto de hierro las pone negras. Cocidas las alcachofas por la mañana se evita encender el fuego pronto. Luego se guisan como se desee.

COLIFLOR

Para presentarla entera se le corta con igualdad el tronco, con objeto de que siente a plomo. Se frota por encima con limón, se cubre de harina y se pone en una cacerola honda, cubriéndola con agua fría. Se coloca en un extremo de la

placa para que vaya calentándose poco a poco; cuando empieza a hervir se mete en el horno, que no estará muy fuerte, teniéndola así hasta que esté tierna. Con dos espumaderas se saca con cuidado. Se debe servir en seguida.

CARDO

Para que salga blanco como la nieve lo principal es mondarle muy bien, quitándole, no sólo la hebra, sino también la primera envoltura. Después echarlo en agua hirviendo que le cubra y dejarlo cocer, destapado y a borbotones, hasta el preciso momento de llevarlo a la mesa. Si fuese preciso guardarlo para la cena se saca del agua después de bien cocido, se escurre un buen rato en un colador bañado y puede conservarse sin que se ponga negro.

JUDIAS BLANCAS Y LENTEJAS

Tenerlas unas horas en agua fría, pasarlas a otra igual y dejarlas a un extremo de la placa para que se vayan calentando. Al empezar a hervir se les quita este agua, poniéndolas en otra muy caliente, con la que se cocerán a fuego lento, cubiertas de agua y moviendo el puchero para que no se queden duras las judías de encima. Para este procedimiento salen gordas, enteras y bien cocidas. Hay que ponerlas también un par de cucharadas de aceite frito.

CARNES

Para que estén tiernas y sabrosas hay que rehogarlas, después de maceradas y atadas, en manteca muy caliente, poniendo también un poco de cebolla, zanahoria y nabo picaditos; luego se cubre de agua o caldo mezclados con vino blanco o tinto, y se tapa mucho, con peso encima, para que cueza despacio tres o cuatro horas, según el peso y clase de carne.

PESCADOS

Véase "Merluza a la mayonesa".

ESPARRAGOS

Han de pelarse, uno a uno, raspándolos todo alrededor con un cuchillito de poco corte. Luego se tienen un rato en agua fría; después se atan formando manojo y se cuecen en agua hirviendo, salada y a mucho fuego, para que se pongan tiernos en el menos tiempo posible, llevándolos a la mesa inmediatamente. No deben estar en el agua después de cocidos porque se ablandan y ponen feos.

FRITURAS

CROQUETAS Y OTROS FRITOS

Debe ponerse aceite y un poco de manteca en sartén recogida y honda. Cuando está albando se echa la fritura, no mucha de una vez, y pasado un instante se retira un poco la sartén para que siga friéndose a menos fuego y no resulte el frito demasiado dorado o quemado y crudo por dentro.

PESCADO

Ha de secarse bien primero con un paño; después envolverlo en harina ordinaria, sacudirlo para que suelte la sobrante, rebozarlo en pan rallado muy fino de miga y huevo batido.

CHULETAS

Si son de ternera se procede como para el pescado, pero en el huevo se echa un poco de aceite frito; se fríen como indico para las croquetas, pero al retirar la sartén se tapa. Esto es para que se pasen por dentro, pues la ternera no debe estar nunca sangrando.

BISTECKS

Estos deben cortarse gordos, de un dedo de altos, bien recortados todo alrededor; no se secan con el paño. En la sartén se pone un poquito de tocino derretido o manteca, y cuando está muy caliente se echan un par de "bistecks"; se tapan y se retiran un poco; al cabo de dos o tres minutos se les pone sal y se vuelven, repitiendo la operación. Antes de taparlos se les deja que se doren ligeramente a fuego muy vivo. Resultan así muy sabrosos, tiernísimos y con todo su jugo al cortarlos. Ya colocados en la fuente se les pone por encima un pedacito de mantequilla, amasada con un polvo de perejil y ajos crudos. El jugo que quedó de freírlos se vierte sobre ellos. Antes de freírlos es preciso macerarlos mucho, pero doblándolos para que no se extiendan y adelgacen.

RIÑONES

Para que estén "tiernísimos" hay que tenerlos, después de cortados en ruedecitas, un rato en agua fría, que se cambia una vez. Luego se escurren y secan mucho con el paño. En la sartén se derrite tocino de jamón; cuando está bien caliente se echan los riñones, se tapan, se zarandean un poco, sin destaparlos, para que se pasen por igual. Al cabo de unos minutos, cuatro o seis, se quita la tapadera, se espolvorean los riñones con sal, ajo y perejil muy picados, se les da una vuelta con la cuchara de madera y se vuelcan en la fuente, aromatizando con zumo de limón. Exquisitos. "Nunca" deben dar más que un hervor para cualquier guiso que sea; este es el secreto para que no estén duros.

PICATOSTES

Para servirlos con los huevos pasados por agua han de cortarse gordos en tiras, humedeciéndoles ligeramente por

los lados con agua un poco salada, friéndolos a fuego vivo y escurriéndolos luego en un colador. Siendo para guarnición se cortan más delgados.

MODO DE ASAR LAS CARNES, AVES Y PESCADOS

Hay dos procedimientos: al horno o sobre la chapa. Para el primero se coloca la carne o ave en una "cocota" con un par de cascos de cebolla y un poco de manteca. El horno estará fuerte; se deja dorar un poco; se cubre con una tapadera, se rocía a menudo con el jugo, y así se tiene una hora o más, según la cantidad de carne y que se tome más o menos sangrante. Cuando está tierna se destapa y se deja aún en el horno unos minutos.

2.º En una cacerola con manteca se rehogan bien; se echa luego un poco de cebolla, vino blanco y se deja todavía unos minutos. Después se cubre con caldo o agua para que cueza, se escurre y se pone en una "cocota" con un poquito de manteca muy caliente para que la carne, puesta a fuego vivo sobre la placa, forme un poquito de costra. De este modo está más tierna, pero no sangrando. Este sistema es el preferido para la ternera.

Idénticos procedimientos se emplean para las aves.

En cuanto al pescado, se coloca en una "cocota" con unas gotas de aceite y bien espolvoreado de miga de pan rallado muy fino. Se pone al horno o sobre la placa y también a la parrilla, sobre carbón de encina. Los carbones minerales no sirven.

MODO DE COCER AL HORNO LAS TARTAS, BIZCOCHOS Y "PATES"

Para las tartas pueden cocerse en una cacerola de aluminio de unos 17 centímetros de diámetro, si ha de ser para

seis personas y no se dispone de molde. Con un trozo de mantequilla, y sirviéndose de los dedos, se embadurna por dentro, especialmente el fondo; luego se espolvorea con un poquito de harina, volcando un instante la cacerola para quitar el exceso. Si la tarta ha de ser en corona para poner luego una crema en el hueco, se mete en la cazuela un bote pequeño de pimientos, de cacao u otro, que estará muy bien limpio, y dentro del cual se pone un puñadito de legumbres secas y agua hasta cubrir las; por fuera se engrasa el bote como la cacerola. El bote ha de quedar bien centrado; alrededor de él se echa la crema que será la tarta. Antes de meterla en el horno se pondrá éste muy caliente, echando en la hornilla carbón de piedra u otro que haga llama. Si aun así no fuese suficiente se meten en el horno papeles encendidos, debajo de la bandeja que lo divide en dos, y en seguida se mete la tarta. Al cabo de unos veinte minutos se pincha, y si aún no está bien cocida por debajo se meten más papeles, teniendo la precaución de conservar abierta una rendija de la puertecilla del horno para que los papeles no se apaguen faltos de aire. Si tampoco se dorase la tarta por encima se echan también papeles dentro de la hornilla. El temple del horno es lo esencial, y la práctica, con estas instrucciones, la que lo enseña.

Las pastitas pequeñas requieren horno bastante fuerte, sin exceso, para que en poco tiempo se cuezan y no se pongan secas. Idéntico sistema se sigue para los bizcochos.

Los "patés" de liebre, foie-gras o tartas de manzanas se cuecen forrando con ellos el molde, para lo cual se señala el fondo de éste en la pasta; se corta ésta y se aplica al fondo interior del molde. Del alto de éste se corta una banda, que se ajusta bien a las paredes y al fondo, apretando con los dedos humedecidos para unir bien los bordes. Con la punta de una navajilla se dan varios pinchazos a toda la pasta; den-

tro, casi se llena con judías o garbanzos crudos, y mejor y más barato con los huesos de las cerezas y albaricoques secos al sol y bien hervidos previamente que se habrán guardado del verano. Esto tiene por objeto evitar que se infle la pasta y se despegue del molde. Una vez cocido el "paté" se vacía, llenándole con la pasta o la fruta que haya de llevar. Si el relleno es de carne o pescado no es preciso cocerlo antes con las legumbres, se hace, desde luego, con el relleno.

MODO DE HACER LA MANTEQUILLA DE MARISCOS

En el mortero se machacan poco a poco caparazones de cangrejos, de mar o de río, de langosta, quisquillas, langostinos o las huevas crudas de langosta. Los mariscos han de estar un poco cocidos, y al machacarlos se les pone un pedacito de mantequilla. Después se echa todo, añadiendo más mantequilla en una cacerolita, poniéndola a cocer al baño-maría hasta que la mantequilla esté transparente y rosada; entonces se pasa por un pañito mojado en agua hirviendo, y puede ya utilizarse para las salsas, acentuando su coloración con una gota de rojo vegetal.

CLARIFICACION DEL CALDO

Después de frío se le incorpora una clara batida y se pone a fuego muy lento, moviéndolo a menudo con viveza, hasta que empieza a hervir; entonces retirarlo un poco para que no cueza, sino que tiemble solamente. Al cabo de quince minutos se pasa por una servilleta o estameña húmeda, puesta en un colador. Si aún no estuviese el caldo bastante transparente se repite la operación con otra clara.

GLASEADO PARA LA CARNE

Con jugo de carne muy reducido, casi como gelatina, muy caliente, se va embadurnando la superficie de un trozo de carne asada o de un ave, metiendo después la pieza en el horno para que forme el glaseado, con el calor seco.

BLANQUEAR

Sumergir en agua hirviendo las legumbres u otros alimentos para que se ablanden o limpien bien. Se dejan sólo en el agua unos minutos o segundos, depende de lo que se trate.

CRESTAS DE AVE

Se sumergen unos minutos en agua hirviendo; luego, con un paño limpio, se frotan bien para quitarles la piel; después se cortan las puntas y se tienen en agua fría otros minutos para que se desangren y queden enteramente blancas, que es como deben emplearse.

MANOS Y HOCICO DE TERNERA

Hay que tenerlos una hora en el agua; después se raspan bien por la parte interior, luego se frotan con un paño por los dos lados; se sumergen unos minutos en agua fría y se vuelven a frotar. Después se cuecen en agua hirviendo y a mucho fuego y sin parar para que estén bien blancos.

DESENGRASAR

Consiste en dejar enfriar los caldos, salsas, etc. y retirar luego con una cuchara el exceso de grasa que sube a la superficie.

DECORAR

Adornar o guarnecer las viandas y platos con legumbres, setas, trufas, etc., cortando estos elementos en forma

decorativa que haga la presentación del manjar más atractiva. Esto tiene gran importancia en culinaria.

APROVECHAMIENTOS

En la cocina, como en la Naturaleza, nada se pierde; todo se transforma. Todos los recortes de carnes, verduras, tocino, jamón, pescados que se quitan para dar mejor forma o aspecto a las viandas, se aprovechan para hacer jugos, salsas y excelentes caldos para sopa o guisos. Los huesecillos y gordos que a veces dan con la carne como añadidura se utilizan también, y los de las aves o caza, bien machacados, constituyen el fondo de succulentos purés. Unas migas de pan que se desprendieron al cortar los emparedados, los picatostes, unos recortes de patata o zanahoria, peladuras de tomate, se cuecen con otros restos y espesan las salsas mejor que el harina. Lo mismo ocurre con los residuos de pasar los purés, las almendras y las salsas.

Para conservar aves, caza o carnes un par de días se meten separadamente en unos saquitos algo grandes de tela delgada blanca, que se atan uniendo sus dos extremos y colgándolos durante la noche en una ventana al Norte. Por la mañana se llevan a la despensa, que estará bien cerrada durante el día y abierta por la noche. Así guardadas las carnes, se las preserva de que las pique la mosca, que es lo que las echa a perder. Hay que tener la precaución de no "lavarlas" o de secarlas mucho si se hubiesen humedecido.

Para que las tartas, pastas y bizcochos se conserven tiernos se guardan en unas latas, cubriendo aquellos con un pañito, encima del cual, se ponen unas hojas de lechuga, berza o de parra, un poco mojadas en agua fría. Luego se tapa la lata o tarro con su tapadera. Cada dos días se revisan para levantar las hojas si las pastas estuviesen húmedas, o para mojar aquéllas de nuevo si fuese preciso.

TERCERA PARTE

LA COCINA DIETÉTICA

Es innegable que la excesiva actividad de la vida actual, trae como consecuencia la degeneración de la raza. Esto se marca muy sensiblemente en el agotamiento del sistema nervioso y en las múltiples enfermedades que de él derivan. Las condiciones sociales cambian tan rápidamente de una generación a otra, que los organismos no tienen tiempo de modificarse suficientemente para adaptarse a ellos.

La vida intensiva de hoy, resultado de los progresos realizados en todas las ramas del saber humano, exige una tensión creciente, imponiendo a las células nerviosas un esfuerzo que no todos los individuos están en condiciones de soportar sin graves trastornos. Así, vemos aumentar cada día el contingente de los neurasténicos, de los tuberculosos, los hiperclorhídricos, biliosos, etcétera, etc. Contra tales males poco pueden las drogas. De aquí una acentuada reacción de la Medicina a asociar los agentes físicos naturales, el agua, el aire, el sol, la electricidad, al tratamiento curativo. Pero estos medios no darían por sí solos el resultado apetecido si no fuesen acompañados de una alimentación racional y adecuada. Y esta ciencia de la alimentación, nueva rama de la Medicina, y no en verdad la menos importante, es lo que constituye la Cocina dietética. Todos sabemos ya que un gran número de enfermedades tienen por causa las comidas antihigiénicas, y que en aquéllas, el régimen alimenticio, si no basta por sí solo a curarlas, es absolutamente indispensable asociarle, dándole una parte preponderante, a la medicación.

La Cocina dietética realiza este ideal; por ello tiene derecho a llamarse científica. Conocedora de las necesidades

del organismo, de la "circulación de la materia", estudia la composición química de los productos alimenticios y las modificaciones que sufren por la influencia de agentes naturales como el frío y el calor. Esto es importante, pues que tales elementos, según los casos, exaltan o disminuyen la digestibilidad de los alimentos. La Cocina dietética, aplicando sus conocimientos fisiológicos, químicos y medicinales a sus recetas, evita la enfermedad, pero si fatalmente ésta sobreviene, se constituye entonces en auxiliar indispensable del médico, preparando de acuerdo con sus prescripciones, el régimen conveniente y presentándoselo al enfermo en la forma más agradable posible. De este modo asocia su ciencia al Arte culinario, cuya misión es procurar a la lengua, al paladar y al estómago las sensaciones gustativas más gratas.

