NUEVO ARTE *de la* COCINA ESPAÑOLA

de JUAN ALTAMIRAS

Vicky Hayward

Prólogo de

Andoni Luis Aduriz

MUGARITZ

Ariel

NUEVO ARTE *de la* COCINA ESPAÑOLA

de JUAN ALTAMIRAS

Vicky Hayward

Traducción de Cristina Macía

Ariel

Título de la edición en inglés: *New Art of Cookery, A Spanish Friar's Kitchen Notebook by Juan Altamiras* (junio de 2017)

1.ª edición: octubre de 2017

© 2017, Vicky Hayward
Todos los derechos reservados.

© 2017, del prólogo, Andoni Luis Aduriz

© 2017, de la traducción, Cristina Macía

Diseño de la maqueta e ilustraciones del interior: J. Mauricio Restrepo

El editor agradece el permiso otorgado para reproducir el poema «Sabor a legumbres», recogido en *Blues castellano* (*c.* 1982) de Antonio Gamoneda, en esta obra. También agradece a los cocineros invitados sus interpretaciones de las recetas de Altamiras.

Derechos exclusivos de edición en español
reservados para todo el mundo
y propiedad de la traducción:
© 2017: Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.
www.ariel.es

ISBN 978-84-344-2530-9
Depósito legal: B. 16.813 - 2017

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro
es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

ÍNDICE

	Prólogo de Andoni Luis Aduriz	9
	Prefacio	13
	Nota a esta edición	17
	Introducción: El crisol del convento	19
	PRÓLOGO AL LECTOR	31
LIBRO I.	PLATOS PARA LOS DÍAS EN QUE ESTÁ PERMITIDO COMER CARNE	
	El sendero del pastor	39
Capítulo I.	De la comida de carne	43
Capítulo II.	Prosigue la comida de carne	89
Capítulo III.	Se prosigue la materia del pasado	135
Capítulo IV.	De la volatería (aves)	165
LIBRO II.	PLATOS PARA DÍAS DE ABSTINENCIA: PESCADO, HUEVOS Y VERDURAS	
	El manantial de los frailes	215
Capítulo I.	Comida de pescado / Acerca del bacalao salado	219

Capítulo II. Prosigue la comida de pescado / Pescado y huevos 243

Capítulo III. Prosigue la comida de pescado / Más platos para días de abstinencia 301

Capítulo IV. De todo género de yerbas / Verduras de la huerta, legumbres y otros platos 339

Adición Para componer aguas y otras advertencias 385

Epílogo 403

Para cocinar con Altamiras: sugerencias y glosario 405

Agradecimientos 419

Notas 425

Bibliografía 457

Índice de recetas 469

Índice general 485

CAPÍTULO I.
DE LA COMIDA DE CARNE

Comenzaremos por los guisados, que regularmente se usan, acomodandonos al gasto no superfluo, ni del todo escasso, guardando un medio, à que se pueden acomodar sin violencia los bizarros de buen gusto, y los que no lo sean, paraque unos, y otros hallen lo que necessitan, cantandoles à todos clara la Cartilla.[1]

ESTOFADOS

La rechoncha olla de barro dio lugar a una amplia familia de platos que Altamiras presenta con dos estofados.[2] La primera receta se hace despacio sobre fuego muy suave y se endulza con cebolla tachonada con clavo y canela. Hoy en día se suele hacer con cordero más joven o ternera, y se prepara con facilidad en cazuela en cualquier cocina, pero los estofados son todavía más sabrosos cuando se preparan con carne más madura como añojo, venado, perdiz y toro de lidia. En esta primera receta y en la página 63 se explica cómo

adaptar las recetas a carnes diferentes según la edad de la pieza. Es mejor que reposen toda la noche para que se desarrollen los sabores.

