

GARCIA  
LA COCINA  
DE LA MADRE  
Y FAMILIA

1

1904

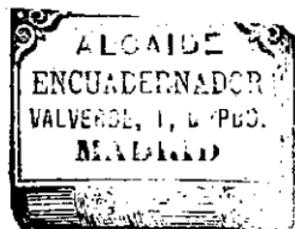
Biblioteca Nacional de España

R.

34846









F14889

**LA COCINA**

DE LA

**MADRE DE FAMILIA**

POR

**Matilde García del Real**

*Inspectora de las Escuelas Municipales  
de Madrid y Profesora del Centro Ibero-Americano  
de Cultura Popular Femenina*

CON UN CAPÍTULO SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

POR EL

*Eduardo*

**Dr. García del Real**

*Catedrático de Enfermedades de la Infancia  
de la Facultad de Santiago.*

*y A. Moya*



MADRID

LIBRERÍA DE LOS SUCESORES DE HERNANDO  
Calle del Arenal, núm. 11.

1908



19



# LA COCINA DE LA MADRE DE FAMILIA



14862

LA COCINA  
DE LA  
**MADRE DE FAMILIA**

POR

**Matilde García del Real**

*Inspectora de las Escuelas Municipales  
de Madrid y Profesora del Centro Ibero-Americano  
de Cultura Popular Femenina*

CON UN CAPÍTULO SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS

POR EL

**Dr. García del Real**

*Catedrático de Enfermedades de la Infancia,  
de la Facultad de Santiago.*



MADRID

LIBRERÍA DE LOS SUCESORES DE HERNANDO  
Calle del Arenal, núm. 11.

1908

© Biblioteca Nacional de España



ES PROPIEDAD

---

Imprenta de los Sucesores de Hernando, Quintana, 33.

## ADVERTENCIA

---

Parecerá tal vez extraño el que una persona que, como la Srta. García del Real, ha consagrado la mayor parte de su vida al ejercicio de la enseñanza y al estudio de los problemas pedagógicos, emplee hoy sus cortos ratos de ocio en dar clases de Cocina y en escribir recetas de guisos. Las razones que á ello la han inducido están claramente expuestas en la conferencia que sirve de prólogo á este libro.

La Casa Perlado, Páez y C.<sup>a</sup>, al editarlo, cree hacer un verdadero favor á la mujer en general y á las madres de familia en particular. Éstas hallarán en él un guía seguro para la acertada alimentación de sus hijos, y los medios prácticos de convertir las horas del yantar doméstico en verdaderas fiestas de familia, en que el anciano y el niño encuentren la deseada golosina; el marido el plato fuerte y substancioso que restaura las fuerzas perdidas en las preocupaciones y trabajos del día.

Es innecesario decir que las recetas de este manual, tanto las contenidas en el precioso capítulo del Dr. García del Real como las otras, han sido todas ensayadas y experimentadas.

Una colección de *menus* ó *minutas* de comidas france-

sas, inglesas y españolas, sin olvidar alguno de la nueva escuela vegetariana, y el plan y método de esta enseñanza por si algún día logramos que se implante en las Escuelas, completan este libro, que deseamos sea del agrado de nuestras gentiles y hacendosas lectoras.

*Los Editores.*

Madrid, noviembre 1907.

## CONFERENCIA

leída por D.<sup>a</sup> Matilde García del Real á sus discipulas de Arte culinario al comenzar sus clases en el Centro Ibero-Americano de Cultura Popular Femenina.

### SEÑORAS:

Parece natural que cuando varias personas tratan de hacer juntas un viaje, por corto é insignificante que sea, se pongan de acuerdo y sepan de antemano adónde se dirigen y qué es lo que piensan hacer allí.

Esta idea es la que me ha movido á reuniros hoy y á dirigiros algunas palabras. Vamos á emprender juntas una excursión por los dominios de los marmitones y cocineros; vamos á cambiar durante algunas horas semanales nuestras habituales ocupaciones por las humildes tareas *ménagères*, y es preciso que sepamos por qué hacemos esto, cómo vamos á hacerlo y qué ventajas podréis obtener de los conocimientos culinarios en que yo voy á iniciaros y en que otros más expertos habrán de perfeccionaros.

La cocina ha estado hasta hace poco, especial-

mente en las naciones meridionales é ibero-americanas, en manos de humildes é ignorantes sirvientes; y digo en las naciones meridionales, porque en las del Norte es mucho más frecuente que la mujer, aun la de las clases más elevadas, se ocupe por sí misma en los menesteres domésticos. En Francia y Bélgica son muchísimas las familias de la clase media acomodada que no tienen sirviente alguna, arreglándose con una simple asistenta y haciendo la señora de la casa su «cocina», como allí se dice; en Inglaterra ocurre lo mismo, y hasta las damas más encopetadas tienen á gala hacer su *pouding* y su te. En Alemania, la misma emperatriz Victoria Augusta hace y sirve diariamente en sus habitaciones particulares el desayuno de su familia, librándose así, en esas horas de dulce intimidad, de la enojosa presencia de indiscretos criados.

En nuestros países meridionales, al contrario, parte por costumbre, parte por falta de preparación de la mujer para estas tareas, ó tal vez por la afición que tenemos á dar más importancia á lo externo que á lo interno, se da el caso de que muchas familias de la clase media que apenas pueden atender á los gastos más indispensables con su modesto peculio, aumenten su desequilibrio económico con la presencia de una criada, no siempre fiel, y que, aunque lo sea, grava considerablemente el presupuesto. Y no es esto sólo: no bien la familia mejora un poco

en posición, el número de criadas se eleva á dos, bautizando á una de ellas con el pomposo título de cocinera.

Hay que tener valor para echar á un lado esas preocupaciones y vanidades, viviendo cada uno en consonancia con sus recursos, y suprimiendo — cuando las necesidades obliguen á suprimir algo — antes la cocinera que lo cocinable, antes el salón lujoso y alfombrado que el dormitorio aireado y confortable, antes los sombreros costosos y los guantecitos blancos que la merienda de los niños.

Pero para suprimir la criada, ó por lo menos la «cocinera», es necesario que la mujer sepa guisar, ya para hacerlo con sus manos, ya para enseñar á la modesta sirviente que la ayuda en sus tareas.

Esto sólo bastaría para justificar la presencia del «Arte culinario» entre las asignaturas de nuestra naciente escuela—que se propone sobre todo contribuir al mejoramiento moral y material de la familia española—, puesto que la familia que ajusta sus gastos á los ingresos vive moralmente, porque no necesita contraer deudas, ni engaña al público con la apariencia de un bienestar que se halla muy lejos de tener, ni convierte, por último, al padre de familia en una víctima, ya haciéndole desempeñar tres ó cuatro destinos á un tiempo, en los cuales suele perder la salud ó la vida, ya haciéndole desoir

la voz de su conciencia y obligándole á deshonorarse para aumentar el lujo de su hogar con ingresos de mala ley, cuyo origen no puede pregonarse en alta voz.

Pero no se limitan á esto nuestras aspiraciones. Además de responder á este fin económico y moral, quisiéramos que la enseñanza de la Cocina respondiese á fines higiénicos, patrióticos y filantrópicos y sociales.

Todo el mundo sabe que la limpieza, el aire puro y una alimentación suficiente y proporcionada á la edad y complexión del individuo, son los principales factores de la salud y fortaleza de una raza. «Las naciones que se alimentan mal, perecen á la corta ó á la larga. La producción industrial, el triunfo de los ejércitos, la producción intelectual misma, dependen en gran parte del género y cantidad de alimentación que toman los obreros, los soldados, los trabajadores de todos géneros.» Esto, que yo no sabría expresar de una manera clara y científica, lo dicen admirablemente los grandes fisiólogos é higienistas, Smolensky en su *Tratado de Higiene*, Spencer, Mosso, Nitti y otros muchos en diversos trabajos. «Se ve — dice Nitti — que el alimento constituye un factor indispensable del bienestar físico y moral del hombre. Sólo una nutrición bien apropiada puede asegurarlo. Así, por ejemplo, en todas las épocas, los jefes de ejército han reconocido que la energía de los

combatientes depende, en primer lugar, de la cantidad y calidad del alimento; y que si bajo la influencia del entusiasmo un ejército compuesto de soldados débiles y mal alimentados puede á veces realizar milagros de heroísmo, es en cambio incapaz de un esfuerzo sostenido y prolongado.» «La aptitud de una nación para el trabajo sostenido, su resistencia en la lucha por la existencia, su natalidad y mortalidad dependen en gran parte de su alimentación habitual», dice Smolensky. «El porvenir — afirma Spencer — pertenece á los pueblos que se alimentan mejor.»

Según Taine, no solamente el progreso industrial, sino el genio, la literatura y la política de Inglaterra están en estrecha relación de causa á efecto con su manera de alimentarse.

Gould atribuye la preponderancia industrial de los americanos, si no exclusivamente, al menos en gran parte, al salario elevado y á la excelente nutrición de sus clases trabajadoras. Según el industrial americano Scheinhoff, el inglés, que come más y mejor que el alemán, trabaja también más y mejor.

«Cuando el alimento es insuficiente, cuando hay inanición incompleta crónica, las fuerzas físicas del hombre se debilitan, trabaja lentamente, forzosamente se ve aparecer con relativa facilidad toda una serie de afecciones diversas (tifus exantemático ó del hambre, escorbuto, diversas alteraciones digestivas, etc.). La

insuficiencia de la alimentación ejerce también su influjo sobre el sistema nervioso: gracias á ella, sola ó asociada al alcoholismo, su compañero casi habitual, los funciones psíquicas pierden en profundidad y se ejercen con lentitud; la voluntad se paraliza, la energía moral desfallece, el hombre se hace indiferente á sus deberes, irritable, grosero y hasta brutal. Esta debilidad se transmite á su descendencia, que por esta razón se ve con facilidad atacada de diversas afecciones, con frecuencia fatales, tanto más, cuanto que durante el primer período de su vida esos niños reciben una leche pobre en sustancias nutritivas, puesto que procede de madres mal alimentadas á su vez» (Smolensky).

Según la observación más exacta de Nitti, los pueblos bien alimentados son capaces de activar sin peligro ninguno la intensidad de su trabajo; por el contrario, las naciones mal alimentadas pueden, á lo más, adaptarse á las condiciones ambientes, pero acaban por degenerar físicamente. Esta degeneración orgánica constituye uno de los mayores peligros de todas las civilizaciones industriales modernas. Ciertamente que el clima, la raza, la herencia, contribuyen también — añade el mismo autor — á que la producción del trabajo sea mejor ó peor. Pero, de todos modos, es indudable que la producción y el progreso son incompatibles con una alimentación escasa.

En cuanto á la preparación de los alimentos, tampoco es una cosa indiferente.

«Á excepción de la sal común, y en parte también de las bebidas alcohólicas (habla Smolensky), estas substancias (los condimentos) no son utilizables para la reparación de las distintas pérdidas sufridas por nuestro organismo. Sin embargo, es racional y hasta indispensable añadir á los alimentos estos condimentos, que los hacen agradables.» En efecto, dando á los manjares un olor ó un sabor agradable que excite nuestro apetito, nos ponen en estado de ingerir una cantidad suficiente de alimento, y esto con cierto placer.

Además, excitando con el aspecto, olor ó sabor el centro córtico-cerebral de la asimilación de los alimentos, esas substancias contribuyen á aumentar la secreción de los jugos digestivos, y de ahí una asimilación más enérgica. En fin, algunas de esas substancias ejercen, por el intermedio del sistema nervioso central, una influencia sobre la economía entera, provocando una sensación de bienestar, y hacen más fácil el trabajo intelectual y físico.

En este mismo orden de ideas, Nietzsche afirma que el carácter *plate* de muchas de las producciones industriales y artísticas actuales en Alemania depende de su cocina vulgar y monótona.

Generalizando esta observación, tal vez un

poco exagerada, podríamos atribuir el *sprit* y la elegancia francesas á su cocina, tan fina y variada, y relacionar la seriedad y dignidad del antiguo carácter castellano, y hasta las producciones de nuestra arquitectura nacional, con la clásica cocina española, tan substanciosa y positiva.

Veis, pues, que desde el punto de vista patriótico (puesto que se trata del vigor físico é intelectual de la raza) la cocina tiene inmensa importancia: es la ciencia quien lo afirma.

Así, yo quisiera que nuestra cocina de la Escuela de Madres de Familia fuese, en los cursos sucesivos, pues en el actual aun no tenemos elementos para ello, una cocina hasta cierto punto científica, una especie de laboratorio, cuyos trabajos fuesen dirigidos por un químico y un higienista. Quisiera que en nuestros *menus* entrasen, en la proporción que nuestro organismo las necesita, las substancias que contienen principios albuminoideos, las que encierran hidratos de carbono, las grasas. Quisiera que las madres, al preparar el alimento para sus hijos, supieran, casi con exactitud, qué cantidad de cal proporcionaban á sus huesos, qué substancias llevaban el hierro á su sangre, el fósforo á su cerebro. Quisiera que el enfermo, el anciano, hallasen en las preparaciones de nuestra cocina (que sería así la mejor farmacia) la salud, las fuerzas, la prolongación de su vida. Quisiera, en fin, que no se nos pudie-

se volver á aplicar la frase depresiva de Nietzsche, que afirma que «la mujer es la estupidez en la cocina, pues de no serlo, hace ya tiempo que de sus cacerolas hubiese salido la curación de casi todas las enfermedades que afligen á la humanidad».

Quisiera que el verdadero libro de cocina, el de esta cocina bienhechora, nos enseñase también qué alimentos deben darse al pobre en los asilos, al niño en la escuela, para obtener la mayor ventaja con el menor gasto, expresando al efecto los precios de las distintas substancias, la parte aprovechable de las mismas, los condimentos inofensivos que activan y facilitan la digestión, y otra porción de cosas relacionadas con la Higiene y la Fisiología.

Y quisiera, por último, que esta enseñanza se estableciese en todas las Escuelas Normales y en la mayor parte de las primarias, si no como la soñamos, puesto que de esa manera no se da todavía en ninguna parte, y puesto que en nuestro país, exceptuando los notables trabajos de Sáenz Díez, tenemos aún pocos libros que puedan guiarnos en la materia, por lo menos como se da ya en muchas naciones del Norte de Europa. ¡Ojalá hiciésemos siquiera lo que hacen Francia é Inglaterra!

Desde hace más de treinta años las naciones del Norte de Europa se vienen preocupando de la enseñanza de las ocupaciones domésticas, en-

*seignement ménagère*, y de la Cocina, como una de las ramas de esta enseñanza.

Bélgica y Holanda la tienen en sus Escuelas Normales y superiores femeninas hace muchos años.

En Inglaterra hay escuelas especiales de Cocina, además de los cursos anexos á otras escuelas; y, sobre todo, hay multitud de Sociedades filantrópicas, en las cuales las damas más distinguidas por su ilustración, su nacimiento ó su fortuna, se proponen, como principal objeto, el enseñar á guisar á las mujeres del pueblo, ya en sus casas por grupos, bajo la dirección de su cocinera ó la suya propia, ya en alguna de las escuelas citadas por ellas sostenidas. Con este sistema de las damas inglesas, no sólo ha disminuído la mortalidad, especialmente la de los niños y ancianos, sino que las costumbres del pueblo han mejorado notablemente, notándose, sobre todo, una gran disminución en la embriaguez.

Francia, que desde el establecimiento de la tercera República tanto se ocupa de la educación popular, y que ha aplicado como únicos bálsamos para curar sus heridas nacionales el trabajo y la instrucción, la tiene también en gran número de Normales, en las escuelas superiores, verdaderos Liceos femeninos, y en las profesionales de muchachas. Y desde 1889 en las primarias elementales, á instancias de M. y Mme. Dries-

sens, que, ayudados por la Liga de la Enseñanza, empezaron sus ensayos en Saint-Denis, y que poco tiempo después tenían el placer de verla instituída en las primarias de treinta grandes ciudades francesas, entre ellas París, Burdeos y el Havre. En París las lecciones de Cocina, alternadas con las demás ocupaciones *ménagères*, se verifican dos días, los martes y miércoles, de ocho á doce de la mañana. El curso empieza el 15 de octubre. Comprende :

1.º La compra de provisiones para el almuerzo (comida del mediodía), cuya lista se fija de antemano en el *menu* del día. Dos ó tres alumnas, acompañadas de la maestra cocinera, van por turno á adquirir las provisiones.

2.º El asiento ó marcha del cuaderno de gastos.

3.º La preparación y cocción de los alimentos.

4.º La manera de poner y servir la mesa.

5.º Consejos y cuidados referentes á la limpieza y arreglo de la cocina. Las explicaciones se hacen al tiempo de ejecutar las operaciones.

Cada alumna ha de ejecutar ocho *menus* ó *minutas* de invierno y ocho de verano.

He aquí un *menu* de invierno : Sopa de cardo. Restos de carnero en croquetas, picadillo ó albóndigas.—Puré de guisantes con salchicha.—Natillas.

Uno de verano : Sopa de cebolla. — Ternera

asada. — Pescado en salsa verde — Ensalada. — Pastel de arroz.

En el curso de 1899-900 cursaron esta enseñanza en las escuelas primarias de París 15.000 alumnas.

En la Escuela Superior de París, titulada de Sophie Germain, se estableció la enseñanza *ménagère* el mismo año de su fundación (1872), y comprende: Ejercicios prácticos de limpieza de casa, muebles, ropas y vasijas. El programa de Cocina comprende: Consejos sobre la compra. — Preparación de los alimentos. — *Menus* para ocho personas. — Alimentos completos. — Acción que tienen sobre el organismo. — Modo de preparar los huevos. — Sopas. — Salsas. — Carnes en diferentes guisos. — Aves. — Pescados. — Verduras y legumbres. — Pastas. — Dulces de cocina. — Frutas. — Bebidas. — Poner la mesa. — Componer un *menu* para una semana, según el dinero de que se disponga, el número de personas que hayan de comerlo, su edad y salud, y la estación del año.

La segunda Escuela Superior de París, la de Edgar Quinet, fundada en 1872, tiene la enseñanza de la Cocina, á instancias de M. Driessens, desde 1894. El primer año los cursos de Cocina fueron públicos; asistían los padres y los amigos de las alumnas. Ahora tienen sólo una lección quincenal de dos horas y media, con cocina de gas. Empiezan también por la compra. Se discu-

ten los precios y se calcula lo que se puede gastar.

En la escuela preparan los alimentos, los guisan y, por último, se los comen con sus maestras. Tienen obligación de repetir el guiso en su casa y de traer por escrito el juicio que á su familia haya merecido.

En la última Exposición Universal de París, la de 1900, en las instalaciones de las Escuelas Normales, al lado de los cuadernos de «deberes», que trataban arduas cuestiones de Derecho y de Historia, y que resolvían complicados problemas de Aritmética, Geometría y Álgebra, se veían los cuadernos de Cocina de las alumnas, con los *menús* de invierno y los de verano, los de la familia acomodada y la familia obrera.

Recuerdo que en una monografía de la Escuela de Institutrices de Arras, en cuya Escuela se ha establecido esta enseñanza á instancias del rector de la Universidad, me llamó la atención un párrafo que decía: «La enseñanza de la Cocina... se ha convertido para las alumnas en una verdadera fiesta. Los jueves y los domingos (hay que advertir que las Escuelas Normales de Francia son internados), una alumna de primer año y otra de segundo, por orden, tienen que preparar la comida y la cena para ocho personas. Y no temen sofocarse sobre las hornillas; al contrario, gozan al ponerse el delantal blanco, porque saben que esos conocimientos les servirán un día par enseñar á sus alumnas á despertar el

apetito de un enfermo, á restaurar las fuerzas del trabajador fatigado, á criar sanos y robustos á sus hijos, si llegan á tenerlos.»

En la Escuela Normal de Toulousse se da á las alumnas la enseñanza de la Cocina desde el año 1892, cuya enseñanza se completa con el cuidado del corral.

Las alumnas, de dos en dos, van por turno á la compra diariamente con la cocinera, y los jueves hacen la comida bajo su dirección. Escriben las recetas y los *menus* cada una en un cuaderno. He aquí un *menu* tomado de uno estos cuadernos: Diner du jeudi 10 de septembre de 1896: Sopa de guisantes, ternera asada, zanahorias fritas, natillas.

Otro de otra alumna: Sopa de coles, solomillo asado, croquetas de patata, flan. Entre estos cuadernos de la Normal de Toulousse me llamó la atención uno, de una alumna de segundo año, en que cada receta tenía al lado los precios, el orden de los platos y preciosos dibujos á pluma, representando las aves, los pescados, las frutas, las coles, etc., á que se refería. Aquel cuaderno era una verdadera obra de arte.

En España, hasta ahora, no se ha hecho nada en este sentido, que yo sepa, exceptuando un ensayo realizado por el Centro Gallego en el último curso, y ése era de alta cocina, pero no de la cocina de la madre de familia, que es la que yo quisiera ver establecida en todas las es-

cuelas. Pero veo que insisto demasiado en la cuestión de los establecimientos de enseñanza, sin considerar que muchas de vosotras no sois maestras, y venís á aprender para aplicar estos conocimientos en vuestros hogares. Á las que venís con este objeto poco tengo que deciros: las reflexiones que yo habría de haceros, os las habéis hecho sin duda ya, puesto que estáis aquí. Sólo os diré que no debéis limitar vuestro campo de acción al hogar; que cada una en vuestra esfera debéis enseñar á las obreras que trabajan para vuestra casa, á las pobres á quienes protegéis, para hacer penetrar también en sus modestos hogares la alegría, la higiene, la moralidad. La moralidad sobre todo, porque el obrero que encuentra en su casa una mesa limpia, en que humea una sopa bien hecha, unos manjares que, aunque pobres, estén bien condimentados, ese obrero no irá á buscar la bazofia de la taberna, con todo su acompañamiento de suciedad, grosería y embriaguez circundantes.

Quisiera que tuvieseis siempre presente que fuera de nuestros hogares y de esos otros que hemos citado, hay multitud de tristes tugurios en que el hogar está siempre apagado, en que todo falta; que hay miles de niños que apenas toman alimentos calientes ni bien condimentados; que hay, en fin, muchos seres aislados, muchas familias que ni siquiera tienen esos miserables tugurios para albergarse.

Para estos últimos procurad que se abran cocinas económicas, en las que vosotras mismas trabajéis con vuestras manos caritativas. Procurad también que en las fábricas y en las escuelas se abran cantinas, para que todo el mundo coma, para que al sentaros á la mesa podáis disfrutar tranquilas y serenas las comodidades de vuestro hogar feliz.

Quédame, por último, responder á dos preocupaciones muy extendidas en lo que á la mujer se refiere. Consiste la primera en creer que los trabajos del hogar son incompatibles con la cultura científica y literaria, y á este fin recordaré una frase que oí el día de la inauguración de nuestra escuela á uno de los oradores que en ella tomaron parte, frase dicha sin duda en un momento de humorismo, pues el citado orador tiene dadas muchas pruebas de no ser enemigo de la cultura femenina.

Decía el ingenioso orador: «Señores, yo, entre una mujer que estudie la literatura rusa y otra que sepa componer la ensalada rusa, prefiero la segunda.»

Creo que ambas cosas son perfectamente compatibles. Concepción Arenal, la primera mujer española del siglo XIX, era una perfecta cocinera, y en los días tristes de nuestra última guerra civil, cuando por generoso impulso fué á ponerse al frente del hospital fundado en Miranda por las señoras de la Cruz Roja, muchas veces aban-

donaba la cabecera de sus queridos enfermos y heridos «de los dos bandos», para bajar á probar el caldo ó á inspeccionar y dirigir la comida.

Y ya que hemos tocado el punto de la literatura, voy á leeros varios párrafos que demuestran que la literatura y la cocina han sido siempre en nuestra patria buenas amigas, como lo prueban multitud de pasajes de nuestra literatura clásica. Calderón, Lope, Rojas, nos dan preciosos indicios respecto á los usos y costumbres de la época en materias culinarias.

Cervantes trata este asunto con frecuencia. Todos recordaréis la magistral descripción de la comida en las bodas de Camacho, y sobre todo la del régimen de vida del Ingenioso Hidalgo en la primera página del incomparable libro: «Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lantejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían las tres cuartas partes de su hacienda.»

En los tiempos modernos, Moratín, Figaro, Baltasar de Alcázar y otros muchos nos instruyen respecto á los usos y comidas de su época.

Nuestro inolvidable D. Juan Valera, en sus novelas andaluzas, en *Pepita la larga* y en otras, describe guisos y da recetas de dulces y comidas regionales. Pero entre nuestros literatos contemporáneos, el más aficionado á la cocina es Galdós. Casi todas sus heroínas guisan. Doña

Perfecta hace embutidos — para su casa, por supuesto—; Demetria, la heroína, ó una de las heroínas de la tercera serie de los *Episodios Nacionales*, la mujer en quien Galdós ha querido representar sin duda el ideal del tipo de la mujer española en aquella época, la *incomparable* Demetria, no sólo dirige con el mayor acierto una opulenta casa de labor, sino que guisa y envía recetas á sus amigas.

La de San Quintín aparece ante el público amasando bollos y rosquillas; y Gloria, una de sus más poéticas heroínas, guisa también en ocasión memorable, cuando siente que el amor de Daniel Morton empieza á encenderse en su corazón. He aquí el precioso pasaje: «Después corrió á la cocina. — Su alma revoloteaba en el seno del éter más puro, en plena luz celestial, como los ángeles que agitan sus alas junto al trono del Señor de todas las cosas...

» Y era, en verdad, contraste singular que mientras su alma, como dice el salmista, escapaba al monte cual ave, estuviese su cuerpo en lugar tan rastrero como una cocina, y que, arremangándose los lindos brazos y poniéndose un delantal blanco, empezase á batir con ligera mano muchedumbre de claras y yemas de huevo que en honda cacerola espumarajeaban formando bolas de fragilísimo cristal. La cuchara, que por la rauda agitación apenas se veía, levantaba amarillenta nube; hervían las albuminosas cla-

ras, simulando graciosas excrecencias de ámbar y mil y mil engarces de topacios en cuyas facetas temblaba la luz. — Después pasó aquel mejunje de una cacerola á otra, quitó á un limón toda la cáscara, picóla en menudos trocitos, revolvió con harina los huevos, sacó del cajón unas viejecillas, arrugadas y dulcísimas que en su juventud se llamaron uvas, acaparó bizcochos, apoderóse, por último, de un molde de hoja de lata, todo con gran presteza y pulcritud hasta que Francisca, no pudiendo tolerar tal invasión en sus dominios, le dijo de muy mal talante:

» — ¿Qué haces ahí, tonta? ¿Qué comistrajo es ése?

» — Tú sí que eres tonta — repuso Gloria, riendo. — ¿Qué entiendes tú de cocina fina, ni de pudines?»

Termino aconsejándoos que no prestéis tampoco oídos á los que, por el contrario, os digan que los trabajos domésticos son vulgares y no son dignos de vosotras. Nada de lo que contribuye á hacer la vida humana más noble, más honrada y más feliz puede ser vulgar, y hemos visto que esta enseñanza reúne esas condiciones.

Hay la costumbre de llamar vulgar á todo lo que tiene un elemento material, como si el espíritu pudiese vivir sin la materia, y como si no fuesen ambos obra de un mismo sublime Autor. No hagáis tampoco caso de esta preocupación.

Toda obra científica, toda obra artística, tienen un elemento material. Si el médico no estudiase en hediondos cadáveres, la Medicina y la Cirugía estarían aún en pañales. Si no existiera el mármol, no podríamos admirar los incomparables frisos del Parthenón. Si no existiesen el papel y los instrumentos músicos, Mozart y Beethoven se hubiesen llevado en sus cerebros á la tumba sus inimitables y sublimes creaciones.

Madrid, 23 de marzo de 1906.

# LA COCINA DE LA MADRE DE FAMILIA

---

## CAPÍTULO I

—

### La sopa.

La sopa es considerada, en la mayor parte de los pueblos civilizados, como el comienzo insustituible de la principal comida del día. Los franceses la denominan su *plato nacional*. Realmente, prepara el estómago á recibir con gusto los manjares que la siguen, y es un alimento precioso para los ancianos, los enfermos y los niños.

La base de toda buena sopa es el caldo del cocido, que puede substituirse con substancia de carnes diversas, á las cuales se agregan algunas hortalizas y legumbres; con pescado, ó con manteca ó aceite. La leche proporciona también excelentes sopas, preferibles en muchos casos á las de caldo. De todas ellas daremos idea en este primer capítulo.

**Sopa de pastas de Italia.** — La cantidad que se calcula para hacer una sopa abundante es de algo más de medio cuartillo de caldo por persona, y de 28 á 30 gramos de pasta.

Colado el caldo por un pasador común, se

pone á hervir en una cacerola de hierro bañado de porcelana. Cuando hierve á borbotones se echa la pasta con la mano izquierda, mientras



Colando el caldo.

con la derecha se mueve el caldo en sentido circular con una espátula ó una cucharademade-  
ra. Los fideos finos necesitan de diez á quin-  
ce minutos;

las estrellas, cintas, etc., media hora, y los macarrones de tres cuartos de hora á una hora entera. Algunos cocineros *blanquean* la pasta lavándola en agua hirviendo antes de echarla en el caldo.

**De diversas harinas y féculas.** — Las sopas de tapioca, sémola ó sagú se hacen de la misma manera que las de pasta, poniendo una cucharada de harina por persona. Las de purés en polvo (guisantes, judías, etc.), deben disolverse primero en una pequeña cantidad de caldo frío, para que no formen bolitas, muy difíciles de deshacer al echarla en el caldo hirviente. Han de hervir de quince á veinte minutos. Se sirven con pedacitos de pan, fritos en aceite ó manteca.

La sopa de *avená*, tan recomendada hoy por los médicos, se remoja durante una ó dos horas en una pequeña cantidad de caldo ó leche, se cuece luego en todo el líquido en que se ha de servir y se pasa por un colador. Tiene que cocer media hora ó tres cuartos de hora. Si se hace con leche, se le pone al empezar á hervir la cantidad de azúcar que se juzgue necesaria.

**De pan calada.** — De un panecillo español, y mejor aún francés, que no sea del día, se cortan rebanadas muy finas, que se doran en el horno ó en una sartén seca. Pueden también freirse en manteca de vacas ó aceite muy caliente. Se ponen en la sopera, se echa sobre ellas el caldo hirviente, pasado por un colador, y á los dos minutos se sirve.

**Cocida.** — Se corta el pan algo más grueso que para la sopa calada, y se pone á cocer con el caldo. Al cabo de media hora de hervir suavemente puede servirse.

Una y otra sopa pueden llevar como adorno menudillos de ave picados y guisados de antemano, perejil, huevos escalfados, ó cocidos y cortados en rajas. Todo esto se añade á última hora.

**De arroz.** — Se calculan de 28 á 30 gramos por persona, y algo menos si se quiere clara.

Después de bien lavado en agua tibia, se pone al fuego con una corta cantidad de caldo del puchero, *casi frío*, para que no se endurezca el

grano. Se deja hervir suavemente, y á los quince minutos se agrega el resto del caldo y, si gusta, unas cucharadas de salsa de tomate, agitándolo bien hasta que se mezcle con él. Si se quiere seco se mete en el horno para que se dore por encima, teniendo cuidado de destapar la cacerola. Se saca, se adorna con huevos duros ó con rajas de pimientos rojos, asados ó en conserva, y se sirve inmediatamente. Si no hay horno se dora poniendo sobre la tapa de la cacerola algunas brasas de carbón de encina.

**Arroz en molde.** — Se toma una onza de arroz por persoua y se rehoga (1) en aceite ó manteca de puerco con unos pedacitos de jamón y de pimientos encarnados. Se pasa luego á una cacerola ó un flanero bien bañado de porcelana para que no se pegue. Se agrega el caldo y se deja cocer unos veinte minutos. Se mete un rato en el horno para que se seque bien y se vuelve sobre una fuente, adornándolo con huevos duros, cangrejos pequeños cocidos ó unas tiras de pimiento encarnado. En vez del jamón se pueden poner menudillos de ave.

De vigilia se puede hacer de la misma manera, poniendo cualquier pescado, un poco de cebolla, y aceite en vez de manteca. Se cuece en agua y se adorna también con cangrejos y pimientos.

---

(1) Rehogar es frisar ligeramente ó cocer en grasa.

**Sopa duquesa.** — Se cortan rebanadas de pan francés que se mojan en leche, rebozándolas luego en huevo batido. Se fríen en manteca ó aceite muy caliente. Se ponen en la sopera y se vierte por encima el caldo. Se sirve inmediatamente.

**Sopa asturiana calada.** — En manteca de vacas cocida (de tripa) se fríen pedacitos de jamón y tostones de pan del mismo tamaño. Se corta en trocitos un huevo duro. Se coloca todo en la sopera, se cubre con bastante caldo y se sirve. Puede hacerse también sin el jamón.

**Ídem cocida.** — En manteca de vacas cocida se fríen pedacitos de jamón, y si se quiere algunos menudillos de ave cortados en pequeños trozos. Se cortan rebanadas de pan moreno, que se rehogan en la misma grasa en que se ha frito el jamón. Se llena de agua la cacerola, que no ha de ser muy honda, y se pone á cocer suavemente en el ángulo de la hornilla. Cuando ha cocido un rato, se prueba y se sazona. Ha de cocer por lo menos una hora, y al final se dora por encima, bien metiéndola en el horno, bien poniéndola brasas sobre la cobertera. Á este caldo hecho con manteca, agua caliente y sal, le llaman en Asturias *caldo falso*.