Y si es interesante y hasta caritativo procurar estas satisfacciones al paciente, se convierte en imperioso deber tratándose de enfermos inapetentes o nerviosos, para los que supone una verdadera dificultad alimentarlos suficientemente. En infinitos casos, a los pocos días, no tolera ya el enfermo el régimen impuesto; siente verdadera repugnancia por los continuos purés u otros platos que le desagradan. Entonces entra de lleno el cometido de la Cocina dietética: remediar a tales inconvenientes, disimulando bajo apariencias apetitosas y variadas, las materias nutritivas indispensables al plan curativo, según la prescripción facultativa.

Este concepto que tengo del Arte de guisar, que como todo arte debe aspirar a la perfección y como toda ciencia a ser útil a la Humanidad, me ha sugerido la idea de completar esta séptima edición con unas listas de los alimentos permitidos y unos menús en relación con ellos, para los regímenes alimenticios más usuales en los estados crónicos leves, que más o menos padecemos todos, como el artritis-

mo en sus múltiples manifestaciones, la hiperclorhidria, diabetes, anemia, pre-tuberculosis, obesidad o adelgazamiento. Claro que esto como base general de su tratamiento alimenticio, pues en los estados agudos es siempre el médico quien ha de intervenir inmediatamente.

Y si una cocina así practicada es base de salud y ésta el principio de la belleza y de la dicha, no es necesario encarecer la importancia que en todos los factores de la vida tiene una mesa bien entendida. En ciertos sectores sociales en que los medios económicos son muy limitados, se restringe, equivocadamente, la mesa, en favor de las diversiones y el lujo. ¡Cuántas afecciones cutáneas que afean el rostro; cuántas enfermedades de la vista, deformaciones estéticas y anemias pre-tuberculosas no tienen otro origen que un trastorno hepático, intestinal, nefrítico o pulmonar adquirido o sostenido por una alimentación mala o insuficiente...!

ALGUNAS REGLAS GENERALES DE EJECUCION

Aunque en la cocina corriente la práctica suprime los pesos y medidas, deben éstos observarse cuanto sea posible en los regímenes para enfermos, de acuerdo, naturalmente, con el plan médico. Para facilitar las operaciones se obtendrá la primera vez la equivalencia del peso por una medida usual: jícara, vaso, cucharada, etc.

Véanse algunas equivalencias de líquidos:

Una cuchara de postre.....	10 cents.	cúbs.
Idem id. de sopa.....	15	—
Una taza de café.....	100	--
Idem id. de té.....	175	—
Un tazón	400	--
Un plato sopa lleno hasta el primer borde.	250	—
Un vaso corriente de agua.....	250	--

De sólidos:

Una cucharada de sémola, colmada.....	33	gramos.
Idem íd. de harina de trigo.....	25 a 30	—
Idem íd. de fécula de patata.....	30 a 35	—
Idem íd. de tapioca.....	22	—
Idem íd. de cacao en polvo.....	16	—
Idem íd. café molido.....	10	—
Idem íd. de arroz en grano	30	—

LOS CALDOS

Sirven para preparar las sopas, purés, salsas. Se clasifican en caldo de legumbres, de pescados y de carne.

Valor nutritivo: De legumbres verdes: Albúminas de 0,2 a 0,4 cmc. Hidratos de carbono de 0,6 a 1 = 4 a 5 calorías.

De carne de vaca: Albuminoides, 1,24; grasas, 0,35; sales 0,41 = 8. La caloría es la unidad nutritiva.

Claro que estas cifras no pueden ser absolutamente exactas, dependiendo, no ya sólo de las diferentes clases de legumbres que entren en la composición, sino también de la región y terrenos en que se cultiven.

PREPARACION DE LOS CALDOS

Deben hacerse en puchero de doble cabida que la cantidad de líquido necesario; el agua estará hirviendo al echar las legumbres; cocerá lentamente y el puchero se mantendrá bien tapado; la reducción del líquido será de una tercera parte; la sal se pone al final. Las mismas reglas requieren los demás caldos. Los de carne se pondrán en agua fría.

Los caldos de cereales y leguminosas representan unas 60 calorías por litro de caldo, de la composición siguiente: Trigo, cebada, maíz machacado; una cucharada de cada uno, sean 90 gramos. Judías blancas, guisantes secos, lentejas, una cucharilla de postre; igual a 90 gramos; tres litros

de agua y una cucharadita de las de café de sal, sean cinco gramos de ésta.

CALDO DE CUATRO CARNES

125 gramos de vaca; ídem de ternera, ídem de jamón, ídem de gallina o pichón, un litro de agua, media cucharadita de sal. Descompuesto en esta forma: Albúminas, 12-4; grasas, 3-5; total de calorías, 80.

LA LECHE

Este es el único alimento natural completo, como puede observarse por su composición:

Un litro de leche de vaca contiene: Albúminas, 34-94 gramos; grasas, 37-70; hidratos de carbono, 50-7; sales minerales, 7-3; calorías utilizables, 689, si la leche es pura y buena.

Cuidados de la leche.—Debe hervirse en seguida de ordeñada, a buen fuego y en poco tiempo, en vasija esmaltada, de boca ancha y reservada exclusivamente para este objeto; a la primera subida se retira del fuego unos instantes, aproximándola luego para que dé otra subida y después otra; sólo así puede considerarse la leche en buenas condiciones de consumo. La leche cruda, se asegura es más nutritiva y digestible; pero no siendo fácil, sobre todo en las grandes capitales, hallarla fresca y pura, es conveniente tomarla hervida. La leche de cabra cruda suele producir las fiebres de Malta.

Para conservar bien la leche doce o veinticuatro horas es menester tenerla al aire, destapada, pero cubierta con una gasa para preservarla del polvo, por la noche al sereno. Si hace calor se pone la vasija dentro de una gran cacerola con agua muy fría, que se renueva cuatro o seis veces; con

esta precaución y guardándola en sitio fresco y oscuro, sin moscas, se conserva admirablemente.

Hace unos años se suponía la leche el alimento ideal para los enfermos del aparato digestivo; hoy se le substituye el jamón, los purés y otros alimentos sólidos, según los casos. Ocurre con la leche lo que con la alimentación vegetariana. (Véase la segunda parte.) Pero si la leche sola presenta ciertos inconvenientes, es utilísima asociada a los huevos, el azúcar, los farináceos, con los que se componen cremas, pastas y poudings muy nutritivos y digestibles.

La leche es más útil a los diabéticos y enfermos del riñón, pero poco recomendable a los artríticos por la escasez de sales alcalinas que contiene y la abundancia de albuminoides. Las leches fermentadas o agrias se recomiendan mucho en ciertas infecciones gastro-intestinales.

El "Yoghourt" o cuajada búlgara, es leche fermentada con "maia", o sea un compuesto de bacterias y levaduras, lo que produce alcohol y "ácido láctico". Puede prepararse en casa con el aparato a propósito. El "kéfir" se fermenta con el "kefirógeno", que es el grano seco de "kéfir".

LOS HUEVOS

Sabido es que el huevo constituye el alimento del "embrión". De aquí su composición rica en materias azoadas y de crecimiento, o sean "albúminas" y "fósforo" asociadas a una gran cantidad de "grasas". El peso medio de un huevo de gallina es de 55 gramos, de los cuales corresponden siete a la cáscara y 16 a la yema, descompuesta así: Albúminas, 2-59 gramos; grasas, 5-08 = a 53 calorías. La clara pesa 31 gramos y contiene 3,98 de albúminas; 0-07 grasas = a 21 calorías, o sean 74 el huevo entero. De este análisis se deduce la importancia de este alimento, no sólo

en dietética, sino en la cocina normal. Por su riqueza calorífica como por sus elementos azoados, es un buen alimento estimulante y reconstituyente, en particular para los niños, los anémicos y tuberculosos. La yema facilita la asimilación de materias que tienen propiedades y consistencias distintas, como el huevo, la leche, el azúcar, la mantequilla, el cacao. Esta propiedad física de la yema ha dado lugar a la composición de ponches y bebidas dietéticas muy útiles para la alimentación de los ancianos, los debilitados, los tuberculosos, que no pueden tolerar una alimentación sólida.

En cambio los huevos no son recomendables a los artríticos. A los biliosos les están prohibidas las yemas; a los albuminúricos la clara. Las formas más digestibles son las blandas.

EL AZUCAR

La empleada comúnmente es la "sacarosa" o azúcar de caña o de remolacha. Existen también la glucosa, ya en forma miel o de glucosa pura del almidón. Es muy nutritiva, por lo que conviene a los niños, seres debilitados por la edad o el trabajo físico, y muy especialmente a los deportistas y a todos aquellos obligados a hacer un esfuerzo muscular en breve tiempo.

EL CACAO

Por sus cualidades nutritivas y estimulantes es de un gran valor dietético; posee cantidades importantes de "Teoleranina", muy beneficiosas para la circulación, el "riñón" y la "diuresis". He aquí su análisis: Albúminas, 20-39 gramos por 100 gramos de cacao; grasas, 28-35; hidratos, 39-54; materias salinas, 6-24 = 472 calorías.

PESCADOS

Como las carnes de animales de tierra, poseen los pescados cualidades alimenticias muy apreciables. Abundan en "proteínas". Los llamados "ligeros", como la merluza, lenguado, trucha, pescadilla, son muy digestibles, mientras que los grasos y azules no convienen a enfermos del aparato digestivo. Un trozo de merluza de 100 gramos contiene 18,57 de albúminas, 0,36 de grasas. Calorías, 82. Deben tomarse con preferencia cocidos o asados a la parrilla, y pocas veces fritos, excepto los "diabéticos", a quienes conviene esta preparación por la grasa que contiene.

CARNES

Son de tres clases: blancas, rojas y negras; la ternera, cordero y cabrito pertenecen a las primeras; la vaca y carnero a las segundas; las negras son las de caza mayor, como el jabalí y caza menor de pelo y pluma, conejo, perdiz, etcétera. Las aves de corral entran en las carnes blancas.

La carne cruda es más nutritiva y digestible que cocida, por lo que deben preferirse tomarlas asadas a la parrilla o al horno, sangrando, ya sea en "rosbif", chuletas, etc. La carne contiene elementos azoados (calculados en albúminas) en proporción de 18-80 por 100 gramos de carne; agua, 62,73; grasas, 17,43, y otras materias, que producen 236 calorías. La "ternera" es más abundante en agua y albúminas y más pobre en grasas, por lo que sólo produce 160 calorías. El carnero desarrolla aún más calorías que la vaca: 239. El cerdo se considera indigesto y nada recomendable a los artríticos, hiperclorhídricos, enfermos intestinales y otros. En cambio el jamón crudo, desalado o cocido a estilo de York, entra en casi todos los regímenes gastro-intestinales.

LEGUMBRES SECAS

Las judías blancas, garbanzos, lentejas, etc., tienen una composición tipo, característica por sus riquezas en proteínas o albúminas: el 24 por 100 y los hidratos: 59 por 100 en las lentejas. Contienen también una pequeñísima cantidad de grasa. Su valor nutritivo desarrolla 337 calorías. Por estas propiedades y su precio económico, relativamente, se consideran las leguminosas como la carne del pobre. Son, sin embargo, poco digestibles, por lo que en cocina dietética y en la alimentación de los niños sólo se admiten en forma de purés.

Las legumbres secas son casi la base del régimen de los diabéticos graves. Por el fósforo que contienen son muy apetecidas como reconstituyente.

Los cereales se utilizan también en forma de cocimientos o caldos, que mezclados a sémolas, tapiocas o féculas, contribuyen a la fácil asimilación de los alimentos de diversas categorías, haciéndoles más digestibles.

El "arroz" es muy nutritivo, aunque de digestibilidad difícil; por su gran cantidad de sustancias amiláceas (almidón) está prohibido a los diabéticos y otros enfermos propensos a producir azúcar. He aquí la fórmula del arroz:

Albúminas, 8,50 gramos en 100 gramos de arroz; grasas, 1-95; hidratos de carbono, 74-84 = 345 calorías.

La "patata", tan rica en hidratos, es un valioso alimento, tanto en la cocina corriente como en dietética; en ésta se prepara de preferencia en purés o cocida al natural.

ARTRITISMO

Es creencia, de antiguo generalizada, que el artritismo inmuniza al individuo contra las enfermedades microbianas, particularmente la tuberculosis. No se halla esta teoría del todo desprovista de fundamento, aunque hoy no la admiten como absoluta clínicos tan notables como J. Gautrelet.

La resistencia de los artríticos a los microbios, la atribuye Sokelenski a la escasa actividad o entorpecimiento del hígado, que da lugar a un aumento de los ácidos “úrico” y “láctico”, lo que crea un “medio”, ácido, en el que no pueden desarrollarse ciertos microbios como el bacilo de Koch, que sólo puede existir en un “medio” eminentemente alcalino. Pero esta “hyperacidez” de origen “hepático” de los artríticos, puede también en un momento dado, ser insuficiente a la saturación de las bases que llegan a dominar en la sangre, a causa de alcoholismo u otros excesos, transformando así el organismo, primitivamente refractario, en otro apropiado al desarrollo de la tuberculosis, según el doctor Roeser. Ello ha dado lugar—dice el Dr. Cartón—a diagnósticos de tuberculosis que eran casos de artritismo. (La tuberculosis por artritismo.)

De tales estudios se deduce la necesidad en el artrítico de una vida higiénica, con ejercicio al aire libre (el sedentarismo es base de la arterio-esclerosis) y acompañada de una alimentación adecuada.

Parece ser que el “ajo”, crudo de preferencia, combate con resultados satisfactorios el reumatismo y que hasta existe una composición con la que se curan o mitigan las crisis dolorosas. Esto tiene, sin duda, su fundamento en el arsénico que se encuentra en el ajo. De todos modos es tratamiento que no se debe emprender sin la autorización médica.

El agua de limón entre las comidas y el zumo para sazonar los manjares está muy recomendado, porque se supone que el ácido cítrico del limón se combina en el organismo, dando lugar a un citrato de sosa que alcaliniza la orina. (Dr. Carro.)

La comida de la noche debe ser ligera, con exclusión de carne, salvo alguna excepción.

REUMATISMO

Alimentación que por contener escasas o ninguna "purina" les está permitida. (Dr. Carro.)

Leche poca. Huevos en formas blandas y con moderación. Sopas: sémola, tapioca, harina de avena o maíz, y todas las pastas italianas: fideos, macarrones, etc.

Caldos con poca grasa; todos los de legumbres.

Legumbres verdes de preferencia. Las secas sólo de vez en cuando, por contener algunas purinas. Patata.

Ensaladas crudas y cocidas. Muy recomendados el tomate, la cebolla y el apio.

Frutas, quesos frescos. Alguna vez té y café.

Pastas y pasteles ligeros y con moderación.

Vino poco, de Rioja o Burdeos, tinto nada más; cerveza ligera.

Carnes: preferentemente de vaca y carnero, jamón; alguna vez ternera. Aves: pollos grandes, gallinas. Caza poca, alguna vez conejo, perdiz y codorniz, según el Dr. Corset, de Vichy.

ALMUERZO

Huevos revueltos con tomate.—Pescadilla frita.—Lomo de vaca Cervantes.—Compota de naranjas y manzanas.

LOMO DE VACA CERVANTES

Un trozo de carne se rehoga en un poco de aceite y manteca; luego se agrega zanahoria y bastante cebolla picadas en tiras; después que todo está dorado se echa un vaso de vino tinto, Rioja o Burdeos, dejando reducir la salsa a jugo, a fuerza de cocer lentamente. Agregar agua y que siga cociendo despacio, en el horno o sobre la chapa.