Estofado de cordero o añojo / Cordero a fuego lento con vino blanco

La carne de pierna cortaràs en pedazos, como medias nueces, y la freiràs con manteca de puerco, y con el pringue, que te quedò, freiràs cebolla cortada menuda, y quando frita, echala con la carne, poniendole dentro, v. gr. à una libra de carne ocho onzas de vino blanco, quatro granos de ajos majados, peregil, pimienta, y sal: cogeràs una cebolla, que sea ajustada à la boca de la ollita, y le iràs poniendo algunos clavillos, y rajas de canela, y ajustarla bien à la boca de la olla, de modo, que no se salga por parte alguna: la pondràs à cocer à fuego manso, dándole algunas bueltas, y quando pareciere estar cocida la carne, destapala, y acabala de sazonar sin mas caldo; es muy buen guiso: lo serviràs sobre unas rebanadas de pan: supongo, que para crecidas Comunidades sirve poco; pero si no son muchos lo podràs hacer: el modo siguiente te darà mas luz, aunque todo viene à ser uno.

El tiempo de cocción de este estofado, al igual que el de las otras recetas de este capítulo (ver página 63) se ajusta dependiendo de si utilizamos cordero lechal, recental o, si se prefiere, añojo de ternera. Imprescindible servir la cebolla junto con la carne. Es deliciosa.

2-3 cucharadas de aceite de oliva o manteca derretida
1,25 kg de cordero para

Calienta el aceite o la manteca en una sartén de fondo grueso; cuando esté, dora por

brasear (o bien añojo o carnero)
1 cebolla picada menuda
1 cebolla entera pelada en la que habremos clavado dos clavos y dos trozos de canela
media botella de vino blanco seco
4 dientes de ajo aplastados, unas cuantas ramitas de perejil

tandas la carne condimentada, y ve transfiriéndola a la olla o cazuela en la que vayas a preparar el estofado. Hazlo con una espumadera para dejar en la sartén la grasa y los jugos. Saltea la cebolla picada en la misma sartén, y transfiere a la cazuela cuando esté tierna y dorada. Añade a la sartén el vino blanco y hierve a fuego vivo para disolver los trocitos de carne tostada que hayan quedado pegados. Vierte sobre la carne y añade los ajos y el perejil. Remueve a conciencia, sumerge la cebolla especiada (añade más líquido si hiciera falta) y calienta hasta que empiecen a aparecer burbujas en la superficie. Deja hacer a fuego lento hasta que la carne esté tierna. Esto puede tardar desde 30 minutos para el cordero más tierno a 1 hora para cordero recental, o, si tienes la suerte de encontrar carnero llano de calidad, hasta 2 ½ horas (ver página 63). Retira el perejil, quita los clavos y la canela a la cebolla, y rectifica de sazón antes de servir. Este guiso

queda muy bien con pasta o con una tostada de pan rústico restregada con ajo y regada con aceite de oliva.

Otro estofado / Cordero o añojo estofado con limón

Emperdigaràs las raciones cortadas en las parrillas; como se vayan emperdigando, ò tostando, las pondràs en la olla, cortaràs tocino menudo à modo de dados, lo freiràs, y quando se ponga blanco, echale cebolla menuda, dexale freir bien, luego lo echaràs en el guisado, con todas especias, y un puñado de peregil majado, unos granos de ajos majados; pondràs la olla à fuego manso, con un poco de vino blanco, y sino tinto, cubre la olla con un pliego de papel, sobre el que pondràs un pucherito de agua, y cercala con masseta, no se exhale; quando te pareciere estar cocida, destapala, sazonala, y echa un poco de agrio.

La técnica de sellar la carne en la parrilla antes de estofarla que se utiliza en esta receta se remonta a los tratados de cocina de al-Ándalus.[3] En la página 414 se describe cómo se la puede replicar hoy en día con barbacoa o parrilla en fuego de leña. La olla, a ser posible de barro o cerámica, se cubre con papel de horno doblado, ya sea engrasado o bien humedecido. Se le pone encima una jarra de agua para cerrar bien, y el borde se sella con una tira de masa de agua y harina. Tras abrir la olla, Altamiras añadía el zumo de un limón, que le daba un delicioso toque mediterráneo al combinarse con el ajo y el jamón curado.