**Sopa de ajos.** — Se fríen en aceite ó manteca unos ajos, que pueden dejarse ó quitarse. Después se echa un poco de pimentón y el pan, que estará cortado en rebanadas muy finas. En cuan-

co el pan se dora se le echa el agua necesaria, muy caliente, y la sal, dejándola hervir el tiempo que se quiera, para que quede más ó menos espesa. Si se quiere con huevos, se echan cuando está hirviendo, y se retira en cuanto se cuajen.

**Sopa de cebollas.** — Se mondan cebollas, sacándoles la corona y la cola, y después de cortadas se fríen con manteca hasta que estén muy doradas; se añade agua suficiente, sal y pimienta, se dejan hervir por diez minutos y se vierten sobre el pan, tostado de antemano.

**De macarrones á la italiana.** — En agua hirviendo, caldo del puchero ó de estofado, se cuece durante tres cuartos de hora una libra de macarrones. Si es en agua, se agrega un puñado de sal, una gran cebolla con un clavo de especia picado en ella y un pedazo de manteca del tamaño de una nuez. Cuando los macarrones están cocidos, es decir, cuando el tubo cede bajo el dedo, se dejan escurrir en un colador; cuando ya no sueltan agua, se ponen en una cacerola con un cuarterón de queso de Gruyère, rallado algo gordo, un pedazo de manteca (unos 75 gramos) y un pedazo como de dos onzas de queso parmesano, finamente rallado. Se agregan algunas cucharadas de nata ó de leche, y se deja cocer á fuego lento, con lumbre en la tapadera, y si no en el horno. Se mueve de vez en cuando para que no se pegue. Se sirve en la misma cacerola.

**Otros macarrones á la italiana.** — Se toman 200 gramos de queso parmesano, ó de Gruyère y manchego, y se ralla la mitad, partiendo la otra mitad en pedazos pequeños. En el fondo de una cacerola se pone una ligera capa de queso rallado y otra de pedacitos de queso, alternando con una de macarrones, y así sucesivamente. Se cubren con caldo del puchero, y mejor aún de estofado; y si se quiere, se puede echar un poco de pimienta ó nuez moscada. Se cuece hasta que los macarrones estén blandos y el caldo se haya consumido casi por completo. Se sirve en la misma cacerola.

**Sopa de hierbas frescas.** — Se cortan en ruedecitas ó en cuadraditos dos zanahorias, dos cebollas, dos nabos, un cogollo de escarola ó lechuga, apio, acederas y perifollo. Se fríe todo en manteca ó aceite. Se cuece en un cuartillo de agua con la sal necesaria. Si se consume el agua se añade más. Se sazona con pimienta y un poco de clavo. Cuando está todo bien cocido se pone un pedazo de manteca del tamaño de una nuez, se deshace y se vierte sobre el pan cortado.

**Juliana.** — Dos zanahorias, dos cebollitas, lechuga, apio, acederas, guisantes y habas tiernas. Se corta en pedacitos no muy pequeños, y se rehoga todo en manteca de cerdo ó de vaca. Se echa luego por encima caldo del puchero y se deja cocer lentamente. Se vierte sobre rebanadas de pan muy delgadas, que pueden también

tostarse en la parrilla. Se sirve inmediatamente.

**De acederas y huevos.** — Póngase en una cacerola con manteca un puñado grande de acederas mondadas y lavadas, picadas en pedazos; cuando están bien rehogadas se añade la cantidad de caldo, según el número de personas (dos cacillos y medio por cada una), y luego que esté próximo á hervir se echa el pan, dejándola á fuego lento; viértase en la sopera con un batido de yemas de huevo cuando haya de servirse.

**Á la aragonesa.** — Cocer bien un trozo de hígado de ternera. Dejarlo enfriar y rallarlo menudamente. Agregarle otro tanto de queso y espolvorear la mezcla con un poco de pimienta. Desleirlo en caldo del puchero. Hacer que cueza, y á los pocos hervores cubrir con ello unas rebanadas de pan, previamente tostadas en manteca. Colocar esta sopa entre dos fuegos hasta que se dore, y servirla.

**De coles.** — Se escoge una col, ó una coliflor tierna y blanca. Se le quitan las hojas de fuera y los tallos duros. Se corta en cuatro pedazos y se lava con agua hirviendo; se escurre. Se fríen pedacitos de jamón y de tocino en manteca de puerco; se fríe una cebolleta partida. Se rehoga la col en la misma grasa. Se le añade sal y pimienta y se llena la cacerola de agua caliente. También se pueden agregar una zanahoria y unas patatas. Se deja cocer. Se vierte el contenido de la cacerola en la sopera

sobre rebanadas de pan frito, ó tostado en la parrilla.

**Otra sopa de coles.** — En una marmita ó cacerola póngase agua y tocino, ó bien carnero, según se quiera; cuando haya hervido cerca de una hora, póngase en la cacerola la col, escaldada antes con agua hirviendo; se añaden zanahorias, nabos, puerros, apio, una cebolla picada con un clavo de especia, sal y una salchicha, si se hace la sopa con tocino. Se cuece á fuego manso durante cuatro horas, y en el momento de servir se ponen aparte en un plato las carnes y las verduras, y se vierte el caldo sobre el pan en una sopera. La sopa de col y carnero es mejor que la de tocino.

Cuando se quiera hacer la sopa de col para vigilia, se cuece la col con agua y sal, se añaden las demás verduras, como tenemos dicho, y un poco antes de servirla se pone dentro un trozo de manteca como una nuez gorda.

**Capuchina.**— Esta sopa es propia de comida de alguna importancia, y se sirve á la vez que un puré. Se levanta la corteza de un pan del día anterior por ambos lados, de manera que quede solamente la miga; de ésta se cortan rebanadas delgadas é iguales del tamaño de un dado cuadrado bastante grande; se separa la mitad de las rebanadas, y en cada una de ellas se extiende una pasta preparada de antemano del modo siguiente : se ponen á cocer con sal, y me-

por aún en el cocido, pechugas de gallina, de pavo ó de cualquiera otra ave, se dejan hervir hasta que estén muy blandas, se deshacen con un tenedor de madera, mezclándoles manteca de vacas, perejil y cebolla, picados muy menudos; después esta pasta se extiende sobre la mitad de las rebanadas, y éstas se cubren con la otra mitad, se aprietan bien y se pasan por huevo batido, poniéndolas sobre un cedazo para que escurren el huevo, se fríen en manteca caliente hasta que quedan doradas, se dejan secar, se cubren con caldo muy caliente y se sirven.

**De buñolitos y de flan.** — Cantidades: dos huevos, un poco de harina, ídem de manteca, caldo ó *consommé*, fritura abundante. Se separan las yemas de las claras, y con las primeras, batidas perfectamente y mezcladas con un poco de leche ó de caldo, se hace, en un molde de los llamados de dos huevos que se habrá previamente untado de manteca, una especie de flan sin azúcar. Se baten las claras á punto de nieve, se reunen con una papilla que se tendrá preparada y que se hace con una cucharada grande de agua caliente, un poco de harina y un poco de manteca de puerco; se tiene aceite ó grasa muy caliente y se van echando en ellos pequeñas cucharaditas de esta mezcla. También se echa con un colador de agujeros grandes, y entonces queda más fina. Cuando se doran se van sacando. Se ponen en la sopera con el flan, que se habrá

partido en pedacitos cuadrados. Se sirve inmediatamente.

**Japonesa.** — Se hace con huevos duros, poniendo uno para cada comensal. En caldo del puchero se deslíen las yemas y se forma una pasta. Cuando está bien manipulada se pone al fuego en una cacerola, echando todo el caldo poco á poco sin dejar de moverlo mientras cuece. Cuando esta papilla adquiere una consistencia regular, se vierte en la sopera, donde estarán preparadas de antemano las claras cortadas en trocitos iguales y revueltas con perejil seco pulverizado.

**Casera.** — Se rehogan con manteca cebollas, puerros, repollo y algunas hojas de acedera, todo picado; se añade la cantidad de agua caliente que se crea necesaria; se echan dos ó tres patatas crudas y mondadas y una pulgarada de sal; se deja cocer de veinte á veinticinco minutos, y en el momento de servirla se le añade un pedazo de manteca, vertiéndola sobre el pan.

**De tapioca con leche.** — Se cuece la tapioca en suficiente cantidad de leche, y se sazona con sal ó con azúcar.

Téngase cuidado de movearla á menudo para que no se agarre, y de echar un buen pedazo de manteca de vaca en el momento de servir.

**De tapioca, de vigilia.** — Cuando el agua cuece se echa la tapioca poco á poco, á razón de una cucharada por persona; se sazona; en el mo-

mento de servirla se baten tres yemas de huevo, se mezclan á la tapioca y se sirve, añadiendo un trozo de manteca de vacas.

**De harina á la alemana.** — Con 50 gramos de manteca y dos cucharadas de harina formar una salsa rubia sin que llegue á tomar demasiado color. Mojarla poco á poco con un litro de caldo. Hacer que hierva la mezcla meneándola. Apartarla y dejar que cueza treinta y cinco minutos. Espumarla y trabajarla con tres yemas de huevos batidas con leche. Cocer suavemente y verterla en la sopera, provista de un panecillo cortado en tiras, como la *juliana*.

**De primavera.** — Se cortan en pedacitos nabos y zanahorias; se cuecen en un poco de caldo, echándoles una pulgarada de azúcar; se habrá cocido aparte un puñado de judías verdes y guisantes, y otro tanto de puntas de espárragos verdes y coliflor, todo cortado en pedacitos.

Se echa litro y medio de caldo caliente, se hace cocer tres minutos y se sirve.

**Blanca ó de nieve.** — Para cuatro personas, una cucharada de pan rallado, dos de queso de Parma y dos huevos.

Esto se trabaja bien, se echa en el caldo que esté hirviendo, se cuece cinco minutos y se sirve.

**De jamón y huevo.** — En manteca de cerdo se fríen 200 gramos de jamón picado muy me-

nudo. Se pasa el jamón á una cacerola, y en la grasa en que se ha frito se tuesta una cucharada de harina hasta que quede de un dorado claro. Se echa esta especie de salsa en la cacerola con el jamón, se cubre de caldo del puchero, y se deja cocer quince minutos. Se aparta la cacerola de la lumbre, se baten dos huevos, que se deslíen en un poco de caldo frío, se incorporan á la sopa, y todo ello se vierte en la sopera sobre rebanadas muy finas de pan tostado ó frito.

**De almejas.** — Se cuecen en agua sin aliño ninguno durante media hora. Se desconchan, y se rehogan en una cacerola con dos onzas de manteca de vacas, ó, en su defecto, de aceite de olivas, y un poco de cebolla y perejil. Sin dejar que tomen color, se agrega el agua en que cocieron antes, pasada por un tamiz de tela espesa, por si tuviese alguna arenita. Se sazona con sal, pimienta, un clavo de especia, un poco de nuez moscada y una hoja de laurel, y á fuego lento se deja cocer una hora.

Se retira la cacerola del fuego, se separan las almejas en un plato, y se pasa el caldo por el colador.

En la misma cacerola en que se cocieron las almejas se derrite otro poco de manteca de vacas, incorporándole dos cucharadas de harina de maíz para formar una papilla espesa, que se aclara con el agua que hemos pasado por el cola-

dor. Se echan dos cucharadas de Jerez ó de otro vino blanco, y se hace cocer diez minutos á fuego vivo.

En la sopera se tienen preparadas tres claras de huevos duros cortadas en pedacitos, rebanadas finas de pan tostado y las almejas, y antes de echar el caldo por encima se espesa un poco, desliendo en él, fuera del fuego, una ó dos yemas de huevo duro. Se sirve muy caliente (1).

**Caldo de pescado.** — En una onza de manteca fresca, ó de buen aceite de olivas, se rehogan, sin que lleguen á dorarse, una cebolleta, una zanahoria, un nabo, apio, perejil, una hoja de laurel, todo finamente picado, un grano de clávo, dos de pimienta y sal. Se cubre con medio litro de agua, y se deja cocer una media hora. Entonces se pone en el agua el pescado, ó los restos de pescado hechos trozos, se añade más agua caliente y se deja hervir otra hora. Se cuela, y se aprovecha para diversas salsas de vigilia.

Con este mismo caldo se pueden hacer sopas de pan, calada ó cocida, de arroz ó de puré de patata.

Con tal que el pescado sea fresco, se pueden aprovechar las colas, cabezas, restos, etc.

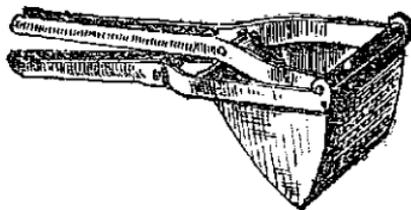
Muchos prefieren para este caldo la merluza ó pescadilla cortadas en trozos, ó pescados de agua dulce.

---

(1) Algunas cocineras suprimen la harina y cuecen el pan en el caldo de las almejas, en vez de calarlo simplemente.

## Purés.

Generalmente se da el nombre de puré á una papilla hecha con la pulpa, harina ó substancia de diversos pescados, carnes, legumbres ú hortalizas cocidos, prensados y pasados por un colador ó prensa-puré.



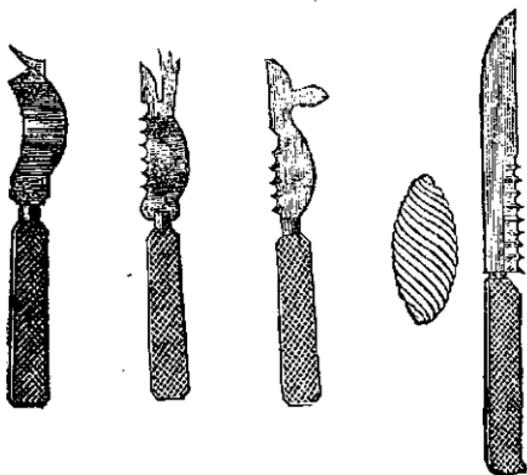
Prensapuré cerrado

Muchos de éstos purés sirven para confeccionar excelentes sopas; otros se emplean como adorno ó guarnición de aves, carnes y pescados.

Trataremos ahora únicamente de los primeros.

**Puré de patata ó Parmentier.** — En litro y medio de caldo se cuece una libra de patatas de las más harinosas. Se deshacen con el prensapuré, ó, en su defecto, con un tenedor, pasándolas por un colador. Se las agrega el caldo preciso para que formen una papilla espesa, la cual se aclara con medio cuartillo de leche, en que irá bien desleída una cucharada de harina de flor. Se hace cocer otra media hora, y en el momento de retirarlo del fuego se derriten en el puré 50 gramos de manteca fresca de vacas, y

se añade una buena cucharada de perifollo ó de perejil muy picado, con una hojita de hierba-buena. En la sopera se tendrán preparados unos pedacitos de pan frito, ó unas patatas cocidas,



Cuchillos de moldear hortalizas.

moldeadas antes de cocerlas con un cuchillo de los que se destinan á este uso.

**Otro puré de patata.** — Se cuecen las patatas en agua y sal. Antes que estén enteramente cocidas se les quita el agua y se ponen en el horno en la misma cacerola, tapada, para que se pongan bien harinosas. Se deshacen y pasan por el colador, mezclándolas con un poco de manteca de vacas salada. Se aclara este puré con caldo del puchero y se deja cocer media hora. Al tiempo de servirlo se espesa con dos yemas ba-

tidas en un poco de agua fría. Se sirve como todos, con pan frito en aceite ó manteca.

**De calabaza amarilla (potirón).** — En el mismo puchero del cocido se pone un pedazo de calabaza ama-

rilla, con una zanahoria y dos patatas. Cuando están cocidas se pasan, se les añade el caldo necesario y se dejan cocer



Calabazas amarillas (potirón).

media hora, moviéndolas de vez en cuando para que no se peguen.

**De legumbres secas.** — Éstas se remojan durante doce horas en agua fría sin sal. Se cuecen de primera intención en agua ó caldo hasta que estén blandas y sea fácil pasarlas. Se cuece el puré que resulta hasta lograr una consistencia como de una papilla. Se sirve como todos, con pan frito echado en la sopera ó servido aparte.

**De judías de vigilia.** — Se remoja, como se ha dicho, medio kilogramo de judías blancas ó encarnadas. Se ponen á cocer en agua fría sin sal, con una cebolla, una ramita de perejil, una hoja de laurel y dos ó tres granos de pimienta. Cuando van estando tiernas, se les echa la sal neces-

ria. Se pasan por el colador, aclarándolas con el agua en que han cocido. Se ponen á la lumbre para que el puré se trabe y espese. En el momento de verterlo en la sopera se pone un pedazo de manteca fresca ó salada de vacas, del tamaño de una nuez gorda, y se mueve rápidamente para que se deshaga bien.

**De lentejas.** — Después de remojadas, se ponen en una cacerola las lentejas con agua fría, añadiéndoles dos cebollas, una zanahoria y un poco de apio ó de perejil. Se dejan cocer hasta que estén blandas. Se pasa todo por el colador con su mismo caldo, y se deja cocer á fuego lento otra media hora. Se le añaden 60 gramos de manteca, la sal necesaria, un polvito de pimienta, y se vierte en la sopera sobre rebanadas de pan frito.

**De cangrejos.** — Se cuecen éstos, bien en el puchero ó en un caldo hecho con agua, manteca y legumbres ó verduras. Se separan las colas, que se despojan de su cáscara, y se reservan enteras. El resto se machaca y se pasa por un colador. Se pone á hervir nuevamente, echándole unas cucharadas de puré de guisantes ó de alguna otra harina. En cuanto espesa se vierte en la sopera sobre las colas de los cangrejos, revueltas con perejil picado y huevo duro partido en pedacitos.

«**Consommé**» económico. — El verdadero *consommé* es caldo de aves que se hace hervir va-

rias horas. Puede imitarse bastante bien con el caldo del cocido, si en éste se pone un buen cuarto de gallina y, si gusta, una ó dos hojitas de estragón. Se cuele el caldo por un tamiz fino; se le da color con un poco de azúcar tostado (1), procurando que no se ponga demasiado obscuro. Se perfuma con unas cucharadas de buen vino de Jerez ó de Manzanilla, y se sirve muy caliente. La costumbre es que al sentarse los invitados lo encuentren ya echado en las tazas en que se toma.

**Caldo al minuto.** — Sucede con frecuencia que no se tiene caldo en el momento en que se necesita. En este caso puede procederse del modo siguiente, con lo que se obtiene un excelente caldo en menos de una hora. Se corta en dados media libra de carne de vaca, y á tajaditas también, despojos de pollo ó de cualquiera otra ave; los huesos se parten también y se echan. Todo ello se pone á cocer en una cacerola con un litro de agua hirviendo, una zanahoria, un nabo y una cebolla pequeña y la sal necesaria. Se cubre la cacerola con un paño mojado en agua fría ó un papel de estraza, y su tapadera encima. Cuando se ve que la carne está bien cocida se prueba el caldo, se sazona y se le añade un poco

---

(1) Para dar color al caldo puede emplearse indistintamente el azafrán, según la antigua costumbre española, el caramelo ó azúcar tostado, ó el procedimiento francés de poner en el cocido ó en el *pot-au-feu* una cebolla tostada.

de manteca fresca de vaca, se pasa por el colador y se sirve.

**Caldo de ternera.** — Se prepara con medio kilo de ternera cortada en dados con cebollas, apio, zanahorias y hierbas finas; se sala un poco; se deja reducir haciéndolo hervir lentamente en una olla bien cerrada. Sírvasse con fideos, macarrones, arroz ó la pasta de Italia que se quiera.

**Caldo de hierbas para enfermos.** — Se toman, lavan y machacan 60 gramos de acederas, 30 de lechuga, 30 de acelgas y 30 de perifollo, que se ponen á cocer en litro y medio de agua; se añaden 10 gramos de manteca y 2 de sal; se deja cocer completamente, y se pasa por un colador ó á través de un lienzo.

**Caldo de cangrejos.** — Se ponen á cocer seis cangrejos, después de limpios, en un litro de agua, con sal y un poco de manteca, se dejan hervir á fuego lento dos horas y se cuela el caldo.

## CAPÍTULO II

### Cocidos y potajes.

El cocido, con su derivada la sopa, es la base de la principal comida del día en la mayor parte de los pueblos de España, aun cuando cada uno tenga su fórmula especial. El puchero castellano, el pote asturiano y el gallego, el cocido andaluz, la escudella catalana, no son más que variedades del sabroso y nutritivo plato nacional, que, cuando está bien hecho, reúne todas las condiciones que el gastrónomo y el higienista más exigentes puedan pedir. La perfecta proporción entre las substancias vegetales y animales, la ausencia de especias, tan perjudiciales á la salud cuando se usan á diario, y el incomparable caldo, sin rival para las sopas y las salsas, dan á este manjar una importancia innegable y le colocan en primera fila entre las preparaciones culinarias.

**Cocido madrileño.** — Tiempo de cocción: de cuatro á cinco horas, según la clase de la carne y de los garbanzos. Cantidades para cinco personas: 250 gramos de garbanzos, de 500 á 700 gramos de carne de vaca sin hueso (la mejor es la de cadera, tapa, contratapa ó morcillo);

125 gramos de hueso de caña con tuétano, 125 gramos de jamón, 125 gramos de tocino fresco, tres ó cuatro patatas enteras, sal y, si se quiere, una hebra de azafrán.

Los garbanzos se remojan, poniéndolos en agua un poco tibia y sal durante diez ó doce horas.

En una olla grande, de hierro bañado de porcelana, se ponen á calentar dos litros de agua. Cuando hierve á borbotones, pues debe evitarse



Cómo debe hervir el cocido.

el que se produzca espuma, se echan los garbanzos, la carne, el hueso y el jamón, todo ello escaldado previamente con agua hirviendo. Se pone un poco de sal, y se deja cocer, destapado, á fuego vivo durante una

hora; pasada ésta, se echa el tocino, se pone la tapadera sin que ajuste y se modera la ebullición, lo cual se logra retirando el puchero á un ángulo de la chapa de hierro, si se trata de co-

cina económica, ó cubriendo el fuego con ceniza, si de las antiguas.

Desde este momento no hay que ocuparse del cocido hasta la hora de echar las patatas, ó sea una antes de sacar el caldo para la sopa; entonces se prueba, se completa la sal si tiene poca, se añade agua hirviendo si hace falta, y se deja cocer otra hora. Al cabo de ésta se saca el caldo necesario para poner la sopa, dejando en la olla el preciso para que no se sequen los garbanzos, y se aparta un poco más para que deje de cocer sin enfriarse.

Cuando la sopa es calada no se saca el caldo hasta el momento de servirla.

Este cocido admite todas las viandas y legumbres que se le quieran agregar: chorizo ó pata de ternera, que

se escaldarán y echarán cuando los garbanzos; gallina y morecilla, que se ponen cuando el tocino; nabos, zanahorias y una cebolla, etc.

**Puchero de enfermo.** — Se hace con gallina



Espumando el puchero.

ó pollo, añadiendo, si ha de ser substancioso, algunos garbanzos y jamón magro. Debe colarse el caldo antes de servirlo; si se quiere que tenga mayor substancia, se puede echar un poco de carne magra. Se le pone poca sal.

**Relleno para el cocido.** — Se pica un trozo de carne con un pedazo de tocino, una cucharada de manteca de puerco, perejil, un ajo y, si se quiere, una salchicha. Se mezcla perfectamente con dos huevos batidos y un poco de pan rallado; se le pone sal y pimienta; se hace con ello una bola muy apretada que se envuelve en harina, y se fríe. Luego se echa en el cocido, donde debe cocer dos horas. Algunas cocineras lo envuelven en una hoja de col.

**Otro relleno.** — Con jamón cocido, carne de los restos del día anterior, pan rallado, piñones ó almendras machacadas, sal, cebolla, perejil y un poco de tocino, se hace un picadillo, que se traba perfectamente con un huevo batido. Se forma una albóndiga grande y aplastada que se envuelve en huevo y pan rallado, y se fríe. Debe cocer una hora en el puchero.

**Pote gallego.** — Para seis personas, dos libras de berzas, una de judías blancas secas, dos de patatas, un cuarterón de unto (manteca de cerdo), dos libras de carne de vaca, una de jamón y media libra repartida entre morcilla y longaniza ó chorizo sólo. Todo esto, menos la berza y las judías, se cuece junto en una olla, á

fuego lento y durante seis horas. La berza y las judías se cuecen aparte: la primera para blanquearla, y las segundas para que no se deshagan antes de tiempo. Se echa la berza en la olla, blanqueada que esté, y después las judías.

Con el caldo se hace la sopa de cortezones de pan tostado, agregándole algún pedacito de patata, algunas judías y un poco de col, calándolos bien; y se sirven aparte y en fuentes diferentes las legumbres y las tajadas. (Receta de D. Venancio Vázquez.)

**Puchero catalán (escudella).** — Al poner á calentar el agua se echa una taza de judías blancas secas, que se habrán remojado previamente. Á éstas se agregan, cuando el agua está caliente, los garbanzos, el tocino y la sal necesaria.

Una hora después de romper á hervir se agrega una morcilla, patatas, berza ó repollo y un relleno, y media hora antes de servirlo, una buena cantidad de arroz y fideos gordos. Se sirve todo junto.

**Puchero cubano (agiaco).** — En una olla ó marmita mediada de agua caliente con sal, se echan medio kilo de carne fresca de cerdo, media gallina, un buen trozo de carne de ternera, 125 gramos de tocino y una taza grande de garbanzos remojados. Se hace cocer suavemente. Cuando lleva una hora hirviendo, se echa una taza de habichuelas tiernas, y, algo después, un

trozo de calabaza amarilla, un plátano de los ordinarios sin descortezar, dos boniatos ó batatas, un chorizo, dos nabos, una cebolla y, si se quiere, una berenjena ó un pedazo de *malanga* (1). Se sazona todo con un majado hecho con ajo, cominos, pimienta y azafrán, desleído en caldo de la marmita.

Cuando las carnes están tiernas se sirven con su propio caldo.

En España se puede substituir la *malanga* con una zanahoria y poner también un poco de repollo.

«Pot-au-feu» (cocido francés). — Se hace



Olla para el *pot-au-feu*, puchero de añadir y carne embridada.

generalmente con carne de buey: los mejores trozos para este objeto son el morcillo, cadera, espaldilla ó lomo alto. Un kilogramo de carne y 4 litros de agua darán 3 litros de buen caldo. Si se quiere

más fuerte, hay que disminuir la cantidad de líquido ó aumentar la de carne. Una marmita

(1) En Cuba, pues en España no se produce.

que contenga 3 litros de agua, 750 gramos de carne y 125 de hueso, dará 2 litros de excelente *consommé* casero.

Se añaden á la carne legumbres (1), cebollas, puerros, nabos y zanahorias: tres de cada clase para la primera cantidad que hemos dado, y dos para la segunda. También se puede poner un poco de apio y un trozo de col, pero dan un sabor más fuerte al caldo.

La carne se embrida, las legumbres se lavan y raspan con el cuchillo. Se procede entonces de esta manera: en el fondo de la marmita se ponen los huesos, después la carne y un puñado de sal. Se llena entonces de agua fría, se cubre sin que ajuste la tapadera, y se deja hervir suavemente. Se espuma, y cuando ya no dé espuma se agregan las legumbres y se hace que siga cociendo más suavemente aún. Cuando la carne está cocida, lo que se conoce pinchándola con un tenedor, el caldo está hecho. Si se quiere que tenga un hermoso color dorado, se le agrega, después de colado, un poco de azúcar muy tostado disuelto en una cucharada de agua.

La carne y las legumbres pueden servirse juntas, ó bien dedicar la primera á diversos guisos, al *gratin*, en albóndigas, croquetas, etc.

**Potaje de garbanzos.** — Se remojan como

---

(1) En Francia llaman legumbres á las verduras, hortalizas, etc.

para el cocido. Se ponen á cocer en agua caliente con una cabeza de ajos, una cebolla pequeña partida al medio, una rama de perejil, unas hebras de bacalao, previamente desalado, y dos cucharadas de aceite crudo. Cuando van estando tiernos se sazonan con la sal necesaria, un polvito de canela, otro de pimienta y una hebra de azafrán. Se fríen ajos y cebolla picada con una tostada de pan. Se machaca todo en el mortero con tres ó cuatro garbanzos cocidos. Se deslíe en caldo,



Espinaca.

echándolo nuevamente en el aceite en que se ha frito. Se pone al fuego para que espese un poco. Se les quita á los garbanzos casi toda el agua, y se echa sobre ellos esta salsa. Si se quiere con espinacas, éstas se cuecen aparte con agua y sal, se

rehogan luego con un poco de aceite y harina, y se reunen con el potaje antes de aderezarlo.

**De judías.** — Se ponen á cocer en agua fría y, después del primer hervor, se les cambia el agua. Cuando están bien cocidas, se componen con cebolla frita, ajos machacados, pimentón y una hoja de hierbabuena. También se componen con aceite crudo, pimienta, perejil y hierbabuena, rehogándolo á fuego manso. Al servir las, se les echa un poco de vinagre.

**De castañas.**— Se escogen buenas castañas pilongas (las gallegas son las mejores) y se ponen en remojo en agua tibia durante seis horas por lo menos. Se cuecen en otra agua, con un polvo de sal y unos granitos de anís. Cuando están cocidas se rehogan en aceite, se les añade un poco de agua caliente, y se sazonan con azúcar y canela. Vuelven á cocer, y cuando la salsa está espesa, se sirven.

---

## CAPÍTULO III

### Legumbres y verduras.

En términos de cocina, á imitación de Francia, se da el nombre de legumbres á casi todos los vegetales frescos que se emplean en las preparaciones culinarias. Si nos fijamos en los *menús*, que muchas veces publican



Setas.

los periódicos, de banquetes aristocráticos, periodísticos ó literarios, vemos que el plato *légumes* no falta jamás; pero esas *légumes* son unas veces coliflor; otras espárragos; otras guisantes ó remolacha.

Para simplificar adoptaremos esa nomenclatura, considerando como legumbres los tubérculos, raíces, coles, cebollas, legumbres frescas, pimientos y tomates. Sin olvidar tampoco las setas, trufas, criadillas de tierra; y las hierbas, como el perejil, perifollo, hierbabuena, jengibre, romero, tomillo, estragón, orégano, anís y otras varias, que sólo se usan como condimentos.



Perejil.

**Patata.** — Este tubérculo, aunque no muy

alimenticio, es de uso frecuente en todas las cocinas, y muy estimado por ser de fácil digestión y prestarse á multitud de guisos, preparaciones y combinaciones. Las patatas nuevas son más sanas y agradables que las viejas, aunque menos alimenticias.

Cuando se empleen para puré, pastas, budines y croquetas, deben preferirse las harinosas, asándolas en el horno ó entre ceniza caliente, y pelándolas luego; ó bien cociéndolas en agua y sal, peladas ó no. En las cocinas bien provistas hay una vasija especial para cocerlas al vapor. Consiste en una cacerola con el fondo agujereado como un colador, que encaja en otra un poco más ancha hasta la mitad de su altura y más estrecha en la parte inferior. En la de arriba se colocan, bien tapadas y con su piel, las patatas, y en la de debajo el agua hirviendo, que no ha de llegar al fondo de aquélla. En media hora ó poco más están cocidas. Se pelan calientes y se prensan y pasan para que no se endurezcan, utilizándolas inmediatamente para la pasta ó puré á que se dediquen.

**Al natural.**— Se pelan y cortan en rajadas, espolvoreándolas con un poco de sal; se sirven con manteca fresca de vacas, ó con aceite, vinagre y un poco de cebolleta picada.

**En «robe de chambre» (en bata).**— Sin pelarlas se ponen en una cestilla, y se presentan así, cubiertas con una servilleta pequeña.

**Asadas.** — En la ceniza ó en el horno se asan hasta que se tueste y desprenda la piel. Se comen con sal y manteca fresca ó salada de vacas.

**Fritas** (1). — Se fríen las patatas en aceite ó manteca de cerdo. Se fríen bien cuando la cantidad de grasa es cuatro veces mayor, por no decir diez, del volumen de todas las patatas, cuando el fuego es vivo y su intensidad la misma durante todo el tiempo de la cocción, cuando la sartén es espléndidamente ancha y honda con relación á las cantidades de grasa, y cuando el que las fríe sabe freir y aprovecha el punto de calor del aceite. Después de mondadas y lavadas, se cortan en ruedas del tamaño de un duro, ó en cuadradillos del largo de un cigarro de papel y de un centímetro de grueso. Así cortadas, se tienen en un pero! lleno de agua, y en el momento de ir á echarlas en la sartén, se sacan con la mano, se ponen en la pasadera, se voltean para que escurran un poco, y, bien mojadas, se echan en la fritura rusiente, que las recibe rechinando, pero que las fríe mejor. Este detalle es uno de los secretos de la patata bien frita. Al sacarlas se espolvorean con sal molida.

«Soufflés» (sopladas). — Se fríen pocas patatas, cortadas en ruedas delgadas, en mucha cantidad de aceite ó manteca de cerdo. Se sacan

---

(1) Receta de Angel Muro.

ya fritas con una gran espumadera, y se airean hasta que el líquido vuelve á estar hirviente. Se vuelven á echar, y entonces se van sacando sopladitas como buñuelos.

**Guisadas.**— Se hacen de muchos modos. En manteca de cerdo se rehoga una cebolla cortada hasta que tome color. Se sazona con sal y pimienta y se moja con caldo ó agua, después de haber espolvoreado con un poco de harina. Se echan las patatas en pedazos esquinados del tamaño de nueces, y se cuecen á fuego lento. Se pueden hacer con aceite y dientes de ajo, y se coloran con pimiento dulce.

