

GASTRONOMIA ASTURIANA

- Escalopines al cabrales
- Fabes con almejas
- Bonito en rollo
- Pastel de centollo
- Pastel de cabracho y centollo
- Ternera a la sidra

Escalopines al cabrales

INGREDIENTES

Filetes de ternera muy blandos (el número según los que vayan a comer), sal, harina, queso cabrales (también sirve crema de queso cabrales, de peñasanta...), nata líquida y aceite.

PREPARACION

Se parten los filetes en dos o tres trozos según el tamaño. Se salan y se pasan por harina un poco. Se fríen en aceite abundante y caliente. Se sacan a un plato y se reservan. Aparte en otra sartén, a fuego suave, se deja derretir una buena cantidad de queso cabrales, a medida que se vaya deshaciendo se va incorporando poco a poco la nata líquida y se remueve para que vaya ligando la salsa. Hay que procurar que no llegue a hervir la nata ya que se estropea. Cuando la salsa llegue al espesor que deseamos incorporamos los filetes a esta sartén y dejamos unos 5 minutos al fuego. Servir caliente.

Fabes con almejas

INGREDIENTES

Fabes de la granja, sal, aceite, un casco de cebolla, vino blanco, almejas, una cebolla, perejil, caldo de cocer las almejas, ajo.

PREPARACION

Se ponen a cocer las fabes en una cazuela grande con agua, sal y un casco de cebolla a fuego lento. Aparte iremos haciendo unas almejas a la marinera que más tarde incorporaremos a las fabes. Lavamos las almejas bajo el chorro de agua y las ponemos a cocer con un poco de agua y sal. Mientras en una sartén estofamos la cebolla picada fina, con ajo, perejil y un chorrito de aceite. Más tarde se le puede incorporar un chorro de vino blanco. Dejamos que se vaya ablandando, si vemos que necesita caldo se le añade del caldo de cocción de las almejas. Cuando esté la cebolla blanda, apagamos el fuego y pasamos esta salsa por el pasapurés. Una vez pasada añadimos las almejas a esta salsa y se dejan cocer unos minutos. A continuación añadimos las almejas y la salsa a las fabes que anteriormente se habían cocido y dejamos cocer un rato más. La cantidad de salsa que se añade depende de la que consuma en la cocción y de como nos guste que quede el cocido.

Bonito en rollo

INGREDIENTES

2 rodajas grandes de bonito, taquitos de jamón serano, 1 huevo crudo y otro cocido, aceitunas sin hueso, 1 cebolla y media, ajo, pan rallado, harina, leche, perejil, vino blanco y caldo de pescado.

PREPARACION

En un bol desmenuzamos el bonito y a él le añadimos un huevo batido, sal, ajo, perejil, taquitos de jamón serrano, el huevo cocido picado, las aceitunas picadas, pan rallado, 1/2 cebolla picada muy finita y un chorrito de leche. Formamos dos rollos y los pasamos por harina. A continuación freímos los rollos en aceite abundante hasta que tomen un color dorado. Aparte, mientras tanto, vamos preparando una salsa de cebolla, con ajo, perejil y un poco de vino blanco. Cuando este casi hecha esta salsa incorporamos los rollos de bonito y dejamos hacer casi media hora más a fuego lento. Terminada la cocción del plato podemos servirlo partido en rodajas. Podemos tomarlo frío con un poco de mayonesa o caliente con la salsa hecha.

Pastel de centollo

INGREDIENTES

Un buen centollo del cantábrico de 1 kg aproximadamente, 4 huevos, 200 gr de tomate triturado, 1 vasito de nata líquida (180–200 cc), un poco de pimienta.

PREPARACION

Cocer el centollo en agua hirviendo con sal durante 15 minutos. Cuando esté frío, abrirlo y quitarle la carne de las patas y del cuerpo. Aparte, batimos los huevos y a esto se le añade el tomate triturado, la nata líquida y la carne de centollo, mezclando bien. Todo esto se pasa a un molde rectangular untado con mantequilla y se pone al baño maría en el horno unos 45 minutos aproximadamente y a unos 180°.

Pastel de cabracho y centollo

INGREDIENTES

Un buen centollo del cantábrico de 600 gr aproximadamente, 1 kg de cabracho, 150 cc de nata líquida, sal, 4 huevos, 1/4 litro de salsa de tomate del tipo "Solis" y mantequilla para untar el molde.