2-3 cucharadas de aceite de oliva
2 kg de cordero recental o añojo de ternera

Enciende el horno y precalienta para cocinar a fuego lento (ver página 411). En una sartén, calienta un poco de aceite

50 g de jamón bien veteado (ver página 415)
2 cebollas picadas
pellizcos de canela
clavo u orégano, al gusto
3 dientes de ajo aplastados
sal y pimienta
375 ml de vino blanco
el zumo de un limón grande o bien el de una naranja amarga

de oliva sin que llegue a humear, y fríe en tandas la carne condimentada. Sácala con la espumadera a una cazuela con capacidad de dos litros que pueda ir al horno. Añade a la sartén el jamón para que sude la grasa, y luego agrega la cebolla. Tapa y deja hacer hasta que la cebolla esté tierna, pero añade más aceite si es necesario. Agrega el vino, calienta hasta que esté a punto de hervir, y vierte sobre la carne. Incorpora las hierbas o especias, la sal y la pimienta. La cacerola debe estar llena casi hasta el borde. Ponla en una fuente con rejilla. Dobla una hoja grande de papel de horno a un tamaño que permita tapar la cazuela, pinta los dos lados con aceite de oliva, pon una de las caras directamente contra la superficie del estofado, y asegura el papel con la tapa de la cazuela. Deja hacer en el horno una hora y media si has utilizado cordero, y 30 o 45 minutos más si es añojo. Retira la grasa de la superficie, rectifica de sazón y agrega zumo de naranja o limón al gusto para darle un toque cítrico. Queda estupendo con patatitas bien lavadas, con su piel, pintadas con aceite de oliva y envueltas en papel de horno o papel de aluminio, asadas durante la última media hora.

LAS SUTILEZAS DEL ESPECIADO

Las especias en la cocina franciscana se caracterizaron por la simplicidad y se fundieron con los sabores rurales. Mientras los cocineros de casas aristocráticas añadían a sus platos jengibre, alcaravea, comino o mostaza, sabores exóticos y dominantes, Altamiras optaba por la delicadeza del azafrán local combinado con canela, clavo y

pimienta. Solía utilizar estas especias mezcladas, y a veces le gustaba contraponer sus sabores y aromas dulces con la contundencia del jamón curado o el perejil, el laurel o la menta de la huerta.[4] En otras ocasiones prescindía por completo de las especias y las sustituía por tomate, ajo y limón: un pequeño paso práctico, otra vez con sentido económico, pero que a largo plazo conllevaría un gran cambio en los sabores y colores de la cocina española moderna.

Gigote gruesso / Gigote con piñones y alcaparras

Para hacer este gigote, de la pierna cortaràs la carne magra, como dados, tocino del mismo modo, echando cebolla, y la carne en la sartèn, que se fria; y despues de frita la cebolla con el tocino, buelve la carne à la sartèn paraque se perdigue: lo qual executado, ponla à cocer en olla, con sal, y todas especias, y quando te pareciere cocida, cortaràs dos, ò tres pares de huevos duros, segun la cantidad de la carne, echalos en la olla con un puñado de peregil picado, y piñones remojados; si echares táparas, salen grandemente: à este gigote suelen llamar Castellano; naturalmente, porque tuvo allà su origen.