Entretanto hacer una crema de cebolla, cortando una en pedacitos, rehogándola un poco en una pizca de mantequilla, agregando una cucharada de sémola o de harina y caldo que no tenga grasa. Dejar cocer mucho y despacio hasta que forme puré muy espeso. Aparte se hace una “béchamel” consistente, a la que se mezcla una cucharada de crema de cebolla, después de colada.

Cuando la carne está tierna, se escurre, se corta en filetes, poniendo sobre cada uno algo de la crema; luego se reúnen todos, uno sobre otro, apretándolos para que se junten como si fuesen rajadas de salchichón, y se colocan en la fuente, poniendo a un lado o por encima el resto de la crema mezclada con la “béchamel”.

COMIDA

Sopa a la Reina.—Bacalao a la “béchamel”.—Flán de castañas.

SOPA A LA REINA

Cocer un cuarto de gallina con agua, un poco de jamón, de nabo y de zanahoria. Se machaca todo con un par de docenas de almendras mondadas, una miga de pan mojada en leche, se pasa por tamiz y se le agrega el caldo. Se sirve con rebanaditas de pan muy tostado, no frito, y se liga con una yema.

Los demás platos véanse en el texto.

COMPOTA DE NARANJAS Y MANZANAS

Una hermosa manzana reineta se vacía de corazón y pepitas, cortándola después en ruedas finas. Lo mismo se hace, después de pelada, con una naranja. Se arreglan en frutero de cristal, formando con la fruta, en rajas alternas, una corona. Se rocía con azúcar y unas gotas de rón o kirsch, o un vasito de sidra; esto en el supuesto de que el médico lo permita, según el estado del paciente. En otro caso se suprime el vino, que puede remplazarse con vino de Rioja tinto, que está permitido de cuando en cuando.

MELOCOTONES A LA CREMA

Mondados y cortados al medio, se ponen a macerar durante una hora con azúcar, unas cucharadas de Rioja blanco o tinto y unas fresas o uvas o nueces peladas, divididas en sus cuatro patas. Con dos yemas, batidas con azúcar, una corteza de limón, dos medios cascarones de vino blanco se hace, a fuego suave, batiendo mucho y sin dejar que hierva, una crema, que muy fría se echa sobre los melocotones. El limón se quita; la cantidad de azúcar será de dos medios cascarones.

CHULETAS DE CARNERO CON SALSA EGIPCIA

En un cacito echar una yema, una cucharadita de agua, unas gotas de limón y un pedacito como un garbanzo de mantequilla; ponerlo al baño-maría, batirlo mucho, agregando mantequilla en pedacitos hasta el volumen de un par de nueces; cuando está fino y espumoso agregar una cucharada de puré de tomate; mezclarlo bien, y echarlo en una cacerolilla, sin asas, de las que se emplean para las mermeladas, y ponerla en una fuente pequeña; al otro extremo se acomodan un par de chuletas hechas a la parrilla y sazonadas del jugo que soltaron.

La mantequilla será de la fina; efecto de la ínfima cantidad de grasa que contiene se halla neutralizada con el limón y el tomate.

CHULETAS DE TERNERA CON PURE DE CEBOLLA

Un picadillo de bastante cebolla rehogarlo, sin que tome color, en un poquito de aceite frito; echar una cucharadita de arroz, una cacilla de caldo de ave o del cocido muy desengrasado, o de verdura, y dejarlo cocer muy lentamente hasta que el arroz esté deshecho. Pasarlo entonces por colador fino, mezclarle un poquito de "béchamel" muy espesa y poner esta crema en montoncitos sobre los filetes de ternera, gordos y redondos, previamente asados a la parrilla o fritos con una pizca de manteca, según lo permita el grado de la dolencia.

APIO A LA ESPAÑOLA

Freír con un poquito de aceite, cebolla picada y media cucharada de harina; agregar una cacilla de caldo de ave, y dejar cocer, muy lentamente, un cuarto de hora; pasar esta salsa por colador fino, agregar una cucharada de puré de tomate y echar el apio, que habrá hervido un minuto en agua salada, para que muy despacito termine su cocción. El apio está muy recomendado en el reumatismo por no contener purinas.

APIO EN AJETE

Machacar mucho dos dientes de ajo crudos con unos cuantos piñones mondados y un poco de caldo o agua; dejarlo hervir unos instantes; pasarlo por colador fino, agregar una yema cruda, batiendo bien y al baño-maría y después un trocito de mantequilla. El apio, que se habrá coci-

do en agua hiviendo, se escurre y se sirve cubierto con la salsa.

FRITURA DE APIO

Cortado el apio en trocitos largos y bien hervido se seca en harina, se sacude para que suelte la sobrante, y luego se reboza en la pasta de los sesos huecos. (Véase éstos.)

CEBOLLAS ASADAS

Elegidas un par de cebollas medianas y redondas se ponen en una "cocota", asándolas al horno cubiertas con un papel engrasado en aceite frito. Una vez que están tiernas se les quita el papel para que se doren ligeramente. Al tomarlas pueden sazonarse con unas gotas de limón.

ECHALOTAS O CEBOLLITAS EN SALSA BLANCA

Rehogadas bastante y a fuego lento se cubren con esta salsa: una cucharadita de postre, llena de harina, se dora un poco en dos de mantequilla; se agrega un polvo de sal y cuatro cucharadas de leche. Hervir lentamente y moviendo unos quince minutos e incorporar las cebollas, que darán un ligero hervor en la salsa antes de servir las. Si gusta puede ponerse en la salsa una cortecita de limón, quitándola antes de servir. Pueden prepararse así también los guisantes y las judías verdes.

DIABETES

Es enfermedad del páncreas, cuya insuficiencia para la combustión de los hidratos produce la glucosorina o acetona. Para estos enfermos, la alimentación constituye el principal elemento de curación o de resistencia.

Como medicamento la combate con éxito la "Insulina", que es una preparación de páncreas animal.

Sabida es la necesidad en este mal de privarse de azúcar, miel y todo elemento azucarado, como tampoco está permitida la harina de trigo, por lo que las salsas no se espesarán con ella.

PREPARACION DE LAS FRUTAS

Para poder tomar ciertas frutas algo azucaradas se ponen en un recipiente grande lleno de agua en una pila del fregadero. Al grifo de la fuente se ajusta un tubo de goma estrecho, cuyo extremo se introduce en el fondo del recipiente donde está la fruta. El grifo se deja un poco abierto para que el agua, cayendo continuamente, haga desbordar la del recipiente. Esta operación se mantendrá unas doce horas, lo menos, al cabo de las cuales se secan muy bien las frutas, y el enfermo puede tomarlas sin inconveniente. (Fórmula del Dr. Henri Labbé, de la Facultad de Medicina de París).

ALIMENTOS PERMITIDOS

Carnes: vaca, ternera, jamón, aves, cordero, cabrito, caza, embutidos, escabeche, grasas, pescados de todas clases, mariscos, huevos, legumbres, verdes y secas; leche, quesos frescos, salsas: mayonesa, vinagreta, a base de huevos. Prohibidas todas las demás y muy especialmente las que tengan harina. Especies: sal y pimienta.

Postres: quesos frescos y blandos. Frutas: almendras, avellanas, nuez, frambuesa, melón, grosella. Bebidas: agua común, agua de Seltz o alcalinas, solas o mezcladas con vino. Vino: ligero, seco, preferentemente tinto, alguna vez coñac o ron. Pan: de gluten, en poca cantidad, 100 gramos al día. Infusiones sin azúcar, calientes o frías. Las grasas deben entrar en bastante cantidad.

De vez en cuando puede tomarse patata y arroz. También carne, en la proporción de unos 150 gramos diarios para una persona de 70 kilos de peso.

Los huevos no excederán de tres al día, comprendido postre y salsas si fuesen de huevo.

En la comida de la noche sólo se permiten dos platos.

ALMUERZO

Huevos a la crema.—Merluza rellena.—Turnedos de ternera.—Fruta y queso de Burgos.

HUEVOS A LA CREMA

Poner en una cacerolita dos cucharaditas de nata; meterla en otra con agua hirviendo y tenerla a fuego lento hasta que la crema se calienta bien, sin hervir; sazonar con sal y echar un huevo; cubrirlo con otras dos cucharadas de nata, salar y meter la cazuela en el horno. Dejar hervir el agua unos dos minutos y servir los huevos en seguida. Han de estar blanditos.

TORTADA DE ALMENDRA

Seis yemas muy batidas, seis cucharadas de almendra molida (Véase "Teoría de procedimientos"), seis claras a punto de merengue con una pizca de sal, una cucharadita de ralladura de limón y un par de cucharadas de ron o Jerez seco. En un molde engrasado con mantequilla se cuece la tostada al baño-maría. Por encima, y después de fría, se adorna con almendra tostada picadita.

COMIDA

Sopa de bruselas.—Almejas a la marsellesa.—Postre: Manzanas al Chantilly.

SOPA DE BRUSELAS

Es una sopa de ajo a la que se agrega como una docena de bruselitas pequeñas, iguales, que luego de cocidas algo se echan en una cacerola con un poco de mantequilla, moviéndolas para que se impregnen por igual, y poniéndolas después en el caldo, donde darán un hervor. También se machaca una tostadita de pan frita, con una pizquita de ajo y perejil, echándolo con las bruselas.

ALMEJAS A LA MARSELLERA

En una cacerola se pone un cuarto de kilo de almejas con un par de cucharadas de agua y otro tanto de vino blanco, un polvo de pimienta y otro de sal. Tapar bien y dar un hervor para que las almejas se desprendan de las conchas, quitando éstas de la cacerola después de aprovechar bien toda la carne. Se tendrán ralladas con un rallador ocho o diez almendras mondadas o unos piñones machacados, que se amasan bien con mantequilla, agregando el caldo de las almejas y poniendo a cocer lentamente unos minutos; luego se cuele, se liga con una yema; se incorporan las almejas, y teniéndolo al baño-maría, moviendo para que no se corte, pero que espese. Si fuese preciso se pone más agua o vino. Se sirve con picatostes alrededor. Al tiempo de tomarlo se pone otro poco de mantequilla.

MANZANAS AL CHANTILLY

Peladas y picaditas unas manzanas se cuecen un poco con unas cucharadas de agua, zumo de limón y vainilla; se pasan por tamiz y se deja enfriar mucho este puré; luego se le incorpora una taza de nata mezclada a dos claras a punto de merengue, sazonadas con un polvito de sal y una cucharadita de canela.

Para personas sanas o anémicas se sazonan las claras y las manzanas con azúcar.

ESPUMA DE ALMENDRAS

Pelar y moler de 16 a 20 almendras dulces y un par de ellas amargas; agregar un poco de ralladura de naranja o de limón y dos cucharadas de agua fría. Dejarlo un rato para preparar entretanto una natilla, que se hará a fuego suave, sin dejar de mover; mientras se enfría se baten las tres claras de las yemas de la natilla, a punto de merengue, con raspadura de limón y unas gotas de vainilla; se cuela bien por tamiz la crema de almendra, que se une a la natilla (aromatizada con unas gotas de Jerez); al merengue se le agrega un poco de nata muy batida. En un frutero se pone primero la crema y encima el merengue, adornado con almendras tostadas y picadas.

Inútil advertir que este entremés no lleva azúcar. Puede tomarse helado, si se prefiere.

OTROS PLATOS A ELEGIR

SOPA ALBERCHIGADA

Cuatro o seis albérchigos, no muy maduros, de los blancos, se cortan al medio y se ponen a cocer lentamente con un par de cucharadas de agua. La almendra de un hueso se machaca y se echa también. Se pasa este puré por colador fino, se le agrega un trocito de mantequilla, moviendo bien, y luego un vasito de vino tinto de Rioja y unas bolitas de clara a punto de merengue, sazonadas de sal y pimienta (si gusta), que se fríen en aceite muy caliente.

CONSOME DE LIEBRE

En un caldo hecho con recortes de jamón y de carne de vaca, huesos y lo que se tenga a mano, bien colado, se ponen

unas tiritas de la liebre asada o guisada que se apartó del plato del almuerzo y unos cuadritos muy pequeños de jamón frito.

PURÉ DEL PAZO

Cocer, pelar y machacar ocho castañas con el hígado, molleja, huesos y recortes de la perdiz que se preparó para el plato "Perdiz Navia". Pasar por colador fino, después de cocerlo todo junto con un poquito de caldo. Amasarlo con un trozo pequeño de mantequilla; aromatizar con una cucharada de vino blanco y agregar una cacilla de caldo desengrasado o de leche si gusta más.

POPIETAS DE TERNERA

Dos filetes muy delgados y largos de ternera, que se maceran y rellenan con dos salchichas blancas libres de tripa. Se lían como un cigarrillo, se atan con un hilo y se rehogan en manteca. Se les echan dos cacillas de caldo y una cucharada de salsa de tomate, dejando cocer la ternera hasta que esté tierna. Entretanto se corta en ruedas un buen tomate, que se fríe en aceite, y se coloca en la fuente. Las "popietas" se ponen en el centro; la salsa se desengrasa (Véase "Teoría de procedimientos"), se cuele y si está clara se deja reducir bastante, vertiéndola luego sobre la carne.

MERLUZA CON PURE DE CANGREJOS

Una docena de cangrejos se cuecen con un poco de vino blanco, agua y una cucharada de arroz. Las colas se apartan después de cocidas; el resto se machaca mucho; se pasa por colador fino, se vuelve a moler lo que queda y a pasarlo. Las colas se pelan y se pican; las cáscaras se machacan con los restos que quedaron en el colador, se ponen a cocer con

un trozo como una nuez de mantequilla; cuando está transparente y rosada se mete la cacerolita en agua muy fría para que se solidifique la mantequilla; luego se coge con una cuchara, se pone en el puré con las colas; se amasa bien y se coloca en la fuente y sobre él una rueda de merluza cocida, cubierta o adornada con otro poco de puré.

PERDIZ NAVIA

Dos manzanas ácidas, limpias del corazón y la piel, se cortan en rajas finísimas para rehogarlas ligeramente en mantequilla. Un pollo de perdiz se envuelve en una hojita de tocino; se sazona con sal y pimienta en grano y una cucharada de vino blanco, asándolo al horno o sobre la placa, bien tapado. Al estar tierno se le quita el tocino, se coloca sin grasa sobre la mitad de la manzana, se rocía con otra cucharada de vino y se mete al horno hasta que la manzana esté cocida. La que se reservó se reboza en clara a punto de merengue, se fríe en aceite albandó y se arregla en torno a la perdiz al tiempo de tomarla.

HIPERCLORHIDRIA

Esta enfermedad se produce por un exceso de secreciones gástricas de ácido clorhídrico. Su tratamiento principal es el régimen alimenticio, sobre todo en la hiperclorhidria corriente. Es, pues, menester evitar todo alimento estimulante, renunciando a los mariscos, moluscos (calamares, almejas, etc.), ordubres, embutidos, cerdo (menos jamón cocido o crudo), caza de pelo, pescados azules, salazones y conservas en aceite, carne de vaca, verduras crudas, hortalizas, como pimientos, tomates, nabos, apio, etc. Nada de garbanzos, judías u otras legumbres secas enteras. Ninguna fruta

ácida, ni dulces secos, ni helados, ni salsas fuertes, ni especias. Tampoco están permitidas las bebidas ácidas o gaseosas. Los demás alimentos serán de condimento sencillo, pero variado, para no dar lugar a la inapetencia. Cuando la enfermedad es leve o pasada la crisis aguda, los médicos permiten las verduras cocidas y hasta caza de vez en cuando y algo de vino blanco.