PREPARACION

Cocer el centollo con sal unos 10 minutos. Después lo demenuzamos y le sacamos toda la carne que se pueda del cuerpo y de las patas y se aprovecha el caldo del carro. Aparte cocemos el cabracho. Se pica la carne finamente y se mezcla con la carne del centollo. Se pasa a un recipiente las dos carnes, se añaden los huevos batidos, la nata líquida y la salsa de tomate. Se mezcla todo y se pone a punto de sal. Se mete en el horno al baño maría en un molde untado de mantequilla a una temperatura de 160°. Se deja una media hora. Servir frío acompañado de mayonesa o salsa rosa.

Ternera a la sidra

INGREDIENTES

1 kg de morcillo, 1 cebolla, dientes de ajo, hojas de laurel, romero picado, tomillos picado, tomate triturado, mostaza, 1 brik pequeño de nata líquida, 1/2 botella de sidra, 1/2 kg de champiñones, 1 cucharada de

mantequilla, aceite de oliva, sal, pimienta

PREPARACION

Limpiar, lavar y cortar los champiñones en láminas. Dorarlos en una sartén con un poquito de mantequilla. Salpimentar y reservar. Cortar la carne en dados, salpimentarlos y freírlos en una cazuela con un poco de aceite. Retirar del fuego y apartar. Agregar a la cazuela, la cebolla finamente picada, los ajos. Rehogarlo unos minutos, luego incorporar la carne y el tomate triturado. Cocer todo unos cinco minutos, a fuego moderado, removiendo y añadiendo el laurel, romero, tomillo, dos cucharaditas de mostaza, la sidra y los champiñones reservados. Tapar la cazuela y dejar cocer el conjunto lentamente hasta conseguir que la carne esté tierna. Apartar del fuego, añadir la nata líquida. Rectificar de sal y pimienta y dejar cocer dos minutos más si se quiere espeso. Acompañar de arroz blanco.

LA FABADA asturiana

" La **reina y señora** de la cocina asturiana es, sin disputa la fabada. En esta humilde y sencilla palabra de nuestro viejo bable, se encierra toda una tragedia culinaria, y una patente e imperdonable ingratitud literaria con ella cometida por más de un alto ingenio que se ha ocupado de la mesa española.

Tragedia culinaria es y supone para la fabada, verse excluida sistemáticamente de la lista de platos que se suelen servir en los banquetes de alto copete, posponiéndola a otros condimentos insustanciales, mediocres y forasteros. Ingratitud literaria por verse silenciada y omitida, sin que su pleclaro nombre suene en los puntos de la pluma de quienes cantaron nuestros fastos gastronómicos con sin igual donaire y gracia.

¿ **Qué es es la fabada** ?. Según nuestros académicos de la lengua la fabada es un potaje de alubias con tocino y morcilla. Aunque nada despreciable esta definición, el plato así presentado " *a la académica* ", tiene algo de sintética parvedad, hasta el punto de que nos atrevemos a calificarlo de " *fabada espartana* ". La fabada auténtica, es algo más que eso, más copiosa y rica de ingredientes.

Veamos : **judías, tocino, morcilla, chorizo, jamón, costillas, lacón, oreja y "rabadal"**. Es decir, que la fabada sin trampa ni cartón, hecha como lo mandan los cánones, consiste en un **gochu** (cerdo) lanzado sobre unas judías o " **fabes** ", que así suena mucho mejor, y ellas son quienes dan nombre al manjar.

La fabada requiere y exige exquisitos cuidados y atenciones para que alcance aquel punto ideal que en su degustación arroba, sumiéndoles en una especie de nirvana a los que la paladean. Los distintos sabores de las partes del cerdo impregnan sutilmente las oblongas y finas " **fabes** ", conjugándose todo ello tan armoniosamente que, un mi amigo, gran paladín del plato, y fino " *gourmet* ", cuando me invitaba a gustar de una " *fabada* ", siempre decía : " *Vamos a comer un poema* ".

El espacio no me tolera largas disgresiones a que darían lugar los loores de este plato; pudiera hablar largo y tendido de las muchas variantes de la fabada según se condimente en nuestra zona minera, o en la marinera, o en la capital del Principado. Con todo, pese a apreciables diferencias que impone, o ya vienen impuestas, el rito del mondongo, allá por tiempo de San Martín, y que no es el mismo en toda la provincia, fundamentalmente el plato conserva todas sus vigorosas virtudes en todo el ámbito de la región.

La fabada **no** permite familiaridades, ni que se la trate como cosa baladí y de poca sustancia, gustando de que se le guarde respeto y de que nadie se tome descomedimientos con ella. En este punto, es vengativa, marrullera y taimada. Los anales de nuestras casas de comidas y restaurantes están llenos de penosos y lamentables ejemplos en que el forastero, desconocedor de las terribles fuerzas nutricias que en sí encierra la fabada, se permitió con ella excesivas complacencias y libertades: la fabada puesta en pie de guerra en el confiado y cándido estómago de su abusador, ha de dar cumplida fe de su potencia, haciéndole más cauto y

precavido en los sucesivos embites.