Gigote comun / Gigote con jamón o aguardiente

Tomaràs de la carne magra, la assaràs bien en las parrillas, la picaràs con unas cebollas, y unos granos de ajos, y un puñado de peregil, la pondràs à fuego manso, que se vaya reogando con pimienta, y sal, la iràs añadiendo poco à poco con agua caliente del puchero, que tendràs sobre la boca de la olla; y quando estuviere cocida, lo pondràs de este modo: tomaràs un puñado de piñones

remojados, los machacaràs con unos huevos duros, y echalo todo en el gigote, sazonandolo todo de especias, y unas pocas táparas remojadas antes, y esto siempre, que de ellas usares en guisados: lo servirás con muy poco caldo; y si tuvieres huesped, toma una magra de carne, assála, picála con un pedacito de tocino gordo, echala en la sartèn puesta al fuego, rebolviendola apresuradamente, y quando te parezca estar bien frita, sazonala de sal, y todas especias, y un poquito de caldo, una miaja de aguardiente; lo serviràs, y esto lo puedes hacer en media hora: no hallaràs otro modo mas prompto para un principio de carnero. En ocasion de huespedes repentinos es menester discurrir, ya que no se pueden echar.

El chef catalán Santi Santamaría recreó con venado este plato de carne picada.[5] Yo la suelo servir como tapa con berenjenas asadas, alcachofas caramelizadas (ver páginas 150 y 353) y una copa de vino blanco.

Para 8 personas como tapa o primer plato:

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas bien picadas
3 dientes de ajo (opcional)
1 kg de carne magra de cordero (o ternera, o venado), bien picada
nuez moscada rallada y canela al gusto
300 ml de caldo caliente de ave o de carne (ver página 414)

Calienta el aceite en una cazuela, rehoga la cebolla picada, añade el ajo, y luego incorpora la carne ya condimentada. Remueve hasta que se dore, agrega las especias, tapa y deja hacer a fuego bajo 15 minutos, sacudiendo la cazuela de cuando en cuando. Agrega el caldo caliente y deja hacer sin que hierva durante 45 minutos o hasta que esté tierna (el tiempo dependerá de la carne elegida).

un puñado generoso de hojitas de perejil picado
3 huevos duros troceados
100 g de piñones
2-3 cucharadas de alcaparras puestas a remojo (ver página 412) y bien aclaradas

Tritura los piñones y los huevos duros con un cacillo de los jugos de cocción, y agrega a la cazuela a modo de espesante junto con el perejil y las alcaparras.

Fricasé con jamón

Añade a la cazuela 125 g de panceta o jamón bien entreverado y rehoga a fuego para que suelte la grasa; luego, dora la carne en esta misma grasa.

Fricasé rápida con aguardiente

Agrega a la carne ya dorada tres cucharadas de aguardiente antes de incorporar el caldo caliente. Es una buena variante del gigote con jamón.

Prebe / Cordero guisado con pimienta

Para el pebre corta las raciones, y emperdigalas en la olla, te haras cargo de la carne, que echas, paraque corresponda el recado: toma ajos limpios en el almirèz, pon sal correspondiente, y pimienta, lo machacaràs muy bien, lo desataràs con agua, y echalo en la olla con unas hojas de laurèl: para treinta raciones echaràs una libra de aceyte; si añades un huesso de tocino, sale bien, aunque tiene poco que sacar: ponlo à fuego manso, que se vaya reogando, y quando estuviere cocida la carne, la compondràs assi, con un puñado de peregil, huevos

duros machacados, lo desataràs con el mismo caldo, y un poco de agrio, si no hay tomates, que dè un par de hervores; es assi muy bueno una, ù otra vez. Advierte, que ha de estar mas sabroso este, que otros guisados.

Los autores de anteriores libros de cocina preparaban los pebres, o guisos con pimienta, al estilo antiguo, cociendo la carne; Altamiras, en cambio, la sellaba antes en aceite de oliva y luego la rehogaba a fuego lento con bastante aceite, casi como un confit, además de sustituir las especias por tomates o zumo de limón.[6] La carne adquiere así una capa exterior tostada y crujiente; el aceite chisporrotea y el tomate se combina con él para proporcionar una salsa densa y melosa. Yo lo sirvo con un sencillo puré de patatas o con otros tubérculos, por ejemplo nabos, y con un tinto Somontano afrutado del Pirineo aragonés. Se puede preparar también con jarretes de cordero.