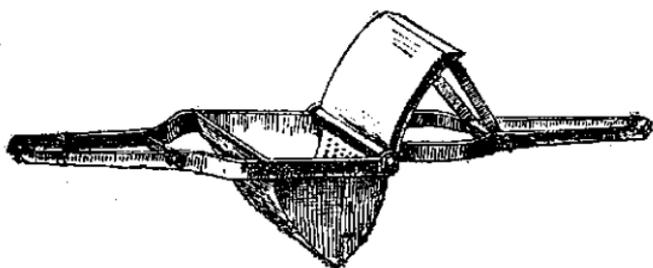
**Patatas duquesa.**— Son croquetas ó albondiguillas de puré de patata manipulado con manteca de vacas, huevos batidos y mucho perejil picado, y después fritas en manteca de cerdo, ó salteadas en manteca de vacas.

**Á lo Camarlengo.** — Se cuecen dos libras de patatas, y se machacan en un mortero, añadiendo un cuarterón de queso duro rallado de Gruyère.

Se mezcla todo muy bien y se moldean con la pasta unas croquetas que se envuelven primero en harina, luego en huevo batido y por último en pan rallado pasado por tamiz. Cuando están frías se fríen en manteca de cerdo muy caliente. Al servir las se espolvorean con sal.

**Puré de patatas.** — Asadas ó cocidas al vapor, se pelan, se cortan en pedazos y se pasan

por el prensapuré. Se pasan á una cacerola, se mezclan con leche y manteca fresca de vaca, se sala y se pone la mezcla á la lumbre, moviéndola con una espátula de madera. Cuando al cocer se ve que se forman en su superficie burbujas que se rompen cada vez más difícilmente,



Prensapuré abierto.

se aparta, se coloca alrededor de la carne y se sirve.

Este puré se aplica también á otros platos, como veremos.

**Patatas con jamón.**—Derrítase una buena porción de manteca en la cacerola, agréguesele una cucharada de harina, un poco de perejil picado y alguna especia. Echar el jamón cortado en dados, y después agregar patatas previamente cocidas y cortadas en rajas. Servirlas, en compañía del jamón, con el caldillo en que se han rehogado.

**Á la «mátre d'hôtel».**—Cocidas al natural, como hemos dicho, se pelan, se cortan en rodajas de medio centímetro de espesor y se saltan

en una sartén con manteca fresca de vacas. Se espolvorean con sal y perejil muy picado, y se sirven con su propia grasa. Algunos cocineros añaden un poco de cebolla y de apio, además del perejil.

**Zanahoria.** — Es una de las raíces más usadas como complemento y guarnición de muchos platos. Se hacen con ella purés, ya empleándola sola ó combinada con patatas, calabaza, etc. Es elemento indispensable de la sopa juliana, seca ó fresca, y se guisa también sola.

**Zanahorias á la mayordoma.** — Se raspan y se cortan á lo largo en cuatro tiras, quitándoles el corazón. Se rehogan á fuego vivo en manteca fresca con una cucharada de harina y otra cucharada de finas hierbas, picadas muy menuditas; se templá el fuego para que la manteca no se colore y se moja con unas cucharadas de agua ó caldo, sazonando fuerte con sal y pimienta. Así que las zanahorias están cocidas, se aparta la cacerola del fuego y se colocan en una fuente, echándoles por encima una liga de dos ó tres yemas de huevo desleídas en dos cucharadas de agua fresca.

**Á la crema.** — Preparadas como las anteriores, se cortan en rodajas finas del tamaño de una peseta. Se cuecen en unas cucharadas de agua con una chispa de manteca de vacas, sal, pimienta y finas hierbas recortadas.

Cuando les falta poco para estar enteramente

cocidas, se echa por encima media taza de nata ó una de buena leche de vacas, cocida de antemano, y se deja que hiervan un rato.

**Lombarda, repollo, coliflor, col, acelgas.**  
Todas estas verduras, así como las judías verdes y otras varias, se componen del mismo modo y se sirven, bien como acompañamiento del cocido en las comidas á la española, bien como plato de legumbres en la francesa, ó como primer plato de la cena.

Cortadas en trozos no demasiado pequeños y despojadas de las hojas duras las primeras, y de las puntas y hebras las últimas, se lavan en varias aguas, siendo la última muy caliente. Se ponen á cocer en agua hirviendo con sal, y cuando han dado el primer hervor se les muda el agua (los vegetarianos se oponen á esta práctica, diciendo que la substancia se marcha así por el sumidero). Cuando están bien cocidas, lo que varía mucho de unas á otras, se pone en la sartén aceite ó manteca, se fríen unos ajos y, si se quiere, un polvito de pimentón dulce, y se rehoga en ese aceite la verdura después de quitada el agua y haberla tenido escurriendo un rato en un pasador.

El repollo, la brecolera y la col común se ponen también con tocino y chorizo, con jamón y longaniza, ó con morcilla, nabos, etc.

**Col rellena.** — Se escalda en agua hirviendo una lombarda ó una col blanca arrepollada. Se

saca el cogollo teniendo cuidado de conservarle su forma exterior. Se pican parte de las hojas de ese cogollo con restos de carne ó de ave, un poco de jamón y de tocino y, si se quiere, carne de salchichas picada menudamente, y mezclado con pasta de castañas cocidas ó asadas y deshechas, se sazona y se rellena con ello la col. Se tapa el relleno con una hoja de tocino; se ata la col con un bramante. Se rehoga en una cacerola en que se habrá puesto manteca de puerco y tocino picado. Se doran también unas rajitas de cebolla y zanahoria, que se colocan alrededor. Se cubre con



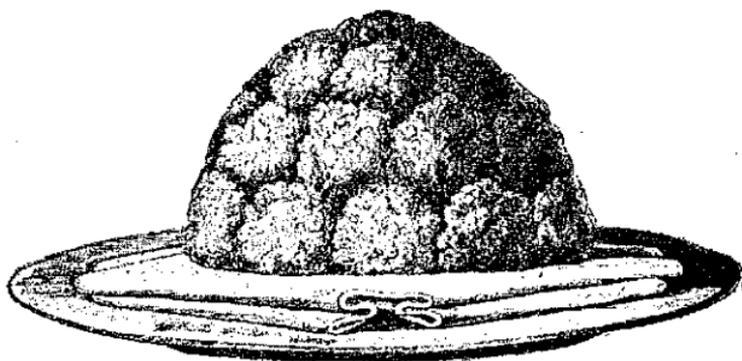
Col, propia para rellenarla.

caldo del puchero y se hace cocer á fuego lento durante tres horas ó tres y media. Se sirve con su propio jugo, al cual se añade un poco de manteca fresca de vacas, ó con una salsa blanca.

**Coliflor rebozada.** — Se cuece en agua hirviendo y sal, procurando que no se deshaga. Se pone á escurrir y se separan los distintos cogollos ó ramilletes que la componen. Se envuelve en harina y huevo batido, y se fríe en aceite ó manteca muy caliente.

**Idem al «gratin».** — Se cuece con agua caliente, en la que se habrá echado un poco de manteca y la sal correspondiente. Se coloca des-

pués, bien entera ó bien los cogollos separados y dispuestos como en pirámide, en una fuente de hierro bañado de porcelana. Se riega con salsa blanca ó con caldo colado. Se colocan de cuando

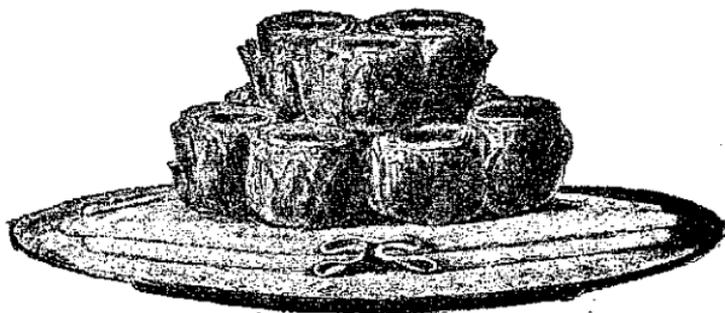


Coliflor con salsa blanca.

en cuando entre los cogollos unos pedacitos de manteca fresca. Se espolvorea con queso y pan rallados y se pone en el horno, que ha de estar fuerte para que se forme la corteza ó *gratin*. Se sirve en la misma fuente.

**Alcachofas rellenas.** — Se les quitan las hojas duras, y se cuecen con agua y sal. Se les saca parte del cogollo para hacer hueco y se recortan las puntas duras de las hojas que rodean á éste. Se hace, ó mejor, se tiene ya hecho, un picadillo de carne, jamón, pan rallado, perejil y un poco de ajo; se sazona y se le pone un poco de pimienta; se liga todo ello con un huevo batido. Se rellenan, se rebozan y se frien.

También pueden hacerse colocándolas en una cacerola cuyo fondo esté cubierto con aceite ó manteca de vacas, poniendo unos pedacitos de ésta ó unas gotas de aquél encima de cada una, y metiéndolas en el horno fuerte. Si no hay



Alcachofas rellenas.

horno, se ponen al fuego con lumbre encima de la cobertera.

También pueden rellenarse de pescado ó de gallina.

Las cebollas, tomates y pimientos se sirven también rellenos y se preparan casi de la misma manera.

Los pimientos después de rellenos suelen freirse en vez de ponerlos al horno, y si son duros se les hace una salsa de harina ó de almendras tostadas.

También se rellenan las patatas, los calabacines y las berenjenas. En éstas lo clásico es cortarlas á lo largo y hacer el relleno con queso

rallado y con su propia carne, rebozándolas en huevo y harina y friéndolas.

**Arroz blanco.**—Se pone á cocer en una cacerola ó en una cazuela de barro agua con sal, y cuando burbujea se echa una cantidad de arroz



Cacerola para hacer el arroz.

como la mitad del agua que hay en la cazuela. Se deja hervir suavemente hasta que consume todo el líquido, y entonces se le

pone encima manteca de puerco muy fresca, la suficiente para que se extienda por toda la superficie y bañe todos los granos. Ha de tenerse cuidado de que no se tueste para que conserve su inmaculada blancura. En Cuba es plato obligado del almuerzo, y se sirve con picadillo de carne, con huevos fritos, con plátano también frito, con salchicha ó con otros manjares. Se coloca en el centro de una fuente formando montón, y alrededor los huevos fritos. Cuando se sirve con picadillo ó con salchicha es el arroz el que va alrededor.

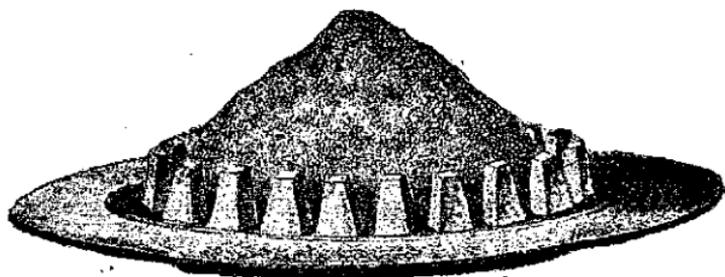
**Paella.**—Se hace en sartén y en hornilla con carbón de encina. Se limpia la sartén, se le echa aceite ó manteca de cerdo, y cuando está bien caliente se fríen en ella unos pimientos, que se sacan y se dejan á un lado; se echan á freir

pedazos de pollo, de pato ó de gallina, trozos de lomo de cerdo y salchichas. Cuando esto está dorado se echan dos ó tres dientes de ajo mondados y picados, tomate, perejil, pimienta encarnado muy picado, sal, azafrán y un poco de pimienta; se revuelve todo hasta que esté bien frito; entonces se ponen alcachofas, habas y guisantes; se les da dos vueltas para que se rehoguen, y en seguida se ponen unos trozos de anguila ó pescadilla. Se echa el caldo necesario, y cuando rompe á cocer se echa el arroz, que se conocerá si es suficiente cuando, moviéndolo con una cuchara, ésta se tenga derecha en el centro. Desde este momento no se toca; á medio cocer se modera el fuego; se le ponen encima los pimientos, que se habrán limpiado y cortado en tiras, y cuando los granos de arroz empiezan á separarse, se aparta la sartén, se deja en reposo unos instantes y se sirve.

Este guiso es mejor cuantas más carnes, lëgumbres y pescados lleve; pero puede también resultar excelente con muchos menos ingredientes. Lo principal es que no esté pasado ni duro, pero sí entero el grano.

**Guisantes á la francesa.** — En una sartén se fríen en un poco de manteca unos cuantos pedacitos de jamón y de tocino fresco. Cuando están ligeramente dorados se agregan los guisantes con una cebolla entera, un ramito de perejil y dos ó tres cogollos de lechuga. Se sala

ligeramente á causa de la sal que tiene el jamón, y se echa una taza de caldo ó de agua. Se deja cocer suavemente, y cuando están tiernos se quita la cebolla y el perejil, y se sirven rodea-



Guisantes á la francesa.

dos de costrones de pan frito. Si se quieren con salsa se sirven en fuente honda, y si no, plana.

**Ensaladas.** — Pueden hacerse con raíces ú hortalizas cocidas ó crudas. La de remolacha, patatas, calabacines y cebo-



Hoja de berros.



Berros de fuente.

llas, y otras muchas, se hacen cociéndolas antes con agua y sal (la remolacha se raspa, pero no

se monda hasta después de cocida para que no se le vaya la sangre). Después se aderezan con aceite y vinagre, y un poco de sal. La de lechuga, escarola, berros y todas las que se sirven crudas se lavan y escurren. En Francia las meten en un cestillo de alambre, que agitan para que salga toda el agua. Suelen servirse sin aderezar. El aderezo á la francesa tiene la proporción de dos cucharadas de aceite por una de vinagre, un poco de sal y un polvo de pimienta. La lechuga se sirve también con rajas de huevo duro. La escarola puede acompañarse de un poco de tomate crudo, ajo y pimentón.



Cestillo  
para la ensalada.

## CAPÍTULO IV

### Salsas.

Son de uso frecuente é indispensable en cual-



Trabajando una salsa.

quier cocina, y tienen la ventaja de despertar el apetito, haciendo más variados y agradables los manjares. No convienen á las personas obesas ni artríticas.

#### Salsa rubia.

Se pone en una cacerola ó sartén un pedazo de manteca de vacas ó un par de cucharadas de manteca de

cerdo con harina de flor en cantidad bastante para que la grasa hirviendo no la absorba toda.

Se aviva mucho el fuego, y cuando la harina ha tomado color, sin dejar de revolver el todo

con la espátula de madera, se moja con caldo del puchero, con agua clara ó con el caldo del mismo guiso para que se está haciendo la salsa rubia.

**Salsa blanca.** — Para llenar una salsera de cabida de un cuartillo se echan en una cacerola ó sartén dos cucharadas grandes de flor de harina y, poco á poco, con agua fría y espátula de boj, se va amasando la mezcla lejos del fuego, sobre la mesa de cocina.

Formada la masa y sin dejar de removerla, se sigue añadiendo agua para producir una lechada muy clara y uniforme.

Se pone la cacerola sobre fuego flojo y se sigue agitando con la espátula con mucha velocidad, hasta que la papilla empieza á hervir.

Entonces se aparta un poco de la lumbre y se deja en sitio en que pueda seguir cociendo muy lentamente durante diez minutos, sin que sea preciso renovarlo.

En el momento de servirla, bien sea en la salsera ó guarneciendo un plato cualquiera, se retira la cacerola del fuego y se echan dos onzas de manteca de vacas, sal y un polvo de pimienta.

Se agita violentamente para mezclar el todo y activar la fusión de la manteca, y se le añade la *liga*, que es la clave de las salsas calientes; todo esto sin cesar el movimiento con la espátula.

La *liga* es una yema de huevo desleída en dos cucharadas de agua fría dentro de un vaso.

Cuando en el momento de echar la *liga* se agregan alcaparras, se obtiene la salsa holandesa clásica.

Si cuando está cociendo poco á poco la papilla se le incorpora una cucharada de perejil seco en polvo, ó fresco en mayor cantidad, y el zumo de medio limón, continuando la operación como anteriormente, resultará la *salsa genovesa*.

Frotando el interior de una salsera con ajos y poniendo en la salsa fragmentos pequeñísimos de setas en vez de alcaparras, y aceite fino recocado en lugar de manteca, se obtendrá la famosa *crema provenzal*, muy sabrosa para comer el bacalao cocido.

**Salsa Perigord.** — Igual que la blanca, mezclada con trufas en pedacitos diminutos.

**Salsa flamenca.** — Para confeccionarla se necesita fécula de maíz en lugar de harina.

**Salsa milanesa.** — Perejil, hierbabuena, estragón, todo muy picado, y una cucharada de queso parmesano con la cantidad precisa de caldo limpio.

**Salsa holandesa.**—Es una salsa blanca, que se espesa con una ó dos yemas de huevo. Se ponen en un molde ó cazo una bolita de manteca del tamaño de una nuez, unos granos de pimienta y un poco de vinagre de yema. Todo esto se trabaja lentamente, teniéndolo al *baño de maría*

sin que el agua llegue á hervir. Para aclarar la salsa se añade un poco de agua de cocer el pescado. Se sirve caliente.



Baño de maría.

**Salsa burguesa.** — Colocar en el fondo de un puchero una porción de pedazos de tocino gordo con 400 gramos

de ternera cortada en dados, ruedas de zanahorias, una cebolla, un poco de hierbabuena, dos hojas de laurel, sal y pimienta.

Agregar á la mezcla un vasito de agua. Tapar herméticamente el puchero, y ponerlo á la lumbrera moderada para que cueza lentamente durante tres horas.

Antes de servirla, pasarla por tamiz.

**Salsa llamada «maitre d'hôtel».** — En un plato se pone manteca fresca con perejil picado, sal y pimienta; se menea bien todo junto y en frío con una cuchara de madera. Se coloca el plato en que debe servirse la comida cerca del fuego, se pone la preparación indicada en él y el manjar caliente encima, á fin de que se derrita la manteca, y se sirve con un poco de vinagre ó zumo de limón si se desea.

Si esta salsa se emplea para el bacalao, se espesa con una yema de huevo.

**Salsa ravigota.** — Se pone en una cacerola caldo, vinagre, sal y pimienta con berros, perifollo y estragón picados menudamente, se deja hervir quince minutos, y se retira del fuego. En ese estado se derrite en la salsa un pedazo de manteca amasada con harina, se remueve para ligarla, y se sirve.

**Salsa de tomate.** — En aceite ó manteca de cerdo se fríen, partidos y sin pelar, los tomates. Cuando están fritos se pasan por pasadera, y los residuos que quedan se siguen recociendo en la misma sartén con un poco de agua. Se vuelve á pasar ese caldillo, que se recoge aparte en un tazón, y, siempre en la misma sartén, se tuesta una buena cucharada de harina en otra de aceite ó manteca, y se junta con el agua que está en el tazón. Se vierte sobre el primer tomate pasado, se da un hervor, y fuera del fuego se liga con la yema de un huevo.

**Salsa á la española.** — Se hace un dorado rojo del modo siguiente: en una cacerola algo grande, puesta al fuego, se pone cuarto de kilo de manteca de cerdo con algunos pedacitos de carne, ó huesos de vaca ó de jamón, una cebolla picada, una zanahoria picada, una hoja de laurel y tomillo; así que todo este conjunto empieza á tomar color se le echan unos 150 gramos de harina, y al quedar ésta dorada, revolviéndolo todo junto, agréguese media botella de vino blanco, ó Jerez si se quiere, un poco de tomate,

y mójese con abundante caldo, y que cueza al ángulo de la hornilla de tres á cuatro horas.

Durante todo este tiempo se desengrasa bien, después se retira del fuego, y se pasa por un tamiz ó estameña sobre una vasija de barro.

**Salsa Béchamela ó besamel.** — En una cacerola puesta sobre el fuego con 75 gramos de manteca de vaca se echan 75 gramos de harina, moviéndolo con una espátula de madera. Cuando la harina quede bien mezclada con la manteca, se moja con un cuartillo de leche. Hágase cocer nuevamente hasta que, reduciéndose, quede bastante espesa; sazonarla con sal y nuez moscada.

Pasarla por un colador.

Algunos echan mitad de leche y mitad de caldo.

**Salsa tártara.** — En un tazón se ponen dos ó tres yemas de huevo, dos chalotas, perifollo y estragón, todo muy bien picado; se le echa mostaza, sal, pimienta y un poco de vinagre y aceite; se revuelve todo perfectamente sin dejar que se corte.

Si está espesa, se añade vinagre.

Esta salsa se hace en frío.

**Salsa de nata.** — Fríase un cuarterón de manteca y una ó dos cucharadas de harina, un buen picado de perejil y cebolleta hecha trozos, sal, pimienta, nuez moscada y un vaso de nata ó leche, y se menea mucho, dejándolo hervir un

rato. Esta salsa es buena para las patatas, rodaballo, bacalao, etc.

**Salsa general para toda clase de manjares.** — En una cacerola se pone medio vaso de caldo, un vaso de vinagre, vaso y medio de vino blanco, sal, pimienta; se añade un clavo de especia, un trozo de cáscara de naranja, laurel, jugo de limón; se tapa bien y pone en infusión por espacio de doce horas sobre cenizas calientes; se pasa por un lienzo, cedazo ó colador fino; se pone en una botella, y se guarda.

Se conserva por mucho tiempo y se usa para toda clase de carnes, aves, pescados y menestras.

**Salsa vinagreta.** — Se hace caliente y fría, según se incorpore el aceite refrito y rusiente con la cebolla bien rehogada, ó crudo con la cebolla también cruda.

Se majan en un bol dos yemas cocidas y se deslíen en vinagre, sazonando con sal y pimienta. Se agrega perejil picado y se manipula todo muy bien hasta el momento de agregar la cebolla y el aceite.

Al servir la salsa, bien sea fría ó caliente, se cortan en pedacitos pequeños y cuadrados las dos claras duras y se mezclan en la salsa.

Algunos echan una chispa de ajo, pero es mejor la cebolleta.

**Salsa de perejil á la española.** — Tómese un manojito de perejil muy verde y píquese bien con un cuchillo ó media luna sobre una ta-

bla, ó májese en un mortero hasta que se haga una pasta; deslíase ésta en un poco de agua, y mejor en caldo del puchero, añadiendo vinagre en poca cantidad, un ajo machacado y unos cominos.

**Salsa de acederas.** — Se toman unas hojas de acederas, un pedacito de pan frito, perejil, ajos y cominos; se machaca todo en el mortero; después de molido y hecho pasta, se deslíe en caldo de puchero y se espesa con pan ó con harina tostada. Algunos suelen también poner en esta salsa pimienta y clavo, y á todo junto darle un hervor.



Acederas.

**Salsa de piñones, avellanas, nueces, etcétera.** — Se toma un puñado de piñones bien lavados y mondados, se echan en el almirez con una yema de huevo cocida, se machaca, y desleído en caldo blanco ó agua, se hace dar un hervor y queda en estado de servir.

La de avellanas, nueces y almendras, se hace lo mismo que la de piñones.

**Salsa mayonesa.** — En un tazón de porcelana, dentro de una cazuela de agua fresca, ó en sitio muy frío, porque la salsa se corta con el calor que se desarrolla por la manipulación, se echan dos yemas crudas y se sazonan bien con sal y pimienta.

Gota á gota y en la proporción de cucharada

y media de aceite muy refinado por yema de huevo, se va incorporando el líquido, moviendo sin cesar con la espátula en redondo y sirviéndose para echar el aceite de una cafetera pequeña que contendrá la medida exacta, poco más ó menos.



Haciendo la salsa mayonesa.

Se procurará que el aceite salga goteando muy despacio.

Se bate sin cesar y con el mismo compás durante un cuarto de

hora; cuando el aceite y las yemas han formado trabazón y la salsa tiene el punto de cordoncillo y tiende á despegarse del tazón, se aromatiza con zumo de limón echado también gota á gota, y si no se tiene á mano, con un poco de buen vinagre.

**Salsa sanguinaria.** — Hecha la mayonesa, sin dejar de removerla, se agrega el jugo de tres ó cuatro rodajas de remolacha asada, despachurradas y pasadas por colador fino.

Es exquisita y original como guarnición en las aves.

**Salsa remoulade.**—Se prepara una mayonesa y se añade, sin dejar de batirla, una cucharada de mostaza por cada dos yemas.

Cuando está bien mezclado, se añaden dos chalotas picadas muy menudas y una cucharadita de perejil seco pulverizado. Se carga un poco más la mano de sal y pimienta en esta salsa que en la mayonesa.



Chalota.

**Salsa italiana.**—En una cacerola se ponen dos cucharadas de aceite, setas cortadas muy menudamente, una cebolla en rodajas, ajo, cebolletas, una hoja de laurel, un clavillo, un poco de perejil; se rehoga todo junto; se añade un polvillo de harina, sal y pimienta; se humedece con medio vasito de caldo y otro tanto de vino blanco, se hierve á fuego lento durante treinta ó cuarenta minutos, se cuele y se sirve, si se quiere, con zumo de limón. Pueden añadirse también algunas trufas cortadas.

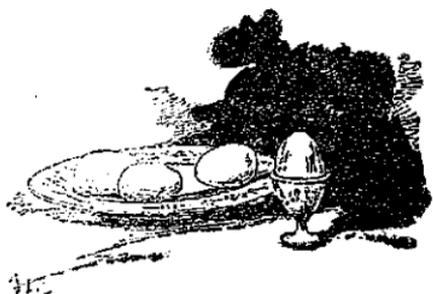
**Salsa á la soubise.**—En 125 gramos de manteca de cerdo se rehogan y cuecen bien 125 gramos de jamón en magras, doce cebollas gordas cortadas en rodajas, y después en sentido contrario, para que resulten pedacitos como dados. Se sazona con sal y pimienta y un poco de harina, y se moja con un cacillo de caldo concentrado. Cuando el jamón y las cebollas están bien cocidos, y la salsa reducida á la mitad, se

aparta del fuego y se pasa por pasadera, comprimiendo bien. Antes de servir se liga la salsa con un par de yemas desleídas en agua fría.

El jamón se guarda si no se quiere picar para realzar la vista y el gusto de la salsa.

## Huevos y frituras.

Los huevos constituyen, después de la leche, el alimento más sano y completo. Pueden darse sin temor á las personas de todas edades y temperamentos, á no ser en el caso de contraindicación facultativa. Crudos, esca-  
calfados, batidos con leche, echados en el caldo ó la sopa, pasados por agua, al plato, en tortilla francesa (siempre que estén



Huevos pasados por agua.

muy frescos), son las preparaciones que la madre de familia debe preferir para las comidas de sus enfermos, de sus padres ancianos y de sus hijos pequeños.

En la Cocina moderna se guisan de mil maneras diferentes. Son, además, elemento indispensable de casi todos los rellenos, de todas las frituras y de multitud de platos de dulce y de

repostería casera. Cocidos, y cortados de diferentes formas, se emplean como guarnición de ensaladas, menestras, legumbres y platos de carne y pescado.

**Huevos fritos.** — En aceite, manteca de vacas ó de puerco, que esté bien caliente, se van echando uno á uno, con sal ó sin ella, á gusto



Examinando huevos.

de los que hayan de comerlos. Las cocineras antiguas los freían en cazuela, porque decían que en la sartén se arrebataban mucho. La yema ha de estar líquida, y la clara doradita.

«Brouillés» (revueltos). — Se baten con leche, poniendo una cucharada pequeña por cada huevo; se salan y, si gusta, se les pone un polvito de pimienta. Cuando están bien batidos se les agregan unos pedacitos de manteca fresca, y se echan en la sartén; se trabajan con la espátula para que no se peguen, y en cuanto empiezan á cuajarse se sirven, poniendo alrededor tostoncitos de pan frito.

**Con cabezas de espárragos.** — Se preparan como los precedentes, y al ir á echarlos en

la sartén se revuelven con cabezas de espárragos, cocidas de antemano en agua y sal. Se sirven lo mismo que los anteriores. Pueden también revolverse con setas, con pedacitos de jamón, con trufas, etc.

**Pasados por agua.** — Tienen que ser muy frescos: del día ó, á lo más, del día anterior. Se calienta agua en una cacerola; cuando hierve á borbotones se sumergen los huevos con cuidado, para que no se rompan. Se dejan en el agua minuto y medio sobre la lumbre, y minuto y medio apartados del fuego, pero en el agua, para que la clara se ponga en ese estado lechoso que es el punto en que deben servirse.

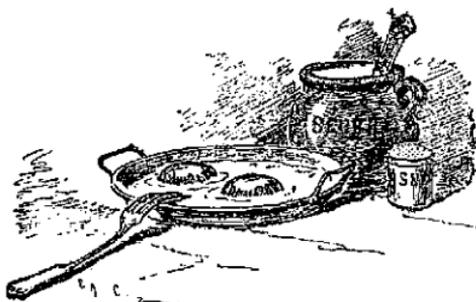
Si se quieren duros, han de cocer de diez á quince minutos.

**Escalfados.** — Son los que pudieran llamarse fritos en agua. En una cacerola de saltear, y con poca agua, se van echando los huevos para que cuajen, y se sacan con la espumadera, sin romperlos. Con el arroz blanco, la pasta de espinacas ó de acederas, ó la salsa de tomate, constituyen un plato apetitoso.

**Al plato.** — Fundir manteca, sin que llegue á dorarse, en un plato de hierro y porcelana. Allí se rompen suavemente los huevos que se quiera, unos al lado de otros, teniendo cuidado de no romper las yemas. Por encima se les echa un poco de sal.

**Á la tripa.** — Se colora la manteca de vacas,

y en ella se fríe para cada dos huevos una cebolla cortada en rodajas. Se deslíe un poco de



Huevos al plato.

harina en una taza de leche, y se añade al mismo tiempo que los huevos duros partidos en ronddeles. Se sazona,

y se deja cocer muy lentamente durante un cuarto de hora.

Á la «Besamel». — En agua, sal y vinagre se echa un huevo, y se cuece, cuajándose la clara y no la yema por la acción del vinagre. Para que no cuaje nada la yema se pone en un cacharro, y éste en agua fría. En una cacerola plana se colocan los huevos; sobre éstos se echa la besamela (más flúida que para croquetas y carnes), y sobre ésta una capa de queso rallado, de bola ó manchego, ó de ambos, porque esta mezcla imita al queso de Parma (el mejor para esto), y se mete en el horno hasta que se dore la capa de encima.

**Rellenos.** — Se ponen á cocer, y cuando están duros se mondan y parten por la mitad, quitándoles la yema; se pica bacalao que no tenga

raspas ni pellejos, perejil, pan rallado y pimienta, echando para cada cuatro huevos uno batido; mezclándolo todo se tiene la masa preparada; se van cogiendo cucharadas de esta masa y rellenando con ella los medios huevos, que se irán envolviendo en harina, y friéndolos; después se ponen á cocer echándoles caldo del puchero, y se espesan con un poco de azafrán, perejil, ajo y una miga de pan mojado, todo bien desleído. Dejándolos cocer un poco, se pueden servir. Se rellenan también con carne.

**Huevos «Aurora».** — Se hacen duros, y se parten por mitad á lo largo ó á lo ancho, como se quiera. Se sacan las yemas, que se aplastan y amasan con 125 gramos de manteca de vacas, un poco de pan rallado, perejil y cebolleta, picado muy menudito, sal y pimienta.

Con esta pasta se rellenan los huecos de las mitades de las claras, haciendo copete redondeado, y en una tartera, con un poco de manteca de vacas, se colocan muy simétricamente, y se dejan cocer en el horno, á fuego lento, durante un cuarto de hora.

Se sirven con salsa de tomate ó con una besamel, salpicada de pedacitos de jamón frito.

**Tortilla francesa al natural.** — Si son tres los comensales, se baten seis huevos en uno de los tazones empleados para este objeto.

El batido se hará con la batidera ó con un tenedor de acero de púas largas, añadiendo dos

cucharadas de agua muy fresca ó de leche, que tiene por objeto hacer más íntima la mezcla de las yemas y de las claras.

Se sazona con sal y pimienta.

Se derriten á fuego vivo en la sartén dos onzas de manteca de vacas, muy fresca y sin sal, y cuando está rusiente, y ya para tomar color, se echa el batido de huevos, y se revuelve con la espátula hasta que empieza á cuajar.

Así que cuaja bien, y teniendo siempre la sartén por el mango, se levanta la tortilla por un lado con la punta de un cuchillo de cocina, y por el hueco se hace pasar más manteca de vacas, y así que se ha derretido, se dobla la tortilla por mitad sobre ella misma, y con la sartén inclinada se moldean y rectifican las puntas ó barbas, y se vuelca en la fuente para servirla muy caliente.

Todo esto requiere hábito y buena maña, porque son operaciones de tino y de velocidad.

**Tortilla á la española.** — No se dobla, y se hace muy alta y redonda. Si se quiere de patatas, se pican éstas muy delgadas y se fríen en aceite ó manteca, *todas juntas*, picándolas con la paleta para que se partan y empapen bien en la grasa. Se echan luego los huevos bien batidos, haciendo que envuelvan y penetren la masa de patatas. Cuando la tortilla cuaja, y se ve que está dorada por un lado, se vuelve para que se dore por el otro. Lo clásico es volverla en el

aire, pero es expuesto á romperla. Se deja escurrir en un plato, se vuelve éste sobre la sartén, y ya está. Ha de salir dorada por ambos lados, pero no quemada. Puede también hacerse de espárragos, previamente cocidos; de criadillas de tierra, de escabeche, de riñones de cordero, partidos y guisados antes; de trufas, de setas, de dulces de fruta en almíbar, etc.