Tal vez su destierro de las mesas reales y emperigotadas se deba a su absoluta incompatibilidad con cualquier otro plato. La fabada es tan absorbente y " *totalitaria* " que no permite en la mesa en que se sirve, ningún otro plato que con ella comparta la soberanía de la pitanza.

Los asturianos estamos orgullosos de este ciclópeo alimento que caracteriza la mesa de nuestra tierra, y miramos por encima del hombro esas futesas que se llaman gazpacho, cocido, paella, migas, etc., teniéndolas por cosa aérea, propia de filósofos, pero no de gente de cogote lustroso y sanguíneo, con los pies bien hincados en la tierra.

Y finalmente, pensamos los asturianos que las bodas de Camacho el rico, no fueron todo lo completas y abundantes que Cervantes cuenta, porque en ellas faltó nuestra fabada, sin que de las enormes ollas que allí había pudiera Sancho espumar nuestra negra, jugosa y brillante **morcilla** , de quien dijo el poeta :"

*" La morcilla. ¡ Oh, gran señora,
digna de veneración !
! Qué oronda viene y qué bella !
! Qué Través y enjundia tiene !
Paréceme, Inés, que viene
Para que demos en ella. "*

Texto de : **Antón Rubín**

Receta

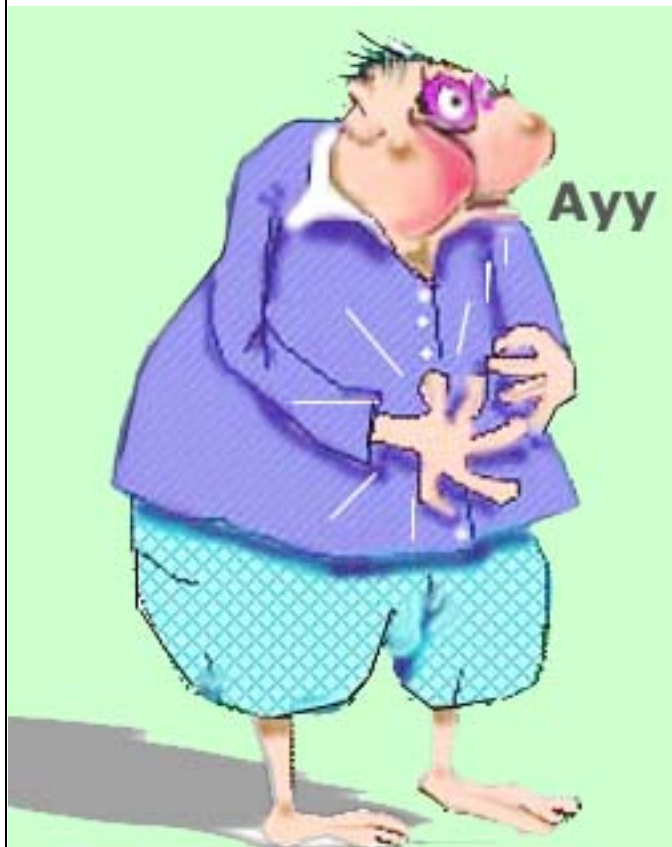
Ingredientes

Para 4/6 personas

3/4 de kilo de alubias
(fabes de la Granja)
3 chorizos
2 o 3 morcillas
300 gramos de lacón
150 gramos de tocino
1 hueso de jamón
1 trozo de oreja o rabo de cerdo



¡ Moderación !



GARBANZOS con bacalao

" Este plato, ya tradicional en **Oviedo** durante todo el año, pero muy en particular el Día del Desarme, seguido de otro plato de callos a la asturiana, es preparado excelentemente en la mayoría de los restaurantes de la ciudad.

La fiesta gastronómica del Desarme, se celebra el día 19 de Octubre, de todos los años y es un plato de garbanzos con espinacas. Al paso de los años se añadió bacalao, y la comida se completa con otro de callos, que nada tienen que ver con el desarme, pero que acaso se tomen por coincidir estas fiestas con las primeras matanzas del **gochu**.

Se dice que el plato se sirvió por primera vez en Llanes, y no en Oviedo, a un grupo de la milicia que durante la comida fueron **desarmados**.

El origen de la celebración no aparece demasiado claro, la versión más difundida indica que procede de uno de los intentos de desarmar las Milicias Nacionales a lo largo del pasado siglo. Otra teoría lo sitúa en Lugo de Llanera, lugar al que, con engaños, fueron llevados los milicianos.

