

Recetas de Antes

Cocina española de antaño

48 recetas saladas



RECETAS DE ANTES

Un primer sabor del libro

Cocina española de antaño

Esta muestra gratuita incluye el índice y dos recetas completas del recetario:

Sopa de ajo · Tortilla de patatas

Podrás conocer su presentación, sus ingredientes, los pasos de elaboración y el contexto histórico que acompaña a cada plato.

Se conserva la numeración original. Los saltos entre páginas son normales: estás leyendo una selección, no el libro completo.

Las personas de las portadas

Los retratos de Mamá Olga y Mamama son recreaciones con inteligencia artificial a partir de fotografías familiares, realizadas como homenaje. Las recetas proceden de recetarios históricos españoles.

Contenido

Trucos de ahorro en la cocina

Trucos de ahorro en la cocina	6
-------------------------------------	---

Sopas, migas y gachas

Sopa de ajo	13
Gazpacho	16
Ajo blanco	19
Caldo gallego	22
Migas al estilo de Teruel	25
Gachas manchegas	29
Sopa montañesa	33
Sopa de cachuela	36

Potajes, legumbres y cocidos

Cocido o puchero español	39
Fabada asturiana	42
Potaje de garbanzos de vigilia	45
Castañas con chorizos	48
Judías blancas con arroz	51
Cocido de alubias	54
Escudella de habas secas	57
Habas caseras	61

Huevos, patatas y verduras

Tortilla de patatas	64
---------------------------	----

Duelos y quebrantos	67
Pisto	70
Patatas guisadas a lo pobre	73
Cachelos de la montaña	76
Cebollas rellenas	78
Acelgas a la malagueña	81
Ensalada de pimientos a la riojana	84
Patatas sopladadas	86
Pimientos rellenos	89

Arroces

Arroz en fesols i naps	92
Arroz con costra de Orihuela	95
Arroz a la zamorana	98

Pescados de salazón y de diario

Bacalao a la vizcaína	101
Bacalao en ajada	104
Bacalao con papas al estilo de Canarias	107
Sardinas fritas	110
Caldereta asturiana	113
Calamares en su tinta	116
Rajada (raya)	119
Almejas en salsa verde	123

Carnes de aprovechamiento y casquería

Callos a la madrileña	126
Ropa vieja de vaca	130
Chanfaina	133

Cochifrito	136
Magras con tomate	139
Farinato de Salamanca	142
Mollejas en salsa	145
Rabo de vaca guisado	148

Aves de corral

Gallina en pepitoria	151
Conejo en salsa de cazador	154
Perdiz con coles	157

Sopa de ajo



REGIÓN Y ÉPOCA: Madrid y Castilla la Nueva, con versión propia en Andalucía. Siglo XIX.

MUY BARATO

La sopa de ajo es la sopa de los días sin carne. En una cocina donde el pan era el alimento principal y la carne un lujo de días señalados, una sopa de pan, ajo y aceite resolvía la cena de vigilia, la de Cuaresma y la de cualquier noche de invierno en que no hubiera otra cosa en la despensa. Ángel Muro, en *El Practicón* (1894), la da por tan corriente que ni se molesta en adornarla: le dedica dos fórmulas de cuatro líneas, una con el ajo frito y otra con el ajo echado crudo al puchero. Dionisio Pérez, en *la Guía del buen comer español* (1929), la cuenta entre lo propio de la sencilla cocina madrileña, la de los cafes y las tabernas, y añade un detalle regional que merece la pena saber: en Andalucía, donde de tiempo inmemorial se unía el pimentón a la manteca para hacer manteca colorada, a las sopas de ajos no se les ponía pimentón.

RACIONES 4 personas

TIEMPO 25 minutos

INGREDIENTES

- 200 g de pan del día anterior (unas 8 rebanadas finas)
- 6 dientes de ajo
- 80 ml de aceite de oliva (unas 6 cucharadas)
- 1 cucharadita rasa de pimentón dulce (unos 5 g)
- 1,5 litros de agua (unas 6 tazas)
- Sal
- 4 huevos (opcional)

ELABORACIÓN

1. Se pelan los ajos, se cortan en laminas y se ponen a freír en el aceite, en una cazuela de barro o en una olla, a fuego suave.
2. Cuando están fritos **se aparta la cazuela de la lumbre** y se echan el pimentón y la sal a la vez. Se da una vuelta rápida. Este es el único paso delicado de la receta y Muro insiste en el: fuera del fuego, porque el pimentón se quema en segundos y amarga la sopa entera.
3. Se añade el agua, se vuelve al fuego y se deja cocer unos diez minutos para que el ajo y el pimentón se repartan.
4. Se prueba de sal y se cala la sopa, es decir, se echan las rebanadas de pan y se dejan hervir entre 5 y 10 minutos, hasta que se ablandan y se empapan de la grasa.
5. Si se quiere, se cascan los huevos sobre el caldo hirviendo, se tapa la cazuela y se dejan escalfar dos o tres minutos, hasta que la clara cuaja y la yema queda blanda. La receta original ya ofrece esta posibilidad.
6. Se sirve muy caliente, recién hecha.