Volviendo una tortilla.

Puede también hacerse con leche ó nata, poniendo una cucharada por cada dos huevos.

**Al ron.** — Se cascan seis huevos, separando las claras de las yemas, y se añaden 100 gramos de azúcar en polvo y las raspaduras de la corteza de un limón.

Se agita bien con una cuchara de madera, y cuando las claras están muy batidas se mezclan con las yemas, agitando la mezcla hasta que se ahueque la pasta. Se unta la fuente con mantequilla, y se deja caer la masa de golpe, igualándola y procurando que quede alta. Se espolvorea con azúcar y se pone al horno. Cuando está dorada

se rocía con ron, que se enciende al tiempo de servirla.

**Tortilla de bacalao.** — Después de haberlo tenido de seis á diez horas en remojo, se cuece el bacalao; se le quitan las espinas y el pellejo; se pica con cebolla, perejil y un ajo; se deslíe harina en agua, y se mezcla con dos huevos, cuyas claras se habrán batido á punto de nieve. Se pone una sartén con bastante aceite, y se van cogiendo cucharadas de la masa, que formarán una especie de buñolitos ó tortillitas. Se sirve muy caliente.

**Tortilla de jamón.** — Se baten seis huevos con seis cucharadas de buena leche, una de harina, perejil picado y sal. Después de bien batido se agregan los pedacitos de jamón. Se fríe con manteca de puerco ó de vaca, ó con las dos en partes iguales.

## Frituras.

De todas las operaciones culinarias, la más difícil es el freir bien. Un frito bien hecho debe estar dorado por fuera y jugoso por dentro; ha de poder ser cogido con los dedos sin peligro de mancharse, y colocado sobre una servilleta doblada, no ha de dejar en ella una sola gota de grasa.

Los fritos pueden hacerse con grasa de puer-

co, aceite de olivas, manteca de vacas ó tocino fresco.

Lo esencial es que la cantidad de grasa sea suficiente para que los diversos trozos que se frían naden en ella sin tocar al fondo de la sartén y sin tropezarse.

Esto, que parece un despilfarro, no lo es, porque, una vez terminada la operación, se cuele la grasa, pasándola á una vasija de porcelana, y se guarda en sitio fresco para cuando vuelva á necesitarse. Debe haber dos ó tres vasijas de éstas, para no reunir la grasa que esté de freir pescado, por ejemplo, con la que se ha utilizado para freir



Frituras.

croquetas de carne ó chuletillas de cordero; porque siempre conserva el olor y sabor de lo que se ha frito.

El punto de la fritura es también muy importante, porque si está muy fría se empapan las viandas en ella; y si demasiado fuerte, se queman. Se conoce que está cuando empieza á

desprender un vapor azulado. Entonces, tanto para probarla como para quitar el sabor desagradable que el aceite y la grasa de puerco suelen tener, se echa una tostadita de pan ó unos ajos pelados. Si se doran sin quemarse, conviene comenzar en seguida la operación. Si en el transcurso de ésta se pone demasiado fuerte, se retirará la sartén al ángulo de la hornilla y se continuará allí.

Las grasas de cerdo, manteca y tocino gordo de jamón, son preferidas para freir filetes, chuletas, albondiguillas, pasteles de carne, etc. Algunas cocineras, para los pasteles, filetes rebozados y demás preparaciones que deben ahuecarse al freir, ponen partes iguales de aceite y manteca. Para los pescados se prefiere siempre el aceite ó la manteca de vacas. Para la tortilla francesa, huevos revueltos, etc., lo mejor es también la manteca de vacas. Y para los fritos de masa, tan peculiares de la cocina española (rosas, huesos de santo, pestiños, hojuelas), lo clásico es también el aceite. En Francia fríen mucho con tocino y gordo de jamón, y en Asturias con manteca cocida de vacas, que venden metida en una tripa. Pero lo esencial es que la grasa sea abundante, para que el frito nade en ella sin tocar al fondo, que el punto sea el que conviene y que el sabor á nuevo que el aceite y la manteca tienen se haya quitado perfectamente.

**Pasta francesa de freir.** — En un tazón se

ponen tres cucharadas de harina, un polvo de sal, una cucharada de azúcar molido, dos yemas de huevo, una cucharada pequeña de aguardiente, otra de aceite de oliva. Se deslíe todo en un vasito de agua templada, que se echará poco á poco para que la harina no forme grumos. Se baten las dos claras á punto de nieve, y se mezclan con la pasta en el momento de comenzar la fritura.

La pasta debe tener la consistencia de una papilla bastante espesa para bañar la cuchara con una capa de 1 ó 2 milímetros de espesor.

*Manera de emplearla.* — Se coloca el tazón ó cacerola sobre el fogón, pero no sobre el fuego, lo más próximo á la sartén que sea posible, para facilitar el trabajo. Se echan en la pasta los trozos de carne, sesos, criadillas, pescado ó frutas que hayan de freirse. Cuando la fritura está en punto (lo que se conoce echando unas gotitas de la masa, que deben ahuecarse y dorarse como buñolitos), se toma con una cuchara el pedazo que se va á freir, rodeado de la menor cantidad posible de pasta, y se coloca suavemente en la fritura hirviente. Cuando está dorado de un lado, se vuelve del otro con la paleta ó con un tenedor, *sin pincharlo*, y se retira, colocándolo sobre un colador para que escurra la grasa que pueda sacar.

**Pasta española de freir.** — Se baten dos claras á punto de nieve. Aparte se forma una

papilla clara con dos cucharadas de agua caliente, dos de harina, un poco de vinagre ó de manteca de puerco y un polvito de sal. Se reúne con las claras y se procede de la misma manera que con la anterior.

**Emparedados.** — De la miga de una libreta que tenga uno ó dos días, se cortan cuadrados de un centímetro de altura y de cuatro á cinco de ancho y largo.

Entre cada dos se coloca una lonchita de jamón ó de pechuga de ave. Se mojan en leche. Se rebozan en huevo y pan, ó en una de las pastas de freir anteriormente explicadas, y se fríen en aceite ó manteca muy caliente. La fritura



Buñuelos de manzana.

puede también hacerse con partes iguales de aceite y grasa de puerco.

**Buñuelos de manzana.** Se escogen buenas manzanas de *reineta*, se pelan, se les quita

el corazón con un instrumentito que hay para este objeto. Se cortan en rodajas de unos 3 milímetros de altura, se rebozan en la pasta de freir y se doran en aceite ó manteca muy caliente. Se espolvorean con azúcar molido.

**Medias lunas.** — Se pican muy menudamente 200 gramos de jamón; se frien ligeramente en manteca de vacas ó de puerco; en la misma grasa se dora una cucharada de harina; se añade leche, y se forma una besamela espesita. Se levanta con cuidado una tercera parte de la corteza de las medias lunas, se les saca la miga, se rellenan con la besamela, se cubren perfectamente con la corteza que se quitó, y se frien en aceite ó manteca muy caliente.

Se pueden hacer de vigilia, poniendo merluza en vez de jamón.

**Croquetas sin leche.**—Se cuece medio kilo de carne sin hueso con la sal necesaria. Se pica y se pone en la sartén ó cacerola con la manteca de cerdo que pueda admitir; se va trabajando mucho con la espumadera y se le va añadiendo harina y algo del caldo en que se coció la carne, hasta que la masa tenga la consistencia necesaria para hacer la croqueta. Se le añade un poco de nuez moscada y se deja enfriar. Cuando está fría se hacen las croquetas, envolviéndolas primero en pan muy tamizado, luego en huevo batido y otra vez en pan. Se frien en manteca de puerco.

**Croquetas de jamón y gallina.**—Se cuece la gallina y se pica muy bien con el jamón. Se pasa el picado á la sartén ó cacerola con leche; se pone al fuego, trabajándolo muy bien con la espumadera, y añadiendo un poco de

manteca fresca y la harina necesaria para que se forme la masa; se deja ésta enfriar y se hacen las croquetas, que se envuelven en pan rallado, luego en huevo, y por último en pan. Se fríen en aceite bien caliente. De la misma manera se hacen las de carne, ternera, conejo, merluza, sesos, jamón, pollo, etc.

**Fritura italiana.** — Medio litro de leche, tres cucharadas de harina, 100 gramos de jamón, 60 gramos de queso de Parma, un poco de grasa de puerco, un poco menos de manteca de vaca, tres huevos y pan rallado. Se pica el jamón y se rehoga en la manteca; en esa misma grasa se deslíe la harina, y añadiendo la leche se hace la besamel; se agrega el jamón y el queso rallado, y después que cuece junto un rato, se extiende en una fuente grande y plana y se deja enfriar. Se corta en rombos ó cuadraditos, se reboza como las croquetas y se fríe.

**Sesos huecos.** — Se cuece el seso, después de bien limpio, con agua y sal, y se deja enfriar un poco. Se le quita la tela que lo envuelve y se parte en pedazos del tamaño de una nuez, ó algo menos. Se baten claras á punto de nieve (para un seso de cordero bastan dos ó tres). Se reunen con una papilla espesa hecha con harina, manteca de puerco, agua caliente y sal, como hemos indicado. Se echan en este batido los pedazos de seso y se van cogiendo á cucharadas, procurando que en cada una vaya un trozo, y echándolos

en la fritura bien caliente; cuando se ahuecan y se doran por un lado, se les da vuelta y se sacan. Deben freirse en el momento de ir á servirlos. Algunas personas les echan azúcar al sacarlos. La misma fritura puede hacerse con jamón, gallina, etc.

**Migas.**— Se parte el pan muy menudito (con la mano ó con el cuchillo); se riega con agua en que se habrá puesto un poco de sal y pimentón. Se dejan así un par de horas. Se pone á calentar aceite; se frien en él unos ajos, que se quitan, y se van echando las migas, que deben quedar sueltas y doraditas. Se sirven con el chocolate ó con el café con leche muy caliente.

El mejor pan para hacer migas es la libreta de un día ó dos. Algunas cocineras les echan un polvito de azúcar.

**Formigos (migas asturianas).**— Se desnuda el pan como para las anteriores, se empanan en leche, se pasan por el huevo batido y se frien. Servirlas calientes espolvoreadas con azúcar y canela.

**Picatostes.** — Se cortan de un pan que hay á propósito para ellos y para emparedados, ó de libreta. Han de ser de forma prismática de 2 centímetros ó 3 de ancho y alto por 4 ó 5 de largo. Se riegan con agua y un poco de sal, y se frien en aceite ó manteca muy caliente.

## CAPÍTULO VI

### Pescados y mariscos.

El pescado es un elemento insustituible de toda cocina, debiendo figurar en el primero ó segundo servicio en las comidas de alguna importancia.

Los pescados pueden ser de río, de mar, ó vivir indistintamente en agua dulce ó salada, como la trucha, el sábalo y el salmón.

Los pescados de mar son más sobrosos y nutritivos que los de río, y el pescado blanco de más fácil digestión que el azul.

La principal condición que debe tener es el estar muy fresco, vivo, al comprarlo. En París muchos pescados se venden vivos, el salmón, por ejemplo, transportándolos desde el Havre en cajas llenas de agua de mar.

Cuando está muerto, que en nuestros mercados es lo general, debe elegirse el que tenga las agallas de un color rojo vivo, los ojos brillantes y la carne dura. El olor denota también su grado de conservación ó descomposición. Los pescados deben siempre lavarse en casa con agua salada después de vaciarles el vientre. Á las

sardinias y anchoas se les quitan las cabezas y se vacían al mismo tiempo.

Los besugos y merluzas deben escamarse de nuevo, pues los vendedores hacen rápidamente esta operación. Una vez limpios y espolvoreados con sal, se procede á su preparación.

Como regla general, diremos que los pescados pequeños (peces de río, boquerones, sardinias, salmonetes y pescadillas) como están mejor es fritos. Se envuelven en harina y se fríen en aceite muy caliente.

Las pescadillas se ponen en círculo, es decir, con la cola sujeta con la boca, y se fríen así.

Los boquerones se unen por las colas con un poco de harina mojada, formando abanico, y se fríen; y los otros, sueltos y adornados con perejil frito. Por cierto que al freir esta hierba ha de tenerse cuidado de hacerlo en poca grasa, y echarlo con precaución, porque salta y puede producir quemaduras.



Frito del perejil.

Los pescados grandes de mar y algunos de río se preparan de este modo: se cuecen con

agua en que se habrá puesto una cebolla partida en cuatro, dos ramas de perejil, una hoja de laurel, unos granos de pimienta, una cucharada de aceite y la sal necesaria.

Se hace hervir más ó menos tiempo, según su clase, en la cacerola alargada que se usa para este objeto.

La merluza tiene bastante con quince ó veinte minutos; el salmón necesita lo menos media hora. Esto se conoce á simple vista, ó tocándolo con una cuchara de madera.

Si los pescados se sirven calientes, pueden presentarse con una salsa blanca, bien echada por encima ó servida en la salsera, ó una salsa holandesa, ó española de avellanas ó almendras.

Si se come frío puede servirse al natural, con aceite crudo y vinagre, ó con salsa mayonesa, tártara, vinagreta, picante ó cualquiera de las que hemos indicado en el capítulo correspondiente.

Cuando la comida es de ceremonia, y el pescado grande, si se quiere que salga intacto, se cuece como hemos indicado, pero envuelto en una servilleta fina de hilo, atada por los extremos con un hilo gordo. Luego se desenvuelve, se coloca en la fuente, y se le pone por encima y alrededor la salsa que se haya elegido; ó un poco del caldo colado en que ha cocido, sirviendo la salsa, ó salsas, en salseras aparte.

En Francia se usan para los pescados el *caldo*

*corto*, especie de *escabeche*, el *caldo azul*, las *marineras* y las *frituras*.

**Merluza rebozada.** — Se escoge un trozo bueno de merluza, cerrada si se quiere cortar en rajas, y abierta, si en filetes. Se salan y envuelven éstos (ó aquéllas) en harina, luego en huevo batido, y luego en pan rallado pasado por tamiz; se fríe en aceite muy caliente y se sirve.

**De otro modo.** — Se limpia bien, y se corta en ruedas. Se espolvorean éstas con sal, y se les echa unas gotas de limón. Se rebozan en harina, luego en huevo, y otra vez en harina. Se fríen y se sirven con rodajas de limón.

**Con patatas.** — Se pone en una cazuela agua, patatas pequeñas enteras, una cebolla partida en pedazos grandes, una hoja de laurel, unas ramas de perejil, un poco de aceite crudo y sal. Todo esto se deja cocer, y cuando las patatas están medio cocidas se echa la merluza, haciéndola hervir fuerte. Una vez cocida se saca, y se sirve caliente, ó fría con la salsa mayonesa. Con la *tártara* puede también servirse fría ó caliente.

La merluza debe estar en un trozo. También puede hacerse, con el caldo en que ha cocido, y las patatas, un *puré*, que se sirve alrededor.

**Á la viguesa.** — En una cacerola se pone aceite frito, ajos y perejil picado, ralladura de pan y un poco de sal.

Cuando los pedacitos de ajo van tomando

color, se agrega agua hirviendo, y seguidamente se echa la merluza, cortada en filetes. Luego que haya cocido lo suficiente se sirve, adornando el plato con rodajas de limón ó de naranja.

**En salsa de almendra.**— Se cuece un buen trozo de merluza, que sea del centro. Se le quitan las espinas, y se coloca en una fuente. Se toma un cuarterón de almendras, se pelan, y en un mortero se maja un diente de ajo y las almendras, y cuando está se le añade un poco de miga de pan remojado, se le echa sal, un poco de aceite y vinagre, y se revuelve de modo que no se conozca el aceite.

Se forma una salsa espesa, con la cual se cubre la merluza. Se adorna la fuente con perejil y rodajas de huevos duros. Puede servirse fría ó caliente.

**En otra salsa.**— Se elige un buen trozo y se cuece en agua con una cebolla, un ajo, una rama de perejil, unos granos de pimienta, un poco de sal y dos cucharadas de aceite. Se machacan juntos un poco de pan frito, un ajo frito, unas avellanas tostadas y una ó dos yemas de huevo duro. Se deslíe en un poco de caldo de la merluza, se echa en la cacerola, y se deja que dé un hervor. Se sirve caliente.

**Budín de merluza.**— Medio kilo de merluza, seis huevos, seis tomates, remolacha, alcaparras, aceitunas, lechuga, ó cualquiera otra cosa para adornar.

Se da un hervor á la merluza, en agua con un poco de sal, y si se quiere, un poco de remolacha para que tome color. Se saca á un plato, y se le quita la piel y las espinas. Se fríe el tomate, y si está ácido se le echa un poco de azúcar; se echa la merluza en la sartén con el tomate, y con la paleta se va deshaciendo completamente. Se retira del fuego y se deja casi enfriar. Se baten los huevos, excepto una yema que se deja aparte; se mezclan con la merluza. Se unta el molde de manteca y pan rallado, y se echa todo en él, poniéndolo á cocer durante un cuarto de hora al baño de maría.

Después se saca el molde del agua y se mete en el horno, teniéndolo allí hasta el momento en que al mover el molde se ve que se desprende. Con la yema que se separa se hace una salsa mayonesa. Se vuelca el budín como si fuera un flan, se baña con la mayonesa, y se adorna con rajas de remolacha cocida, alcaparras y lechuga. También pueden ponerse cangrejos alrededor. Se sirve frío.

**Mero con guisantes.** — Se limpia el mero, se corta en tajadas gordas y se envuelve en mucha harina. Se fríe en aceite muy caliente, y luego que se saca de la sartén, se rehoga perejil, cebolla en mucha cantidad y un poco de ajo y pimienta molida; se pone todo en una cazuela con la sal necesaria y el aceite y los cacillos de agua precisos, y se deja cocer.

Se ponen en otra cazuela guisantes á cocer, ó se saltean con cebollas, aceite, agua, pimienta y sal. Cuando vayen estando, se juntan y se dejan cocer.

También se le pueden poner alcachofas y habas de mayo.

Este guiso sirve lo mismo para la merluza y el congrio.

**Salmonete.** — La carne del salmonete se parece mucho á la de la pescadilla y tiene las mismas propiedades; pero cuando se compra hay que ser muy exigente, porque es el pescado chico que más pronto se corrompe, y cuando está pasado, es malsano y no sabe bien.

**Salmonete esparrillado.** — Se le hacen unos cortes transversales y simétricos en el pellejo por ambos lados para que no estalle con el fuego. Se espolvorean los cortes con sal y un poco de pimienta, y se rocían con aceite.

Así se dejan una hora apartados en un plato. Después se limpian muy bien con un paño, y se asan á la parrilla á fuego vivo.

La mejor salsa para los salmonetes asados es la siguiente: tómese medio kilo de piñones, y después de majarlos hasta reducirlos á pasta, añádase una cucharada de agua, cinco de aceite fino, el jugo de un limón y un poco de ajo y perejil picado, todo bien mezclado. Se sirve sobre el pescado.

**Salmonetes fritos.** — Hay que rebozarlos

con huevo batido, después de enharinarlos; y freirlos.

**Besugo.** — Pescado ordinario y abundante, pero muy sabroso, y que tiene muchos aficionados.

Después de la merluza, el besugo es el que más se come en España, fresco y en escabeche.

En Francia se come poco.

**Besugo asado.** — Se limpia el besugo, se le hacen cuatro ó cinco rajadas, y se le echa sal por encima. Luego se pone en la besuguera con aceite crudo y unas gotas de limón, y se deja cocer á fuego lento.

**Frito.** — Se le quitan las espinas, y cuando está limpio se corta en rajadas no gruesas, se reboza y se fríe como cualquiera otro pescado.

**Con cebolla.** — Después de limpio se pone entero, ó partido en rajadas, á freirse en una cazuela con cebolla picada; cuando esté frito se hace tostar un poco de pan, que se machaca con un grano de pimienta, se deslíe en caldo del puchero y se echa encima del besugo.

**En salsa.** — Se parte en pedazos, se fríe, se echa bastante pimienta, perejil y ajo picado, y cuando se haya puesto doradito, se echa un poco de agua y se coloca lumbre encima y debajo de la cazuela; se espesa con una salsa de nueces y piñones, dejándolo que dé un hervor, y al ir á servirlo se le echa una yema de huevo.

**Otro.** — Se pone en una cazuela con unas cebolletas partidas por medio, una ramita de perejil, un par de hojas de laurel y un poco de pimienta; cuando esté cocido se le pone aceite frito con ajos, y para servirlo se echa un poco de vinagre ó el zumo de un limón.

**Pajeles.** — Es un besugo muy fino que se diferencia á la vista del ordinario, y de un sabor marcadamente mejor.

Su carne es más firme si cabe, pero como se pescan pocos, y los pescadores tienen que remontar mucho fuera del Cantábrico para encontrar abundancia de ellos, de aquí que sean raros en el mercado.

**Pajel empapelado.** — Limpio y engrasado con aceite, se rellena con pan migado, amasado con perejil picado, sal y pimienta, aceite fino y un diente de ajo. Después se envuelve en una hoja de papel blanco, untado de aceite, y se asa en parrillas. Se sirve sin sacarlo del papel.

**Lenguados.** — Los lenguados, cuanto más grandes valen menos. Un buen lenguado no ha de tener más de 25 centímetros de largo. De ahí para abajo el pescado va siendo mejor, hasta la talla de 10 centímetros que tienen los de clase superfina.

**Lenguados al natural.** — Se cuecen en agua de mar ó en agua muy salada. Se sacan de la besuguera y se escurren; se sirven sobre una

servilleta en una fuente, con manteca de vacas derretida en una salsaera.

Por excepción, el lenguado no ha de echarse en el agua para su cocción sino cuando está hirviendo á borbotones. Diez minutos sin interrumpirla bastan para la operación.

**Lenguados fritos.**—Es como generalmente se condimenta este pescado y como gusta más.

En las buenas cocinas no se envuelve el lenguado para freirlo en ninguna pasta de freir.

Se le quita la piel negra, y después se pone á remojar en leche una media hora.

Se escurre bien, se enharina mucho y se sumerge en fritura abundante de aceite bien ru-siente.

El lenguado no necesita más que muy pocos minutos para estar frito en su punto.

Se sirve adornado con perejil frito, que se come con el pescado, rociado con zumo de limón.

**Asados.**— En una cazuela ó besuguera se pone una salsa de manteca y hierbas finas; se echa sal y pimienta; encima se ponen los lenguados cubiertos con una ligera capa de corteza de pan rallado; se echa un poco de vino blanco, algunas setas, y se pone en el horno á fuego lento; cuando esté en punto, se aparta y se echa zumo de limón. También se puede poner al fuego con brasas sobre la tapadera.

**Asados de otro modo.**— En una cacerola

de asar pescado se ponen unas rajas de patatas crudas. Se hace una salsa compuesta de manteca, hierbas finas, muy picadas, sal, pimienta, un poco de ajo y perejil. Encima se colocan los lenguados muy limpios y envueltos en pan rallado.

Se echa un vaso de vino blanco y se meten en el horno, que no ha de estar muy fuerte. Cuando están en punto se rocían con zumo de limón y se sirven.

**Al plato.**—Se cortan por el lomo lenguados ya vaciados y limpios; cúbranse con hierbas finas picadas y rehogadas en manteca de vacas; colóquese la parte oscura hacia abajo, en un plato, en el que se habrá extendido manteca fresca; por encima también se les echa, pero derretida; se espolvorean con pan rallado, sal y especias finas; se pone á cocer cinco minutos á fuego vivo, y se sirve.

**Filetes de lenguado.** — Se limpia el lenguado, se le quita la cabeza y la espina, se corta en cuatro filetes á lo largo, se reboza y se fríe en aceite muy caliente.

**Lenguados al «gratin».**—Se limpian y enjugan bien dos lenguados de regular tamaño; se les hace una incisión á los lados de la espina, y se ponen en una cazuela de porcelana. Se les pone sal, un poco de pimienta, pan rallado con perejil y ajo muy picado. Se añaden 30 gramos de manteca, dos vasos de vino blanco, y cuando

están á medio cocer, se meten en el horno para que se doren á fuego lento.

**Á la normanda.** — Es preciso abrir los lenguados y quitarles la espina del centro, dejando las dos hojas del pescado separadas; se pone manteca en una cacerola, y cuando está bien caliente se echan á freir; cuando han tomado color, se les pone sal, pimienta y un vaso de buen vino blanco, que sea dulce; se vuelve á echar una cucharadá de manteca fresca y otra de harina; se dejará cocer á fuego muy lento, y se añadirá vino blanco á medida que la salsa se espese, de modo que haya siempre la misma cantidad; al cabo de una hora se sacan los lenguados y se colocan en una fuente plana; se guarnecen con ostras crudas y rodajas de limón; se les pone la salsa en el fondo; se exprime en ella el zumo de otro medio limón, y se sirven.

**Sardina.** — Es el pescado de mar más excelente y más popular, y menos estimado de lo que debiera ser, por su precio módico que lo pone al alcance de todas las fortunas.

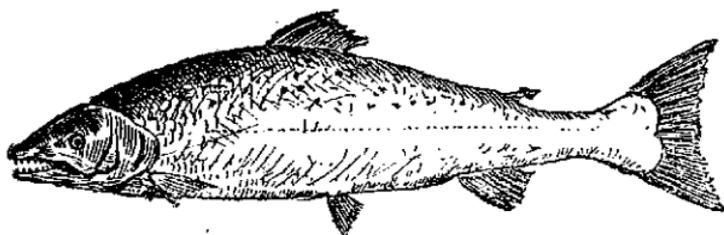
La sardina limpia y vaciada en seco, y enharinada, rebozada con huevo ó envuelta en una pasta de freir, se fríe en dos minutos á fuego vivo con mucho aceite.

**Salmón.** — Es muy caro en España, y entero sólo se sirve en mesas de gran ceremonia.

Se condimenta también en trozos ó lonchas.

Cocido el salmón, se sirve caliente con salsa

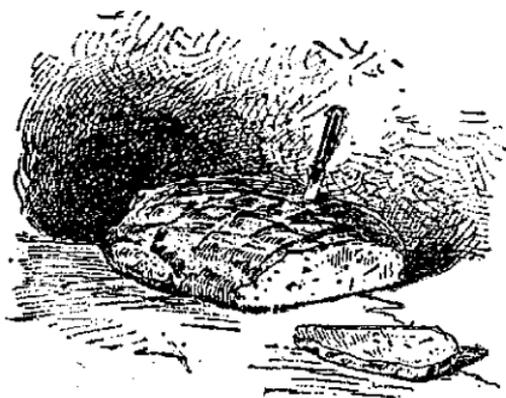
aparte de manteca derretida, salsa blanca, normanda ó genovesa. Frío, requiere salsa mayone-



Salmón.

sa, tártara, vinagreta, mantequilla de anchoas, etcétera.

**Escalopes de salmón.** — Se corta en lonchas finas que sean iguales. Se ponen en una



Rebanadas de pan.

cazuela con manteca de vacas en bastante cantidad, y se sazonan, pero sin cargar la mano.

Se saltean sobre fuego vivo hasta completa cocción, y se colocan en corona en una fuente redonda.

En el centro se les echa una salsa, de preferencia la de tomate.

Si no es del agrado de los comensales, se pone la salsa holandesa, genovesa ó la italiana.

Al colocar los escalopes de salmón en corona, es de buen efecto intercalarlos con rebanadas de pan frito, del mismo tamaño.

**Salmón esparrillado.**—Las lonchas delgadas, bien untadas con aceite, se asan en parrilla y se sirven con una salsa que se hace en el acto con aceite muy frito, que se echa en la salsera y en el que se incorpora un picadillo de chalotas y perejil muy recortado, sal y pimienta. Si esta salsilla no agrada, se substituye con aceite y vinagre ó manteca de vacas, en que se va untando en el mismo plato, y antes de llevar á la boca, el pedazo de manjar.

El salmón puede también comerse con patatas cocidas al vapor, á guisa de pan.

**Trucha.** — La trucha viaja como el salmón: del mar al río por la ría, y del río por la ría al mar.

Se fríen en aceite, enteras, las finas y frescas, sin más aliño que espolvorearlas con sal molida, después de lavadas y bien escurridas: se comen frías.

**Truchas escabechadas.** — Después de fri-

tas se colocan sin escurrir en una tartera, y aun muy calientes, se les echa por encima vinagre fuerte, unas rajas de limón, dos hojas de laurel, un punto de pimienta, clavo de especia, ruedas de cebolla, un ramillete de finas hierbas y un diente de ajo.

Se pone la tartera á la lumbre, y así que empieza á hervir se tapa y se aparta hasta que se enfríe el manjar. Se cubre con una capa de aceite para que se conserven bien. Cuando se van á comer se sacan del caldo.

De la misma manera se escabechan el besugo y el atún, sólo que este último cortado en ruedas.

**Bacalao con leche.** — Después de desalado, se limpia y hace trozos el bacalao; se cuecen en agua los mejores, se escurren y se secan con un paño. Se fríe aceite ó manteca, en la que se pone una cucharada de harina, sin cesar de menearla con cuchara de madera hasta que esté dorada; en seguida se le pone cebolla picada muy menuda; cuando está dorada se le agrega el bacalao envuelto en harina, y á fuego templado se le va añadiendo leche poco á poco, con objeto de que vaya tomando el gusto. Entretanto se majan en un mortero ocho ó diez avellanas mondadas, algunos clavos de especia y pimienta, nuez moscada y un poco de perejil; se deshace todo en un poco de leche, se agrega un pedacito de manteca fresca, y se echa en la cazuela. Si se observa que está demasiado espeso se le añade

leche, resultando una salsa blanca ó provenzal.

**Con tomate.** — Para medio kilo de bacalao se necesita un bote de tomate de 40 céntimos, una cebolleta, unas ramitas de perejil y dos granos de pimienta. Después de remojado el bacalao se pone aceite en una cazuela al fuego, y cuando está bien caliente se rehoga en él, y después la cebolleta, que se habrá picado, y el perejil; por último, se echa el tomate y la pimienta, y se añaden dos ó tres cacillos de agua; se deja cocer, añadiendo agua cuando hace falta, pero teniendo en cuenta que no ha de quedar á lo último más caldo que el formado por el tomate y el aceite.

Si es en verano, en lugar del tomate en conserva, se rehoga en aceite tomate y pimiento fresco, y se deja cocer con el bacalao.

Si la salsa estuviera demasiado sosa se podrá añadir un poco de sal, y si estuviere agria se le echará un poco de azúcar molido.

**Frito.** — Se corta en tajaditas estrechas y largas; se pone á remojar en bastante agua, y á las diez y seis horas se limpia, se le quitan las espinas y se le pone en otra agua, en la que dará un hervor. Se saca y se deja escurrir; se hace un batido con una jícara de agua, un poco de sal, un poco de manteca de puerco fresca y cinco ó seis cucharadas de harina de trigo, trabajándolo hasta que forme liga. Se baten tres claras hasta que estén en punto de nieve; se

mezclan con el batido, y se echa en esta mezcla el bacalao, que se fríe en aceite bien caliente. Estas cantidades se refieren á medio kilo de bacalao.

**Á la andaluza.** — Se cuece en agua con un poco de cebolla, perejil, pimienta en grano y sal, si la necesita. Se deja enfriar sin agua ninguna, y se le quitan las espinas; se parte en pedacitos y se le pone cebolleta cruda muy picada, mucho perejil, también picado, un ajo cortado en rajitas delgadas, pimienta en polvo, sal molida, huevos duros cortados en rajas, y aceite y vinagre. Conviene dejarlo preparado un rato para que tome bien el sabor. También se le puede añadir pimienta y tomate crudos muy picados.

El salpicón, que puede hacerse con carne cocida, ó con escabeche de atún ó bonito, se prepara de la misma manera.

**Croquetas de bacalao.** — Para un cuarto de kilo de bacalao se necesita medio cuartillo de leche, dos onzas de harina, un pedacito de manteca fresca y dos huevos. Se tiene á remojo hasta que no tenga sal; se cuece luego hasta que esté blando, se le quitan las espinas y se deshace con un tenedor. Se rehoga un poco en aceite caliente; se echan luego en la sartén con el bacalao la harina, la manteca y la leche, y se le da vueltas con una cuchara, sin quitarlo del fuego hasta que espese; se deja enfriar en un plato.

Se baten los dos huevos, se da la forma de

croquetas á la masa, y cada una se envuelve en pan rallado, luego en huevo y después en pan, y se frien en aceite ó manteca muy caliente.

**Bacalao á lo provenzal.** — Cocido y muy deshecho el bacalao, se forma una masa con manteca, y se cuece con leche, poco á poco, en una cacerola, añadiéndole alguna especia. Se sirve en la misma cacerola.

**Tortillitas de bacalao.** — Se procede como con el anterior, hasta formar una masa como para croquetas. Se baten claras á la nieve y se mezclan con esta masa. Se pone en la sartén bastante aceite, y cuando esté caliente se van echando cucharadas que, al freirse, forman como buñuelos ó tortillitas.

**Bacalao guisado con coliflor.** — Se tiene una coliflor á medio cocer, se fríe el bacalao rebocado en harina; se van friendo las pencas de la coliflor, envueltas también en harina; se unen al bacalao, y se echa un poco de agua. Cuando haya cocido, se machaca cebolla frita, perejil, ajo y una miga de pan mojado, y todo bien deshecho se agrega; después de un hervor se puede servir.

**Á la holandesa.** — Desálese y cuézase el bacalao, y cuando esté preparado acomódese y sírvase con salsa holandesa, explicada en el capítulo de salsas.