Estos menús y platos que van a continuación tienen, pues, por objeto coadyuvar al plan médico facilitando la elección de condimentos.

ALMUERZO

Flán de sesos.—Merluza cocida.—Pollo con puré de guisantes.—Postre: Crema Riscal.

FLAN DE SESOS

Cocer con agua y sal una sesada de cordero o la cuarta parte de una si fuese de ternera. Con un par de cucharadas de leche fría desleír una de harina de arroz, agregar hasta una jícara de leche y cocerlo, sin cesar de mover para que no se engrude. Una vez que esta papilla está bien lisa, se le mezcla, retirada del fuego, una yema, los sesos muy deshechos con un tenedor, después de bien escurridos, y un trocito de mantequilla. Engrasar una cacerolita y echar en ella la pasta, cociéndola al baño-maría. Antes de poner la pasta en el molde se le agrega la clara batida a punto de merengue; pero echando sólo la mitad. Esto puede suprimirse, reservando la clara para algún entremés.

COMIDA

CREMA DE TAPIOCA

Hágase un caldo de verduras, adicionado de un poquito de sal, un alón o huesos de gallina un poco machacados.

Cuézase en este caldo una cucharada de tapioca hasta que esté muy espesa y gelatinosa; pásese por tamiz; agréguesele una yema y una cucharada de nata; bátase mucho y sírvase en seguida. Puede sustituirse la nata por un trozo de mantequilla muy batida, a la que se incorpora la yema, y luego, poco a poco, el caldo.

CUAJADA DE HUEVO

Batir dos yemas y una clara; agregar una jícara de leche, un trocito de mantequilla fresca; echarlo en un molde o cacerolita engrasada de mantequilla y dejarlo cuajar al baño-maría. Luego volcarlo en la fuente y poner encima del flán unas tiritas de jamón de York o crudo bien desalado y cortado muy fino.

Postre: Mermelada de castañas u otra.

OTROS PLATOS PARA VARIAR.

FILETES DE LENGUADO RUBENS

Un lenguado pequeño se cuece un poco en unas cucharadas de agua y una de vino blanco. Se deja enfriar. En un cacito se pone una cucharada de harina de arroz con dos de leche y un pedacito de mantequilla, dejándolo hervir despacio y moviendo sin cesar hasta que forme crema espesa y lisa. El lenguado se corta en cuatro filetes, que se aplastan un poco y se recortan para que queden iguales y de buena forma. Los recortes se pican y mezclan a la crema.

En una cucharada de mantequilla puesta al fuego se mezcla otra de harina, dejándola hervir un poco hasta que hace espuma; echar entonces el caldo de cocer el pollo del día anterior, en cantidad de una taza, mezclarlo bien y dejar hervir esta salsa suavemente una media hora, sin tocarla. Cuando está muy espesa se liga con una yema, se pone a

fuego vivo, batiéndola con fuerza unos minutos; luego se deja enfriar. Cuando está tibia se bañan en ella los filetes y se dejan enfriar. En una fuentecita se pone la crema del pescado caliente y encima los lenguados fríos.

SOPA CRÉCY

Cortar a lo largo, todo alrededor seis zanahorias medianas, dejando el corazón. Picarlas y rehogarlas a fuego suave con un poco de mantequilla; agregar dos tazas de caldo de ave o del cocido muy desengrasado y ligero, y dejar cocer despacito una hora y bien tapadas. Menearlas a menudo para que se pasen por igual. Cocer también una patata, pelarla e incorporarla a las zanahorias después de cocidas. Pasar todo por tamiz; agregar más caldo, dar un hervor. Aparte se habrá cocido en un poco de caldo una cucharada de arroz, que se incorpora a la sopa después de ligarla con una yema.

Es plato muy gustoso, de gran alimento y muy digestible. Los corazones de las zanahorias se doran en mantequilla y sirven para espesar una salsa o sazonar un puré.

POLLO CON PURE CRÉCY

En un poco de mantequilla rehogar un picadillo de cuatro zanahorias, sólo la parte rosada; poner después un cuarto de pollo, de pechuga, y hacerlo cocer con caldo desengrasado o agua, cortada con una cucharada de vino blanco. Aparte se cuece con una jícara de caldo media de arroz; ya seco y retirado del fuego se le mezcla bien como una avellana de mantequilla y se echa en la fuente; sobre él se arregla el pollo, desprovisto de la piel; por encima se vierte la salsa de cocerle, reducida y pasada por tamiz después de haberle incorporado una patata pequeña.

TERNERA BLANQUILLA

En un poco de mantequilla o aceite frito rehogar un cuarto de kilo de ternera de pecho, cortada en pedazos iguales. No hay que dejarla tomar color, para lo que se pondrá a poco fuego. Se cubre luego con una taza de agua y media de vino blanco para que cueza despacio. Ya en punto, se pasa a otra cacerolita, mientras se cuele la salsa, dejándola reducir, y agregándole una yema. Se mueve bien y se vierte sobre la ternera, que se servirá en seguida. Si el régimen no consiente el vino se espesará la salsa con un poquito de sé-mola o harina fina.

MOLLEJAS DE TERNERA A LA "BROCHE"

Como los riñones (Véase éstos), se ensartan las mollejas en una aguja, se espolvorean de un poquito de ralladura fina de pan; se les echa una cucharada de mantequilla o media de aceite frito, y se asan al horno. Se guarnece el plato con dos filetitos de jamón crudo o de York.

DELICIAS DE SEMOLA

Poner a hervir una taza de leche con un poquito de azúcar y una pizquita de vainilla; echar dos cucharadas de sé-mola y dejarlo espesar mucho, moviéndolo con una cuchara; retirarlo del fuego y agregar una yema y un poquito de mantequilla; acercarlo otra vez para que la yema se pase sin cocer; luego se vierte esta crema en un molde cuadrado de tarta y se deja enfriar; después se procede como para la leche frita. (Véase ésta.)

CREMA RISCAL

Batir mucho al fuego dos yemas con una cucharada de azúcar, hasta que aumenten y se hagan espumosas; agre-

gar entonces un vasito de vino blanco Riscal y poner a cocer la crema al baño-maría para que espese. Hay que moverlo sin cesar para que esté bien lisa. Después se vierte sobre un par de bizcochos o galletas y se toma cuando está tibia.

HIPOCLORHIDRIA

Es lo contrario de la hiperclorhidria, o sea insuficiencia de secreción de ácido clorhídrico. Se distingue también en la distinta clase de molestias entre una y otra dispepsia. Los enfermos de "hipoclorhidria" sienten gran peso en el estómago y sofocaciones nada más comer. La alimentación será, pues, de fácil digestibilidad, en la que entren algunos ácidos, como las leches fermentadas, el "kéfir" o el "yoghourt"; zumo de limón, naranjadas, limonadas, frutas ácidas como manzana, naranja, ciruela bien maduras, crudas, cocidas o asadas sin azúcar. Quesos frescos, galletas, pastas y bizcochos sin azúcar o con muy poca alguna vez.

Huevos en condimento ligero, con poquísima o ninguna grasa. Alguna verdura cocida. Legumbres secas en puré o quebrantadas con el tenedor como los garbanzos del cocido. Patata. Pescados blancos, carnes de todas clases, pollo pequeño y pichones picados y sin pellejo. Jamón cocido o crudo desalado. Jugos de carne. Cremas y poudings. Poco pan de corteza o tostado, poca agua, poco café, poco vino mezclado con agua. Helados de vez en cuando y después de las comidas. Entre horas refrescos de frutas a temperatura normal.

ALMUERZO

Sopas de alcachofas.—Sesos a la inglesa.—Ternera asada.—Postre: Arroz con leche y naranja.

SOPA DE ALCACHOFAS

En un caldo vegetal, de pescado o del cocido, pero muy desengrasado, se echan unas alcachofitas diminutas o unos cogollitos bien recortados y previamente cocidos. (Véase “Teoría de procedimientos”.) Se les da un hervor en el caldo y al tiempo de servir se echa una yema batida, desleída antes en un poco del caldo. Pueden sustituirse las alcachofas por puntas de espárragos trigueros.

SESOS A LA INGLESA

En una “cocota” pequeña se echa una cucharadita de aceite frito, encima se pone la sesada, se cubre con un ligero amasijo de corteza de pan tostada y molida, un poco de perejil y una gota de aceite frito. Se asa en el horno; al tiempo de tomarla se rocía con bastante zumo de limón.

TERNERA ASADA

Se pica muy menudita, y después de asada, y para que no esté tan seca, se mezcla con lechuga o escarola picada y previamente dada un hervor. Para asarla se le pone una pizca de grasa, agua y un par de cucharadas de vino blanco.

ARROZ CON LECHE Y NARANJA

Cuando está bastante cocido se le pone, por capas, unas obleas de naranja, que cortada en rajas habrá cocido bastante en agua, sazonada con unas gotas de limón y un poquito de azúcar. Luego se escurre, y cuando está fría se corta la corteza en láminas finísimas. Con éstas se adorna el arroz por encima.

COMIDA

Puré de patata duquesa.—Merluza al jugo.—Bavaroise (ponche).

PURE DE PATATA

Por el pasa-patatas se pasa una patata gorda y bien cocida, se le amasa con un yema y arreglando el puré en una "cocota" se mete al horno para que se dore por encima, como si fuera una tarta. Al sacarlo se le ponen alrededor unos filetes de jamón de York o crudo que esté tierno y poco salado.

MERLUZA AL JUGO

Una rueda y un trozo de cabeza o cola y algunas espigas, con un poco de perejil y una gota de aceite se cuecen en unas cucharadas de agua y una de vino blanco. Se machacan las espigas, cola o cabeza de la merluza, es cuelan y dan un hervor en el caldo, agregando un poco de mantequilla y el zumo de medio limón.

BOCADITOS DE JAMON

Póngase a hervir una jícara de leche con un polvo de sal; cuando hace borbotones se echa en lluvia una cucharada de sémola y se mueve con un cuchara para que no es engrude; cuando está muy espesa esta crema se retira del fuego, se le agrega una yema, acercándolo otra vez para que sin cocer se pase; se aparta luego y se le pone un poco de mantequilla; cuando se ha fundido se le mezcla bien un trocito de jamón de York o ligeramente rehogado y cortado en cuadritos muy pequeños. Se echa esta pasta en una plato, dejándola enfriar mucho. Luego se corta en cuadros y se reboza en poquito

de ralladura de corteza de pan muy fina y huevo, friendo los bocadillos en aceite albando. Pueden presentarse también en una mesa normal, agregando a la pasta queso de Parma rallado.

DESNUTRICION.—ANEMIA

Este estado empobrecido del organismo, que reconoce muy diversas causas y que en ocasiones constituye la pre-tuberculosis, se ha venido tratando por medio de una sobre-alimentación copiosa, confiando así equilibrar con un aumento de ingresos las excesivas pérdidas de la desasimilación. Vamos, algo así como un libro de caja, en que las salidas han de compensarse con las entradas...Mas, ¡ay! que las operaciones de la Naturaleza son harto más complejas. No es lo mismo ingerir que asimilar, y el exceso de combustible recarga y dificulta el trabajo de combustión, malgastando en ello el organismo las escasas fuerzas de que dispone. Pero hoy la Medicina, que como toda ciencia, en su ansia de la verdad, evoluciona constantemente, cura ya o mitiga estos males recurriendo a los elementos de la Naturaleza: el aire, las radiaciones solares, el reposo.

La higiene substituye a las drogas. Sin perder de vista una alimentación reparadora, la hace más razonada para que, sin recargar las fuerzas digestivas, coadyuve a la reconstitución del individuo aniquilado.

Como una de las características de la anemia es la inapetencia, conviene, ante todo, estimular el apetito por la vista de platos atrayentes y sabrosos. Y como, sin más que la "difficulté du choix", existen abundantemente en esta obra, me limito aquí a unas recetas más de algunas preparaciones vistosas y delicadas.

HUEVOS HOJALDRADOS

Unas almejas cocidas en unas cucharadas de vino blanco, se separan de la concha; en una cucharada de mantequilla se dora ligeramente otra de harina; se deslie el caldo de las almejas y se deja cocer lentamente unos minutos. Previamente se habrán hecho dos “vol-au-vent” muy pequeñitos; las almejas se incorporan a la salsa, que estará muy espesa y ligada con una yema, y poniendo un poco de esta crema en el fondo del pastel, se echará encima un huevo, que se cubre con el resto de la crema y se tapa con la pasta de hojaldre. Se meten al horno los pasteles, y al cabo de diez minutos, en que ya estará pasado el huevo, se sirven. Para hacer el plato más fino se añade a las almejas un poco de “campignon” picado.

TERNERA RELLENA DE TORTILLA

Doscientos gramos de ternera en un filete bien extendido; una tortillita de un huevo con unas pizquillas de jamón puesta encima de la carne, enrollando ésta como un cigarrillo; atarla, untarla de harina y freirla en manteca; dorar en la misma grasa cebolla, un poco de zanahoria y de nabo; alargar con caldo o agua, dos cucharadas de vino blanco, y dejar cocer lentamente. Cuando la ternera está tierna se cuele la salsa y se le agrega una cucharada de puré de tomate o se liga con una yema.

PECHUGA DE POLLO AL FOIE-GRAS

En una cacerola derretir un pedacito de tocino de jamón picado y un poco de manteca; dorar un picadillo de zanahoria, nabo, cebolla y patata; echar luego la pechuga entera y untada de harina; tapada la cacerola, rehogar el ave a fuego suave, y alargar con una taza de caldo o mezclado con agua y un vasito de vino blanco. En el horno dejarla cocer, tapa-

da hasta que esté tierna. Entretanto preparar unos menudillos (Véase éstos) en pedacitos; cortar en filetes dos o tres mollejas de ternera o una criadilla de cordero. La pechuga se escurre y se pone en la fuente sobre los menudillos, jugosos, pero sin salsa, cortando con las tijeras el caparazón por detrás para que la pechuga siente bien y no se vean los menudillos. Se embadurna aquélla con una capa delgada de foie-gras de lata; se guarnece la fuente en corona con las criadillas rebozadas, La salsa se reduce, se desengrasa, se cuele y se le incorporan dos cucharadas de nata, batiendo bien sobre fuego vivo un instante. Esta crema se vierte por encima del pollo. Plato exquisito.

POLLO CON PURE DE GUISANTES

Un cuarto de pollo y las patas se cuecen con un pedazo de mano de ternera, agua, un poco de vino blanco y unas rajitas de zanahoria. Una vez que el ave está tierna se le quita el caldo, se la envuelve en un papel engrasado, y en una cacerola bien tapada se tiene a un lado de la hornilla.

Entretanto se hace el puré con los guisantes secos, que habrán estado varias horas en agua fría, y bien cocidos luego, se pasan por colador fino, se les echa unas cucharadas de leche, y a fuego lento, temblando más que cociendo, se tiene el puré unos diez o quince minutos. Al tiempo de servir el plato se echa un trocito de mantequilla retirando el puré para que no hierva. El pollo se destapa y se mete al horno un instante; se le quita el papel, la piel y se pone sobre el puré.