La otra fórmula de Muro: en la versión de ajo crudo se pone el puchero con agua, sal, aceite y los ajos enteros, se cuece todo junto y se cala la sopa. Sale más suave y no lleva pimentón. Es todavía más rápida y útil cuando

no se quiere encender la sartén.

TRUCO DE AHORRO

Fíjate en que aquí no hay caldo, solo agua. Es una sopa pensada para cuando no hay nada, y el sabor lo ponen enteros el ajo, el aceite y el pimentón, tres cosas que están siempre en la cocina. Por eso conviene tenerla en la cabeza como cena de recurso: con pan duro, un poco de aceite y unos ajos se pone en la mesa un plato caliente para cuatro sin bajar a comprar nada.

Tortilla de patatas



REGIÓN Y ÉPOCA: Sin origen regional documentado: es un plato cuya paternidad se disputan varias zonas de España sin que exista acuerdo. Principios del siglo XX.

MUY BARATO

La tortilla de patatas es lo que ocurre cuando dos ingredientes baratísimos, el huevo de las gallinas de casa y la patata, se juntan en una sartén: alimenta mucho, cuesta poco, se come caliente o fría y se lleva al campo envuelta en un paño. Picadillo la presenta en *La cocina práctica* (cuarta edición, 1913) con seis palabras que valen por un tratado: “Es la más vulgar de todas las tortillas”. Vulgar en el sentido antiguo de la palabra, el de común y de todos, que es justo lo que explica que haya llegado hasta hoy cuando tantos platos de aquel libro se han perdido.

RACIONES 4 personas

TIEMPO 35 minutos

INGREDIENTES

- 800 g de patatas
- 6 huevos
- 250 ml de aceite de oliva para freír (una taza)
- 1 cebolla (opcional)
- Sal

ELABORACIÓN

1. Se mondan las patatas y se dividen en rebanadas delgaditas: cuanto más finas, mejor, insiste la receta.
2. Se les pone la sal necesaria.
3. Se fríen en abundante aceite, a fuego medio. Aquí hay una diferencia importante con otras versiones antiguas: Picadillo las quiere **doradas**, no blancas y confitadas. Son unos 15 minutos.
4. Si se pone cebolla, se añade picada al mismo tiempo que las patatas empiezan a freírse, como indica el original.
5. Cuando están doradas se escurren, guardando el aceite, que sirve perfectamente para otras frituras.
6. Se les añade el huevo batido, distribuyéndolo bien para que empape todas las patatas. Conviene dejar reposar la mezcla cinco minutos.
7. Se pone una sartén limpia de unos 24 cm a fuego medio con dos cucharadas del aceite reservado, se vuelca la mezcla y se cuaja entre 3 y 4 minutos, separando los bordes con una espátula.



El volteo con el plato, el momento que decide la tortilla.

8. Se tapa con un plato llano, se le da la vuelta con decisión y se desliza otra vez a la sartén, otros 3 minutos si se quiere jugosa y 5 si se quiere bien hecha.

Variante: tortilla de patatas paja

Picadillo la da aparte y es otro plato. Las patatas se cortan en ruedas finas, se apilan y se vuelven a cortar en tiras sumamente delgadas. Se salan y **se dejan reposar con la sal entre media hora y tres cuartos**, se secan con un paño y se fríen en manteca de cerdo hasta que están bien doradas. Se les escurre la grasa, se mezclan con el huevo batido y se hace una tortilla de forma francesa, es decir, doblada y alargada, procurando que resulte muy tierna.

TRUCO DE AHORRO

El aceite de freír las patatas no se tira: colado en caliente con un colador fino y guardado en un bote de cristal, sirve para tres o cuatro tortillas más o para cualquier fritura. Y una tortilla entre dos rebanadas de pan es la comida de campo más barata que existe, además de resolver la cena del día siguiente sin encender la cocina.

RECETAS DE ANTES

Sigue cocinando recuerdos

Cocina española de antaño

Si has disfrutado esta selección, puedes continuar con el recetario completo o descubrir la colección de los dos libros.

Los sabores de siempre, en tu cocina

48 recetas saladas + 45 recetas dulces
Dos recetarios digitales en PDF

Paquete: \$14.99 USD

Cada recetario por separado: \$9.99 USD.
Los impuestos aplicables se muestran al pagar.

Ver el paquete en Payhip

Pulsa el botón para abrir la página de pago.

Gracias por abrirnos un lugar en tu cocina.

MUESTRA GRATUITA · EDICIÓN DIGITAL