**Á la francesa.** — Después de preparado como queda indicado, y cocido, tómese la fuente ó tar-

tera en que se ha de servir, póngase en ella ajetes ó chalotas, ajo majado, perejil, cebolla, limón en rajás sin cáscara ni pepita, pimienta en grano, dos cucharadas de aceite y un pedazo de manteca de vacas del grandor de un huevo; póngase el bacalao encima, cúbrase con una capa de igual mezcla y con pan rallado: colóquese la fuente sobre fuego lento, para que hierva poco á poco, añádase zumo de limón, un poco de pimienta, y hágasele tomar color en el horno.

**En albondiguillas.** — Se hace el picadillo con bacalao cocido, se mezcla con miga de pan, sal, pimienta, perejil y ajos, todo picado, y huevos batidos en proporción para que tome una consistencia regular. Bien mezclado, se hacen bolas en una jícara con harina; se envuelven en pan rallado y se fríen. Después se cuecen en caldo de pescado y se guisan en aceite frito con ajos y una corteza de pan; ésta se machaca con dos ó tres avellanas, perejil y un poquito de azafrán.

**Al «gratin».** — Se pone en remojo el mejor bacalao de Escocia. Á las seis horas se limpia de pellejos y raspas, y se deshoja. Así, en lengüetas delgadas el pescado, se engrasa con aceite fino y frito todo el interior de una tartera ó fuente, espolvoreándolo con pan tostado rallado, y se van colocando los trozos escalonados para cubrir la superficie con una hilada.

Se cubre ésta ligeramente con aceite ó man-

teca de vacas y pan rallado, revuelto con un poco de perejil picado muy menudo. Después otra hilada de bacalao y más aceite, y pan rallado y perejil, y así sucesivamente hasta que esa especie de torta levante dos ó tres pulgadas, según los comensales. Se tapiza bien la superficie del pastel con pan rallado, solamente empapado en un poco de aceite ó manteca, y se mete en el horno á medio temple durante una hora.

**Á la vizcaína.** — Después de remojado y hecho trozos, se hace que dé un hervor, mientras se asan en parrilla unos cuantos tomates; se les quita el pellejo, y con una cuchara de madera se deshacen en un plato, se pica mucha cebolla menuda y se pone en aceite á rehogar, y cuando esté aún sin tomar color, se añade el tomate y se concluye el rehogo. Pueden ponerse también pimientos encarnados.

Puesto el bacalao en una cazuela con método y orden, se echa encima el tomate, la cebolla y el aceite en que se frieron, y se deja á fuego lento hasta que esté bien cocido.

Es preciso tener cuidado de menear á menudo la cazuela para que el bacalao tome la salsa; y siempre conviene hacerlo á fuego lento.

**De otro modo.**—Desalado y cocido el bacalao, se pone para la salsa mitad de aceite y de manteca de cerdo, con bastante cebolla picada, friéndolo con cuidado; cuando la cebolla está dorada, se echa una corteza de pan tostado y un

poco de caldo; se tienen cocidos unos seis pimientos de la Rioja, quitadas antes las venas y la simiente, cuya carne, rallada con un cuchillo, se unirá á la cebolla frita, echando una cucharada de harina y pasando todo ello bien exprimido por un colador, de manera que quede una salsa bastante espesa; se cubre con ella el bacalao sin espinas gruesas, y haciéndolo hervir ligeramente, se sirve.

Hay muchas fórmulas de este guiso, toda vez que cada cocinera vizcaína tiene su método, mejor ó peor.

**Calamares en su tinta.** — Después de bien limpios los calamares, y partidos en pedacitos, se ponen en la cacerola para que se vayan recociendo en su propio jugo, que van soltando.

Aparte se fríe aceite y bastante cebolla picada, perejil, un ajo y pan rallado. Cuando los calamares están cocidos ó les falta poco, se echa la tinta, unos cacillos de agua y lo frito anteriormente, con su aceite y dos granitos machacados de pimienta.

Se hace cocer un rato, echándole, al tiempo de servirlo, unas gotas de zumo de limón.

No hay que salarlos hasta probarlos después de cocidos, porque aun remojándolos, suelen tener bastante sal.

**Cajitas de pescado á la marinera.** — Escójanse calamares pequeños, y después de limpios se cuecen; una vez hecho esto se cor-

tan á cuadros, añadiendo igual cantidad de langostinos cocidos y cortados en pedacitos.

En una sartén con aceite, puesta sobre fuego vivo, se saltea bastante cantidad de chalota picada, juntó con los calamares y langostinos, perejil y un ajo picado.

Cuando va tomando color, se rocía con vino blanco, y luego un poco de salsa española; redúzcase un poco, y estando bien de sal, se reparte en cajitas de papel rizado.

Cúbranse de queso y pan rallado, y gratínen en el horno. Sírvanse puestas en una fuente, encima de una servilleta plegada.

**Calamares rellenos.**— Después de cocidos, y con un relleno de jamón y las patas de ellos, perejil y ajo, se rebozan en harina y huevo batido, y se fríen.

También están muy buenos con tomate frito y con arroz. Se cortan en tiras los calamares y se fríen en aceite con cebolla; se echa tomate frito y colado. Se sirve caliente.

**Almejas á la marinera.**— Se pone bastante aceite en la sartén; se le quita el sabor con un ajo ó con una rebanada de pan. Se echan las almejas, que se habrán lavado muy bien, y una cucharada de harina. Se mueve con la paleta hasta que las almejas se abran y la harina se dore. Se machaca en el mortero un ajo, bastante perejil y dos granos de pimienta. Se deslíe todo en un vaso de vino blanco. Se echa en la sartén

ó se pasa todo á una cacerola, añadiendo un vaso de agua caliente. Se prueba, poniendo sal si hace falta. Se deja cocer de quince á veinte minutos.

**Almejas al minuto.**—Se cuecen y abren; se pasa por tamiz el agua desprendida por las almejas, no guardando más que la cantidad que se necesite; añádase manteca ó aceite y perejil picado; sáltese el todo, y sírvase después de haber añadido el zumo de un limón.

**Rana.**—De la rana no se comen más que las ancas. Fritas al natural ó rebozadas, se sirven rodeadas de perejil frito.

## Platos de carne, aves y caza.

**Vaca ó buey.** — Las carnes más usadas en la Cocina francesa y española son las de buey ó vaca, no sólo por ser las más alimenticias, sino también las de más fácil digestión para las personas sanas. Además, son las que proporcionan el mejor caldo para las sopas y para muchas salsas. Después de la de vaca viene la de carnero, y por último la de ternera y cordero. El cerdo es más indigesto, pero da también origen á multitud de preparaciones culinarias.

Los trozos mejores de la vaca son el solomillo, el solomo, lomo alto, las costillas ó chuletas, la tapa, contratapa, cadera y babilla.

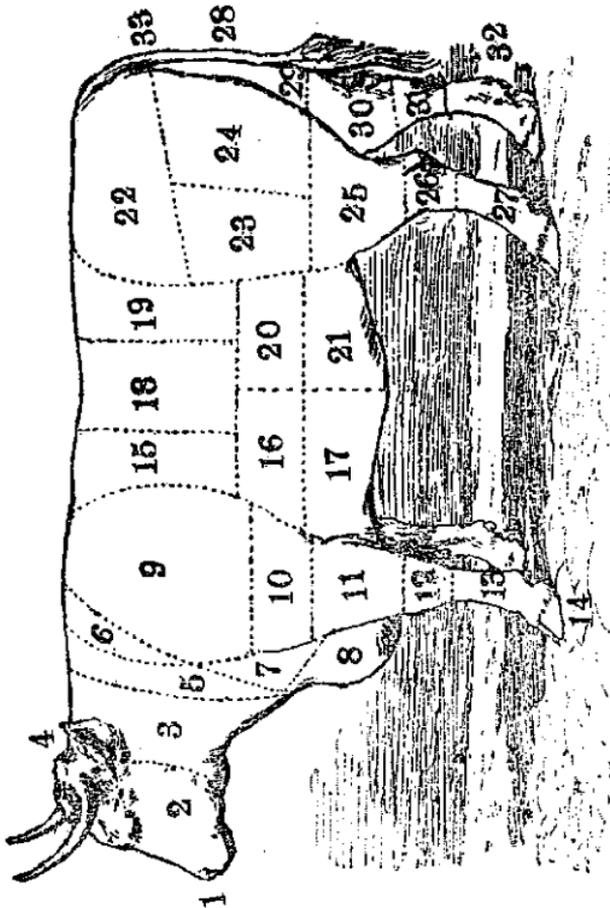
Siguen en calidad el lomo bajo, la espaldilla y la aguja; luego el cuello, pecho, morcillo, falda, y por último cabeza, patas y manos.

Para el cocido suele emplearse la carne de pierna, tapa, morcillo ó cadera.

Para biftecs y rosbifs, el solomo y solomillo; para los asados, el lomo alto ó bajo. Para guisados y estofados se usa cualquiera de estos trozos, y hasta la carne de falda.

Las entrañas y la lengua se prestan también á varios guisos, pero únicamente la última se considera como un plato fino.

Biftecs («beef-steack»). — El biftec se

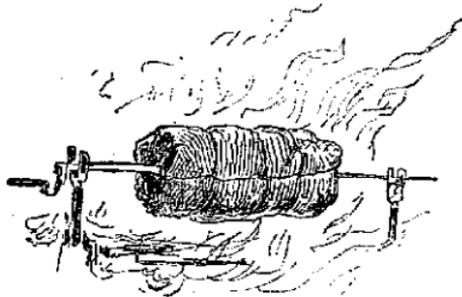


PARTES EN QUE SE CONSIDERA DIVIDIDA LA VACA Ó EL BUEY: 1. Morro.—2. Carrillera.—3. Pescuezo.—4. Oreja.—5. Cuello bajo.—6. Lomo alto.—7 y 10. Aguja.—8. Pecho graso.—9. Espatilla.—11, 25 y 30. Morrillo.—12, 26 y 31. Corvejón.—13. Mano.—14. Pescuña.—15. Entrecostillas.—16. Costillar.—17. Pecho.—18. Solomo.—19. Lomo.—20. Solomillo.—21. Falda.—22. Cadera.—23. Bahilla.—24. Contratapa.—27 y 32. Pte.—28 y 29. Tapa.—33. Rabo.

hace con un trozo de solomillo de cuatro centímetros de altura, cortado de través, es decir,

en sentido contrario á la direcci3n de las hebras. Se aplasta golpeándolo con un mazo de madera, y en su defecto, con un buen guijarro de río. Cuando está bien aplastado se cortan los biftecs del tamaño de la palma de la mano (generalmente de un trozo de 500 gramos salen cuatro buenos biftecs), y se les da forma ovalada.

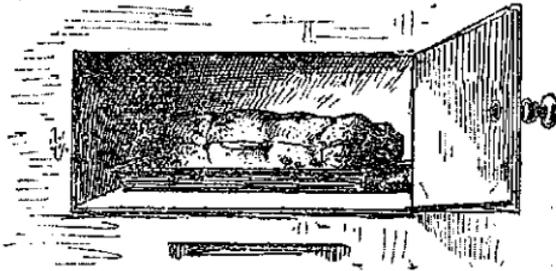
Se untan ligeramente de aceite y se espolvorean con sal y un polvito de pimienta. Se frien en la parrilla ó en la sartén seca. Entretanto se hace fundir en la fuente ó plato en que hayan de servirse, colocado en el ángulo del fog3n ó al vapor de un puchero, un pedazo de manteca de vaca. Cuando está fundida, se echa una cucharada de perejil picado. Se colocan encima los filetes y se riegan con manteca caliente. Se sirven rodeados de patatas fritas, largas y del grueso del dedo meñique. En Francia lo sirven también rodeado de berros.



Rosbif al asador.

**Rosbif** («*roast-beef*»).—Se escoge un buen trozo de solomillo ó de lomo bajo, se sala y se ata para que tome buena forma; se envuelve en manteca de puerco ó de vaca, ó ambas mezcla-

das, y se cuece en el horno ó en el asador, á fuego fuerte. Se rocía de cuando en cuando con su propia grasa. Para un kilogramo de carne, el



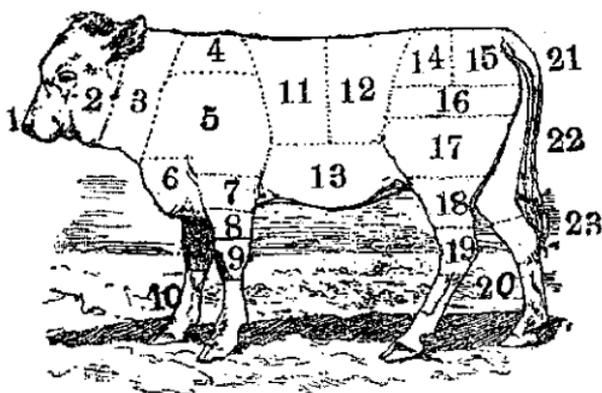
Rosbif en el horno.

tiempo de cocción cuarenta minutos. Se sirve con puré de patatas.

**Carne rellena.** — Se toma un buen trozo de carne (lomo ó filete), cortado en forma de un cuadrilongo, de unos tres centímetros de altura; se aplana y se iguala, quitándole lo que sobresalga de los lados para darle buena forma. Se hace un picadillo con jamón, la carne que se ha quitado, un huevo batido y uno duro cortado en tiritas; se cortan también unas tiras de jamón y tocino; se sazona con un poco de nuez moscada; se añaden unas aceitunas; con todo esto se rellena la carne, colocando entre el relleno las tiras de jamón, tocino y huevo, y las aceitunas deshuesadas; se enrolla la carne sobre el relleno; se ata con hilo gordo; se envuelve en harina; se rehoga en manteca de cerdo; se agrega un

vasito de vino blanco y otro de caldo, y se deja cocer. Al ir á servirlo se hace una salsa rubia, se le añaden unas setas, ó unas aceitunas ya cocidas, y se echa por encima. Se presenta cortado en rajas de un centímetro de grueso, con la salsa alrededor.

**Albondiguillas y calabacines rellenos.**— Pueden hacerse de carne de vaca ó buey, de lomo de cerdo ó de ternera. Para 400 gramos de carne hacen falta 60 de tocino ó 100 de ja-



PARTES EN QUE SE CONSIDERA DIVIDIDA LA TERNERA, Ó EL TERNERO: 1. Morro.—2. Pápada ó carrillera.—3. Pesenezo.—4. Lomo alto.—5. Espaldilla.—6. Pecho.—7. Aguja.—8 y 18. Morcillo.—9, 19 y 23. Corvejón ó jarrete. —10. Mano.—11. Solomo.—12. Lomo bajo.—13. Falda.—14. Solomillo.—15. Cadera.—16. Contratapa.—17. Perna.—20. Pata.—21. Rabo.—22. Tapa.

món, tres huevos, dos ó tres calabacines, un poco de perejil y ajo, una cebolla, harina, pan rallado, sal, un polvo de pimienta y medio kilo de tomates.

Se pican muy menudamente, y juntos la car-

ne, el tocino, el ajo y el perejil; se baten los huevos, y en un plato hondo se mezclan con el picado, y se le echa sal y el pan rallado necesario para que forme una masa de que se puedan hacer las albondiguillas; se mondan los calabacines, se parten al medio y se ahuecan por dentro, rellenándolos de masa, y con la restante se hacen las albondiguillas, metiendo un poco de masa en una jícara mediada de harina y saltándola hasta que se redondea. Se fríen los calabacines y las albondiguillas, rebozados con huevo, en aceite caliente, y se ponen en una cazuela, dejando ésta retirada del fuego; y en el aceite que queda en la sartén después de freirlas, se echa el tomate, se pone un poco á la lumbré, y después se echa sobre las albondiguillas, sazonándolas con un poco de pimienta molida y sal. Se pone á cocer, y si se viese que la salsa estaba un poco clara, se rehogará una cucharada de harina en aceite y se echará en la cazuela para que espese. Cuando no hay tomate, se fríe un tostoncito de pan y una raja de cebolla, y se machaca en el almirez con un poco de perejil, un cacillo de agua caliente y una hebra de azafrán; se echa todo junto en la cazuela, y se deja cocer hasta que espese.

Carne al «gratin» con cebolla. — Se rehoga cebolla picada, se maja en un poco de caldo y vino blanco y se deja cocer diez minutos; aparte se ponen en una fuente que resista á la

lumbre las lonchas de la carne ya cocida; se echa encima la cebolla y pan rallado; se agregan setas, perejil y pimienta; se deja cocer un cuarto de hora en el horno.

**Con guisantes.** — Córtese la carne en pedazos, que se rehogan con manteca, espolvoreándolos de harina, sal y pimienta; se echa luego un buen vaso de caldo, añadiendo perejil, y se deja cocer una hora; en seguida se echan los guisantes, y cuando todo esté bien cocido, se espuma la salsa y se sirve.



Torneando hortalizas.

**Á la moda.** — En una cacerola que esté bien caliente se pone manteca de cerdo. Se coge un buen trozo de carne, se mecha con

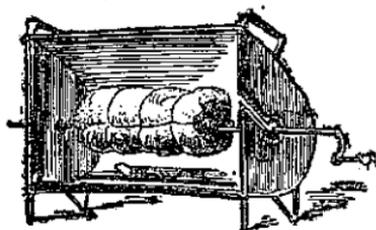


Carne á la moda.

tocino ó jamón, se pasa por harina y se echa en dicha grasa; después de bien rehogada se le

añaden cebollas pequeñas, zanahorias, un nabo, tres ó cuatro pimientos, unas patatitas bien torneadas, un clavo y una hoja de laurel. Se sala, se añade agua ó caldo y un vaso de vino blanco, y se deja cocer. La salsa se cuele y se vierte sobre la carne, que se presentará rodeada de las legumbres y hortalizas.

**Lomo al asador.** — Se coge un lomo de cerdo ó un buen trozo de solomillo de vaca; se maja sin que pierda su forma (en redondo), se



Lomo al asador.

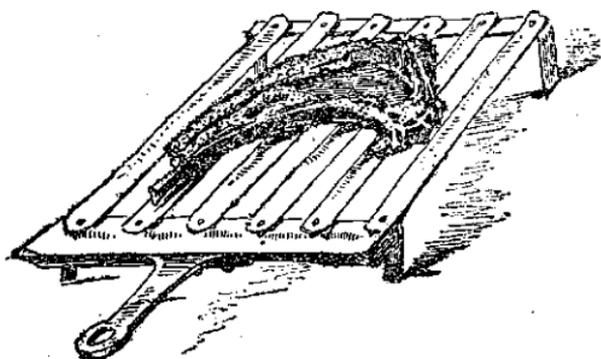
pone en adobo con grasa de cerdo, limón, sal y un poco de pimienta, tomillo y orégano, cuantas más horas mejor. Se mete media hora antes de comer en el asador y se asa á

fuego lento, rociándolo de cuando en cuando con manteca. Se sirve con patatas, con salsa blanca ó con puré.

**Lonjas de lomo (estiques).** — Se corta en lonjas ó ruedas, se majan, se ponen en adobo con sal, grasa, un poco de perejil y ajo, y se tienen así unas cuantas horas para que se impregnen bien. Media hora antes de ir á la mesa se les echa un huevo batido, con el cual se incorporan; se envuelven en pan rallado, y se fríen.

**Chuletas á la «papillote».** — Para cada chu-

leta se coge medio pliegó de papel de barba, se dobla al medio, se redondean los ángulos, se abre, se pone en el interior una cucharada grande de aceite ó manteca, se extiende por el papel, exceptuando los bordes; se ponen sobre una de las caras del papel, y en medio dos cucharadas



Chuletas de cerdo en la parrilla.

de miga de pan, una de setas picadas, media de perejil, una hebra de tocino y un pedacito de ajo. Se coloca encima una chuleta de vaca de dos centímetros de espesor, salada convenientemente y ligeramente espolvoreada con pimienta. Se pone sobre la chuleta lo mismo en cantidad que se había puesto debajo (setas, pan rallado, etcétera), se dobla la hoja, se unen los bordes y se doblan uno sobre el otro. Se coloca sobre la parrilla diez minutos de cada lado, ó un cuarto de hora, si se quiere muy cocida. Si el fuego está demasiado fuerte, se cubre con ceniza para que

no se quemme el papel. Se pueden también cocer en el horno, estando éste bastante fuerte y teniéndolas veinte minutos. Las de cerdo se hacen sin papel en la parrilla, con el mismo adobo y sin las setas.

**Lengua en escarlata.** — Se escogen descargadas y más bien pequeñas. Se ponen en una cazuela con una puñado de sal común y una cucharada de sal nitro en polvo, que se extenderá sobre la lengua, apretándola con la hoja de un cuchillo. Se tiene así dos ó tres días, volviéndola de vez en cuando para que se moje bien en la salmuera que se habrá formado. Luego se pone á cocer con la sal que tenía, cubriéndola con vino blanco y poniéndole pimienta en grano, laurel, canela en rama, tomillo y nuez moscada, todo en bastante cantidad. Se añade agua caliente según se va consumiendo el vino. Al cabo de tres ó cuatro horas se empieza á levantar la piel; entonces se retira y se pela caliente, porque si no, sería imposible. Si se quiere conservar algún tiempo, se envuelve en una hoja delgada de tocino y en papel de estaño. Se sirve cortada en lonjas estrechas.

**Estofada.** — Para una lengua de vaca se necesitan tres júcaras de vino blanco, una de aceite y una de vinagre. Se pone á cocer todo junto con sal, un ajo, una cebolla partida en cuatro pedazos, una hoja de laurel, una rama de perejil, unos granos de pimienta y un polvo de

canela. Si se quiere, cuando ha cocido un rato se pueden añadir patatas ó unas rajadas de zanahoria, no se debe destapar el puchero más que lo indispensable.

**Filetes con leche.** — Se limpian como siempre y se untan con un ajo cortado; se les pone la sal precisa y se colocan en un plato, cubriéndolos de buena leche de vacas; se deja así tres ó cuatro horas, después de las cuales se pasan por huevo y pan rallado, y se fríen.

**Carne emperejilada.** — Se corta la carne en filetes como para biftec, se lava y se deja en adobo con sal molida, un poco de pimienta en polvo y bastante zumo de limón. Después que ha estado una ó dos horas así, se pica muy menudamente bastante cebolla y perejil; se pone aceite en la sartén, y cuando está muy caliente, se rehoga en él la carne; después se fríe en el mismo aceite la cebolla, y cuando está medio frita, se echa con ella el perejil. Se pone todo á cocer en una cazuelá con el aceite que haya sobrado y tres ó cuatro cacillos de caldo del puchero ó de agua caliente. Cuando está cocida se fríen patatas, y se echan en la cazuela con la carne, para que cuezan un rato con ella.

**Picadillo de ternera.** — Se pica un resto de ternera; se añade tocino picado, miga de pan, un poco de repollo cocido con tocino, sal, pimienta, cebolleta y dos ó tres huevos crudos; se echa este picadillo en una fuente que resista el

fuego, se rocía con manteca, se espolvorea con queso parmesano y pan rallado, y se cuece cinco minutos á fuego lento.

**Carne trufada.**—Un kilogramo de carne de tapa ó contratapa; medio kilogramo de jamón limpio de Avilés; dos ó tres huevos; pan rallado; una copita de Jerez; dos ó tres trufas buenas; un poco de nuez moscada; manteca de puerco. Esto para la masa.

Se pican juntos perfectamente la carne y el jamón; se mezcla con los dos huevos, que se pueden batir aparte, pero no es indispensable; se añade una copita de Jerez ó de vino blanco y una ó dos cucharadas de pan rallado. Se trabaja todo junto en la cacerola, añadiendo pan rallado si la masa está muy blanda. Por último, se agregan las trufas, cortadas en pedazos pequeños.

Se pasa esta masa á la tabla, que se habrá espolvoreado de pan rallado, y se trabaja, dándole forma de una croqueta grande, que se fríe en manteca de puerco muy caliente. Se pone en una cacerola, cubriéndola de agua caliente, en que se pondrá también una cebolleta, una zanahoria cortada en rajás, una rama de perejil, un poco de tomillo, un poco de estragón, una hoja de laurel, etc. Después de hervir hora y media se echa un vaso de vino blanco y se deja cocer otra hora por lo menos, añadiendo agua hirviendo cuando mengüe.

Se sirve frío, en rajas delgadas. Las trufas no son indispensables: se pueden substituir con un poco de nuez moscada, rallada y revuelta con la masa.

**Queso de Italia (fiambre).**—Medio kilogramo de carne de vaca; 100 gramos de manteca de cerdo en pella; 100 gramos de tocino; 100 gramos de hígado de cerdo; 100 gramos de tela de cerdo (entresija); una taza de caldo; un huevo; un diente de ajo; unos granos de pimienta (de cuatro á ocho); la sal necesaria.

La carne se cuece, el día antes de preparar el fiambre, en el cocido. Se pica muy bien, sin quitar nada del gordo, si lo tiene, y se echa en una fuente grande y honda. Se pica perfectamente el hígado, y se reúne con la carne; el tocino y la manteca, quitándole el pellejo, se pica muchísimo y se reúne con lo anterior.

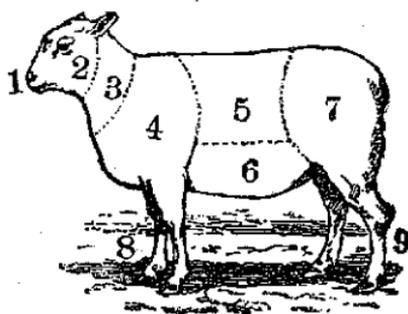
Se machacan el ajo y la pimienta; se les agrega la sal, y se deslíe todo con el caldo; se reúne á lo demás; se bate el huevo, y también se echa en la fuente; todo esto se mezcla muy bien con una cuchara grande de madera, y se prueba para ver si está bien de sal.

La tela ó entresija se pone un rato en una cacerola con agua templada para que se extienda; con esta tela se forra un molde de los de flan del tamaño de dos cuartillos y medio; se echa allí toda la masa, y con la tela que sobra se tapa muy bien, y se mete en el horno sobre

un plato para recoger en él la grasa que pudiera soltar. Se prueba metiendo la hoja de un cuchillo, y si sale limpio, ya está.

Se pone un plato y se saca, volviéndolo luego sobre otro plato para que quede á la vista lo más tostado.

**Gigot de carnero.**—En un puchero se pone á cocer la pierna de carnero, con un vaso de



PARTES PRINCIPALES EN QUE SE CONSIDERA DIVIDIDOS EL CARNERO Y EL CORDERO: 1. Morro.—2. Cabeza.—3. Cuello.—4. Espaldilla.—5. Lomo.—6. Pecho ó falda.—7. Pierna.—8 y 9. Manos y patas.

vino blanco, otro de aceite, medio de vinagre, una cebolla grande cortada al medio, un ajo, una hoja de laurel, una rama de perejil, varios granos de pimienta y la sal necesaria. Se cuecen aparte las ju-

días con agua y sal, y se reúne todo para que hierva junto una hora: debe quedar con poco caldo.

**Carne á lo San Francisco.** — Se coge un trozo de carne, no muy alta, que sea de ternera; se maja en el tajo; después de bien limpia, se pone en una cazuela con muy poca manteca, ajos picados, cebollas á rebanadas, pimientos en pedazos, bastante tomate, unos granos de pimienta, sal y un poco de vino seco; todo esto en crudo; se

pone la carne á fuego lento y bien tapada, porque ha de cocer sin agua, y necesita conservar su jugo.

**Chuletas de carnero á la jardinera.**— Prepararlas y ponerlas en adobo con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Con sus desperdicios, cebollas y zanahorias, se forma un jugo á la lumbre, y se le agrega toda clase de hortalizas. Poco antes de servir se esparrillan las chuletas y se incorporan á las legumbres para que cuezan cinco minutos. Se presentan formando corona, con las legumbres en el centro.

**Estofado de vaca.**— Se escoge medio kilogramo de carne de pierna muy magra, y se corta en trozos cuadrados bien iguales. Se rehoga en el mismo puchero en que haya de hacerse, con aceite, manteca de puerco ó tocino, y se van sacando y poniendo en un plato; en la grasa que



Puchero para el estofado.

queda se rehogan tres ó cuatro cebollas enteras ó cortadas al medio, una cabeza de ajos, una hoja de laurel, cuatro gramos de pimienta, un

poco de orégano, una rama de perejil y una rama de canela. Se vuelve á echar la carne, un vaso de vino blanco y una jícara de vinagre. Se



Se destapa lo menos posible.

tapa el puchero con una hoja de papel de estraza doblada y una cazuelita de barro con agua. Se destapa lo menos posible para que el aroma no se vaya, y se mueve agitando el puchero. Ha de cocer de tres á cuatro horas.

Cuando con la salsa se quieran guisar macarrones, se añade agua ó caldo del puchero.

**Riñones salteados.**—Se limpian; se cortan en trocitos del tamaño de una nuez; se lavan en agua y sal, y se ponen á escurrir en un colador.

En la sartén se pone un trozo de manteca de puerco, proporcionado á la cantidad que se haya de saltear; se dora cebolla picada, con perejil y uno ó dos granos, machacados, de pimienta; se echan los riñones y se mueve continuamente la sartén de arriba abajo, para que se vayan friendo sin pegarse; cuando se ve que van estando,

lo que ocurre á los diez minutos próximamente, se echa una copa de Jerez por libra de riñones, y se saltean otros cinco minutos. Si la salsa está clara, se agrega una cucharada de harina tostada. Puede servirse sobre rebanadas de pan frito, echando la salsa, colada, por encima.

«*Foie-gras*» económico. — Un cuarto de kilo de manteca de puerco; igual cantidad de lomo, y lo mismo de hígado; 50 gramos de almendras y 50 de avellanas, unas y otras tostadas. Se cuece el hígado y se ralla. Se pica muy menudo el lomo y se rehoga en la sartén. Se machacan perfectamente las avellanas y las almendras. Se trabaja mucho todo junto, añadiendo nuez moscada, pimienta, sal y un polvo de canela. Se cuece un rato todo junto, y se echa en las terrinas, cubriéndolas con manteca derretida.

Haciéndolo con higadillos de ave, y agregándole unas trufas, resulta mucho más delicado.

**Pastel de Bolonia.** — Se hace un picadillo de carne, jamón, carne de salchichas, alcaparras, huevo duro y un poco de perejil; se sazona con sal, pimienta ó canela y nuez moscada; se traba con dos ó tres huevos batidos, según la cantidad; se echan dos ó tres pedacitos de manteca fresca, una cucharada de Jerez y un poco de pan rallado. Se unta un molde, de los de flan, de manteca y pan rallado. Se echa dentro el picadillo, dándole golpecitos para que no que-

den huecos. Se cuece al baño de maría, con lumbré encima á lo último, ó en el horno, en cuyo caso se mete el molde destapado. Se sirve frío, ó caliente con una salsa.

## Aves.

**Capón asado.** — Se soframa sobre un fuego vivo que haga llama. Lo mejor es echar un puñado de harina sobre las brasas, y en la llama



Desplumando un ave.

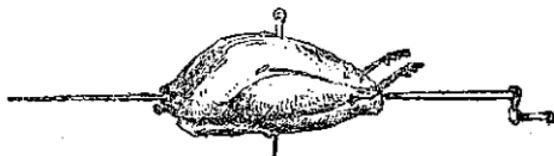
que se levanta chamuscar rápidamente el ave. Este procedimiento es mejor que el del papel y el espíritu de vino, porque la harina no deja olor á quemado. Se lava luego por dentro y por fuera. Puede asarse relleno ó sin rellenar : en el primer

caso se hace un picadillo con restos de carne, jamón, tocino, huevos duros, y crudos batidos,

piñones, manzanas picadas, etc. (los rellenos admiten todo lo que se les quiera agregar). Se sazona este relleno; se introduce en el ave y se cose ésta muy bien para que no se salga. Se espolvorea con sal, se unta de manteca y se asa al horno, en el asador ó en el asta. De la misma manera se asan las aves pequeñas, sólo que en el asador se ensartan varias de cada vez. Se rocía de cuando en cuando con la grasa, y cuando está bien dorada se sirve. Algunas cocineras rehogan el relleno



Chamuscando un ave.



Ave en el asador.

en manteca antes de introducirlo en el ave.

**Pepitoria de pavo ó de gallina.**—Se parte en pedazos; se rehogan éstos, después de lavados

y espolvoreados con sal, en manteca de puerco; se rehogan también, antes ó al mismo tiempo, unas dos onzas de tocino cortado en tiritas; se doran cuatro ó seis cebollas pequeñas. Se va pasando todo á un puchero de boca estrecha. Se echa una rama de perejil, dos hebras de azafrán, cinco ó seis granos de pimienta. Se vierte por encima la manteca en que se ha rehogado todo. Se cubre de caldo y se deja cocer hasta que esté tierno. Se deshacen en el caldo dos yemas de huevo duro; se hace que hierva un rato, y al servirlo se le echa un chorrito de zumo de limón. No se debe destapar el puchero, para que el guiso no pierda su aroma.

**Pechuga trufada.** — Una pechuga buena de gallina (los dos cuartos), que tenga la piel bien unida; un cuarto de kilo de jamón; un cuarto de kilo de ternera; dos huevos; medio bote de trufas, ó sea dos ó tres; pan rallado; un poco de Jerez; un poco de nuez moscada; la sal necesaria.