1,5 kg de cordero o añojo para guisar (ver página 63)
250 ml de aceite de oliva afrutado
6 dientes de ajo picados
granos de pimienta negra al gusto (una o dos docenas)
un vasito de agua
5 hojas de laurel
250 g de huesos de jamón curado (ver página 415)
un puñadito de hojas de perejil
2 huevos duros bien picados
400 g de tomates sin piel, picados
un limón

Dora por tandas en un poquito de aceite de oliva el cordero previamente condimentado. A medida que vaya estando, transfiere a una cazuela de barro con tapa, y deja hacer a fuego lento 15 o 20 minutos (o hasta 45 minutos si es añojo o cordero de más edad, ver página 63). En el mortero, machaca el ajo con los granos de pimienta e incorpora a la carne. Rebaña los restos del mortero con un vasito de agua, agrega las hojas de laurel, el resto del aceite de oliva (que tiene que estar frío) y el hueso

de jamón. Distribuye el contenido de la cazuela de manera que todo quede cubierto por el líquido, tapa y deja hacer a fuego bajo una hora y cuarto, o más si es añojo. Abre la cazuela de cuando en cuando para remover el contenido y asegurarte de que no se pegue. Cuando la carne ya casi esté, saca el hueso del jamón, quita la carne que tenga y añádela al guiso junto con el perejil, los huevos duros machacados con el tenedor y el tomate. Rectifica de sazón y deja hacer a fuego suave otra media hora. Es perfecto si se prepara el día anterior y se recalienta justo para servir.

Lampreado / Cordero o cerdo con canela y azafrán

Este es un guisado, que se dà la mano con muchos; lo dispondràs assi: Corta la carne à pedazos, como nueces, ò raciones; picaràs tocino, después de frito echaràs cebolla, y la freiràs en el mismo tocino; emperdiga en la sartèn con sal la carne, pon tambien pimienta; emperdigada, la tendràs en una olla à fuego manso, dandole algunas bueltas; echale un poco de agua, no se socarre, y se cueza: la sazonaràs de sal, especias finas, que son clavillo, y canela, un puñado de peregil, un poco de azafran: si quieres hacer una salsa prompta, toma unas yemas, las desataràs con una corta cantidad de vinagre, despues con caldo tibio, à fin, de que no se coagulen, las echaràs en el guisado, pero te advierto, que no ha de hervir, sirve luego el lampreado.

Este guiso de sabores delicados, aromatizado con clavo, canela y azafrán, no tiene nada que ver con las recetas antiguas para estofar lamprea de río, pero con el título Altamiras consiguió presentar su propia receta, que a lo mejor había aprendido en su pueblo, como un clásico respetable.[7] Se puede preparar también con ternera o cer-

do. Doscientos años más tarde, una inglesa que vivía en Cataluña, Nancy Johnstone, escribió acerca de un guiso de ternera especiado de manera similar: «la canela y el azafrán son una mezcla divina»; y en Santo Espíritu (ver página 238), fray Ángel lo prepara con cerdo. Fue el primer plato de Altamiras que Ángel iba adaptando a sus gustos y sigue siendo uno de sus favoritos. La yema de huevo y el vinagre actúan como espesantes y enriquecen la salsa; o puedes cocer los huevos y espolvorear por encima las yemas duras bien picadas para que el plato quede decorado con un toque amarillo aulaga, muy medieval.

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla picada
1,25 kg de cordero o añojo en trozos
250 ml de agua tibia, clavos y canela al gusto
3 cucharadas soperas de perejil picado
la infusión hecha con tres docenas de hebras de azafrán (ver página 198)

Para terminar (opcional):
2 cucharadas de nata o 3 yemas de huevo (ver página 415)
una cucharada de vinagre de Jerez

Calienta el aceite de oliva en una cazuela y rehoga la cebolla hasta que esté dorada y tierna. Añade el cordero o el añojo condimentado, dale vueltas hasta que se dore, riega con la mitad del agua, condimenta con la canela y los clavos, remueve bien, tapa y deja cocer a fuego lento. Cuando el cordero o el añojo esté tierno (ver página 45), añade el perejil y la infusión de azafrán o los huevos para espesar (ver nota más abajo). Los delicados aromas y sabores de este plato destacan si se sirve con arroz blanco y un vino de Rueda bien frío.