HOCICO Y OREJA DE TERNERA EN FIAMBRE

Luego de muy limpio se tiene un buen rato en agua fría, después en agua hirviendo, y luego se corta en tiritas, que se arreglan bien en un pañito blanco, alternando con otras de

jamón y tocino. Se le incrustan unos guisantes o pepinillos o aceitunas, y se envuelve en el paño, apretándolo, cosiéndolo y atándolo para formar un rollo grueso y corto.

Se cuece con agua, vino blanco, huesos, cebolla, especias y cortezas de tocino. Cuando, pinchándolo con aguja de media, se ve que está bien tierno se saca de la cacerola y se prensa. Al día siguiente se sirve. Si se le introducen algunas trufas antes de cocerlo está mejor.

MANZANAS HUECAS

Tres manzanas, reinetas de preferencia, y no muy grandes, se pelan, se les saca el corazón con el moldecito de hoja de lata o con una navajilla, y se cortan en ruedas del grueso del canto de dos duros. En una "cocota" se derrite como una nuez de mantequilla, agregando una cucharada de azúcar, otra de agua y otra de vino blanco bueno o Jerez. Allí se pone la manzana, dejándola cocer unos minutos y dando la vuelta a todas las rodajas para que se pasen por igual. Se retiran del fuego, se ponen en una fuente y se dejan enfriar completamente. Al tiempo de tomarlas se rebozan en una pasta de sesos huecos (Véase éstos) y es fríen en mucho aceite. Al sacarlas, bien escurridas, se espolvorean de azúcar y canela.

PLÁTANOS AL KIRSCH

Pelados y cortados en ruedas, espolvoreados de azúcar, se dejan así un cuarto de hora. Al servirse se adornan con filetitos de almendra y se rocían con kirsch u otro licor.

PASTELES FRANCISQUITOS

Al baño-maría se ablanda un poco unos cincuenta gramos de mantequilla, una jicara próximamente; se bate mucho, añadiendo una taza de azúcar en polvo, una cucharada de

ron, y poco a poco hasta dos huevos batidos; luego una taza de harina y otra de fécula con un polvo de bicarbonato y otro de sal. Mezclar todo bien y echarlo en moldecitos engrasados de mantequilla. Cocer a horno fuerte.

ENTERITIS CRONICA

Sabido es que se da el nombre de "enteritis" a la inflamación del intestino, que según la parte atacada, se denomina "entero-colitis", "tifitis", etc. Proviene, en general, de un fuerte enfriamiento o de una alimentación antihigiénica por excesiva, o por alimentos demasiado fuertes y abusos de bebidas alcohólicas. Otras veces son efectos de enfermedades como el artrismo, neurastenia, debilidad general o dispepsias. Sea cualquiera su causa, además de atender a la enfermedad productora, requiere un régimen alimenticio muy escrupuloso y prolongado, a base de alimentos sencillos y nada estimulantes, exentos de grasas, caldos y bebidas.

Las comidas están pues fundadas en purés de féculas, cremas, frutas cocidas, carnes asadas o cocidas y picadas, pastas italianas y alguna yema de huevo. En la mejoría se amplían los alimentos con pescado, legumbres verdes, jamón y frutas crudas. Debe comerse poco de cada vez, tomando algo entre hora. Muy poca agua y en el intervalo de las comidas, nunca fría, más bien tibia y con unas gotas de limón o naranja, bebiendo a sorbitos en bastante tiempo. (Véase "Higiene general alimenticia" en la segunda parte.)

VARIOS PLATOS PARA ELEGIR UN MENU, SEGUN EL GRADO DE LA DOLENCIA

PURE DE AVE

Partidos los huesos del caparazón de un pollo, sin quitarle la carne, y añadiendo un poco de la pechuga o muslo,

se pone a cocer con un pedacito de jamón y un par de tazas de agua. Después de muy cocido y casi consumido el líquido, se machaca la carne y se cuele; luego los huesecillos tiernos, se amasa el puré con una yema, y agregándole el poco caldo que quedó, se cuece al baño-maría, moviéndolo para que no se corte. Se deja reposar unos minutos fuera del fuego y se sirve.

CREMA DE SEMOLA

En un caldo del cocido, clarito y desengrasado, se echan, cuando hierve a borbotón, dos cucharadas de sémola, y moviendo sin cesar se deja cocer bastante hasta que esté espeso. Se liga, retirado del fuego, con una yema.

PURE DE PRIMAVERA

Dos cucharadas de guisantes frescos; una de zanahoria picada y medio nabo se cuecen mucho en agua abundante. Se machacan y pasan por tamiz, dejándolos cocer otro poco al baño-maría. Al tiempo de servir se mezcla bien un trocito de mantequilla, como una nuez, y cuatro cagollitos de alcachofa muy recortados y bien cocidos.

PURE DE GUI SANTES

Dos cucharadas si son secos, o cinco si fuesen frescos, se pasan por tamiz después de haberlos cocido mucho en agua. Se incorpora al puré una cucharadita de harina de arroz desleída en una cucharada de agua gría y una jícara de leche hirviendo; se deja cocer muy lentamente para que espese mucho. Al momento de tomarlo se agrega una nuez de mantequilla y una yema.

FLAN DUQUESA

Un puré de espinacas, cociéndolas y amasándolas luego con mantequilla, y dos cucharadas de leche, espesándolo al fuego; un par de patatas duquesa hecho como el anterior y ligándolo con una yema de huevo, se pone una capa de un dedo en el fondo de una cacerolita, engrasada con mantequilla; con otra capa igual se forra la cazuelita, apretando con los dedos humedecidos para que se adhiera bien al molde. Se rellena el hueco con el puré de guisantes, en el que se habrán puesto unos pedacitos de jamón de York u otro jamón cocido. Se mete en el horno unos minutos; se deja reposar luego a un extremo de la placa para que no se enfríe, y al servirlo se vuelca con cuidado sobre una servilletita. Es plato delicado y de aspecto atrayente, porque después de desmoldado se le pegan todo alrededor, puestas a lo largo, unas judías verdes, cocidas y pasadas por un poco de mantequilla derretida.

FIDEOS CON LECHE

Cuando ésta hierve echar los fideos, moverlos para que no se peguen y servir en seguida, poniendo un poquito de azúcar.

CREMA DE CEBADA

En un poco de mantequilla rehogar a fuego suave una cucharada de cebada "perlada"; desleírla luego en unas cucharadas de caldo clarito, sin grasa; cortar en cuadritos la parte rosada de una zanahoria y una patata pequeña, rehogándolas también en otro poco de mantequilla; agregarlas a la papilla, añadir otro poco de caldo y una yema, sirviéndolo en seguida. Puede sustituirse la cebada con la tapioca.

PETITS-CHOUX DE TERNERA

Con cincuenta gramos de ternera asada, picada y machacada, se hace un puré muy fino, agregando una nuez de mantequilla y un par de cucharadas de nata. A fuego vivo dejarlo cocer, y moviéndolo unos instantes, retirarlo, agregar una yema y rellenar con esta pasta los petits-choux, que serán redondos y pequeños (Véase éstos.) Con las cantidades indicadas se pueden rellenar unos cuantos. Al hacer la pasta de los pastelitos hay que emplear la tercera parte de los ingredientes, poniendo sólo una yema en lugar del huevo entero. Si se prefiere, se hacen los pastelitos del tamaño de nueces y se echan un minuto en caldo hirviendo, pero quitándoselo al tomarlos.

TIMBALITOS DE AVE

Unos recortes y restos de ave cruda se pican y machacan mucho; en dos cucharaditas de leche fría se deslíe una de harina de arroz o de fécula de patata; se le agrega, poco a poco, hasta que resulte muy espesa. Entonces se le incorpora el picadillo, una yema, un trocito de mantequilla, y en unos moldecitos engrasados se cuece al baño-maría. Se sirven desmoldándolos o en el molde, si es una cacerolita de porcelana con mango.

Deben hacerse dos timbalitos, para tomar uno en cada comida.

Del texto del libro pueden elegirse otros platos compatibles con el régimen, ya preparándolos según la receta, ya modificándolos convenientemente.

Aparte los cuidados en las comidas, esta enfermedad requiere reposo; el vientre siempre abrigado, sin exceso, y "sobre todo", evitar los cambios bruscos de temperatura, la hu-

medad, el frío intenso y las bebidas heladas o calientes. La práctica de estas precauciones es esencialísima.

Estas molestias intestinales son muy frecuentes en el verano, especialmente en los pueblos de la sierra, donde el contraste de temperatura entre el centro del día y el crepúsculo es muy acentuado.

El laboratorio atribuye a impurezas de las aguas tales trastornos, pero es indudable que a la falta de las citadas precauciones corresponde también una gran parte. Se apetece la umbría, el agua fresca, después de una acalorada excursión; se merienda fuerte, se cena bien y al día siguiente comienza el malestar, acompañado generalmente de diarrea. Evitémoslo, abrigándonos un poco; “sobre todo” no tomando alimento sólido hasta pasadas veinticuatro horas del enfriamiento. Hay que contentarse con unas “buchaditas” de agua, aromatizada de unas gotas de limón; horchata de arroz, o un poco de leche; todo ello en varias tomas, “tibio”, y absteniéndose de ninguna infusión “caliente”.

BUDIN DE TRES CARNES

Picar y machacar un poco de ave cruda, sin la piel, naturalmente; cien gramos de ternera y cincuenta, sin el tocino, de jamón. Mojar en leche hirviendo una miga de pan de Viena, deshacerla con un tenedor, agregarla al picadillo, como también un pedazo de mantequilla, una yema, y envolverlo todo en un pañito, apretándolo mucho para formar un chorizo gordo, que se cuece con agua y vino tinto en partes iguales, como dos tazas. Luego se prensa, y se sirve frío, cortándolo en lonchitas finas. No se tomará más que una tercera parte en una sola comida y acompañándolo de un puré de patata, de judías blancas u otro. El caldo que quedó de cocer el budín se emplea, añadiendo más agua, para hacer otro puré en otra comida.

FLAN DE LENGUADO

Cocido un lenguado pequeño con un poco de agua y unas gotas de vino blanco se le sacan dos filetes; el resto, sin las espinas, se machaca y se le mezcla a un poco de puré de patata, añadiendo mantequilla, una yema y un poco de nata bien batida. Con esta pasta se llena un flanecito engrasado, poniendo entre ella los filetes, cortados en dos mitades. Se cuece el flán al baño-maría, se deja reposar sin que se enfríe y se sirve desmoldado.

HUEVOS A LA CREMA

Una cucharada de "béchamel" muy espesa se mezcla a dos yemas batidas y cincuenta gramos de jamón de York, cortado en pedacitos, pero reservando unas tiritas finas. Menos éstas, se echa todo en dos moldecitos de tocínillos muy engrasados y se cuecen al baño-maría, poniéndolos en el agua cuando hierve. Se sirven desmoldados, adornándolos con las tiritas de jamón. No debe tomarse más que uno a cada comida.

ARROZ CON LECHE AL CAFE

En una taza de leche hirviendo se echa una cucharada de café molido; se deja reposar bien tapado. Entretanto se hace el arroz, dejándolo muy cocido y espeso, pero no como pasta. La leche del café se pasa por tamiz, vertiéndola sobre dos yemas muy batidas con una cucharada de azúcar, cociendo esta crema al baño-maría, pero batiéndola para que no se engrude. El arroz se sazona con un poco de sal, y se pone en una "cocota" pequeñita, dejándolo enfriar; al tiempo de servir se cubre con la crema, que estará un poco tibia o fría, pero sin exceso.

MANZANAS RELLENAS

Han de ser dulces; se les saca, por arriba, el corazón con el moldecito de hoja de lata y algo más de carne, para que quede un hueco grandecito; se meten al horno, cubriéndolas con un papel engrasado de mantequilla, y luego se rellenan con un puré de plátano un poquito azucarado o una crema espesa.

A estos entremeses pueden agregarse todos los de castañas en purés, sin clara de huevo y con poco azúcar.

PLAN DE ALIMENTACION

DESAYUNO.—Una taza de té, con un par de cucharadas de leche, un terrón de azúcar y una rebanadita de pan tostado de 10 gramos. También un huevo pasado por agua o una lonchita de 20 gramos de jamón de York.

ALMUERZO.—Un tomate, unos pepinillos y una hoja de cardo, crudos o cocidos. Un filete de vaca u otras carnes asado a la parrilla, sazonándolo con unas gotas de limón o tomándolo con ensalada, compuesta con un poco de aceite (60 gramos de carne y 200 de ensalada). Un plato de legumbres verdes, cocidas y sazonadas con un pedacito como una nuez de mantequilla o con un poquito de leche o al natural. Cien gramos de frutas en compota, con poco azúcar, y cincuenta de pan común o cuarenta si es tostado. Para variar puede sustituirse la carne por una tortilla francesa de dos huevos y unas pizquitas de jamón.

MERIENDA.—Té o café, como al desayuno, o leche con bizcochos o frutas.

COMIDA.—Un plato de sopa de caldo de legumbres o carne, con fideos o pan tostado, y lo demás lo mismo que el almuerzo.

El vino blanco está permitido en cantidad de 150 gramos

al día, pero de no beberlo puede compensarse con un poco más de leche en el desayuno o merienda.

Preparando la sopa con legumbres, se sirve la carne con la ensalada o se hacen los fideos o pastas italianas con leche y se toma la legumbre como otro plato. En fin, se procura cambiar estos escasos elementos del mejor modo posible para no fatigar tanto al paciente con un menú único. Este se va ampliando conforme lo permite el estado del paciente. Alguna vez puede tomar un postre de dulce.

TARTA NELUSCO

45 almendras; dos cucharadas colmadas de azúcar; una de harina; 65 gramos de mantequilla; pastilla y media de chocolate bueno, sin canela ni vainilla; dos yemas y dos claras.

Las almendras se muelen mucho, después de quitarles la cáscara, pero conservándoles la piel oscura. Al machacarlas se les va agregando un poco de azúcar. (V. "Teoría de procedimientos".) Se pasan luego por colador fino, se les incorpora el harina, previamente tostada, pero sin exceso, sólo dorada, se echa el resto del azúcar y de la almendra de la segunda pasada y se vuelve a colar.

Aparte, se funde el chocolate en un cacito, con dos cucharadas de agua, dejándolo a un extremo de la chapa; se bate bastante; se agrega la mitad de la mantequilla, poco a poco, luego las dos yemas batidas. A esta pasta se añade la almendra; el resto de la mantequilla, luego las claras a punto de merengue, y se echa todo en el molde, bien engrasado, poniéndolo a cocer a horno fuerte. Después que se ha cocido se deja entibiar, para bañar, la tarta con chocolate, como se preparó el anterior, pero echándole dos cucharadas de azúcar glasa.

Para hacer la tarta económica se sustituye la almendra por miga de pan rallado muy fino y un poco tostado. Se pone una cucharada colmada.

GELATINA DE ALMENDRA

45 almendras mondadas y molidas; una jícara y media de leche con media de agua; de este líquido se va echando unas gotas para machacar la almendra, a la que se mezclan dos amargas; se incorpora esta pasta a la leche, con dos cucharadas de azúcar y se pone al fuego; al primer hervor se retira, se deja reposar y se pasa por colador muy fino; se vuelve a calentar para echarle dos hojas grandes de cola de pescado, previamente humedecida en agua fría. Se mueve bien hasta que se funda la cola, pero lejos del fuego. Se sazona con una gota de ron y se pone en un molde rodeado de agua muy fría, que se renueva. Al tiempo de tomarlo se desmolda, adornándolo por encima con melocotón en conserva cortado en cuartos.