Se deshuesa la pechuga, sin romper la piel; la mitad de la carne que se ha separado se corta en tiras; se hace lo mismo con la mitad del jamón y la ternera; el resto se pica junto. Se echa en un plato hondo, y allí se amasa el picado con los huevos, el pan rallado y dos cucharadas de Jerez, sazonándolo con sal y nuez moscada y revolviendo con ello una de las trufas, finamente rallada. Se coloca sobre la pechuga, por la parte interior de la piel, una capa de masa

alternando con las tiritas que se apartaron, y pedazos de trufa. Se pone otra capa de picado, y así sucesivamente hasta terminar. Se cose con hilo grueso. Se le da forma, haciendo que se alargue un poco en la dirección de las tiras, para que al cortarlo se vean éstas de corte, y no á lo largo. Se envuelve, en el mismo sentido, en una servilleta, se ata, y se cuece en agua con vino, hierbas aromáticas y el hueso de la pechuga. Debe cocer dos horas ó dos y media.

Cuando se ve que el hueso está blanco, la pechuga está cocida. Se saca, se prensa envuelta en la servilleta, y al día siguiente se sirve, cortada en rajas, con huevos hilados



Cortando la pechuga en lonjas.

y guindas en dulce; ó en galantina, esto es, acompañada de gelatina cortada en triángulos y cuadraditos.

De igual manera se procede para el ave entera, aumentando la cantidad de los ingredientes.

**Perdiz á lo príncipe.** — Una vez limpia la perdiz, se le abre la pechuga y se le introducen unas cuantas lonjitas de jamón magro y gordo, una rama de canela, un clavo de especia, algunos granos de pimienta y una cebolleta pica-

da. Se une la pechuga, sujetándola con un hilo, y se pone en la cacerola con una jícara escasa de aceite, otra de vinagre, una cabeza de ajos, sal y un poco de caldo: lo suficiente para que cueza á fuego lento hasta quedar sólo con la grasa.

Puede también rellenarse del mismo modo, envolviéndola luego en una hoja de col y una lonja de jamón ó tocino; y asarla en el asador.

**Pollo con setas.** — Partido en trozos, se rehoga en una cazuela con bastante manteca; cuando esté bien dorado, echar una cucharada de harina, unas cebollitas, que se habrán dorado aparte, unos granos de pimienta, sal y un vaso de caldo y otro de vino blanco. Dejarlo cocer suavemente, y diez minutos antes de servirlo echar una lata de champiñón.

## Caza.

**Caza mayor.** — El gamo, el corzo y el jabalí se guisan como las carnes de vaca, cerdo y carnero; pero deben adobarse durante uno ó dos días para que tengan mejor sabor y estén más tiernos.

El adobo se hace con ajos, orégano, pimentón, un poco de anís, agua y la sal necesaria. Se mantiene la carne en este adobo en sitio fresco, dándole vueltas con frecuencia.

Se saca del adobo, y se pone asada, estofada ó como se prefiera.

**Caza menor: liebre y conejo.**— Se ponen estofados, en civet, á la cazadora, asados y en otros varios guisos. El conejo se guisa también con arroz, pero no es plato fino.

**Estofado.**— Se hace como todos los estofados, partiéndolo en trozos. Se le ponen unas rajitas de zanahoria.

**En gibelota.**— Se cortan, la liebre ó el conejo, en trozos. En 125 gramos de manteca ó aceite se rehogan dos onzas de tocino cortado en cuadraditos. Cuando está dorado el tocino se pasa á una cacerola, y en la grasa se van dorando los trozos de liebre envueltos en harina. Se van pasando á la cacerola, y se dora una cucharada de harina; cuando está dorada se echan, en la misma sartén, dos cacillos de caldo y un vasito de vino blanco. Se cubren con ellos los trozos de carne; se sazona con sal, pimienta, perejil, tomillo y una hoja de laurel. Se agrega luego una docena de cebollitas pequeñas, rehogadas también en manteca de puerco. Ha de cocer más de una hora. Si se quiere se pueden añadir setas, teniendo en cuenta que éstas necesitan menos tiempo que las cebollas. Se sirve muy caliente.

**Con tomate.**— Se hace lo mismo que los pollos con ídem.

**En civet.**— Se hace lo mismo que la gibelota, pero al ir á servirla se liga la salsa con la

sangre de la liebre, que se habrá reservado para esto.

**Empanada asturiana.** — En una taza de leche se deslíe un cuarterón de manteca de vaca y un poco de sal. En poco más de tres cuartos de kilo de harina de hojaldre se echa un huevo y la leche y manteca desleída (después de fría); se amasa un rato, se extiende con el rodillo y se le ponen unas pellas de manteca; se vuelve á amasar, repitiendo esta operación por tres veces. Se coloca una capa de masa en el fondo de una cacerola plana, que se habrá untado con manteca; se pone encima el relleno, que se habrá previamente preparado; se cubre con otra capa de masa, se unen las dos formando un cordón, se adornan, y se mete en el horno hasta que se dore por los dos lados.

El relleno se hace con filetes de ternera y jamón, en salsa de tomate ú otra cualquiera. También puede rellenarse con calamares guisados en su tinta, con perdices, con liebre, etc.

**Confitería y repostería caseras.****Dulces de frutas.**

**Preparación del almíbar.**—Para cada kilo de azúcar suele ponerse un litro de agua. Se preferirá para hacerlo un perol ó cacerola de hierro esmaltado de porcelana. Se deshace el azúcar en el agua, se mezcla con ella una clara batida á punto de nieve, y se pone á fuego vivo.

Algunos confiteros mezclan la clara con agua fría y la echan en dos ó tres veces, la mitad al empezar la operación y el resto cuando levanta un hervor fuerte. Después que cuece un rato, se retira á un ángulo de la hornilla para que siga hirviendo más suavemente, y se espuma. Para la mayor parte de los dulces el almíbar debe estar en punto de *espejuelo*, que es cuando, cogiendo una gota con los dedos mojados en agua fría, forma una laminilla. Al llegar á este punto se retira y se cuele por un cedazo fino ó una servilleta mojada, pasándolo á otra cacerola y utilizándolo inmediatamente.

Hay algunos dulces para los que conviene el almíbar más espeso; esto se logra haciéndole dar

otro hervor, ú otros dos, después de colado. Cuando al enfriarse cuaja el almíbar, es el punto de caramelo.

**Dulce de ciruelas.** — Se escogen ciruelas claudias un poco verdes. Se cuecen en agua, poniéndolas en ella fría y dejándolas hasta que hiervan un buen rato. Se colocan en una cesta tapada con un paño, para que escurran el agua sin perder el aroma.

Después, por un cedazo de alambre, se pasan, cuando aun están calientes, á un cacharro, que se habrá pesado previamente. Se pesan, y por cada libra de pasta de ciruela se pone libra y media de azúcar; se hace almíbar, que se clarifica. Ha de estar casi en punto de caramelo. La pasta de ciruela se pone otra vez sola en la cacerola hasta que tome brillo y color, moviéndola con una espátula de madera. Se reúne con el almíbar y se hace cocer un rato á fuego lento hasta que se incorpore bien, siempre moviéndolo. Se retira, y en enfriando un poco se echa en los tarros ó cajas, procurando que no quede aire. Se ponen un rato al sol, tapados con una batista, y en cuanto se forma encima una especie de costrita de azúcar, se tapan, y se pueden guardar todo el tiempo que se quiera.

El almíbar se puede hacer con la misma agua en que se ha cocido la fruta.

**De pera, membrillo y melocotón.** — Se escogen más maduros que las ciruelas, y en par-

tes iguales, y se hace del mismo modo; pero la proporción del azúcar es una libra por cada libra de pasta de fruta.

Hay otra manera más sencilla de hacer estos dulces. Se cuece la fruta y se pasa de la misma manera; pero en lugar de hacer almíbar, se escoge buen azúcar piedra molido, se pone por cada taza de pasta de fruta una taza de azúcar, se reúnen en la cacerola, y se tiene á fuego lento hasta que espese bastante.

**Dulce de cabello de ángel.** — Se cuece la calabaza, ó se asa en el horno, hasta que esté bastante tierna, lo cual se conoce en que se hunde la corteza en cuanto se le aprieta un poco. Después se abre, se le quitan las semillas y las tripas, y se echa á remojo en agua fría hasta el día siguiente. Se saca, se ata dentro de una servilleta limpia, y se cuelga en sitio seco, dejándola así tres ó cuatro horas para que escurra toda el agua. Se echan en un perol tantos cuartillos de agua como libras pesaba la calabaza antes de asarla, y tantas libras de azúcar como cuartillos de agua, ó una menos, si son muchos; además se echa una clara de huevo, una raja de limón, una corteza de naranja y una cañita de canela. Se deja cocer todo esto hasta que espese, y se cuele por una servilleta. Se vuelve á echar el almíbar colado en el perol, con la calabaza, y si se quiere se le pone otra vez el limón, la naranja y la canela, y se deja cocer un rato,

teniendo en cuenta que espesa mucho al enfriarse.

**Dulce de coco.** — Se corta el coco en pedazos grandes, que se separarán de la corteza; se ralla muy bien con el rallador; se hace y clarifica el almíbar, y se echa en él el coco, dejándolo cocer hasta que esté bien tierno.

**Tocino de cielo.** — El almíbar se hace por la mañana, para que esté completamente frío, clarificándolo y dejándolo en un punto intermedio entre el de caramelo y el de espejuelo.

Para cada tres ó cuatro yemas se hace un cortadillo de almíbar. Las yemas se dejan sin nada de clara y se les quita la telita que las envuelve; se trabajan mucho. Se mezclan poco á poco con el almíbar para que se unan, y se echan en los moldes, que estarán bañados con azúcar ligeramente tostado.

Se cuece al baño de maría, y los moldes deben ser pequeños para que cuaje bien.

Se conoce que está, metiendo una aguja de hacer calceta. Si sale seca, es que ya ha cuajado.

Se deja enfriar, y se saca como el flan.

**Batatas en almíbar.** — Para una libra de azúcar hacen falta catorce ó quince batatas regulares y una cañita de canela. Se lavan las batatas, sin quitarles la piel, y se cuecen en un perol con agua sola. Cuando han hervido un buen rato, se meten en una cazuela de agua fría y se dejan durante algunas horas en remojo.

Después se pelan y se cuecen en el almíbar, con la canela, hasta que espese bastante.

**Dulce inglés de naranja.**—Se escogen naranjas de cáscara más bien gorda que delgada. Se pesan, se toma igual cantidad de azúcar. Se mondan como si fueran manzanas, y se pica la cáscara con tijeras, en tiritas delgadas. Se meten éstas en un saquito de linón, que se ata, y se ponen al fuego en agua fría hasta que rompa á hervir. Entretanto, se abren las naranjas en gajos, quitándoles los pellejos y las pepitas. La carne y el zumo se echan en una cacerola de porcelana; se agrega la cáscara picada. Se les echa el azúcar ó, si se prefiere, un almíbar espeso hecho con él. Se pone á fuego lento hasta que espesa un poco.

### Dulces de leche.

**Natillas.** — Un cuartillo de leche, ocho yemas, un cuarterón de azúcar, media onza de almidón molido, canela, vainilla ó limón raspado.

Se cuece la leche con el azúcar y la esencia que se elija. Se baten las yemas con el almidón hasta que formen cordoncillo. Se mezclan con la leche fría, y se ponen sobre ceniza caliente, ó en un ángulo de la hornilla. Se mueven siempre hacia el mismo lado para que no se corten, y en cuanto empiezan á ahumar y á espesarse, se

retiran, sin que lleguen á hervir. También se pueden hacer al baño de maría.

Se ponen en una fuente, colocando encima unos bizcochos, ó las claras batidas con azúcar á punto de nieve.

**Arroz con leche.**—Un litro de leche, media libra de azúcar, dos jícaras de arroz, una caña de canela, una corteza de limón, otra de naranja, dos huevos, un poco de azúcar molido mezclado con canela.

Se pone el arroz al fuego en un poco de agua fría, con un polvo de sal, la canela y las cortezas de limón y naranja.

Aparte se pone á cocer la leche con el azúcar. Cuando el arroz vaya consumiendo el agua, se le echarán dos ó tres cacillos de leche, repitiendo esta operación hasta que el arroz la haya embebido toda. Cuando esté tierno, y forme como una crema, se apartará un momento del fuego, se batirán dos huevos y se mezclarán con ello, teniendo cuidado que no se cuajen. Se pone otro momento al fuego, se echa en la fuente y se deja enfriar. Se espolvorea con azúcar y canela.

**Flan español.**—Se toman dos huevos enteros y seis yemas. Se baten mucho con un poco de harina, canela y raspadura de limón. La leche se tendrá ya cocida con el azúcar, y fría. Se reúne y se sigue batiendo. Se pasa por un colador al flanero, que se tendrá preparado con azúcar tostado, y se cuece al baño de maría.

**Flan ruso.** — Se separan las claras y las yemas de seis huevos, batiendo las primeras á punto de nieve y las segundas hasta que formen hilo. Se azucaran las dos cosas á gusto del paladar. Se ponen á cocer cuatro hojas de cola de pescado en una jícara de agua con un poco de vainilla. Se deja enfriar, se cuele y se mezcla con los huevos. Se vierte en el molde, que se habrá untado con un poco de aceite de almendras dulces sin olor, ó de manteca fresca.

**Crema de café.** — Un cuartillo de leche, cuatro cucharadas de café molido, azúcar en polvo (125 gramos), seis yemas de huevo y una clara en espuma. Pasar la leche hirviendo sobre el café y el azúcar, batir las yemas, mezclarlo todo y hacer que cuaje al baño de maría. De la misma manera se hacen las de chocolate, ron, etc.

**Crema frita.** — Se ponen en una cacerola doce yemas de huevo, dos cucharadas de harina, media libra de azúcar y un litro de leche. Se mezcla bien y se pone á cocer hasta que forme una crema espesa: se trabajará con una espátula, á fin de que no se agarre al fondo. Después de bien cocida se pasa por un cedazo ó colador sobre una fuente untada de manteca ó aceite fino, y se deja enfriar.

Una vez fría, se corta en pedacitos de cualquier forma, se pasan por harina, después por huevo, y después por pan rallado. Se fríen en

manteca muy caliente y se ponen en una servilleta, echando por encima azúcar molido.

**Chantilly.**—Una copa de nata, un cuarterón de azúcar blanco, ocho claras, bizcochos.

Se baten las claras hasta que se pongan duras; se reúnen con el azúcar. Se bate un poco la nata; se mezcla con las claras, y se pone en un molde forrado de bizcochos. Si se quiere, se aromatiza con vainilla.

**Crema tostada.**—Nueve yemas bien frescas y sin nada de clara se baten perfectamente con media libra de azúcar blanco y un poco de vainilla molida. Se ponen en una fuente, se meten en el horno durante cuatro ó cinco minutos, y se sirven.

**Puding económico.**—Un panecillo bajo de los llamados *medias libretas*, medio litro de leche, tres huevos, seis onzas de azúcar, una onza de manteca fresca de vacas, una onza de pasas de Corinto, dos tallos de dulce, prefiriendo los de color rosa, un poco de canela en polvo, la corteza de medio limón rallada.

El pan, cortado en pedazos, se pone á remojar en la leche, azucarándolo á gusto y añadiendo el limón y la canela. Se prepara el molde con azúcar tostado ó con manteca fresca. Se pasa el pan por el prensapuré, ó por un colador, á una ensaladera. Se baten los huevos y se mezclan con el pan pasado por el colador. Se va echando el batido con una cuchara en el molde,

alternándolo con pasas y pedazos de tallo; se ponen de cuando en cuando trocitos de manteca. Se cuece en el horno ó al baño de maría, poniendo lumbre encima de la tapadera.

**Puding de sémola.**—Un cuartillo de leche, cuatro huevos, cuatro ó cinco cucharadas de sémola fina, azúcar á gusto, una onza de pasas de Corinto, dos de tallos y otras frutas en dulce (guindas, limoncillos).

Se mezcla la leche con la sémola, en frío; se pone á la lumbre, moviéndola con la espátula hasta que espese; se echa el azúcar y la vainilla; se deja enfriar un poco; se batan los huevos y se mezclan con la pasta; se echa ésta en el molde, preparado como para flan; se alternan con la masa el tallo picado y las pasas; se cuece al baño de maría ó en el horno; se saca, y se adorna con tallos, las guindas en dulce y el limoncillo cortado en tiras.

**Leche frita.**— En un cuartillo de leche se deshacen dos cucharadas de sémola fina, tres de azúcar y un poco de limón rallado y de canela ó vainilla molida.

Se trabaja muy bien mientras hierve con la espátula ó cuchara de madera.

Después de bien cocido, cuando se ve que espesa bastante, se pone á enfriar en una fuente plana untada de manteca, procurando que quede una masa como de un centímetro de altura.

Se corta en cuadrados, se rebozan en huevo

batido y pan rallado, y se frie en aceite ó manteca muy caliente. Si se quiere, al sacarlo de la fritura se espolvorea con azúcar y canela pasados por tamiz. Se sirve caliente.

Se puede hacer también con harina de hojaldré ó con harina de maíz.

**Arroz á la emperatriz.** — Se toma litro y medio de leche, se pone al fuego, añadiendo seis cucharadas de arroz, cuatro hojas de gelatina blanca, 250 gramos de azúcar y un pedazo de vainilla. Se hierve, moviéndolo con una cuchara; cuando está bien cocido se quita la vainilla. Se separa del fuego y se deja enfriar algo más de media hora.

Durante este tiempo se baten seis claras de huevo, ó tres huevos enteros, mezclándolos con el arroz, se echa todo en un molde, se mete éste en una cazuela; se cubre el molde con un plato, se rodea de hielo (se necesitan 3 kilos) y se deja que se hiele durante una hora por lo menos. Volver, en el momento de servirlo, el molde sobre un plato y adornarlo con una corona de frutas confitadas (aunque esto no es indispensable).

**Croquetas de arroz con leche.** — Se hace el arroz como siempre, sólo que sin canela; se le da la forma de croquetas, se envuelven éstas en huevo batido y en pan rallado muy fino, y se frien en aceite ó manteca de vacas muy caliente.

## Pastas, pastelillos y bizcochos.

**Hojuelas.** — Medio kilogramo de harina de flor, un vaso de vino blanco, una copita de aguardiente, anís en grano, dos huevos, dos onzas de manteca, dos onzas de azúcar y un polvito de sal.

Se pone á calentar la manteca, y en ella se echan el anís, el vino, el aguardiente y la sal; se baten los huevos con el azúcar y se reúnen con la manteca y demás ingredientes, mezclándolo perfectamente. Se va luego echando poco á poco la harina, trabajando la masa con la mano hasta que esté en punto. Se extiende con el rodillo, como las empanadas, pero mucho más fina; se corta, se dobla y se fríe. Al sacarlas de la fritura se espolvorean con azúcar.

**Buñuelos de viento.** — En una cacerola se pone á hervir una taza de aceite con dos de agua y un polvo de sal. Cuando ha cocido un rato, se va echando harina, moviéndolo con un cucharón de madera. Se retira del fuego y se echan, uno á uno, y mezclándolos muy bien, hasta seis ú ocho huevos. Se trabaja hasta que forme hoja.

Se pone á calentar bastante aceite en la sartén honda. Se coge una cuchara de aluminio ó metal blanco, y se mete en la sartén, escurriéndola; se toma con ella una bolita de masa, que se echa en el aceite. Se rocía sin cesar con éste,

echándolo con la paleta para que se dore bien. Se tiene cada buñuelo (puede haber tres ó cuatro á la vez en la sartén) hasta que estalle por un lado, y éste se dore á su vez. Se sacan y se ponen en una fuente. Se les hace una incisión, y se rellenan con crema ó dulce.

**Rosas.** — Cuatro vasitos de agua ó de leche; nueve á diez cucharadas grandes de harina, dos huevos, un polvo de sal, 5 ó 10 céntimos de aguardiente. La corteza de medio limón ó de media naranja, rallada ó machacada. Azúcar molido, solo ó mezclado con canela. Se hace la masa, en un tazón grande ó cacerola, con todos los ingredientes, menos el azúcar, procurando que quede una papilla clara. En la sartén honda se pone bastante aceite y se fríe. Cuando está, se mete el molde, que ha de ser sencillo y de mango largo; se calienta, se escurre, se mete en la masa y se fríe sin tocar al fondo de la sartén. Se van sacando y espolvoreando con el azúcar. El molde se limpia con un paño, pero no se friega.

**Suspiros de monja.** — Póngase en una cacerola un litro de agua, un poco de azúcar, una onza de manteca fresca y una corteza de limón; hágase cocer el agua un cuarto de hora. Quítese el limón, póngase gran cantidad de harina de flor con una mano, mientras con la otra se mueve con una cuchara; continúese espolvoreando hasta que la masa se ponga bastante espesa, y

déjese cocer, sin dejar de moverlo, hasta que la harina no sepa á crudo. Se necesita por lo menos media hora. Retírese del fuego, cásqese un huevo en ella y sígase moviendo hasta que se incorpore con la masa; cásqese otro en seguida, y así sucesivamente hasta que sea fácil de manejar, batiendo y moviendo siempre. Tómese en seguida con el mango de una cuchara una cantidad de masa como una nuez no muy gorda, y échese en el aceite bien caliente. Cuando se dora por un lado, el mismo buñolito da la vuelta. Estas bolitas se hinchan, quedando huecas por dentro. Si se quiere, se rellenan de crema ó dulce. Se espolvorean con azúcar blanco.

**Empanadillas de queso.**—Se pone á calentar leche, en la que se pone un poco de sal y una cantidad, igual á la leche, de manteca de cerdo.

Se pone harina de hojaldre, bien tamizada, sobre una mesa, y se le añaden la leche y la manteca bien calientes.

Después se trabaja muy bien hasta que la pasta quede muy suave, y por último se extiende la masa de manera que resulte de poco espesor, y se corta de la forma que se desee.

Después de rellenas, se fríen en manteca ó aceite.

**Relleno de queso.** — Se rallá queso manchego ó de Villalón, se le añade azúcar y canela molida, y con esta pasta se rellenan las empanadillas.

**Relleno de manzanas.** — También se pueden rellenar con ésta: se rallan manzanas, se les agrega azúcar y canela, colocándolo junto al fuego hasta que se forma como una mermelada; se rellenan y se frien.

**Mantecadas de Astorga** — Para tres docenas de mantecadas se necesita: media libra de manteca de vacas, fresca, media libra de azúcar blanco, media libra de harina y nueve huevos. Se bate la manteca sola, con una paleta ó con la mano, hasta que esté suave; después se echa el azúcar y se bate bastante con la manteca, después los huevos, que se habrán batido aparte, se unen con todo, trabajándolo durante un largo rato; por último, se echa la harina y se mezcla bien. Con una cuchara se echa el batido en las cajitas de papel, sin llenarlas, porque sube. Se las espolvorea por encima con azúcar blanco, y se meten en el horno hasta que estén bien doradas.

**Suspiros de manteca.** — Para libra y media de manteca de vacas hacen falta tres cuarterones de azúcar, y si gusta muy dulce, una libra; cuatro huevos enteros y seis yemas solas. Se baten los huevos con las yemas, se reúnen con la manteca, trabajándolo con la mano ó con una paleta de madera; se une también el azúcar, antes ó después, y cuando está incorporado se va echando harina, trabajándola hasta que la pasta esté regular de dura. Se extiende la masa

y se cortan los suspiros de la forma que se quiera, bañándolos con huevo y azúcar. Colocados en latas se meten en el horno hasta que estén bien cocidos.

**Otros suspiros.** — Media libra de manteca cocida, media libra de azúcar, media libra de harina de trigo, dos huevos batidos y unas raspaduras de limón. Se amasa todo junto, y después de darles forma se envían al horno.

**Rosquillas de consejo.** — Se baten doce huevos con una libra de azúcar, después se mezcla con media de manteca, y se echa harina hasta que esté la pasta bastante dura para hacer las rosquillas y meterlas en el horno.

**Bizcocho manguito.** — Se toman ocho claras de huevo y se baten hasta formar merengue; se toma media libra de azúcar molido y se une con ellas.

Se baten aparte ocho yemas de huevo y se mezclan con las claras, batiéndolo bien todo junto. Se mezcla con ello un cuarterón de harina de trigo, pero esta vez moviéndolo sin batiirlo.

Después se echa en el molde, que se debe untar antes con manteca, y se mete en el horno, donde se deja hasta que esté bien cocido.

**Bizcocho de manteca.** — Cuatro huevos (se pesan), igual peso de azúcar, igual de harina, lo mismo de manteca de vacas.

Bátanse las yemas, se les echa el azúcar, y se

baten un rato. Bátanse las claras á punto de nieve; se reunen con las yemas.

La manteca, fundida al baño de maría, se reúne cuando va estando fría, y finalmente la harina. Mezclado todo se pone en un molde alto, untado de manteca, y se mete en el horno. Cuando empieza á subir, con un cuchillo se hace una cruz en el centro.

Se conoce que está, cuando metiendo una aguja de hacer calceta, sale seca.

**Modo de hacer el hojaldre.** — Se pasarán por un cedazo 125 gramos de harina de flor, se pondrá encima de la mesa de mármol, formando un montón, en éste se echarán 4 ó 5 gramos de sal, medio vaso de agua y una yema de huevo. Disuélvase la sal en el agua, y con la mano derecha se va incorporando la harina, haciendo con ella una pasta (trabajándola rápidamente para no calentarla con las manos), que quede ni muy floja ni muy dura; taparlo con un paño limpio y que repose diez minutos. Pasado este tiempo se espolvorea la mesa con harina y se coloca la pasta extendiéndola con el rollo de pastelería, dándole el grueso de un dedo; ponerle manteca de vaca en el centro (225 gramos), recogiendo las orillas de la pasta por encima, procurando que quede la manteca bien tapada; espolvorear la pasta por arriba y por abajo, extendiéndola con el rollo en forma cuadrilonga, muy igual por todas partes.

Plegarlo en tres dobleces de igual medida; se vuelve á extender; en este punto se deja descansar durante otros diez minutos; pasado este tiempo, se le vuelve á dar vuelta, repitiendo esta operación hasta cinco ó seis veces, quedando terminada la pasta.

**Condés.** — Se extiende pasta de hojaldre, de un centímetro de grueso, se echa por encima una capa de glasa de azúcar ó de almíbar, cortándolos en forma cuadrilonga y cociéndolos en el horno en una placa de hierro.

La *glasa* de azúcar es azúcar blanco, que se trabaja bastante con una clara de huevo.

**Pasta hojaldrada.** — Se necesita cierta costumbre para hacerla, pues su perfección y ligereza depende del cuidado con que se trabaja. Dos litros de harina, 15 gramos de sal, dos claras de huevo y dos vasos de agua. Cuando toda la harina se haya incorporado, la pasta ha de tener la consistencia de manteca dura.

Dejadla reposar media hora, y luego agregad 500 gramos de manteca, á fin de que no resulte demasiado seca y pueda trabajarse fácilmente.

Se aplana la masa, se pone la manteca encima, se doblan los bordes para encerrar la manteca. Se deja reposar cinco minutos, se le dan dos vueltas, se extiende nuevamente, dándole un espesor de un centímetro y medio; se repliega de nuevo en tres dobleces, y se vuelve á extender por medio del cilindro.

Después de algunos minutos de reposo, cuando esté ya encendido el fuego, dar tres vueltas á la pasta, á fin de que ésta no espere al horno, como suele decirse.

En lugar de manteca puede ponerse grasa de cerdo.

**Hojaldre con leche.**—Se toma media azumbre de leche, poniéndola al fuego en un cazo; se le echa un poco de manteca de vaca y sal; cuando empieza á cocer se le pone harina de trigo de flor, meneándolo con un cucharón, de suerte que quede una masa un poco dura; después se cuece muy bien y se saca al tablero, poniéndole media docena de huevos; en seguida se amasará perfectamente, poniéndole manteca hasta que esté blanda, añadiéndole media libra de azúcar molida y cernida. Córtense los bollos en la forma que se quiera y colóquense en una lata, poniéndolo á cocer en el horno; á medio cocer se le echa un poco de almíbar por encima, volviéndolos al horno para que se acaben de secar.

**Pastelitos de almendra: relleno de los mismos.**—Tres cuarterones de azúcar, tres de almendra molida, vaso y medio de agua. Se hace y clarifica el almíbar, y luego se echa la almendra para que cueza un rato. Cuando está en punto se aparta y se le añaden dos yemas batidas.

**Pasta de fuera.**—Una jícara de agua templada muy azucarada, un poco de aguardiente,

un poco de manteca, cuatro huevos muy batidos y la harina que embeba. Todo ello se amasa bien, hasta que esté muy fina la masa; se cortan los pasteles, se mete en ellos el dulce, se doblan, se fríen en manteca y se sirven calientes.

**Bizcocho genovés.** — 100 gramos de harina, 100 gramos de azúcar molida, 80 gramos de mantequilla, cuatro huevos y las raspaduras de un limón.

En una cazuela se rompen los huevos y se echa el azúcar; con unas varillas se baten durante diez ó doce minutos, hasta que resulte una crema espumosa; se añade el limón, la harina tamizada y la mantequilla derretida, sin estar muy caliente, y se amalgama el todo con un cucharón.

Se tiene un molde untado interiormente con mantequilla, se echa el batido y se pone al horno no muy fuerte durante veinte minutos; se prueba con una aguja si está en punto.

Después de frío se adorna con mermelada de la fruta que guste, ó bien con crema.



SEGUNDA PARTE



ALIMENTACIÓN DEL NIÑO



## Alimentación del niño

---

La alimentación del niño en los primeros meses de su vida debe ser en absoluto la leche de su propia madre. La lactancia del hijo es tan conveniente para éste como para la madre. La única causa que dispensa á la madre del cumplimiento de este deber sãgrado es el ser tuberculosa; todos los demás motivos, invocados con demasiada frecuencia por desgracia, son pretextos, pero no razones, con la única excepción, además de la ya citada, de la presentación de un segundo embarazo. Toda madre que ha sido suficientemente fuerte para llevar en sus entrañas al niño durante nueve meses, lo es con mayor razón para amamantarlo.

El destete debe comenzar del décimo al duodécimo mes; siempre se efectuará poco á poco, reemplazando gradualmente las tetadas por vasos de leche; en la primera semana del destete, se dará, por ejemplo, cinco veces el pecho y un vaso de leche; en la segunda, cuatro, y dos, respectivamente, etc. Á los doce meses se le podrá administrar alguna sopa de harina de avena, de sémola, tapioca, etc., en leche, y alguna corteza

de pan ó galleta tostada, para que vaya acostumbrándose á masticar; durante el curso del segundo año, se podrá ir añadiendo poco á poco á la alimentación purés de patata, de zanahoria, de espinacas, de guisantes, etc. El chocolate y los huevos crudos, ó pasados por agua, constituyen también un buen alimento en estas edades de la vida, así como la compota de manzana perfectamente pasada por un colador. Hasta después de cumplidos los dos años, no se dará carne, ni pescado; sopas de caldo podrán darse desde los catorce á los diez y seis meses. El vino no se dará jamás á los niños. Durante los cuatro primeros años de la vida, la leche constituirá la base de la alimentación. La leche debe ser de vacas y administrarse siempre hervida, añadiéndole azúcar, que tiene la doble ventaja de aumentar su valor alimenticio y de hacerla más agradable al paladar.

Durante la lactancia es esencial administrar el pecho al niño con orden y método, no dándole nunca de nuevo antes de que hayan pasado por lo menos dos horas y media, mejor tres, desde la última vez. Tiene gran importancia para el niño y para la madre acostumbrar á aquél pronto á que no mame durante la noche. El mismo cuidado hay que observar cuando, por ser absolutamente imposible la crianza por la madre, es alimentado el niño por una nodriza.

La llamada lactancia artificial, es decir, la ali-

mentación del niño por medio de leche de vacas, que es la más usada, ó de cabras, ó de cualquier otra especie animal, es el peor medio de alimentación del niño; á él se debe, casi exclusivamente, la terrible mortalidad infantil que se observa, especialmente en los meses de verano; mortalidad que puede disminuirse, es cierto, por distintas maniobras (cocción, esterilización, pasteurización, maternización, etc., de la leche), pero nunca hacerla desaparecer en absoluto. Privados, por otra parte, los niños de las sustancias que la leche de su madre les da y que les sirven de defensa, como de vacuna, para las principales enfermedades infecciosas que ponen en peligro la vida del niño en los primeros años, se les ve con gran frecuencia sucumbir víctimas de la difteria, de la escarlatina, de la tifoidea, etcétera, en edades ulteriores; alguna vez, después de haber atravesado una primera infancia en apariencia floreciente, y que ha servido como de modelo y excusa para que las madres y las familias poco celosas en el cumplimiento de sus deberes siguieran el mal ejemplo. En ningún caso llegan los niños alimentados artificialmente á ser hombres tan fuertes como lo hubieran sido criados por su madre. El deber de todos, principalmente de médicos y sociólogos, es el de tender al fomento y desarrollo de la lactancia materna, desarrollando todas las obras benéficas que tengan por objeto proteger lo más eficazmente

á la madre, antes y después del nacimiento del hijo, para que sea capaz de criar con éxito á éste.

## I.—Caldos. <sup>(1)</sup>

1. Caldo de ternera. — (Dos horas y tres cuartos.)

*Ingredientes para un plato de sopa.*

125 gramos de ternera.

$\frac{1}{2}$  litro de agua.

Una zanahoria pequeña y tierna.

5 gramos de sal.

La ternera se lava y se pica en trozos muy pequeños, poniéndola en el agua con la zanahoria, bien mondada y limpia, en un puchero pequeño tapado, dejándolo cocer á fuego lento durante hora y media; se cuele, se sala y se da como caldo ó para hacer sopa.