Para espesar con huevos

Bate 3 yemas crudas y una cucharada de vinagre de Jerez con un vaso de los jugos calientes del estofado y vuelve a añadir a la cazuela justo antes de terminar la cocción.

REHOGADO

Me encanta imaginarme a los estudiantes de San Diego tomándose a cucharadas la salsa del rehogado. ¡Cuánto tuvo que trabajar Altamiras para prepararlos de sabores tan variados! Nos da una docena de ideas: el primero lo adereza con menta, vinagre y especias dulces, como un almorí de al-Ándalus; el segundo lo espesa a la francesa, con una harina especiada; el tercero, con pan frito y ajo, como los guisos actuales en el Aragón rural, y el cuarto con una pasta de avellanas majadas, semejante a la picada de almendras que se prepara aún en Cataluña.[8] Pero mi favorita es su improvisación de último momento con el fondo de despensa con salvia, hojas de laurel y vino tinto, que lo lleva a un acertijo acerca de «simples», las plantas y hierbas medicinales de los frailes.[9] Su mensaje a los cocineros no puede estar más claro: sed atrevidos con los sabores, pero combinadlos con mesura.

Carne reogada en guisado

Pon las raciones en olla con sal, y pimienta, unos granos de ajos majados; cortaràs tocino, y cebolla, partes del tamaño de dados; quando las partecillas de tocino estèn blancas, añadiràs la cebolla, que se fria todo bien, lo echaràs en la olla puesta al rescoldo, se irà reogando, poco à poco añadiràs agua del puchero, que estarà sobre la boca de la olla, y quando estè cocida, la compondràs en esta forma: Segun la cantidad del guisado,

tomaràs dos, ò tres bazos de carnero, assalos bien en las parrillas, machacalos en el mortero con unos granos de ajo, machaca assi mismo unas tostadas de pan remojadas en agua, y vinagre, y exprimidas, un puñado de peregil, brotes de yerva buena, clavillo, canela, y dos pares de huevos crudos; desatalo todo con el caldo del guisado, echalo en la olla, que dè dos hervores: es muy buen compuesto de tantos simples, si de muchos simples puede resultar un buen compuesto; pero un Cocinero de habilidad entre simples sabe hacer buenos compuestos: cuidado con el acierto.

«... son más estimadas las medicinas simples que las compuestas, porque en las simples no se puede errar y en las compuestas sí, alterando la cantidad de las cosas de que son compuestas...».

Miguel de Cervantes, *Don Quijote*, segunda parte, 1615.

Para el rehogado básico:

1,5 kg de cordero o añojo para guisar en trozos de 5 cm
4 dientes de ajo aplastados
3 cucharadas de aceite de oliva o 60 g de grasa fundida de jamón
2 cebollas picadas
unos 600 ml de agua o caldo de carne caliente (ver página 414)

Condimenta el cordero o el añojo, añade el ajo y ponlo todo en la cazuela. Calienta el aceite o derrite la grasa en una sartén y rehoga la cebolla hasta que esté tierna antes de echarla sobre la carne. Deja hacer a fuego lento 15 minutos si se trata de cordero, o hasta un máximo de 45 para añojo o cordero de más edad. Cubre la carne con el agua o caldo caliente, calienta hasta que esté a punto de hervir, y deja hacer al fuego o en el horno hasta que la carne esté tierna, entre 45 minutos y 1 hora para el cordero, 2 ½ horas para las carnes de animales de

más edad. Añade agua o caldo cuando se vaya evaporando. Deja enfriar, desgrasa, rectifica de sal y sazona con alguno de los siguientes sabores adicionales.