OBESIDAD

Todos los días, ya en periódicos, ya en revistas médicas o profanas, vemos anunciarse alguna panacea universal contra la gordura. ¡El que no está esbelto como una palmera es porque no quiere! Desconfiad de los espejismos... Este mal, como todos, es la consecuencia de algún trastorno interno. Lo que importa, pues, es sanar la raíz antes que cortar la rama. Por ello no es prudente ensayar ningún remedio sin previa consulta facultativa. ¡A cuantas mujeres no ha costado la vida su imprudencia! Sobre que la obesidad más generalizada, obedece a un desequilibrio entre las energías que la alimentación aporta al organismo y la avaricia con que éste las consume. Basta, pues, en estos casos restablecer un régimen compensador, disminuyendo las calorías y aumentando el desgaste. Con este fin se han estudiado diferentes regímenes alimenticios, cuya composición total no

exceda de 1.300 a 1.500 calorías, estableciéndolas a base de 20 calorías por kilo de peso del enfermo.

De los alimentos se excluyen, sobre todo, las grasas, farináceos, dulces y toda clase de hojaldres y pastas a base de harinas, azúcar y huevo. Tampoco se permite la caza de pluma, ni pescados grasos. Con un régimen mitigado debe adelgazarse unos dos kilos al mes durante los seis primeros.

Lo esencial para el adelgazamiento es el ejercicio físico activo y progresivo en intensidad y en duración: deporte, paseos.

OBSERVACION

De todo lo expuesto se deduce la conveniencia de que las señoras y mejor las señoritas practiquen, o al menos vigilen de cerca, no sólo las preparaciones culinarias de la mesa, sino muy especialmente las de los enfermos y los niños, que también esta es santa misión de enfermera, no por modesta y callada menos meritoria. Y es también feminismo aplicar la ciencia del laboratorio a los cuidados de la familia. Y si convenimos en denominar a la Cocina "ciencia aplicada" y a las que la practican científicamente Doctoras en "Re-Culinaria química", ahora que la Terminología científica es el "dernier cri": Laboratorio de dulces; Sanatorio de calzado; Clínica de muñecas... todas las mujeres que-rrán "etre à la page..." (1)

(1) Argot significando *estar en el momento actual, a la moda.*

INDICE

	<u>Páginas</u>
INTRODUCCIÓN.....	7
Primera parte.—La Cocina Moderna:	
Organización de la comida.—Generalidades.....	11
Observaciones de bien comer.....	17
La Mesa:	
Mantelería	20
Decoración	21
Cristalería y vajilla.....	22
Cubiertos.	24
El servicio.....	25
COMPOSICIÓN DEL MENÚ.....	27
El almuerzo: Los ordubres.....	28
Los huevos.....	28
El pescado.....	28
La carne.....	29
Los postres.....	30
La comida.....	31
La cena.....	32
Modo de trinchar.....	33
Los vinos.....	34
Vino Marilisa.....	35
El café.....	36
OBSERVACIONES ÚTILES.....	37
Ordubres y platos fríos que pueden servir para el lunch:	
Coruñeses.	39
Almejas con mayonesa.....	39

	<u>Páginas</u>
Lechugas morunas.....	40
Carditos a la inglesa.....	40
Foie-grás de cerdo.....	40
Jamón real.—Fiambre.....	40
Barquitos Plus-ultra.....	41
Neoyorquinos.	41
Moritas.	41
Canapés a la francesa.....	42
Canapés de caviar.....	42
Sandwiches de queso.....	42
Sandwiches de salmón.....	42
Ensalada Marsellesa.....	42
Moscovitas.	43
Lázaros.	43
Alcachofas Meyer.....	44
Huevos favoritos.....	44
Tostaditas yanquis.....	44
Cajitas polacas.....	45
Muselina Reina Victoria.....	46
Trincheras.	46
Princesitas.....	47
 Salsas:	
Purés de legumbres para guarnición.....	47
Puré de ave.....	48
Glaseado de carne.....	48
Jugo de carne para salsas.....	49
Salsa de alcaparras para pescados.....	49
Salsa Aurora para pescados.....	49
Salsa genovesa.....	50
Salsa suiza.....	50
Salsa Isigny.....	51
Salsa Molock.....	51
Salsa florida.....	51
Salsa Robert.....	52
Salsa Guillermina.....	52
Salsa de trufas.....	53
Salsa holandesa.....	53

Salsa mayonesa.....	54
Salsa muselina.....	55
Salsa Montño para asados y pescados.....	55
Salsa romana.....	55
Salsa Robert.....	55
Salsa ali-ole.....	56
Salsa "béchamel" o besamela.....	56
Salsa vinagreta.....	57
Salsa castellana.....	57
Salsa provinciana para toda clase de carnes.....	57
Salsa mayordoma.....	57

Sopas:

Sopa capuchina.....	58
Sopa Jimena.....	58
Consomé Cyros.....	59
Consomé "Foyot".....	59
Sopa francesa (soupe a L'Oignon).....	59
Consomé Magdalena.....	60
Sopa primavera.....	60
Sopa alcoyana.....	60
Sopa de perdiz.....	61
Sopa Mariana.....	61
Sopa co-có.....	62
Sopa de ostras.....	62
Sopa de tortuga sorpresa.....	62
Crema de sémola.....	63
Sopa holandesa.....	63
Sopa de boda.....	64
Sopa sultana.....	64
Sopa variada.....	65
Crema María Luisa.....	65
Crema real.....	65
Sopa de tortuga (turtle soup).....	66
Sopa suprema.....	66
Sopa Sabina.....	67
Sopa mallorquina.....	67
Sopa de escarola.....	68

	<u>Páginas</u>
Sopa gascona (le tourain a l'ail).....	68
Sopa Tartarín.....	68
 Purés:	
Bocadillos para purés.....	69
Puré de legumbres.....	69
Puré bisque de cangrejos	70
Otro puré de cangrejos más sencillo.....	70
Puré de caza a la Condé.....	70
Consomé de ajo modernista.....	71
Consomé noruego.....	71
Consomé de almejas.....	72
Consomé a la jardinera.....	72
 Sopas Italianas:	
Sparguetes (Espaguetis).....	73
Raviolis Boglioni.....	73
Timbales de Nouilles (cintas de pasta italiana).....	74
Macarronis raviolis.....	74
Canneloni rellenos, a la francesa.....	75
Timbal de macarrones rellenos.....	76
Macarrones Izal.....	77
 Huevos:	
Huevos sorpresa.....	77
Huevos tricolor.....	78
Huevos bien fritos.....	78
Huevos pasados por agua.....	79
Huevos asturianos.....	79
Huevos al gratén.....	80
Huevos rellenos.....	80
Huevos en nido.....	81
Huevos Marisa.....	81
Huevos a la Dumont.....	82
Huevos Franco.....	82
Huevos republicanos.....	82
Huevos argentinos.....	83
Huevos cándidos.....	83

Páginas

Huevos imperio.....	83
Huevos Condesa.....	84
Huevos normandos.....	84
Huevos Abd-el-Krim.....	84
Huevos Princesa.....	84
Huevos a la hortelana.....	85
Huevos Chartreuse.....	85
Huevos Raquel.....	86
Huevos Ena.....	87
Huevos Pastora.....	87
Huevos Royal.....	87
Huevos a la Marcelina.....	88
Huevos jerezanos.....	88
Huevos a la flamenca.....	89
Huevos Fraisoro.....	89
Huevos Vaticano.....	89
Huevos Lulú.....	89
Huevos a la parmesana.....	90
Huevos Chipre.....	90
Huevos a la Aurora.....	91
Muselina de huevos Esmeralda.....	91
Huevos Pompeya.....	91
Huevos vienesa.....	92
Huevos a la americana.....	92
Huevos Gallarza.....	93
Huevos "béchamel".....	93
Huevos a la polonesa.....	93
Huevos a la moda.....	94
Huevos a la parisién.....	94
Huevos a la murciana.....	95
Huevos a la financiera.....	95
Huevos sublimes.....	96
Huevos Pompadur.....	96
Huevos a la diablo.....	97
Huevos dominó.....	97
Huevos Ritz.....	98
Huevos Maxim.....	98
Huevos dorados.....	98

	Páginas
Huevos a la florentina.....	99
Tortilla a la jardinera.....	99
Tortilla a la holandesa.....	100
Tortilla modernista.....	100
Tortilla francesa.....	100
Tortilla de tomate.....	101
Tortilla de riñones.....	101
Tortilla Kiki.....	101
Pescados:	
Bullabesa a la provenzal (bouillabaisse).....	102
Lenguado Colbert.....	103
Lenguados montañés.....	103
Lenguados "Tour d'Argent".....	104
Lenguados Lhardy.....	105
Filetes de lenguado Beatriz.....	106
Lenguados rellenos.....	106
Lenguados al gratén.....	107
Lenguado a la mayordoma.....	107
Lenguados Princesa.....	108
Filetes de lenguado a la "béchamel".....	108
Filetes de lenguado a la crema.....	108
Timbales de lenguado Cajal.....	109
Lenguados Riche.....	110
Crema para pescados cocidos.....	110
Angulas.....	111
Salmón con salsa mayonesa.....	111
Pastel de salmón.....	111
Salmón salsa tártara.....	112
Salmón a la bizantina.....	112
Salmón a la bordelesa.....	113
Salmón explorador.....	113
Salmón Niza.....	114
Salmonetes fritos.....	115
Salmonetes a la papilló.....	115
Canapés de salmonetes Ena.....	115
Arlequín de merluza.....	116
Budín de merluza.....	116

Páginas

Flán de merluza.....	117
Merluza a la manchega.....	118
Merluza a la moderna.....	118
Filetes de merluza a la bella vista.....	118
Cristinas de merluza.....	119
Filetes de merluza Cardenal.....	119
Turbante de merluza con champignon.....	120
Budín de merluza Cristina.....	120
Conchas Tibidabo.....	120
Bacalao en torta.....	121
Bacalao a la vizcaína.....	122
Bacalao a la crema.....	122
Bacalao supremo.....	122
Bacalao encebollado.....	123
Bacalao al gratén.....	123
Bacalao a la lyonesa.....	123
Bacalao a la francesa.....	124
Bacalao encazolado.....	124
Bacalao a la manchega.....	124
Alpizpiz.....	125
Muselina de bacalao.....	125
Besugo asado.....	125
Besugo en paté.....	126
Besugo al Jerez.....	126
Besugo en salsa.....	127
Congrio en salsa inglesa.....	127
Congrio a la marinera.....	127
Congrio a la parrilla.....	128
Congrio con guisantes.....	128
Congrio con salsa de alcaparras.....	129
Congrio Aljubarreta.....	129
Mero a la valenciana.....	130
Mero a la genovesa.....	130
Mero San Feliú.....	130
Pescadilla frita a la andaluza.....	130
Pescadillas Palace.....	131
Lubina Cisneros.....	131
Lubina a la vinagreta.....	132

	Páginas
Budín de pescado.....	132
Pajeles asados.....	133
Pajeles fritos.....	133
Atún o bonito a la madrileña.....	133
Bonito a la malagueña.....	133
Rodaballo al horno.....	134
Rodaballo en salsa de piñones.....	134
Calamares en su tinta.....	134
Calamares rellenos.....	135
Calamares a la andaluza.....	135
Dorada.....	136
Sardinas rellenas.....	136
Sardinas asadas.....	137
Anchoas fritas.....	137
 Pescado de río:	
Truchas al natural.....	137
Truchas fritas.....	137
Anguila en salsa amarilla.....	138
Anguila a la campesina.....	138
Anguiletas a la bordalesa.....	138
Anguiletas a la cubana.....	139
Sollo a la Robert.....	139
Carpa a la marinera.....	139
Tenca.....	139
Bogas en salsa blanca.....	139
 Crustáceos:	
Langosta a la americana.....	140
Langosta Savoy.....	140
Langosta Cyros.....	141
Langosta a la indiana.....	141
Langosta gitana.....	142
Otra langosta a la americana.....	142
Langostinos.....	143
Langostinos elegantes.....	143
Cangrejos a la marsellesa.....	143
Almejas a la marinera.....	144

Páginas

Almejas a la donostiarra.....	144
Caracoles guisados.....	144
Caracoles petigris.....	145

Carnes:

<i>Vaca</i>	146
Lomo de vaca a la entente.....	146
Solomillo de vaca Lhardy.....	147
Bretones de solomillo.....	148
Filetes de vaca a la bearnesa.....	149
Solomillo Rita (tournedos).....	149
Turbantes de solomillo.....	149
Lengua de vaca con puré de castañas.....	150
Granadinos de solomillo.....	150
Vaca a la Périgord.....	151
Carne de vaca con alcaparras.....	151
Carne a la bordelesa.....	152
Carne en bú.....	152
Vaca a la moda.....	153
Chateaubriand.....	153
Carne en rizos.....	154
Carne mechada.....	154
Entrecote a la flamenca.....	155
Entrecote a la francesa.....	155
Bisté a lo Fornos.....	156
Rosbif.....	156
Solomillo de vaca a la jardinera.....	157
Carne moruna.....	158
Carne en rollo.....	159
Carne Rosita.....	159
Rabo de buey con legumbres.....	159
<i>Varios modos de preparar la carne sobrante del cocido, o que se prefiere tomar aparte</i>	160
Pastel de carne a la aldeana.....	160
Salmorejo.....	160
Ensalada de carne a la sevillana.....	161
Lengua de vaca a la francesa.....	161
Chuletas de vaca en salsa.....	162

	<u>Páginas</u>
Chuletas de vaca en bifés.....	162
Chuletas de vaca a la vallisoletana.....	162
<i>Ternera</i>	163
Ternera bretona.....	163
Ternera con "champignon".....	164
Ternera asada.....	164
Otro modo de asar la ternera.....	165
Ternera a la jardinera.....	166
Ternera florentina.....	166
Ternera elegante.....	166
Ternera a la provenzal.....	168
Ternera a la praviana.....	168
Chuletas de ternera a la mayordoma.....	169
Chuletas de ternera San Quintín.....	169
Chuletas de ternera María Luisa.....	169
Chuletas de ternera a la italiana.....	170
Chuletas de ternera a la "béchamel".....	171
Chuletas de ternera a la papilló.....	171
Chuletas de ternera rellenas.....	172
Chuletas de ternera modernistas.....	173
Chuletas de ternera al estragón.....	173
Mollejas de ternera filigrana.....	174
Hígado de ternera al Jerez.....	174
Hígado de ternera frito.....	174
Pies de ternera a la milanesa.....	175
Manos y pies de ternera con leche.....	175
Sesos de ternera en salsa.....	175
Sesos de ternera Sorbona.....	176
<i>Carnero</i>	176
Pierna de carnero con salsa Galatea.....	176
Pierna de carnero asada a la francesa.....	177
Pierna de carnero a la aragonesa.....	177
Pierna de carnero arrabalera.....	178
Carnero praviana.....	178
Chuletas de carnero con guisantes.....	178
Asadura de carnero encebollada.....	179
Carnero a la italiana.....	179
Pecho de carnero relleno con salsa de mostaza.....	180