2. Caldo de ave (gallina ó pichón).—(Tres horas y media.)

*Ingredientes para un plato de sopa.*

$\frac{1}{4}$  de gallina ó un pichón.

$\frac{1}{2}$  litro de agua.

3 gramos de sal.

Una zanahoria pequeña.

---

(1) Éstos caldos son también muy convenientes para las personas delicadas y los ancianos.

Se quebranta y tritura el pichón ó cuarto de gallina, y se pone en el agua fría con la sal y la zanahoria á cocer á fuego lento durante dos ó tres horas en un puchero bien tapado. Se espuma y se cuele.

También se puede triturar la gallina ó el pichón en un mortero, con un huevo; añadirle al agua en un puchero pequeño, dejarlo cocer por espacio de dos horas á fuego lento, colarlo y añadirle la sal que se juzgue precisa.

3. Caldo substancioso para sopa. — (Cinco horas.)

*Ingredientes para medio litro.*

$\frac{3}{4}$  de kilogramo de carne de vaca magra, de pierna.

$\frac{3}{4}$  de litro de agua.

32 gramos de zanahorias tiernas y un poco de apio.

5 gramos de sal.

Un pliego de papel de filtro.

Se pica la carne en pedacitos y se pone con un cuarto de litro de agua en un puchero de porcelana en el horno. Al cabo de una hora se saca la carne con la espumadera, se machaca en una cazuela de barro ó en un mortero de piedra, y se vuelve de nuevo al puchero; se añaden las zanahorias, el apio, la sal y medio litro de agua, y se deja cocer muy suavemente durante cuatro horas; se cuele primero por un colador, y luego por un embudo con el papel de filtro, y se ad-

ministra en una taza, bien con un huevo ó bien en forma de sopa.

En ocasiones puede convenir no emplear las zanahorias ni el apio.

4. **Caldo de pata de carnero.** — (Seis horas.)

$\frac{1}{2}$  kilogramo de pata de carnero.

$\frac{1}{4}$  de kilogramo de carne magra de carnero.

5 gramos de jengibre seco.

6 gramos de sal.

$1\frac{1}{4}$  litro de agua.

La pata de carnero, perfectamente limpia, se pica juntamente con la carne de carnero y un trocito de jengibre, que se deshace en el jugo de la carne; se añade la sal y el agua, y se deja cocer muy suavemente en un puchero bien tapado durante cuatro horas. Se espuma cuidadosamente y se cuela.

NOTA. Se puede utilizar este caldo para darlo con substancia de arroz ó de sémola en la disentería.

5. **Te de buey preparado en frío.** — (Tres horas.)

*Ingredientes para doce cucharadas de sopa.*

125 gramos de carne de vaca.

200 gramos de agua hervida fría.

2 gotas de ácido clorhídrico.

Una pizca de sal.

La carne, perfectamente picada, se pone con

el agua, el ácido clorhídrico y la sal en un cacharro de porcelana tapado, dos horas; se cuele por un trapo mojado y se administra para beber como te.

Una mezcla con medio octavo de litro de sopa de sémola en agua ó con igual cantidad de substancia de arroz tiene un sabor agradable, pero á causa del color suele ser rechazado por los niños. Todavía lo hace más nutritivo la adición de una yema de huevo. Este te de buey debe prepararse sólo para el día, pues se descompone con facilidad; la adición del huevo ha de hacerse en el momento de servirlo.

#### 6. Caldo de botella. — (Seis horas.)

*Ingredientes para un plato de sopa.*

$\frac{1}{4}$  de kilogramo de carne de vaca.

$\frac{1}{4}$  de kilogramo de manos de ternera.

65 gramos de jamón magro.

Una zanahoria pequeña.

150 gramos de agua.

Un tarro ó botella cuyo cuello tenga aproximadamente 5 centímetros de diámetro.

Un puñado de algodón no hidrófilo.

Un puchero de agua en el que pueda sostenerse la botella.

Un trozo de papel de filtro.

La carne se lava rápidamente, se pica y se mete en la botella con el agua y la zanahoria bien limpia y rallada; se tapa con una bola hecha con el algodón bien apretado. Se coloca la bote-

lla en un puchero lleno en sus tres cuartas partes de agua fría, y el todo, tapado, se deja cocer á fuego lento por espacio de cinco horas; después se cuele con cuidado el caldo por un lienzo es-caldado, y se desengrasa cuidadosamente con el papel de filtro, con el que se van quitando todos los ojos de grasa. Después de enfriado se da en forma de gelatina.

NOTA. En vez de las manos de ternera se puede emplear carne de ave. Los cartílagos de la ternera ó del ave son los que dan la cola á la gelatina.

7. **Jugo de carne.** — Para utilizarlo como salsa ó adobo de las carnes, ó para añadirlo á las legumbres en vez de grasa. — (Cuatro horas.)

*Ingredientes para medio litro.*

- $\frac{1}{4}$  de kilogramo de carne de vaca (tapa).
- 125 gramos de jamón.
- $\frac{1}{4}$  de kilogramo de manos de ternera ó de ave.
- 20 gramos de manteca.
- $\frac{3}{4}$  de litro de agua.

La carne, el jamón y los huesos se parten y desmenuzan todo lo finamente que sea posible; se rehogan moviéndolos constantemente con la manteca; se echa por encima el agua, se tapa y se deja cocer durante tres horas, se cuele y se desengrasa.

## II.— Sopas de caldo.

9. **Sopas de pasta.** (Véase la receta en la Primera Parte.)

10. **Sopa de arroz ó de cebada perlada.**

*Ingredientes para un plato de sopa.*

25 gramos de arroz ó de cebada.

10 gramos de manteca.

15 gramos de harina.

$\frac{1}{2}$  litro de caldo substancioso.

Una yema de huevo.

20 gramos de ternera ó gallina.

25 gramos de espárragos en trozos pequeños.

5 gramos de sal.

$\frac{1}{2}$  litro de agua.

El arroz ó la cebada se lava dos veces con agua fría; se escalda con agua caliente. Se rehoga después uno ú otra con manteca y harina, se añade el caldo; tápese y déjese cocer lentamente durante un hora; después se bate una yema de huevo y se añade; se cuele por un cedazo.

Los espárragos, cortados en trozos de centímetro y medio de largo, se cuecen poco á poco. Se añaden con el agua y la ternera picada á la sopa.

11. **Sopa de pan.**—(Tres cuartos de hora.)

*Ingredientes para un plato.*

30 gramos de pan candeal.

10 gramos de manteca.

125 gramos de sopa.

Una yema de huevo.

Una cucharada grande de nata.

El pan, cortado en rebanadas, se rehoga con manteca; se vierte el caldo por encima y se deja cocer durante media hora. Se bate la yema del huevo con la nata; se añade, moviendo constantemente, á la sopa, y se cuela sobre el mismo plato calentado en que vaya á servirse.

Cuando convenga, por el régimen á que esté sometido el niño, se suprime la manteca, el huevo ó la nata.

**12. Sopas mucilaginosas de harinas.**—  
(Tres cuartos de hora.)

Se pueden hacer de harina de arroz, avena, guisantes, judías, lentejas, maicena, etc.

*Ingredientes para un plato.*

15 gramos de la harina respectiva.

10 gramos de manteca.

125 gramos de caldo.

Una yema de huevo ó 3 gramos de extracto de carne Liebig.

La harina se rehoga con manteca en una cazuela de barro, ó de hierro forrado de porcelana; se añade el caldo y se deja cocer suavemente. Se bate la yema, y se añade; si se emplea el extracto de carne, se incorpora á la sopa, moviendo ésta con la cuchara; después se cuela por un cedazo sobre el plato caliente en que va á servirse.

NOTA. Cuando no se puede dar manteca, ni huevo, se bate la harina con 125 gramos de cal-

do frío, y se echa, moviendo siempre, en el caldo hirviendo; se sigue moviendo de vez en cuando, y se deja cocer por espacio de veinte minutos. Son muy á propósito para estas sopas las harinas de Hoffmann, que no necesitan cocer más de cinco minutos.

13. **Sopa de hierbas.** — (Una hora.)

*Ingredientes para una ración.*

- 10 gramos de acederas.
- 10 gramos de perifollo.
- 10 gramos de espinacas.
- 10 gramos de perejil.
- 10 gramos de manteca.
- Una yema de huevo.
- 125 gramos de caldo.
- 10 gramos de pan rallado.

Las hierbas, cuidadosamente mondadas y limpias, se lavan con todo esmero, se cortan en pequeños trozos, y se rehogan ligeramente con la manteca; se pasan por un colador muy fino y se baten con la yema de huevo; se hace cocer aparte el pan rallado, en el caldo, durante diez minutos, y se deja caer á través de un cedazo sobre el puré hecho con las hierbas, se diluye, se bate en caliente y se sirve.

Se puede prescindir de la manteca; entonces se hace dar un hervor á las hierbas, en agua, antes de añadirles el caldo.

### III.—Sopas de agua y de leche.

#### 14. Sopa de patatas. — (Media hora.)

*Para un plato.*

- 200 gramos de patatas.
- 125 gramos de agua.
- Una yema de huevo.
- 4 gramos de sal.
- 5 gramos de manteca.

Las patatas se limpian con todo esmero, después se mondan, se escaldan con agua hirviendo y se cuecen lentamente en 125 gramos de agua; se pasan por un cedazo y se añade la yema, sal y manteca, batidas con una cucharada de agua; se pone todo al fuego, se bate mucho y se sirve.

#### 15. Sopa de arroz, de sémola ó de tapioca. — (Tres cuartos de hora.)

*Para un plato.*

- 20 gramos de arroz, sémola ó tapioca.
- $\frac{1}{2}$  litro de agua.
- Un poco de sal.
- 10 gramos de azúcar.
- Una cucharada de zumo de limón.

Se lava dos veces con agua fría el arroz, la sémola ó la tapioca. Se pone á cocer en agua hirviendo con sal en un puchero de barro; se echa

en el plato, y se sazona con el azúcar y el zumo de limón.

16. **Sopa de harina de centeno.**—(Veinte minutos.)

*Para un plato.*

25 gramos de harina de centeno.  
125 gramos de agua.  
Un polvito de sal.

Se bate la harina con agua fría y sal; se cuece, moviéndolo constantemente, en cazuela ó puchero de barro ó porcelana; se echa en el plato y se añade leche fría ó caliente, según los gustos. También se puede añadir una yema de huevo ó 5 gramos de manteca.

17. **Sopa de leche.** — (Hora y media.)

*Para cuatro platos.*

100 gramos de pan moreno.  
1 litro de leche.  
15 gramos de harina.  
5 gramos de sal.  
125 gramos de almíbar ó 45 gramos de azúcar.

Se corta el pan en pedacitos, se ablanda en tres cuartos de litro de leche, y se pone á cocer, teniendo cuidado de moverlo; después se añade la harina, batida en frío en el cuarto de litro de leche restante; se sazona con la sal y el almíbar ó el azúcar, se hace hervir, se pasa por un cedazo, se pone á hervir de nuevo y se sirve.

**18. Sopa de harina con leche.**—(Veinticinco minutos.

*Ingredientes para un plato.*

$\frac{1}{4}$  litro de leche.  
25 gramos de harina de trigo ó de centeno.  
60 gramos de agua.  
Un polvo de sal.

Se hace hervir la leche en un cacharro de barro. Se diluye la harina en una taza con el agua, y se echa en la leche hirviendo; se añade la sal y se deja cocer lentamente la sopa durante veinte minutos, teniendo cuidado de moverla constantemente.

Á esta sopa se le puede añadir, cuando convenga por la edad y estado del niño, azúcar, manteca ó huevo.

**19. Sopa de harina de avena.**

*Para un plato.*

30 gramos de harina de avena.  
Una raja de limón.  
 $\frac{1}{2}$  litro de agua.  
Un polvo de sal.  
5 gramos de azúcar.

La harina se pone en agua á remojo hasta que se ablande; se añade entonces la raja de limón sin cáscara ni pepitas, y se deja en reposo durante un corto espacio de tiempo; después se pasa por un cedazo y se pone al fuego con el

azúcar y la sal, teniendo especial cuidado de moverlo constantemente.

20. **Sopa de avena con leche.** — (Tres horas y media.)

*Ingredientes para una ración.*

30 gramos de harina de avena (la mejor avena es la de *The American Cereal Co. for Quaker rolled Oats, Ltd.*).

60 gramos de agua.

$\frac{1}{4}$  de litro de leche.

10 gramos de azúcar.

Una cacerola de hierro esmaltada de porcelana.

Se pone la avena en remojo en el agua por espacio de tres horas en la cacerola; se vierte el agua con cuidado de no llevarse el mucílago desprendido por la avena. Se añade la leche y el azúcar, y se deja cocer á fuego lento por espacio de media hora; se pasa por un cedazo.

21. **Sopa de mucílago de cebada.**

*Para un plato.*

65 gramos de cebada perlada.

5 gramos de manteca.

$\frac{1}{2}$  litro de agua.

$\frac{1}{2}$  gramo de canela.

5 gramos de sal.

10 gramos de azúcar.

Una yema de huevo.

La cebada se pone en una olla de porcelana con agua fría al fuego, y cuando está á punto

de hervir, se quita el agua, repitiendo la operación dos veces. Después se rehoga con la manteca, y se pone á cocer con el agua á fuego lento, añadiendo la canela. Se pasa la cebada ya reblandecida por un cedazo, se sazona con la sal y el azúcar, y se añade una yema batida con agua. En ocasiones puede prescindirse de ésta, así como de la canela.

**22. Albondiguillas de clara de huevo con leche.**—(Veinte minutos.)

*Ingredientes para cuatro personas.*

4 claras de huevo.

80 gramos de azúcar.

1  $\frac{1}{4}$  de litro de leche.

30 gramos de azúcar.

Medio limón rallado.

Dos yemas de huevo.

Una cucharada de azúcar de vainilla.

Las claras batidas á punto de nieve se mezclan con los 80 gramos de azúcar. La leche hirviendo se pone á cocer con los 30 gramos de azúcar y el limón rallado; las claras batidas se moldean con una cuchara y se echan en la leche, dejándolas cocer á fuego lento durante cuatro minutos; hay que tener cuidado de no tocarlas. Después se sacan con la espumadera. Se bate la leche con las yemas y el azúcar de vainilla, y se echa por encima de las claras. También se puede añadir fécula de patata á la leche. Esta sopa se puede dar helada en tiempo de verano.

### 23. Papilla de sémola con leche.

*Ingredientes para un litro.*

- 1  $\frac{1}{8}$  litro de leche.
- 6 gramos de sal ó 30 gramos de azúcar.
- 65 gramos de sémola.
- Un trozo de limón y otro de canela, ó
- $\frac{1}{2}$  gramo de vainilla.
- Una yema de huevo.
- Una cucharada de agua.

Se hace hervir un litro de leche con el azúcar y la canela, ó con la vainilla y la sal; se bate la sémola lavada en el octavo de litro de leche, se añade á la leche hirviendo, y se deja cocer, moviéndolo, durante un cuarto de hora; después se añade una yema de huevo.

### 24. Sopa de pan.

*Para un plato.*

- 40 gramos de pan moreno.
- 65 gramos de agua.
- 65 gramos de leche.
- 8 gramos de azúcar.
- Una pizca de sal.
- Una yema de huevo.

El pan rallado se pone á tostar, moviéndolo, en una sartén perfectamente limpia, sin nada de grasa; después se bate con el agua, se tapa y se deja durante una hora en un sitio caliente de la lumbre; después se bate la papilla con la leche hirviendo, y se añade la yema de huevo batida con la sal y el azúcar; se pasa por un cedazo.

## IV. — Bebidas.

25. **Leche de almendras.** — (Veintiocho horas.)

*Ingredientes.*

100 gramos de almendras dulces.

$\frac{3}{4}$  de litro de leche.

30 gramos de azúcar.

Una cucharada grande de agua de azahar.

Se dejan reblandecer las almendras en agua fría durante veinticuatro horas, se trituran bien con algo de agua en un mortero de piedra, se añade la leche, y se cuele después de cuatro horas por un trapo fino mojado; se añade el azúcar y el agua de azahar.

26. **Mucílago de manzanas.** — (Hora y media.)

*Ingredientes para medio litro.*

40 gramos de cebada.

$\frac{1}{4}$  de kilogramo de manzanas.

Una cucharadita de zumo de limón.

Un trozo de cáscara de limón.

La cebada se deja escaldar dos veces, y después se pone á cocer á fuego lento por espacio de dos horas en puchero de barro, con las manzanas bien mondadas y limpias, cortadas en pedazos pequeños, el agua, el zumo de limón y la cáscara del mismo. Se pasa por un cedazo y se sazona con azúcar y sal.

27. **Limonada de limón ó de naranja.**—  
(Hora y media.)

*Ingredientes para medio litro.*

- $\frac{1}{4}$  de cáscara de limón ó de naranja.
- 15 gramos de azúcar.
- $\frac{1}{2}$  litro de agua.
- Tres cucharadas grandes de zumo de limón ó de naranja.

La cáscara de limón ó de naranja se lava y limpia con el mayor esmero, se añade el azúcar, y se echa por encima el agua hirviendo; se deja enfriar, y se añade el zumo de limón ó de naranja; se pasa por el cedazo, y se enfría ó se le añade hielo. También se puede tomar muy caliente, como medio sudorífico.

28. **Zumo de limón para bebida.**— (Tres cuartos de hora.)

*Ingredientes.*

- $\frac{1}{2}$  kilogramo de azúcar.
- $\frac{1}{4}$  de litro ó 14 cucharadas grandes de zumo de limón.
- $\frac{1}{2}$  litro de agua.

Se hace almíbar con el agua y el azúcar y se clarifica con todo cuidado; se pasa el zumo de limón por el colador y se une al almíbar, dejándolo cocer un cuarto de hora; se llena la botella, se tapa bien, y se puede utilizar como refresco, añadiéndolo á las bebidas.

29. Ponche de huevo.—(Veinte minutos.)

*Ingredientes para un vaso.*

Dos yemas.

30 gramos de azúcar.

Una cucharada grande de agua de azahar.

200 gramos de agua caliente.

Las yemas se baten con el azúcar, durante un cuarto de hora, hasta hacer espuma; se echa por encima el agua de azahar, luego el agua caliente, y se mezcla todo.

30. Chocolate substancioso. — (Veinte minutos.)

*Ración para un niño.*

40 gramos de chocolate muy bueno (onza y media).

$\frac{1}{4}$  de litro de leche.

Dos huevos.

Se hace el chocolate con la leche. Los huevos se baten muy bien en un cacharro, se echa por encima el chocolate y se bate hasta que haga espuma.

## V.— Carnes y pescados.

### 31. Puré de carne para enfermos.—(Media hora.)

#### *Ingredientes.*

- 60 gramos de rosbif de vaca ó de ternera.
- Cuatro cucharadas de jugo de carne (V. 7).
- Una cucharadita de extracto de carne de Liebig.
- Dos yemas.

El rosbif se pica muy finamente (máquina de picar carne), se pasa por el colador, se bate en una cacerola bañada de porcelana con el jugo de carne, perfectamente desengrasado, las yemas y el extracto; se pone al baño de maría y se hierve, moviéndolo hasta que se espesa.

### 32. Puré de ave. — (Media hora.)

- 65 gramos de ave asada.
- 10 gramos de manteca.
- 5 gramos de harina.
- Una cucharadita de extracto de Liebig ó de peptona.
- 125 gramos de caldo de ave.

Se limpia con todo esmero el ave, quitándole membranas y tendones. Se dora la manteca, se asa ligeramente la carne con la harina, moviéndolo todo, se echa por encima el caldo hirviendo con la peptona, se mueve bien y se sirve.

### 33. Polvo de carne.—(Veinticuatro horas.)

Este polvo se emplea cuando quiere darse mucho alimento en poco volumen.

Medio kilogramo de carne magra se parte en trozos muy pequeños y se pone en un plato á tostar en el horno, moviéndolo con mucha frecuencia; se machaca en un mortero de piedra.

Cuando está bien seca se muele en un molinillo de café bien limpio; se pasa por un cedazo metálico, acabando encima de él de pulverizarla hasta que pasa todo.

34. **Puré de lentejas.** — (Dos horas y media.)

50 gramos de lentejas.

$\frac{1}{2}$  litro de agua.

Una yema.

Tres cucharadas de caldo.

Se limpian las lentejas, se lavan con agua fría, se escaldan dos veces, tirando la primera agua, y con la segunda se cuecen hasta que se ablanden. Se pasan por cedazo y se añade la mezcla caliente del caldo y la yema batida.

35. **Jamón crudo con huevo.** — (Media hora.)

65 gramos de jamón magro crudo.

Dos yemas de huevo.

5 gramos de manteca.

El jamón crudo se ralla finamente, mezclándolo con el puré hecho con la yema y la manteca, bien batido, y se pone al baño de maría hasta que espese. Se puede extender después sobre pan tostado.

**36. Lengua de ternera.** — (Dos horas y media.)

Una lengua de ternera.

$\frac{1}{2}$  litro de agua.

5 gramos de sal.

Una cucharada de jugo de carne (7).

Dos gotas de zumo de limón.

Se cuece la lengua á fuego lento con agua y sal durante una hora; se lava después con agua fría, quitándole la piel y la porción tendinosa. Entonces se pasa á un puchero pequeño con un cuarto de litro de agua, el zumo de limón y el jugo de carne. Se echan primero cinco cucharadas del líquido, y puesto al fuego, se mueve repetidas veces la lengua hasta que se evapora el líquido, y luego se va añadiendo poco á poco el líquido restante en el curso de media hora. Las últimas tres cucharadas se batan con un gramo de fécula de patata, formando una salsa espesa, con la que se unta toda la lengua. La lengua se debe cocer hasta que esté blanda como manteca, y se adereza con una salsa; por ejemplo, el jugo de la receta 7.

**37. Sesos de ternera asados.** — (Media hora.)

Medio cerebro de ternera.

Una yema de huevo.

5 gramos de harina.

Una cucharada grande de leche.

Una clara de huevo.

20 gramos de manteca.

El cerebro se lava perfectamente, primero con agua fría, después con agua hirviendo, y cuando se ha puesto duro se le quitan en agua fría todas las membranas con cuidado. Se bate la yema, la harina y la leche hasta hacer una pasta con todo ello. Se cortan los sesos en trozos pequeños, se les añade la clara de huevo batida á punto de nieve, y se hacen, uniéndolo á la masa, dos pasteles, que se sirven en dos platos calentados; se les puede echar por encima jugo de carne ó zumo de manzana.

**38. Pechugas de gallina ó de pichón con salsa blanca y arroz.**

Un pollo ó un pichón pequeño.

5 gramos de sal.

20 gramos de manteca.

Una zanahoria pequeña.

1/2 litro de caldo ligero.

5 gramos de manteca.

Dos yemas.

Una cucharada pequeña de zumo de limón.

Un polvo de sal.

Tres cucharadas grandes de caldo de ave (2).

Se pone el pollo ó el pichón perfectamente limpio, con manteca derretida; después se agrega la zanahoria, bien limpia y rallada, con la sal, y se añade tanto caldo ligero ó agua como sea necesario para cubrirlo perfectamente; se tapa el puchero y se deja cocer el pollo ó pichón media hora lentamente. Entretanto se bate la man-

teca, la yema de huevo, el zumo de limón y un poco de sal; se añade por un colador algunas cucharadas del jugo de pichón ó pollo, y se hace espesar la salsa al baño de maría. Se saca el ave, se quita con todo cuidado la pechuga, y se sirve en un plato caliente cubierta con la salsa.

**39. Filetes y croquetas de pescado.**—  
(De perca, sollo, lenguado, etc.)

- $\frac{1}{4}$  kilogramo de pescado.
- 20 gramos de pan sin corteza.
- 35 gramos de manteca.
- Dos yemas de huevo.
- 5 gramos de sal.
- 20 gramos de pan rallado.
- Una cucharadita de perejil picado.
- Una cucharadita de zumo de limón.

El pan sin corteza se reblandece en agua, en un trapo muy seco; se aprieta, se pasa y se bate con 10 gramos de manteca al fuego hasta que se seque. El pescado, bien despojado de membranas y espinas, se pica y se hace croquetas con la yema; se sazonan y se extienden sobre una tabla en forma de filetes pequeños, se rodean con el pan y se fríen con la manteca; se echa por encima una salsa hecha con el perejil y el zumo del limón.

## VI. — Legumbres.

### 40. Coliflor.—(Media hora.)

200 gramos de coliflor (una coliflor).

8 gramos de sal.

1 litro de agua.

Un polvo de azúcar.

5 gramos de harina.

5 gramos de manteca.

125 gramos de nata.

65 gramos de agua de coliflor.

Una yema.

Se lava perfectamente la coliflor y se echa en agua hirviendo con sal y un poco de azúcar, dejándola cocer veinte minutos. La harina se deshace en un cacharro de barro con la manteca; se llena el cacharro con la nata y el agua de cocer la coliflor, se hace cocer, se bate mucho al baño de maría con la yema de huevo, y se pasa por un cedazo.

### 41. Patatas cocidas.

200 gramos de patatas mondadas.

1/2 litro de caldo.

Una cucharadita de perejil picado.

Las patatas, bien mondadas, se cortan en trozos pequeños, se echan en agua fría y se ponen al fuego; cuando han llegado á cocer, se vierte el agua, se añade caldo desengrasado y se deja

cocer, destapado el puchero, lentamente, moviéndolas de vez en cuando, durante media hora; cuando están bien blandas, y antes de que se haya consumido el caldo por completo, se añade el perejil.

#### 42. Patatas en puré.

200 gramos de patatas mondadas.

4 gramos de sal.

$\frac{1}{2}$  litro de agua.

200 gramos de leche ó nata.

Una pizca de sal.

5 gramos de manteca.

Las patatas, bien lavadas y mondadas, se cuecen con agua y sal, se escurre el agua, se pasan por un colador y se baten mucho con la leche ó la nata. Se lleva al fuego y se va haciendo espesar con la nata ó la leche restante; por último, se añade la manteca batida con la sal. Cuando quiere hacerse el puré más ligero, se le añade una clara batida á punto de nieve.

#### 43. Puré de alcachofas.—(Una hora.)

Una alcachofa grande.

10 gramos de sal.

5 gramos de manteca.

Una cucharadita de pan rallado.

Una cucharada grande de nata.

Una yema de huevo.

La alcachofa, picada, se cuece en agua y sal hasta que se ablanda; se pasa por el colador y

se añade á la yema, batida con la nata, la manteca y el pan en forma de puré.

NOTA. Este mismo puré se puede hacer con 200 gramos de coliflor, en vez de la alcachofa.

44. **Espinacas.**—(Una hora.)

$\frac{1}{4}$  de kilogramo de espinacas.

10 gramos de sal.

2 litros de agua.

Media cucharada de pan rallado.

Una yema de huevo.

Una cucharada grande de nata.

Las espinacas, perfectamente limpias, se escaldan con agua hirviendo, se enfrían con agua fría y se prensan. Después que el puré se ha hecho pasar por un cedazo, se echa en un puchero de barro con el pan rallado y la yema, que se ha batido con la nata, ó con leche.

45. **Puré de zanahorias.**—(Una hora.)

100 gramos de zanahorias pequeñas, tiernas.

$\frac{1}{2}$  litro de caldo.

Una cucharadita de pan rallado.

5 gramos de manteca.

Un polvo de azúcar.

Las zanahorias se limpian con esmero y se lavan; se cuecen suavemente con el caldo y el pan, se pasan por el cedazo y se ponen á cocer de nuevo en un puchero destapado hasta que alcancen el grado de espesor que deseemos; se sazonan con la manteca y el azúcar.

46. **Puré de guisantes.**—(Una hora.)

- 50 gramos de guisantes.
- $\frac{1}{4}$  de litro de agua.
- Una yema de huevo.
- Dos cucharadas de nata.
- Un polvo de sal.
- Una pizca de azúcar.
- Una cucharadita de perejil picado.

Se limpian y lavan los guisantes, y se cuecen suavemente; se pasan por el colador, se baten en caliente con la yema de huevo y la nata, y se sazonan con la sal y el azúcar, y la cantidad del agua en que han cocido que juzguemos necesaria, según el grado de espesor que queramos darle. El perejil se espolvorea por encima.

47. **Espárragos.**—(Una hora.)

- 150 gramos de espárragos.
- $\frac{1}{2}$  litro de agua.
- 10 gramos de harina.
- Una yema de huevo.
- Una pizca de sal.
- Idem de azúcar.
- Algo de zumo de limón.

Se mondan los espárragos y se cortan en trocitos (de 2-3 centímetros de largo). Se cuecen ligeramente y se separa el agua, que no debe tirarse. Se bate en algo de esta agua, cuando se haya enfriado, la nata, la yema y la harina, y luego se pone á cocer con el resto del agua, mo-

viéndolo con frecuencia. Se sazona con la sal, el azúcar y algunas gotas de zumo de limón; se echan los trozos de los espárragos, se hace hervir, y se sirven en una fuente honda.

**48. Macarrones.—(Media hora.)**

50 gramos de macarrones finos italianos.

5 gramos de sal.

Un litro de agua.

125 gramos de nata.

Una yema.

Un polvo de sal.

Los macarrones se parten en trozos de 10 centímetros de largo y, después de remojados, se echan en agua hirviendo, se cuecen ligeramente y se escurren en un colador. Se batan la nata, la yema y la sal, se añaden los macarrones y se pone al fuego unos diez minutos.

NOTA. Se puede añadir á los macarrones trocitos de jamón blando, magro y desalado.

**49. Puré de judías blancas con salsa de cangrejos.—(Dos horas y media.)**

65 gramos de judías blancas.

5 cangrejos.

10 gramos de manteca.

$\frac{1}{4}$  de litro de caldo.

Una yema.

Las judías, después de remojadas, se cuecen ligeramente con el agua, sin que se deshagan, se escurren en un colador, se pasan por él, y el

puré se vuelve á echar al puchero en que se han cocido. Los cangrejos cocidos se trituran en un mortero de piedra, se rehogan con manteca; se añade el puré de judías y el caldo por encima; se pone al fuego, moviéndolo hasta que se espesa; se pasa entonces por el cedazo, y añadiendo la yema batida, se calienta rápidamente.

## VII. — Platos de dulce.

### 50. Arroz con leche.—(Una hora.)

50 gramos de arroz.  
 $\frac{1}{2}$  litro de leche.  
Un polvo de sal.  
10 gramos de azúcar.

Se lava dos veces el arroz. Después se añade la leche, un polvo de sal, y se cuece á fuego lento, moviéndolo constantemente hasta que esté bien blando; se sazona con el azúcar y se sirve.

También se puede añadir una yema de huevo batida.

### 51. Arroz con manzana. — (Cinco minutos.)

El arroz, cocido con agua y 5 gramos de manteca, se mezcla bien con tres cucharadas de zumo de manzana y 10 gramos de corteza rallada de limón, y se espolvorea con azúcar y canela.

52. **Gelatina de leche.**—(Una hora.)

Tres moldes pequeños.  
125 gramos de nata.  
60 gramos de azúcar.  
 $\frac{1}{4}$  de cáscara de limón.  
4 gramos de gelatina blanca.  
Tres cucharadas grandes de agua.  
125 gramos de Madera.  
Media cucharada grande de zumo de limón.

Nata, azúcar y cáscara de limón se cuecen y se enfrían; la gelatina ó cola de pescado se lava y se disuelve en el agua; se pasa por un cedazo y se mezcla con la leche; se bate con el vino de Madera y con el zumo del limón, y se echa en un vaso, ó en tres moldes pequeños, hasta que, enfriándose, se solidifica.

53. **Plato de dulce.**

3 gramos de manteca.  
Dos bizcochos.  
125 gramos de leche.  
Un limón rallado.  
Dos huevos.  
20 gramos de azúcar.  
Tres cucharadas grandes de conserva de manzana.

Se unta con la manteca un plato y se colocan encima los bizcochos. Se añade á la leche, cuando esté hirviendo, una almendra amarga rallada; después se bate perfectamente con las yemas y 10 gramos de azúcar. Esta mezcla se echa por

encima de los bizcochos, y se coloca el plato sobre un puchero con agua á la lumbre por espacio de una hora; se tapan los bizcochos con la conserva de manzana y las claras muy batidas con azúcar, y se mete en el horno durante quince minutos.

54. **Buñuelos de mermelada de fruta.**—  
(Tres cuartos de hora.)

*Mermelada de melocotón, ciruelas claudias, manzanas,  
fresas ó albaricoque.*

Dos cucharadas grandes de mermelada de  
fruta.

Dos claras.

30-50 gramos de azúcar en polvo.

La mermelada, que debe ser espesa, se mezcla íntimamente con las claras muy batidas y con el azúcar, y se fríe, ó se pone en cajitas de papel y se mete en el horno durante quince minutos.

55. **Gelatina de manzana.**

$\frac{1}{2}$  kilogramo de manzanas.

125 gramos de agua.

Azúcar.

Hoja y media de gelatina roja.

Dos cucharadas grandes de zumo de limón.

Las manzanas, perfectamente limpias, se cortan en trozos muy pequeños, se cuecen y se pasan por cedazo de agujeros grandes. El primer líquido, muy flúido, se utiliza para disolver

la gelatina, y se mezcla con el zumo de limón; se sazona con el azúcar y se llenan los moldes hasta que, enfriándose, se solidifique.

**56. Compota de higos.**

125 gramos de higos grandes secos.

375 gramos de agua.