Otro modo de menos trabajo, cocida la cena / Con un *roux*

Sacaràs dos, ò tres cucharadas de caldo, echalo en la sartèn con un poquito de vinagre, especias finas, que son clavillo, y canela, lo pondràs à calentar, añadiendo un puñado de harina, rebuelvela bien, hasta que se queme, de modo, que se ponga parda, luego lo echaràs en la olla, que dè un hervor: es gustoso, y se compone con poco recado.

Otro compuesto / Con salsa de ajo

Tostaràs rebanadas de pan, las pondràs à remojo con agua, y vinagre, limpia peregil con abundancia, echalo en el mortero con media docena de granos de ajos, con todas especias, todo lo machacaràs, y quando estè machacado, exprime el pan, machacalo tambien, desatalo con el caldo del guisado, que dè dos hervores, lo sazonaràs, y podràs servirlo.

Otro / Con salsa de avellanas, o salsa de pan especiada, o salvia, laurel y vino tinto

Siempre procura tener un puñado de piñones, ò de avellanas, y huevos, por si te se desgracia alguna cena,

para tener recurso: machacaràs un puñado de avellanas, tèn un tostòn de pan à remojo, echaràs un puñado de peregil, unos granos de ajos, todas especias, y quando esto se huviere machadado, exprime el pan, machacalo, echando quatro huevos crudos, lo desataràs en el caldo de la cena, darà un par de hervores. Si no tuvieres avellanas, ù otras cosas con que componer el guisado, lo haràs con un toston de pan, especias, huevos, y un puñado de peregil; esto se une bien con todo el guisado: hazte cargo de especias, y demás recado, proporcionandolo al guisado, y su cantidad; porque no te puedo dar regla fixa, y se queda à tu prudencia. Nota, que el clavillo, y pimienta sobresalen mucho, las especias con demasia tambien suelen descomponer el guisado: tambien sabe bien el guisado con tocino, y buenas especias, procurando que haya poco caldo, y se emperdigue à fuego manso, echandole un poco de vino blanco; si no tuvieres, sea tinto, con unas hojas de laurèl, y salvia.

Para espesar con perejil y menta (receta principal)

Empapa en agua con vinagre de vino blanco un trozo de pan tostado, apriétalo y ponlo en el vaso de la batidora con 2 dientes de ajo, 2 huevos, un buen pellizco de canela y otro de clavo molido, y un cacillo de los jugos de cocción. Vierte sobre el rehogado, condimenta con menta y perejil picado, y calienta sin que llegue a hervir.

Roux de aceite

En una cazuela pequeña con tapa, cocina a fuego bajo durante 15 minutos 125 ml de caldo con 6 clavos de olor, un trocito de unos 4 cm de canela y 2 cucharadas de vinagre de vino blanco. Calienta 2 cucharadas de aceite de oliva en un cazo pequeño, añade 1 cucharadita de postre de harina y tuéstala. Sin dejar de remover,

incorpora el caldo especiado bien caliente, vierte sobre el rehogado y deja hacer 15 minutos.

Salsa de ajo

Tritura media rebanada de pan tostado (ver página 416) o un puñadito de picatostes con 2 dientes de ajo hermosos y un cacillo de los jugos del estofado. Vuelve a añadir al rehogado ya listo y deja hacer a fuego lento 15 minutos más.

Salsa de avellanas

Tritura 2 docenas de avellanas pequeñas, tostadas y peladas, con 3 dientes de ajo, un trocito de pan tostado, 1 huevo, un pellizco de canela y un cacillo de los jugos del estofado. Vuelve a añadir al rehogado junto con un poco de perejil picado, y calienta sin que llegue a hervir.

Salsa de pan especiada

Tritura ¼ de tostada de pan frito, empapada en agua con vinagre y luego escurrida, con 2 huevos, un buen pellizco de clavo molido y otro de canela. Vuelve a añadir al ragú ya listo y calienta bien.