Páginas

Sesos a la Aurora, de carnero, cordero o cerdo.....	180
Riñones de carnero al Madera.....	181
<i>Cordero</i>	181
Cordero o cabrito asado.....	181
Asadura de cordero.....	182
Cordero con guisantes.....	182
Cordero con alcachofas.....	182
Manos de cordero a la casera.....	183
Riñones de cordero salteados.....	183
<i>Cerdo</i>	184
Lomo de cerdo asado.....	184
Lomo de cerdo a la donostiarra.....	184
Chuletas de cerdo asadas al estragón.....	184
Chuletas de cerdo con salsa Robert.....	185
Pies de cerdo rellenos.....	185
Solomillos de cerdo asados.....	186
Salchichas al horno.....	186
Salchichas con coles.....	186
Jamón a la normanda.....	187
Jamón con guindas.....	187
Jamón a la francesa.....	188
Jamón a la Walkiria.....	188
Jamón con espinacas.....	188
Orejas de cerdo a la española.....	189
Riñones de cerdo brochés.....	189
Lengua de cerdo.....	190
Pies de cerdo al gratén.....	190
Cochinillo de leche o tostón asado.....	191

Caza:

Guisado de liebre a la Lyonnaise.....	192
Liebre con salsa de alcaparras.....	192
Conejo escabechado.....	192
Conejo con arroz.....	193
Conejo a la macarena.....	193
Conejo a la castellana.....	193
Conejo de garenne.....	194
Conejo a lo cazador.....	194

	<u>Páginas</u>
Paté de conejo en terrina.....	195
Jabalí marinada.....	195
Perdiz con coles.....	196
Perdices con chocolate.....	196
Perdices escabechadas.....	197
Perdices emperatriz.....	197
Arlequín de perdices.....	199
Codornices a la holandesa.....	199
Codornices a la riojana.....	200
Chocha en salsa.....	200
Pájaros al gratén.....	201
Zarzales o pajaritos en salsa.....	201
Faisán.....	201
 Aves:	
Pechugas a la milanesa (Palace).....	203
Pechugas de ave princesa.....	203
Pollo gentilhomme.....	204
Quenelles de ave.....	204
Quenelles de sesos.....	205
Vol-au-vent de ave.....	205
Pavo a la normanda.....	205
Budín de pavo.....	206
Flán de ave.....	207
Chuletas de ave con campignon.....	207
Pepitoria de pollos.....	207
Pollos manchegos.....	208
Pollo de archiduque.....	209
Pollo en salsa palentina.....	209
Pollo a la normanda.....	209
Pollo al Jerez.....	210
Pollos con tomate.....	211
Pollo asado.....	211
Pollo relleno y asado.....	212
Pollas cebadas del Mans.....	213
Polla cebada a la Périgod.....	213
Capón asado.....	213
Capón a la austriaca.....	214

	<u>Páginas</u>
Pavo asado.....	214
Despojos de pavo.....	214
Filetes de pavo a la financiera.....	215
Pato con aceitunas.....	216
Pato asado.....	216
Pichones en pebre.....	217
Pichón o palominos guisados.....	217
Pichones con setas.....	218
Pichones en corona.....	218
Crestas, riñones y criadillas de gallo.....	219

De todo un poco.—Fritos:

Modo de freír.....	219
Empanadillas de jamón.....	220
Emparedados de jamón frito.....	221
Fritura de jamón.....	221
Croquetas de ave.....	222
Crêpinetas de cerdo (crêpinettes) Tournié.....	222
Croquetas princesa.....	223
Croquetas de huevo sin harina.....	223
Canastillos de fritos variados.....	223
Filetes de jamón y de pechuga de ave a la "béchamel".....	224
Timbalitos de ave a la Reina.....	224
Frito variado.....	225
Migas.....	226

Legumbres:

<i>Patatas</i>	228
Patatas a la crema.....	228
Patatas al natural.....	228
Patatas a la inglesa.....	228
Patatas duquesa.....	229
Patatas gratinadas.....	229
Patatas vienesas.....	230
Patatas extra.....	230
Patatas a la napolitana.....	231
Patatas soufflés.....	231
Puré de patatas.....	231

	<u>Páginas</u>
Navarín.	232
Patatas nuevas a la francesa.	232
Judías verdes Alcira.	232
Judías verdes con tomate.	233
Ensalada de judías.	233
Judías verdes en salsa nipona.	233
Judías blancas entomatadas.	234
Judías verdes con pimientos.	234
Judías blancas Maitre d'hotel.	234
Judías blancas Cecilia.	234
Judías verdes a la moda.	234
Judías verdes Juanita.	235
Judías verdes Trévelez.	235
Judías verdes Lido.	235
Judías verdes a la inglesa.	236
Judías verdes con jamón.	237
Cebollas glaseadas.	237
Fritura de cebolla.	237
Cebollas rellenas.	237
Zanahorias a la "béchamel".	238
Zanahorias a la crema.	238
Soufflés de zanahoria.	239
Quenelles de zanahoria.	239
Tarteletas de zanahoria.	239
Remolacha.	240
Cardo a la francesa.	240
Cardo en menestra.	240
Cardo en ensalada.	241
Cardo en salsa verde.	241
Cardo Riche.	241
Cardo Dulcinea.	242
Espárragos a la mayonesa.	242
Puntas de espárragos a la Richelieu.	242
Coliflor a la crema.	243
Coliflor al gratén.	244
Coliflor amarilla.	244
Coliflor a la malagueña.	244
Coliflor a la mayonesa.	245

	<u>Páginas</u>
Cogollos de alcachofa a la milanesa.....	245
Alcachofas rellenas.....	245
Alcachofas Auteil.....	246
Alcachofas bretonas.....	246
Alcachofas a la andaluza.....	246
Alcachofas Eiena.....	247
Alcachofas rellenas y en salsa.....	247
Espinacas a la madrileña.....	248
Nido de espinacas.....	248
Timbalitos de espinacas "Negresco".....	248
Budín de espinacas.....	249
Crema de espinacas.....	249
Berenjenas rellenas.....	249
Flán de lombarda.....	250
Repollo relleno.....	250
Repollo Estrasburgo.....	250
Pote gallego.....	251
Frito de repollo.....	252
Repollo estofado.....	252
Repollón en escaldada.....	252
Col en rizos.....	253
Repollo en salsa encarnada.....	253
Choucroute.....	254
Coles de Bruselas.....	254
Pimientos verdes rellenos.....	254
Tomates rellenos.....	255
Tomates con "champignon".....	255
Calabacines rellenos.....	256
Menestra	256
Flán de verduras.....	257
Otro flán de verduras a la "béchamel".....	257
Guisantes al natural.....	258
Guisantes a la inglesa.....	258
Guisantes a la americana.....	258
Ensalada Margot.....	259
Apio a la americana.....	259
Lechuga al Madera.....	260
Arroz a la valenciana (paella).....	260

	<u>Páginas</u>
Arroz blanco cubano.....	262
Arroz en rosca.....	262
Arroz con almejas.....	263
Arroz con anguila.....	263
Arroz Carey.....	264
Habas en salsa.....	264
Judías blancas estofadas.....	264
Judías con oreja de cerdo.....	264
Judías Oporto.....	265
Lentejas a la zamorana.....	265
Setas	266
Setas en su jugo.....	267
Setas a la francesa.....	267
Setas con jamón.....	267
Setas al natural.....	267
Champiñón a la marinera.....	268
Trufas o criadillas de tierra.....	268
 Fiambres:	
Pollo trufado non-plus-ultra.....	269
Pavo trufado.....	269
Jamón en dulce.....	271
Jamón fiambre.....	272
Barquillos de jamón rellenos.....	273
Emparedados de jamón.....	273
Emparedados Marsella.....	274
Lengua en escarlata.....	274
Carne fiambre.....	274
Hocico y orejas de ternera en fiambre.....	275
Foie-gras a estilo de Strasburgo.....	276
Ensalada Trouville.....	276
COMIDAS DE VIGILIA.....	277
<i>Primer menú de vigilia</i>	278
Lechugas suecas.....	278
Huevos a la Cleo.....	278
Bacalao Stocolmo.....	279
Zanahorias en salsa.....	279
Flán de castañas.....	280

	<u>Páginas</u>
<i>Segundo menú</i>	280
Sopa de vigilia a la marinera.....	281
Damitas de Gruyer.....	281
Anguilas a la española.....	281
Lombarda a la alemana.....	282
Tarta Dato.....	282
<i>Tercer menú</i>	283
Sopa Marquesita.....	283
Huevos Rosa de Francia.....	283
Croquetas de bacalao o de merluza.....	284
Chulas de arroz.....	285
<i>Cuarto menú</i>	285
Consomé Printanier.....	285
Tortilla de angulas.....	286
Timbalitos de lenguado Cajal.....	286
Cardo al tuétano.....	287
Aspic novedad.....	287
Huesillos.....	287
<i>Quinto menú</i>	288
Sardinas novedad.....	288
Huevos con nicalos.....	288
Merluza nipona.....	289
Patatas glaseadas.....	289
Plátanos a la crema.....	290
<i>Sexto menú</i>	290
Sopa escocesa.....	290
Soufils de queso.....	291
Lenguado Marguery.....	291
Crema cubana.....	292
<i>Séptimo menú</i>	292
Tortilla con tomate.....	293
Rodaballo con salsa de vinagre.....	293
Pastel ideal.....	293
<i>Octavo menú</i>	294
Puré muselina.....	294
Sopa Viernes Santo.....	294
Budín de berenjenas.....	295
Calamares de vigilia, rellenos.....	295

	<u>Páginas</u>
Bizcocho brazo de gitano.....	296
Repostería:	
Hojaldre para pasteles vol-au-vent o lo que se quiera.....	297
Pasteles de hojaldre mil hojas al Chantilly.....	297
Palmas o herraduras.....	298
Perrunillas.	298
Mantecados manchegos.....	299
Bizcochos en cajita.....	300
Petits-choux de crema.....	300
Eclairs de Chantilly.....	301
Tortada de almendra.....	302
Rosquillas de dedo.....	302
Bizcocho moka.....	303
Pastel S. Honoré.....	303
Tarta financiera.....	304
Tarta de avellana.....	304
Tarta Selika.....	305
Tarta sakuska.....	306
Bizcocho riojano.....	307
Plum-cake	308
Tarta Galatea.....	309
Tarta Maisa.....	310
Consejos.	310
Tarta Primorosa.....	310
Tarta de manzana.....	311
Tarta de avellana.....	312
Pastelitos de nuez.....	312
Tarta Covadonga.....	313
Madalenas.	313
Tarta de manzanas.....	314
Bizcocho de Saboya.....	314
Pastitas chilenas.....	315
Rosca al ron.....	315
Palotes de hojaldre.....	315
Mantecadas de Astorga.....	316
Galletas Marías, Olivet.....	316
Bizcocho espuma de naranja.....	316

Páginas

Savarina fantasía.....	317
Tarta de castañas.....	317
Pastel Santa Teresa.....	318

Confitería:

Almíbar.—Sus puntos.....	320
Glaseado “fondant” para tartas y dulces.....	321
Bavaroise de frutas.....	322
Glaseado de chocolate.....	323
Glaseado de café.....	324
Glaseados ligeros para yemas, bizcotelas, dulces, etc.....	324
Pasteles y pastitas.....	324
Flán merengado de fresa.....	325
Las famosas yemas de San Leandro, de Sevilla.....	325
Bizcotelas	326
Pastelitos de almendra.....	326
Tarta napolitana.....	326
“Petits-fours” Bartet.....	327
Yemas de coco.....	328
Yemas de coco escarchadas.....	328
Bombones Fondant.....	328
Bombones Solferino.....	329
Bombones Pralinés.....	329
Petits-fours parisinos.....	330
Dátiles al pistache.....	330
Jalea de manzana a la asturiana.....	331
Yemas cortadas.....	331
Flán chino.....	332
Batatas San Eugenio.....	332
Tarta de frutas.....	333
Crema Emperatriz.....	333
Gajos de naranja acaramelados.....	333
Yemas acarameladas.....	334
Pastel Cánovas.....	335
Mermelada de arroz.....	335

Helados:

Helado Armenonville.....	336
--------------------------	-----

	<u>Páginas</u>
Chantilly con peras glaseadas.....	336
El verdadero "biscuit glacé".....	337
Helado de espuma.....	338
Helado "Coupe Jacques".....	338
Helado de melocotón a la crema.....	339
Helado de frutas al Chantilly.....	339
Helado de crema de café.....	340
Helado monte nevado.....	340
Helado Alfonso XIII.....	341
Helado Cervantes.....	341
Helado Praliné.....	342
Helado biscuit-glacé.....	342
Helado crema Eva.....	343
Helado Princesa.....	343
Helado de frutas.....	344
Melocotón Melba.....	344
Huevos hilados.....	345
Mantecado.....	345
Helado Pompadour.....	346
Helado de melón a la belle vista.....	347
Helado escocés.....	347
Helado de requesón.....	348
Helado Ritz.....	348
Queso helado Vaticano.....	348
Helado de mandarina.....	349
Arlequín de melocotón y avellana.....	349
Crema de chocolate a la vainilla.....	350

Entremeses o postres de cocina:

Bocadillos.....	350
Bizcochitos de coco.....	351
Tarta biscuit.....	351
Tarta de castañas glaseada de chocolate.....	352
Macedonia tutti-fruti al Chantilly.....	352
Monte nevado.....	353
Pastel de castañas al chocolate.....	353
Quesito de castañas al Chantilly.....	353
Crêpes "Tour d'Argent".....	354

Páginas

Amerengados.....	355
Entremés Reina Victoria.....	355
Entremés de piña Infanta Beatriz.....	355
Carlota rusa.....	356
Crema de fresas Emperatriz.....	356
Colineta.....	357
Chocolate frito.....	357
Almendrados.....	357
Capuchinas.....	358
Bien me sabe.....	358
Majarete.....	358
Gelatina de naranja.....	359
"Marrons-glacés".....	359
Croquetas de manzana.....	360
Rosquillas Camarines.....	360
Crema de castañas a la indiana.....	361
Crema soconusco.....	361
Macedonia de frutas Rita.....	361
Barquillos rellenos.....	362
Soufflé de castañas.....	362
Budín Washington.....	363
Pastitas al chocolate.....	363
Pastitas Sarah.....	363
Cocada.....	364
Budín español.....	364
Yemas de coco.....	364
Fudge.....	365
Tocino de cielo.....	365
Chantilly.....	366
Crema cubana.....	366
Crema Sofia.....	367
Champignons de merengue.....	367
Flán Romanoff.....	368
Pastel Rosalía.....	368
Pudding Roda.....	368
Crema al caramelo.....	369
Pestiños a la andaluza.....	369
Pestiños manchegos.....	370

	Páginas
Tortilla soufflé.....	371
Queso de almendra.....	371
Buñuelos de viento.....	372
Té:	
<i>Modo de hacerlo a la inglesa</i>	372
<i>Pastas y bizcochos para el té</i>	373
Timbalitos calientes.....	373
Tarta a la inglesa.....	373
Pastitas Chester.....	374
Panecitos para el té.....	374
Bizcochos al chocolate.....	374
Palotes de almendra.....	375
Brioche.....	375
Lenguas de gato.....	375
Macarrones de Tokio.....	376
Tartinas.....	376
Friandises Rita.....	377
Tarta Boby.....	377
Bizcochitos chinos.....	377
Bizcocho Tagore.....	378
Tejas.....	378
Bizcocho New-London.....	378
Escoceses para el té.....	379
Petits-choux de queso.....	379
Muffins (especie de brioche inglés para el té).....	380
Pastitas castellanas para el té.....	380
<i>Para tomar chocolate</i>	381
Bollos de aceite o de trenza.....	381
Tortas de leche.....	381
Ponches y Bebidas heladas:	
Ponche María Luisa.....	382
Ponche cubano.....	382
Ponche Riga.....	383
Ponche helado Oxford.....	383
Té helado.....	383
Cup "Casino de Madrid".....	384