Una cucharada grande de azúcar molido.

Una cucharada grande de zumo de limón.

Se lavan los higos, se cortan en trozos y se dejan en remojo durante una noche. Se cuecen en la misma agua y en puchero de porcelana; se pasan por un cedazo; se añade el azúcar y el zumo de limón, y se pone al fuego hasta que adquiera consistencia de jalea.

**57. Ciruelas y otras frutas secas.**

65 gramos de ciruelas secas.

$\frac{1}{4}$  de litro de agua.

Un trozo de canela.

35 gramos de azúcar.

Una cucharadita de zumo de limón.

6 gramos de fécula de patata.

Las ciruelas ó las otras frutas, después de bien lavadas, se dejan á remojo por espacio de una noche, y se cuecen con la misma agua, la canela, el azúcar y el zumo de limón. Se sacan las frutas con la espumadera, se vuelve á cocer el líquido, moviéndolo, con la fécula de patata, después de haberla batido con un poco de agua

fría; se deja enfriar, y se echa por encima de las frutas. También se pueden pasar por el cedazo y ponerlas con claras de huevo batidas á punto de nieve y azúcar en el horno por espacio de diez minutos.

### 58. Ponche de huevo.

Una yema de huevo.

65 gramos de azúcar en polvo.

Se bate la yema de huevo, mezclándola poco á poco por medio de una cuchara pequeña con el agua durante veinte minutos.

Se puede también añadir zumo de naranja ó de limón.

## Menús.

Durante el primer año de la vida, el pecho materno, administrándole en los cuatro á cinco primeros meses cada dos horas y media; en los restantes, cada tres ó tres horas y media. Á partir del décimo mes, puede substituirse paulatinamente cada tetada por una toma de buena leche de vacas, hervida y azucarada, de manera que al año tome el niño litro y medio de leche en cinco dosis.

Después del año se le puede dar alguna sopa de leche de las señaladas con los números 16, 17, 18 y 19.

*Niño de año y medio.*

Á las siete y media.—Baño.

Á las ocho.—Un vaso de leche de vacas, hervida y azucarada, y una galleta ó corteza de pan tostado.

De diez á doce.—Paseo.

Á las doce.—Sopa de harina de avena (número 20).

De doce á tres.—Siesta.

Á las tres.—Sopa de harina de trigo ó de centeno (núm. 18).

De tres á seis.—Paseo (en invierno debe retirarse el niño á casa antes de ponerse el sol).

Á las seis.—Un vaso de leche y una galleta.

Á las nueve.—Sopa de harina de avena.

*Niño de dos años.*

Á las siete y media.—Baño.

Á las ocho.—Chocolate con leche y una yema, pan tostado.

De nueve á doce.—Paseo.

Á las doce.—Sopa de caldo (núms. 8, 10 y 11) y un vaso de leche.

De una á cinco.—Paseo.

Á las cinco.—Un vaso de leche y dos galletas.

Á las ocho y media.—Sopa de harina de avena, de trigo ó de cebada en leche.

*Niño de cuatro años.*

Á las siete y media.—Baño.

Á las ocho. — Chocolate con leche, yema de huevo y pan tostado con manteca de vacas.

De nueve á doce.—Paseo.

Á las doce.—Sopa de caldo (núms. 8, 10 y 11) ó taza de caldo (núms. 1, 2, 3 y 4), con una yema. Croquetas de pescado (núm. 39) ó pechuga de gallina. Verdura (núms. 40, 41, 42 ó 43). Postre (núms. 50, 51, 52 y 53).

De una á cinco.—Paseo.

Á las cinco. — Vaso de leche y pan con manteca.

Á las ocho.—Sopa de harina en leche.

*Niño de seis años.*

Á las siete y media.—Baño.

Á las ocho. — Chocolate con leche con una yema, un vaso de leche y pan tostado con manteca de vacas.

De ocho y media á doce y media.—Paseo.

Á la una. — Sopa de caldo con yema, ó puré de lentejas (núm. 34) ó de judías (núm. 49). Plato de carne (núms. 35, 36, 37 y 38) con verdura (núms. 40, 41, 42 y 43). Plato de pescado (núm. 39). Postre de lecho ó de fruta (núms. 50, 51, 52, 53, 54, 55, etc.).



De dos á seis. — Paseo. Merienda de pan tostado con manteca, á las cinco.

Á las ocho y media. — Sopa de caldo, ó taza de caldo con yema. Plato de pescado ó de verdura. Un vaso de leche ó dulce de fruta.

# APÉNDICE 1.º

## MINUTAS (Menús)

### MENÚ PARA UNA SEMANA

presentado en el concurso de «El Imparcial»  
(La Vida del hogar).

#### Lunes.

*Desayuno:* Café con leche. — Pan.

*Comida:* Puré de judías encarnadas. — Ternera asada. — Ensalada. — Pasteles.

*Cena:* Patatas guisadas. — Merluza rebozada. — Te con leche.

#### Martes.

*Desayuno:* Chocolate con ensaimadas.

*Comida:* Arroz con almejas. — Rosbif con puré de patatas. — Naranjas.

*Cena:* Lentejas. — Filetes de ternera rebozados. — Te.

#### Miércoles.

*Desayuno:* Sopa de ajo con huevos.

*Comida:* Sopa de fideos. — Cocido con gallina.

Verdura.—Croquetas de jamón y gallina.—Café puro.

*Cena:* Judías blancas estofadas. — Cordero asado. — Escarola. — Bollitos.

#### **Jueves.**

*Desayuno:* Tortilla de jamón. — Pan.

*Comida:* Calamares en su tinta. — Carne mechada. — Patatas en ensalada. — Torrijas.

*Cena:* Coliflor rebozada. — Albondiguillas y calabacitas rellenas. — Te.

#### **Viernes.**

*Desayuno:* Migas con chocolate.

*Comida:* Sopa de coles.—Merluza en salsa.—Arroz con leche.

*Cena:* Huevos revueltos con tomate.—Sardinas fritas. — Te.

#### **Sábado.**

*Desayuno:* Huevos fritos con picatostes.

*Comida:* Macarrones con queso.—Cocido con chorizo.—Sesos rebozados.—Manzanas asadas.

*Cena:* Biftec con patatas. — Te.

#### **Domingo.**

*Desayuno:* Te con leche y pan con manteca.

*Comida:* Arroz con mero.—Carne rellena.—Queso. — Fruta.

*Cena:* Cardo. — Besugo asado. — Te.

## COMIDAS Á LA FRANCESA

### MENÚS DE UNA SEMANA

MES DE OCTUBRE (1)

#### **Domingo.**

*Desayuno:* Café con leche. — Tostadas con manteca y Gruyère.

*Almuerzo:* Chuletas empanadas. — Ensalada de apio. — Frutas y confituras.

*Comida:* Sopa de tapioca. — Buey al natural. Pollo con berros. — Ensalada de achicorias. — Crema de caramelo. — Postres.

#### **Lunes.**

*Desayuno:* Panetela.

*Almuerzo:* Picadillo de buey al horno. — Alcachofas en salsa blanca. — Frutas.

*Comida:* Sopa Crecy. — Escalopes á la inglesa. — Ensalada de escarola y apio. — Postre.

#### **Martes.**

*Desayuno:* Sopa á la aldeana.

*Almuerzo:* Hígado saltado. — Ensalada de le-gumbres. — Frutas.

---

(1) En las escuelas francesas hacen los menús según las estaciones, por los diversos elementos con que se cuenta.

*Comida:* Sopa de acederas y patatas. — Pierna de carnero asada. — Judías verdes. — Postre.

### **Miércoles.**

*Desayuno:* Sopa de gluten, leche ó manteca.

*Almuerzo:* Pierna de carnero fría. — Zanahorias á la crema. — Frutas.

*Comida:* Sopa de pan. — Buey al natural. — Pastel de arroz. — Postre.

### **Jueves.**

*Desayuno:* Chocolate.

*Almuerzo:* Biftec con patatas. — Croquetas de arroz. — Fruta.

*Comida:* Sopa de pasta. — Ternera asada. — Ensalada de achicorias. — Postre.

### **Viernes.**

*Desayuno:* Sopa de acederas.

*Almuerzo:* Sardinas y manteca. — Huevos escalfados sobre puré de espinacas. — Timbal de macarrones.

*Comida:* Juliana con manteca. — Atún asado. Puré de calabaza. — Compota de peras.

### **Sábado.**

*Desayuno:* Sopa de cebada perlada.

*Almuerzo:* Cabeza de ternera en salsa verde. Puré de patatas. — Frutas.

*Comida:* Sopa de tocino. — Salchichas con tocino. — Las legumbres de la sopa. — Ensalada. Postre.

## LISTA DE DESAYUNOS INGLESES (1)

### PARA CUATRO SEMANAS

#### **Primera semana.**

1.º Pastel de puerco. — Huevos pasados por agua y tostadas de anchoas. — Manzanas asadas. Pan de cebada.

2.º Riñones infernales. — Sardinas. — Panecillos calientes. — Mermelada.

3.º Lengua de ternera. — Tomates rellenos. Berros con mostaza. — Medias lunas.

4.º Conchas rellenas. — Lengua fría. — Tostadas secas. — Peras.

5.º Setas fritas. — Lengua fría. — Tostadas secas. — Peras.

6.º Tortilla francesa. — Guisado. — Pan moreno.

7.º Bacalao. — Lengua fría. — Pan de Viena.

#### **Segunda semana.**

1.º Rissoles de arroz. — Pastel de pichón. — Pan de capricho (trenza, etc.). — Pasas.

---

(1) En Inglaterra el desayuno es un verdadero almuerzo.

2.º Pastel de pichón. — Huevos rellenos. — Bollos calientes. — Tomates.

3.º Arenques escabechados. — Salchichas fritas. — Tostadas secas. — Jamón.

4.º Chuletas á la parrilla. — Bocadillos fritos de puerco adobado. — Pan moreno.

5.º Chuletas de cordero. — Puerco frito. — Tostadas calientes. — Berros.

6.º Empanadas de pescado. — Puerco frío. Bollos de leche. — Mermelada.

7.º Emparedados. — Relleno de jamón y gallina (frío). — Medias lunas calientes. — Ciruelas.

### **Tercera semana.**

1.º Carne de cerdo. — Huevos con manteca. Pan de centeno. — Manzanas asadas.

2.º Carne de cerdo. — Tostadas de setas. — Bollos calientes. — Jamón.

3.º Carne de cerdo. — Pastelillos de carne. Tostadas secas. — Pasas.

4.º «Kedgereg», plato indio. — Tostadas calientes. — Mermelada.

5.º Filetes en parrilla. — Salchichas fritas. — Peras en compota.

6.º Croquetas de carne fría. — Salmonetes. — Roscos calientes de manteca. — Berros.

7.º Riñones estofados. — Huevos escalfados. Pan moreno.

### Cuarta semana.

1.º Buey salado. — Albondiguillas de patatas. — Bollos calientes. — Mermelada.

2.º Buey salado. — Huevos al plato. — Pan de centeno. — Ciruelas claudias.

3.º Buey salado. — Tostadas de anchoas. — Berros. — Bollos de leche.

4.º Pastelillos de salmón. — Buey cocido. — Pan de gluten. — Manzanas asadas.

5.º Pies de puerco salados. — Pedacitos de cordero. — Pan moreno. — Jamón crudo.

6.º Pies de cerdo. — Tortilla de hierbas. — Tostadas secas. — Peras.

7.º Zanahorias fritas. — Pastel de carne. — Roscos calientes.

## COMIDAS EXTRAORDINARIAS

### Á LA ESPAÑOLA

#### De Navidad (*intima*).

Sopa de pastas. — Cocido con gallina. — Verdura con chorizo. — Besugo en salsa. — Pavó asado con ensalada. — Compota de peras y manzanas, ó sopa de almendras. — Frutas. — Turrón. Figuritas de mazapán.

#### De Navidad (*ceremonia*).

*Dos sopas:* Puré de cangrejos. — Sopa capuchina.

*Frito variado*: Croquetas. Sesos huecos. Pastelillos. — Perdices á lo príncipe. — Salmón ó langosta en salsa tártara. — Pollos asados con ensalada. — Jamón en dulce. — «Bavaroise» de café. — Turrónes. — Mazapán. — Uvas. — Naranjas. — Café.

### Á LA FRANCESA

#### **Comida de Navidad** (*intima*) (1).

*Sopa*: De «nouilles» (pasta alemana).

*Relevé*: Gallina cocida.

*Una entrada*: Chuletas de ternera á las finas hierbas.

*Asado*: Pato con compota de manzanas.

*Legumbres*: Espinacas al jugo.

*Entremés*: Crema de caramelo.

*Postres*: Canastilla de frutas, pasteles, bombones, dulces. — Si se suprimen las chuletas y las espinacas, se disminuye el gasto y la comida es aún muy comfortable.

#### **Comida de bautizo.** (*Primavera*.)

*Sopa*: Primavera.

*Relevé*: Rodaballo en salsa holandesa.

*Dos entradas*: Pollos de pato con guisantes. — Huevos revueltos con *champignons*.

*Asado*: Capón con berros.

---

(1) Mme. Marchef Girard.

*Legumbres*: Espárragos al natural.

*Entremés*: Tostadas al marrasquino.

*Postres*: Pasteles. — Frutas (fresas y naranjas).—Confituras.

**Otra.** (Otoño.)

*Sopa*: Tapioca con huevos escalfados.

*Relevé*: Salmón. — Salsa de alcaparras.

*Dos entradas*: «Civet» de liebre.—Pollos con tomate.

*Asado*: Perdices.

*Ensalada*.

*Legumbres*: Judías verdes en salsa blanca. — Pastel de cangrejos.

*Entremés*: Crema de vainilla.

*Postres*.

NOTA. Se sirven para *relevé*: los pescados grandes con salsa aparte; las piezas asadas, pierna de carnero, pavo, los jamones ordinarios, gallinas con arroz ó cocidas en el puchero, capones en el asador, filetes y solomillo en salsa, cabeza de ternera, etc.

**Comida del día 1.º del año.**

*Ostras*.

*Sopa*: De tapioca.

*Relevé*: Solomillo de buey. — Salsa madera.

*Asados*: Pollo con berros. — Pastel de liebre ó de *foies-gras*.

*Ensalada*,

*Legumbres:* Guisantes en conserva con azúcar.

*Entremés:* Pastel de arroz al ron.

*Postres:* Canastilla de frutas. — Compota de naranjas. — Ídem de ananas. — Pasteles. — Bombones. — Dulces.

## MENÚS VEGETARIANOS

---

### Comida de un vegetariano puro (1).

*Desayuno:* Ensalada de pimientos y tomates con aceite y vinagre. — Pan.

*Otro:* Sopa de ajos. — Te con galletas.

*Almuerzo:* Judías estofadas. — Coliflor rebozada en harina, ó en salsa blanca. — Pastelillos de arroz cocido en almíbar. — Café puro. — Pan á discreción.

*Comida:* Arroz á la valenciana, con pimientos, tomates, habas y cebolletas. — Emparedados de guisantes. — Compota de peras y manzanas. — Te. — Pan de Viena.

### Vegetarianos mixtos.

*Desayuno:* Lo mismo que los no vegetarianos. Café con leche y pan. — Chocolate, etc.

*Almuerzo:* Puré de lentejas con manteca de vacas. — Potaje de garbanzos con huevos y es-

---

(1) Sabido es que hay dos escuelas: la de los vegetarianos puros, y la de los que no quieren consentir la muerte de los animales, pero admiten sus productos (huevos, leche, manteca).

pinacas. — Croquetas de arroz con leche. — Frutas secas y frescas. — Te.

*Comida:* Judías verdes con tomate. — Macarrones con leche, queso y manteca. — Tortilla francesa. — Mermelada de albaricoque. — Pastelitos de crema.

# APÉNDICE 2.º

## PROGRAMA

de Economía doméstica y Cocina en las Escuelas de niñas.

### ECONOMÍA DOMÉSTICA.

1.º Cómo debe llevarse la contabilidad doméstica. — Libro de apuntes al por menor. Ídem en conjunto.

2.º Importancia del orden y la economía en la familia. — Presupuestos.

3.º Distribución y colocación de los diversos muebles en una casa. — Ventilación, limpieza y decorado. — Cómo se arregla y limpia un dormitorio; cómo se hace una cama. — Sala y comedor.

4.º Muebles y utensilios de cocina. — Uso y colocación de cada uno de ellos.

5.º Vajilla, cristalería y ropa de mesa. — Cómo se pone y adorna ésta para las diferentes comidas. — Cómo se sirve un te.

6.º Conservación y limpieza de las diversas prendas de vestir.

7.º Lavado y planchado.

8.º Cómo se baña y se viste á un niño.—Envoltura española é inglesa.

9.º Cuidados á los enfermos.—Cómo se muda su ropa y la de la cama.—Cómo se ventila y se limpia su habitación.—Primeros auxilios en caso de enfermedad ó accidente.

### COCINA.

1.º Conocimiento general (ayudado por las explicaciones de Higiene y de Fisiología) del papel que representa la alimentación en nuestro organismo. — Alimentos del reino vegetal y del animal. — Relación entre la alimentación y el trabajo.

2.º Elección y combinación de los alimentos. Compra, arreglo y limpieza de los mismos. — Qué cosas conviene comprar al por mayor y cuáles al por menor.

3.º Reconocimiento de las carnes, pescados y legumbres. — Reconocimiento de la leche.— Peso de los alimentos.

4.º Encender el fuego. — Poner el puchero. Ídem un plato de verdura. — Hacer la sopa.

5.º Sopas diversas. — Puchero francés.

6.º Salsas y purés.

7.º Asados á la española é inglesa.

8.º Huevos. — Reconocimiento de los mismos. — Diversas preparaciones de este manjar.

9.º Fritos. — Grasas que se emplean para freir. — Punto de la fritura. — Frutas de sartén.

10. Pescados. — Diversas preparaciones. — Escabeche.

11. Aves. — Cómo se limpian y preparan. — Deshuesado de aves. — Galantina, etc.

12. Diversas ensaladas, gazpacho.

13. Dulces de almíbar.

14. Dulces de leche.

15. Pastas y pastelillos.

16. Preparación del te, el café y el chocolate.

17. Jugos y caldos para los enfermos y los niños.

18. Aprovechamiento de restos. — Croquetas, picadillo.

19. Matanza. — Embutidos.

20. Composición de minutas según el número de personas, la cantidad de que se disponga y la estación.

# INDICE POR CAPÍTULOS

## PRIMERA PARTE

	<u>Páginas</u>
ADVERTENCIA DE LOS EDITORES.....	5
CONFERENCIA INAUGURAL DEL CURSO DE COCINA..	7
CAPÍTULO I. — Sopas.....	27
— II. — Cocidos y potajes.....	47
— III. — Legumbres y verduras.....	56
— IV. — Salsas.....	70
— V. — Huevos y frituras.....	81
— VI. — Pescados y mariscos.....	96
— VII. — Platos de carne, aves y caza.....	119
— VIII. — Confitería y repostería caseras...	143

## SEGUNDA PARTE

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO.....	165
CAPÍTULO I. — Caldos.....	168
— II. — Sopas de caldo.....	173
— III. — Sopas de agua y de leche.....	176
— IV. — Bebidas.....	182
— V. — Carnes y pescados.....	185
— VI. — Legumbres.....	190
— VII. — Platos de dulce.....	195
Menús.....	199

### Apéndice 1.º

MINUTAS (Menús).....	203
Comidas á la francesa.....	205
Lista de desayunos ingleses.....	207
Comidas extraordinarias (á la española).....	209
— — (á la francesa).....	210
Menús vegetarianos.....	212

### Apéndice 2.º

PROGRAMA DE ECONOMÍA DOMÉSTICA Y COCINA EN LAS ESCUELAS DE NIÑAS.....	214
--	-----

# INDICE

de todas las recetas contenidas en este libro.

## CAPÍTULO PRIMERO

### Sopas.

	<u>Páginas</u>
De pastas de Italia.....	27
De diversas harinas y féculas.....	28
De pan. — Calada y cocida. — De arroz.....	29
De arroz en molde.....	30
Duquesa. — De ajos. — Asturiana: calada y cocida.....	31
De cebollas. — De macarrones á la italiana.....	32
Otros macarrones. — De hierbas frescas. — Juliana.	33
A la aragonesa. — De coles.....	34
Otra sopa de coles. — Capuchina.....	35
De buñolitos y flan.....	36
Japonesa. — Casera. — De tapioca con leche. — Ídem de vigilia.....	37
De harina. — De primavera. — Blanca ó de nieve. De jamón y huevo.....	38
De almejas.....	39
Caldo de pescado.....	40

### Purés.

De patata.....	41
Otro puré de patata.....	42
De legumbres secas. — De judías de vigilia.....	43
De lentejas. — De cangrejos.....	44
<i>Consommé</i> económico. — Caldo al minuto.....	45
Caldo de ternera. — De hierbas, para enfermos. — De cangrejos.....	46

CAPÍTULO II  
Cocidos y potajes.

	Páginas
Cocido madrileño.....	47
Puchero de enfermo.....	49
Relleno para el cocido. — Otro relleno. — Pote gallego.....	50
Puchero catalán. — Puchero cubano.....	51
<i>Pot-au-feu</i> .....	52
Potaje de garbanzos.....	53
De judías.....	54
De castañas.....	55

CAPÍTULO III  
Legumbres y verduras.

Patatas.....	56
Al natural. — En <i>robe de chambre</i> .....	57
Asadas. — Fritas. — <i>Soufflés</i> .....	58
Guisadas. — Duquesa. — A lo Camarlengo. — Puré de patatas.....	59
Patatas con jamón. — A lo <i>maitre d'hôtel</i> .....	60
Zanahorias. — A la mayordoma. — A la crema..	61
Lombarda, repollo, coliflor, etc. — Col rellena..	62
Coliflor rebozada. — Al <i>gratin</i> .....	63
Alcachofas rellenas.....	64
Arroz blanco. — Paella.....	66
Guisantes á la francesa.....	67
Ensaladas.....	68

CAPÍTULO IV  
Salsas.

Blanca.....	71
Perigord. — Flamenca. — Milanesa. — Holandesa..	72
Burguesa. — <i>Maitre d'hôtel</i> .....	73
Ravigota. — De tomate. — A la española.....	74
Besamel. — Tártara. — De nata.....	75
General. — Vinagreta. — De perejil.....	76
De accderas. — De piñones. — Mayonesa.....	77
Sanguinaria.....	78
<i>Remoulade</i> . — Italiana. — A la <i>soubise</i> .....	79

## CAPÍTULO V

### Huevos y frituras.

	Páginas
Huevos fritos. — Con cabezas de espárragos.....	82
Pasados por agua. — Escalfados. — Al plato. — A la tripa.....	83
A la <i>Besamel</i> . — Rellenos.....	84
<i>Aurora</i> . — Tortilla francesa.....	85
A la española.....	86
Al ron.....	87
De bacalao. — De jamón.....	88

### Frituras.

Pasta francesa de freir.....	90
Pasta española de freir.....	91
Emparedados.....	92
Medias lunas. — Croquetas sin leche. — Idem de jamón y gallina.....	93
Fritura italiana. — Sesos huecos.....	94
Migas. — Formigos. — Picatostes.....	95

## CAPÍTULO VI

### Pescados y mariscos.

Merluza rebozada.—Con patatas.—A la viguesa.	99
En salsa de almendra. — En otra salsa. — Budín de merluza.....	100
Mero con guisantes.....	101
Salmonete esparrillado y frito.....	102
Besugo asado, frito, con cebolla, en salsa.....	103
Otro. — Pajeles empapelados. — Lenguados al natural.....	104
Fritos, asados, de otro modo.....	105
Al plato, en filetes, al <i>gratin</i> .....	106
A la normanda. — Sardina. — Salmón.....	107
Escalopes de salmón.....	108
Salmón esparrillado — Truchas escabechadas..	109
Bacalao con leche.....	110
Con tomate.—Frito.....	111
A la andaluza. — Croquetas de bacalao.....	112

Bacalao á lo provenzal. — Tortillitas de bacalao. Guisado con coliflor. — A la holandesa — A la francesa.....	113
En albondiguillas. — Al <i>gratin</i> ....	114
A la vizcaína. — De otro modo .....	115
Calamares en su tinta.....	116
Cajitas de pescado á la marinera. — Calamares rellenos. — Almejas á la marinera.....	117
Almejas al minuto. — Rana.....	118

## CAPÍTULO VII

### Platos de carne, aves y caza.

Vaca ó buey.....	119
Biftecs.....	120
Rosbif.....	121
Carne rellena.....	122
Albondiguillas y calabacines rellenos .....	123
Carne al <i>gratin</i> .....	124
Con guisantes. — Á la moda.....	125
Lomo al asador. — Lonjas de lomo. — Chuletas á la <i>papillote</i> .....	126
Lengua en escarlata. — Estofada.....	128
Filetes con leche. — Carne emperejilada. — Pica- dillo de ternera .....	129
Carne trufada .....	130
Queso de Italia.....	131
Gigot de carnero. — Carne á lo San Francisco..	132
Chuletas á la jardinera. — Estofado de vaca ...	133
Riñones salteados .....	134
<i>Foie-gras</i> económico. — Pastel de Bolonia.....	135

### Aves.

Capón asado .....	136
Pepitoria.....	137
Pechuga trufada.....	138
Perdiz á lo príncipe.....	139
Pollo con setas.....	140

### Caza.

Mayor.....	140
Menor : liebre y conejo.....	141

	<u>Páginas</u>
Conejo estofado. — En gibelota. — Con tomate. — En civet.....	141
Empanada asturiana.....	142

## CAPÍTULO VIII

### Confitería y repostería caseras.

<i>Dulces de frutas.</i> — Preparación del almibar ...	143
Dulce de ciruela, pera, membrillo y melocotón.	144
De cabello de ángel.....	145
De coco. — Tocino del cielo.....	146
Batatas en almibar. — Dulce inglés de naranja..	147
<i>Dulces de leche.</i> — Natillas.....	147
Arroz con leche. — Flan español.....	148
Flan ruso — Crema de café. — Crema frita.....	149
Chantilly. — Crema tostada. — Puding económico.	150
Puding de sémola. — Leche frita.....	151
Arroz á la emperatriz. — Croquetas de arroz con leche.....	152

### Pastas, pastelillos y bizcochos.

Hojuelas. — Buñuelos de viento.....	153
Rosas. — Suspiros de monja.....	154
Empanadillas de queso. — Relleno de queso ...	155
Relleno de manzanas. — Mantecadas de Astorga. Suspiros de manteca.....	156
Otros suspiros. — Rosquillas de consejo. — Bizco- cho manguito. — De manteca.....	157
Modo de hacer el hojaldre.....	158
Condés. — Pasta hojaldrada.....	159
Hojaldre con leche. — Pastelitos de almendra...	160
Bizcocho genovés.....	161

## SEGUNDA PARTE

### ALIMENTACIÓN DEL NIÑO

#### I. — Caldos.

De ternera. — De ave.....	168
Substancioso.....	169

	<u>Páginas</u>
De pata de carnero. — Te de bucy.....	170
De botella. — Jugo de carne.....	172

## II. — Sopas de caldo.

De pasta. — De arroz. — De pan.....	173
Mucilaginosas de harina.....	174
De hierbas.....	175

## III. — Sopas de agua y leche.

De patatas. — De arroz, de sémola ó tapioca....	176
De harina de centeno. — De leche.....	177
De harina con leche. — De avena.....	178
De avena con leche. — De mucilago de cebada..	179
Albondiguillas de clara de huevo.....	180
Papilla de sémola con leche. — Sopa de pan....	181

## IV. — Bebidas.

Leche de almendras. — Gelatina de manzanas..	182
Limonada. — Zumo de limón.....	183
Ponche de huevo. — Chocolate substancioso ....	184

## V. — Carnes y pescados.

Puré de carne. — De ave. — Polvo de carne....	185
Puré de lentejas. — Jamón crudo con huevo....	186
Lengua de ternera. — Sesos de ternera.....	187
Pechugas de gallina.....	188
Filetes y croquetas de pescado.....	189

## VI. — Legumbres.

Coliflor. — Patatas cocidas.....	190
En puré. — Puré de alcachofas .....	191
De espinacas. — De zanahorias.....	192
De guisantes. — De espárragos.....	193
De macarrones. — De judías blancas con salsa de cangrejos.....	194



## VII. — Platos de dulce.

	<u>Páginas</u>
Arroz con leche. — Arroz con manzana .....	195
Gelatina de leche. — Plato de dulce.....	196
Buñuelos de mermelada. — Gelatina de manzana.	197
Compota de higos. — Ciruelas secas.....	198
Ponche de huevo.....	199

### Menús.

Para niños de año y medio y dos .....	200
Para niños de cuatro y seis años.....	201

## APÉNDICE 1.º

### Minutas.

Menú para una semana.....	203
Comidas á la francesa.....	205
Lista de desayunos ingleses.....	207
Comidas extraordinarias.....	209
Menús vegetarianos.....	212

## APÉNDICE 2.º

PROGRAMA DE ECONOMÍA DOMÉSTICA Y COCINA EN LAS ESCUELAS DE NIÑAS. — Economía doméstica.	214
Cocina.....	215



## OBRAS DE LA MISMA AUTORA

QUE SE HALLAN DE VENTA EN LA LIBRERÍA  
DE LOS SUCESESORES DE HERNANDO

---

**Los animales trabajadores.** Sexta edición, en cartoné. Un tomo en 8.º—Precio : una peseta.

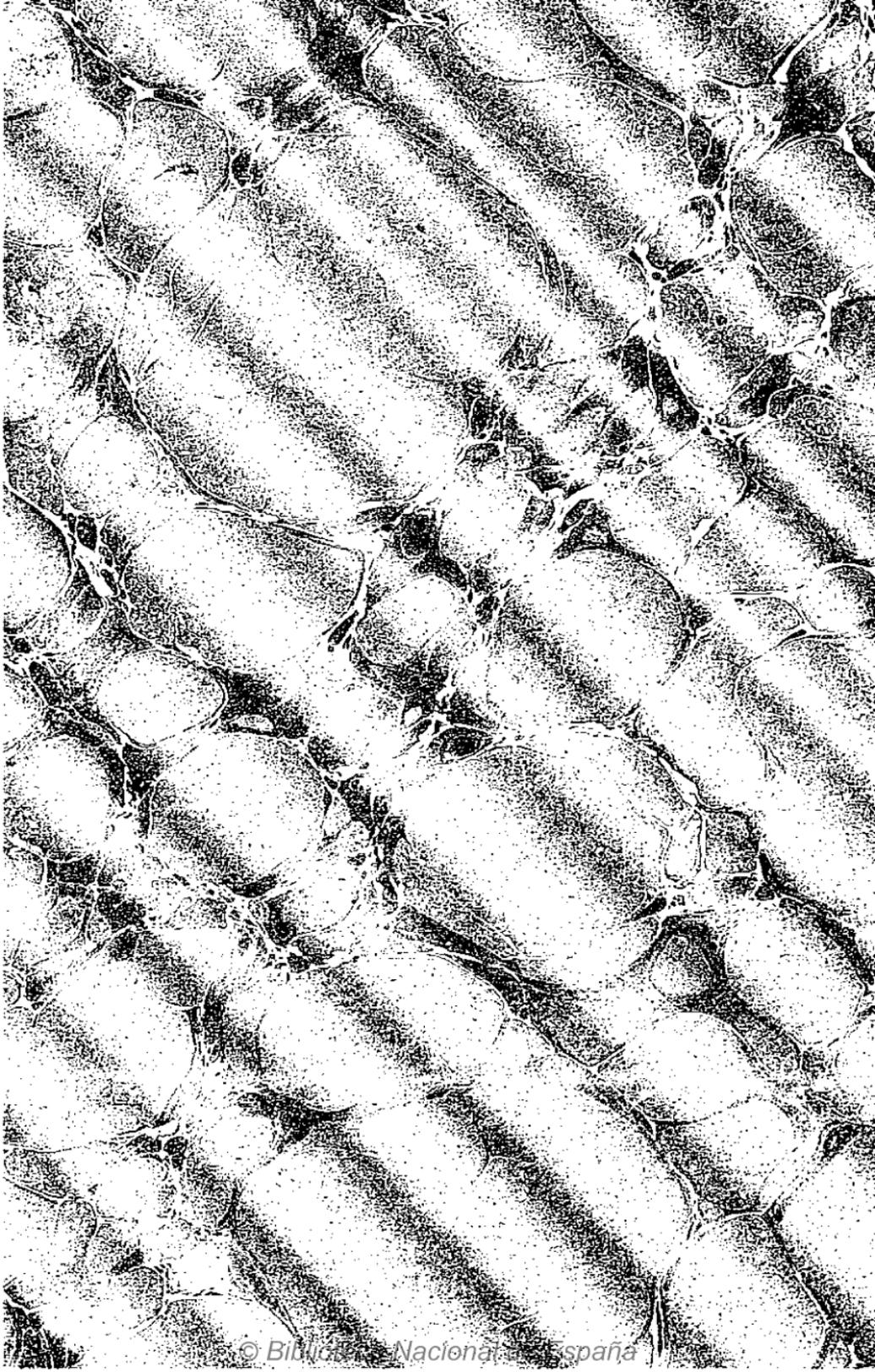
**La Escuela de niñas.** Un tomo de 296 páginas en 4.º— Precio : 3 pesetas.

**Artículos y Conferencias.** Un tomo en 8.º—Precio : 1,50 pesetas.









BIBLIOTECA NACIONAL DE ESPAÑA



1103244477

83508980958