Una vez allí, les sirvieron un rancho de garbanzos, espinacas y bacalao. Mientras daban cuenta de las viandas,

las tropas leales a los gobernantes se encargan de retirar las armas, colocadas detrás de los comensales.

En fin, fuere como fuere, el acontecimiento culinario se sigue celebrando año tras año. Y que dure

Receta

Ingredientes Para 4/6 personas 600 gramos de garbanzos 400 gramos de bacalao 1/2 kilo de espinacas 1 cebolla 1 rebanada de pan Laurel Ajo Perejil aceite Sal Huevos cocidos, si se desean  Moderación !! o quedáis "desarmados"	Preparación Se pone a remojo el bacalo en abundante agua fría, durante veinticuatro horas, cambiando el agua tres veces por lo menos. Los garbanzos también se ponen a remojo la noche anterior. En agua templada se ponen los garbanzos, con un poco de sal, media hoja de laurel, y un chorro de aceite y se dejan cocer lentamente hasta que estén tiernos y siempre cubiertos de agua; en caso de necesitarlo, se añade más agua templada. En un sartén con aceite se fríe una rebanada de pan no muy grande hasta que quede dorada, sin quemarla; una vez frita se retira y se reserva. A continuación, en el mismo aceite, se fríe un diente de ajo hasta dorarlo; ya frito se retira del aceite y se reserva. En el aceite restante se fríe un poco de cebolla muy picada; cuando esté frita se le agrega un poco de pimentón y se agrega todo a los garbanzos. Ya casi cocidos se les añade el bacalo sin espinas y en trocitos. Se les quitan los tallos a las espinacas, se lavan en agua fresca y se escaldan las hojas enteras en agua hirviendo –cuando el agua hierve a borbotones– durante unos minutos; seguidamente se pasan por agua fría, echándolas en un escurridor y agitándolas para que se enfríen pronto; se pican y se agregan a los garbanzos. En el mortero se machaca la tostada de pan, el ajo frito, unas ramas de perejil y la yema, (o yemas) del huevo cocido, se deslíe con un poco de caldo de cocer los garbanzos y se vierte sobre el conjunto, se rectifica de sal dejándolo cocer lentamente hasta que esté en su punto, que será cuando esté todo cocido y unido; entonces se retira del fuego y se deja reposar unos minutos antes de servirlo.
---	---

POTE ASTURIANO

ARROZ CON PITU de caleya

De la misma forma se puede preparar el arroz con pichones tan popular en todo el norte de España, y muy particularmente en Asturias. Para una comida de seis personas se pueden poner dos o tres pichones.

Es un plato muy delicado y muy grato de sabor. Este plato con pichones se puede completar con un poco de tocino magro, que realza el sabor de los pichones.

En cuanto al arroz con **pitu**, este deberá de ser de aldea. Es decir, de **caleya**. A mí me gustan más los de **paso**

a nivel que son aquellos pitos que corretean por los pasos a nivel del ferrocarril. Mejor los de zonas donde hay mucho tráfico ferroviario. Los pitos andan todo el santo día picoteando por la vía y cuando viene la maquinona con los vagones, corren como descosidos. Por ello y a consecuencia del ejercicio constante tienen la carne tersa y un punto rojiza. No como los **probes pollos** que están metidos en jaulas, que son flácidos y están más blancos que sueca recién llegada a Benidorm.

Ingredientes Para 4/6 personas ÷ 1 pitu de caleya ÷ 600 gramos de arroz ÷ 300 gramos de tomate ÷ 2 pimientos ÷ Cebolla ÷ Ajo ÷ Perejil ÷ Aceite ÷ Sal  El pitu, que sea de Carrea Receta	Preparación El pollo -pitu- se trocea en partes regulares y se sazona con sal y ajo bien picado; seguidamente se pasa por una gran cazuela con aceite y se deja dorar un poco, añadiéndole seguidamente media cebolla picada, una rama de perejil también picada, el tomate y los pimientos limpios, pelados y partidos en trozos regulares; se rehoga todo bien, añadiendo un buen chorro de vino blanco y una tacita de agua o caldo. Se deja cocer hasta que el pitu esté en su punto. Los pollos de granja están en su punto a la media hora o poco más. En ese momento se le añade el arroz y se rehoga bien durante cinco minutos; poniendo seguidamente agua o caldo en doble cantidad que el arroz. Se deja cocer hasta que el pitu esté en su punto Estando en su punto se retira del fuego, se deja reposar unos momentos y se sirve en el mismo recipiente o se pasa por una fuente.
--	---

ASTURIAS, patria querida