Páginas

<i>Refrescos ingleses</i>	384
Soda.....	384
Ponche frio.....	384
Ponche Cardenal.....	385
Cocktail Oporto.....	385
Cocktail al Champagne.....	385
Cocktail de whisky.....	385
Cobbler al Jerez.....	386

Ponches y Bebidas calientes:

Bavaroise de leche de almendras.....	386
Vino Monseñor.....	386
Ponche saboyano.....	387
Ponche Lóndon.....	387
Ponche caliente.....	387
<i>Conservas</i>	388
Frutas.....	388
Mermelada de castañas.....	388
Mermelada de naranja.....	389
Mermelada de albaricoque.....	389
Carne o pasta de membrillo.....	389
Jalea de membrillo.....	390
Fresas al natural.....	390
<i>Frutas confitadas o escarchadas</i>	391
Ciruelas Claudias.....	391
Retorcidos de Amacena.....	392
Albaricoques y otras frutas en lata o frasco.....	393
Corteza de naranja confitada.....	393
Cerezas.....	393
<i>Dulces en almibar</i>	394
Dulce de ciruela.....	394
Piña al natural.....	394
Melocotones o albaricoques.....	395
Dulce de guinda.....	395
Dulce de mandarina.....	395
<i>Otras varias conservas</i>	396
Sardinas en aceite.....	396
Sardinas en tomate.....	396

	Páginas
Bonito o congrio en aceite.....	396
Truchas escabechadas.....	396
Terrina de foie-gras.....	397
Terrina de conejo o liebre.....	398
Oca o pato en conserva.....	398
Guisado de liebre en conserva.....	398
Perdices en lata.....	399
Perdices escabechadas, en lata.....	399
Mortadela de Bolonia.....	399
Salchichón a estilo de Vich.....	400
Tomates enteros en conserva.....	400
Pasta de tomate en tripa.....	401
Otra conserva de tomate.....	402
Guisantes.....	402
Judías verdes.....	402
Otro modo de conservar las judías.....	403
Espárragos de Aranjuez.....	403
Alcachofas.....	403
Pimientos.....	404
Pepinillos en vinagre.....	404
Encurtidos.....	404
Setas.....	404
Alcachofas en conserva.....	405
Vinagre de mesa superior.....	405
Mostaza francesa.....	405
Mostaza inglesa.....	406
Los limones.....	406
Pasta de limón.....	406
 Licores:	
Licor de membrillo.....	406
Licor de café.....	407
Licor Riscal.....	407
Guindas en aguardiente.....	408
 Segunda parte:	
La cocina en el campo.....	408
Aprendamos a comer higiénicamente.....	410

Páginas

<i>Primer menú campestre</i>	413
Emparedados Virgilio.....	414
Carne Filadelfia.....	414
Ensalada marinera.....	414
Pudín de chocolate.....	415
<i>Segundo menú campestre</i>	416
Ternera fiambre trufada.....	416
Flán de merluza-salmón a la mayonesa.....	417
Delicias madrileñas.....	417
<i>Tercer menú campestre</i>	418
Huevos lindos.....	418
Empanadillas de escabeche.....	418
"Tutti fruti" praviana.....	419
<i>Cuarto menú campestre</i>	419
Canapés a la escarlata.....	419
Vaca a la moda en galantina.....	420
Bacalao rebozado.....	421
Tarta Alicia.....	422
<i>Quinto menú campestre</i>	422
Emparedados de carne.....	423
Pato fiambre Voronoff.....	423
Anguila o trucha escabechadas.....	424
Bartolillos de crema.....	424
<i>Sexto menú campestre</i>	425
Huevos Marquina.....	425
Jamón supremo (alta cocina).....	425
Salpicón de carne.....	426
Macarrones Kirsch.....	426
<i>Séptimo menú campestre</i>	427
Huevos rusos.....	427
Lomo de cerdo Ulises.....	427
Barbos fritos.....	428
Chinitos.....	428
<i>Octavo menú campestre</i>	428
Paté de perdiz.....	428
Flán de salmón Myrian.....	429
Melón Figaro.....	430

Mes de Julio.

<i>Primer menú</i>	430
Almuerzo.....	430
Huevos a la aldeana.....	431
Pechugas de ave Princesa.....	431
Judías verdes Juanita.....	432
Flán familiar de chocolate.....	432
Comida.....	432
Consomé Bolívar.....	433
Pollo Amsterdam.....	433
Ensalada de lechuga Dulcinea.....	434
Melocotones reales.....	434
<i>Segundo menú</i>	435
Almuerzo.....	435
Arroz con huevos.....	435
Turnedos Henry.....	435
Alcachofas "Charleston".....	436
Fresa a la parisienne.....	436
Comida.....	436
Patatas manchegas.....	437
<i>Tercer menú</i>	437
Almuerzo.....	437
Gnocchis a la piamontesa.....	437
Rabo de buey a la hortelana.....	438
Lengua de vaca picante.....	438
Queso holandés.....	438
Comida.....	438
Consomé "profiteroles".....	439
Ancas de rana con tomate.....	440
Pollo Forestier.....	440
Tarta Arlequín.....	440
<i>Cuarto menú</i>	441
Almuerzo.....	441
Vol-au-vent a la financiera.....	441
Merluza con salsa pasiega.....	443
Solomillo Goya.....	443
Bollos cervatos.....	444

	<u>Páginas</u>
Comida.....	444
Consomé Galatea.....	444
Riñones con salsa romana.....	444
Croquetas de bonito.....	445
Helado Musolini.....	445
 Mes de Agosto.	
<i>Primer menú</i>	446
Almuerzo.....	446
Huevos a la milanesa.....	446
"Tournedos" de carnero.....	447
Tomates Montenegro.....	447
Jalea de grosellas.....	448
Comida.....	448
Gazpacho a la andaluza.....	448
Filetes de merluza Nicolette.....	449
Pollos rosicler.....	450
Suflé de albaricoque.....	451
<i>Segundo menú</i>	451
Almuerzo.....	451
Ordubres.....	451
Carpa rellena.....	452
Pato con nabos.....	453
Judías verdes con leche.....	453
Albaricoques rellenos de crema.....	454
Comida.....	454
Consomé frío.....	455
Ternera de Strasburgo.....	455
Berenjenas rellenas.....	455
Helado espuma de frutas.....	456
<i>Tercer menú</i>	456
Almuerzo.....	456
Huevos Margarita.....	456
Merluza sorpresa.....	457
Carne burriana.....	457
Comida.....	458
Pastel de macarrones.....	458
Filetes de lenguado a la francesa.....	459

	<u>Páginas</u>
Helado copas Biarritz.....	459
<i>Cuarto menú</i>	460
Almuerzo.	460
Tortilla caprichosa.....	460
Pescadillas Mornay.....	460
Hocico de ternera en marinada.....	460
Calabacines en salsa.....	461
Borrachines.	461
Comida.	462
Ñoquis Umbría.....	462
Trucha o salmón con salsa espuma.....	462
Pastel de carne María-Juana.....	463
Ponche de frutas.....	463
<i>Menú de la vigilia de la Asunción</i>	463
Almuerzo.	463
Vol-au-vent de bacalao.....	464
Ensalada rusa.....	464
Tarta claudina.....	464
Comida.	465
Sopa española.....	465
Conchas St. Jacques.....	465
Medallones de merluza.....	465
Helado de sandía.....	466
Mes de Septiembre.	
<i>Primer menú</i>	466
Almuerzo.	466
Huevos María-Luisa.....	466
Ancas de rana rebozadas.....	467
Chuletas de ternera a la italiana.....	467
Tarta holandesa.....	467
Comida.	468
Sopa de repollo.....	468
Aspic de jamón.....	468
Cebollas glaseadas.....	469
Flán de manzana.....	469
<i>Segundo menú</i>	470
Almuerzo.	470

	<u>Páginas</u>
Ordubres variados.....	470
Croquetas de merluza a la Saboyana.....	470
Medallones de ternera con champignon.....	471
Flán de chocolate.....	471
Comida de invitados.....	471
Sopa crema de lechuga.....	472
Sorpresas de jamón.....	472
Pechugas de ave primorosas.....	472
Judías verdes Trévez.....	473
Helado de peras praliné.....	473
<i>Tercer menú</i>	474
Almuerzo.....	474
Huevos revueltos con riñones.....	474
Besugo a la aldeana.....	475
Manos de ternera con salsa amarilla.....	475
Comida.....	476
Judías blancas a la Lionesa.....	476
Filetes de trucha Pavia.....	476
Chaufroid de ave Florencia.....	477
Melocotones al chantilly.....	477
<i>Cuarto menú</i>	477
Almuerzo.....	477
Riñones relámpago.....	478
Bollos Cuéllar.....	478
Comida.....	479
Lenguados a la Veneciana.....	479
Manzanas Florinda.....	479

Mes de Octubre.

<i>Primer menú</i>	480
Almuerzo.....	480
Patatas con tocino.....	480
Merluza salmonada.....	480
Perdices Diana (alta cocina).....	481
Comida.....	482
Filetes de lenguado.....	482
Cardo rebozado.....	482
<i>Segundo menú</i>	483

	<u>Páginas</u>
Almuerzo.	483
Huevos guisados.	483
Paté Pastora.	483
Merluza rellena.	484
Crema de albaricoque.	484
Comida.	485
Timbal de sesos.	485
Caracoles Cabaret.	485
Jamón Apolo.	485
<i>Tercer menú.</i>	486
Almuerzo.	486
Mero en salsa amarilla.	486
"Salmis" de perdiz.	486
Helado de avellana.	487
Salsa glasa.	487
Comida.	488
Puré de pan.	488
Langosta "Boulevardière".	488
Peras glaseadas a la crema.	488
<i>Cuarto menú.</i>	489
Almuerzo.	489
"Fondant" de perdiz Silvela.	489
Carne Noruega.	491
Acerolas en almíbar.	491
Comida.	492
Las ostras.	492
Trucha asalmonada a la moda.	492
Codornices rellenas.	492
Cardo parmesano.	493
Mermelada de castañas.	493
<i>Quinto menú.</i>	493
Almuerzo de caza con invitados.	493
Tortilla.	493
Chaud-froid de pollo embajador.	494
Medallones de jamón María Teresa.	494
Comida de gala, de cacería.	495
Consomé majestic.	495
Lenguados con almejas.	495

Páginas

Pouding de perdiz.....	496
Sillar o lomo de ternera al jugo.....	496
Tomates a la provenzal.....	497
Espuma de melocotón helada.....	497
Bizcocho Alhucemas.....	498
Rioja cup.....	498
<i>Las frutas secas de otoño</i>	498
Aimendra.—Turrón negro.....	498
Pastitas de almendra.....	499
Mantecaditas de almendra.....	499
Nuez.—Tarta de nueces.....	500
Avellana.—Mantecados de Viena.....	500
Pastas de avellana.....	501
Piñón.—Empiñonados	501
Pasteles de carne alcoyanos.....	501
Pastas de piñones Valdestillas.....	503
<i>Teoría de procedimientos</i>	503
Clarificar	505
Cocer	506
Frituras.....	508
Modo de asar las carnes, aves y pescados.....	510
Modo de cocer al horno las tartas, bizcochos y "patés".....	510
Modo de hacer la mantequilla de mariscos.....	512
Clarificación del caldo.....	512
Glaseado para la carne.....	513
Desengrasar.	513
Decorar	513
Aprovechamientos	514

Tercera parte.

La cocina dietética.....	515
Algunas reglas generales de ejecución.....	517
Los caldos.....	518
Preparación de los caldos.....	518
Caldo de cuatro carnes.....	519
La leche.....	519
Los huevos.....	520
El azúcar.....	521

	<u>Páginas</u>
El cacao.....	521
Pescados.....	522
Carnes.....	522
Legumbres secas.....	523
Artritis.....	524
Reumatismo.....	525
Almuerzo.....	525
Lomo de vaca Cervantes.....	526
Comida.....	526
Sopa a la Reina.....	526
Compota de naranjas y manzanas.....	527
Melocotones a la crema.....	527
Chuletas de carnero con salsa egipcia.....	527
Chuletas de ternera con puré de cebolla.....	528
Apio a la española.....	528
Apio en ajete.....	528
Fritura de apio.....	529
Cebollas asadas.....	529
Echalotas o cebollitas en salsa blanca.....	529
Diabetes.....	529
Preparación de las frutas.....	530
Alimentos permitidos.....	530
Almuerzo.....	531
Huevos a la crema.....	531
Tortada de almendra.....	531
Comida.....	531
Sopa de Bruselas.....	532
Almejas a la marsellesa.....	532
Manzanas al Chantilly.....	532
Espuma de almendras.....	533
<i>Otros platos a elegir.....</i>	<i>533</i>
Sopa alberchigada.....	533
Consomé de liebre.....	533
Puré del pazo.....	534
Popietas de ternera.....	534
Merluza con puré de cangrejos.....	534
Perdiz de Navia.....	535
Hiperclorhidria.....	535

Páginas

Almuerzo	536
Flán de sesos	536
Comida.—Crema de tapioca	536
Cuajada de huevo	537
<i>Otros platos para variar</i>	537
Filetes de lenguado Rubens	537
Sopa Crécy	538
Pollo con puré Crécy	538
Ternera blanquilla	539
Mollejas de ternera a la "broche"	539
Delicias de sémola	539
Crema Riscal	539
Hipoclorhidria	540
Almuerzo	540
Sopa de alcachofas	541
Sesos a la inglesa	541
Ternera asada	541
Arroz con leche y naranja	541
Comida	542
Puré de patata	542
Merluza al jugo	542
Bocaditos de jamón	542
Desnutrición.—Anemia	543
Huevos hojaldrados	544
Ternera rellena de tortilla	544
Pechuga de pollo al foie-gras	544
Pollo con puré de guisantes	545
Hocico y oreja de ternera en fiambre	545
Manzanas huecas	546
Plátanos al Kirsch	546
Pasteles francisquitos	546
Enteritis crónica	547
<i>Varios platos para elegir un menú, según el grado de la dolencia:</i>	
Puré de ave	547
Crema de sémola	548
Puré de primavera	548
Puré de guisantes	548
Flán Duquesa	549

	<u>Páginas</u>
Fideos con leche.....	549
Crema de cebada.....	549
Petits-choux de ternera.....	550
Timbalitos de ave.....	550
Budín de tres carnes.....	551
Flán de lenguado.....	552
Huevos a la crema.....	552
Arroz con leche al café.....	552
Manzanas rellenas.....	553
Plán de alimentación.....	553
Tarta Nelusco.....	554
Gelatina de almendra.....	555
Obesidad.....	555
Observación.....	556

ERRORES QUE ES PRECISO SUBSANAR

HUEVOS HILADOS.—El almíbar estará muy caliente, pero “sin hervir”; al echar las yemas se retirará el cazo un poco del fuego, y sin tocarlo se dejarán formar los hilos, que sacándolos con la espumadera se echarán inmediatamente en agua helada, donde se tendrán unos segundos nada más. Mientras se cuajan en el almíbar se separarán con cuidado unos de otros con un tenedor.

HÜESILLOS.—Hay que poner harina suficiente para que la pasta esté durita y no se pegue a las manos.

Mayo, 1927.