Salvia, laurel y vino tinto

Añade al rehogado 250 ml de vino tinto, una docena de hojas de salvia frescas y 2 hojas de laurel desmenuzadas, y calienta bien. También puedes poner en infusión el laurel y la salvia en el vino tinto y dejarlo toda la noche, y luego colar antes de verter sobre el rehogado.

Carnero verde / Cordero con salsa verde

Los nombres de los guisados son como los titulos de Comedias, que en el titulo se saca poca substancia, y aunque sea muy expressivo, pocas veces da bastante luz al ignorante: assi, amigo Cocinero, aunque seas

Cocinero de Titulo, no hagas mucho caso de los titulos, que sean assi, ò assi; porque nosotros tenemos Vocabulario à parte, y es preciso acomodarnos à los terminos de nuestra profession: mira lo que debaxo del titulo se te propone, y aprende lo que ignores; que los titulos, si no eres crítico, no te darán en rostro. Cortarás las raciones, las pondrás en la olla con sal, y pimienta, cortarás tambien tocino del tamaño de dados, lo freiràs bien, echarás cebolla menuda, y frita, la echarás dentro de la olla, que pondrás à fuego manso, que se vaya emperdigando, dandole algunas bueltas; y quando te parezca haver passado hora y media, que se emperdiga, echale agua de la que tendrás en un puchero sobre la olla del guisado: quando este estuviere bien cocido, pondrás peregil en abundancia, yerva buena, cogollo de la lechuga, picado todo, piñones remojados y picados, todas especias, un poco de agrio de limon, ò naranja: es guisado estupendo.

El ingenio de Altamiras debió de provocar más de una sonrisa. Si, como él decía, los guisos eran como las comedias, la cocina entonces era un arte. ¿Acaso sugería a los lectores que él pretendía hacer con la cocina lo que Lope de Vega, gran escritor y buen amigo de los frailes, había hecho con el teatro? El breve manifiesto de Lope, *El nuevo arte de hacer comedias en este tiempo* (1609), defendió apasionadamente un nuevo estilo de teatro popular, que entonces se llamaba comedia, escrito en lenguaje cotidiano.[10] ¿Acaso tenía Altamiras la esperanza de que su librito, también titulado *Nuevo arte*, se convirtiera en un manifiesto por la cocina moderna? No cabe duda de que en este capítulo había una actualización radical de muchos platos clásicos de la corte, a los que incorporó técnicas populares para acentuar los sabores sin perder el carácter rústico de los platos. Por ejemplo, en este caso, el tradicional carnero verde, cocido agridulce, se con-

vierte en un guiso de carnero rehogado lentamente, luego guisado y finalmente sazonado con hierbas frescas con un toque ácido gracias al zumo de limón.

1 kg de chuletas de añojo sin hueso para brasear
3 cucharadas de aceite de oliva o 60 g de grasa fundida de jamón
1 cebolla picada
150 ml de agua caliente
un puñado generoso de hojitas de menta
otro de hojitas de perejil
1-2 lechugas frescas
el zumo de medio limón
sal y pimienta
2 cucharadas de piñones tostados

Condimenta las chuletas de añojo y ponlas en la cazuela. En una sartén de fondo grueso, calienta el aceite o derrite la grasa de jamón, rehoga la cebolla y añádela a la carne junto con la grasa. Calienta a fuego bajo, sacúdela, tapa y brasea unos 30 minutos, removiendo y añadiendo líquido de cuando en cuando. Por último, deja hacer entre 45 minutos y una hora y media, dependiendo de la carne. Añade las hierbas frescas, las hojas de lechuga, el zumo de limón y los piñones, rectifica de sazón y deja reposar 15 minutos para que se integren los sabores. Queda muy bien como plato principal tras un primero de menestra o ramitos de brócoli u otra verdura al vapor.

ESTOFADOS RURALES

El cordero ha sustituido al carnero y al añojo en la cocina española, pero aún se suele guisar en cazuela, en trozos con hueso, sin quitarle toda la grasa para que no pierda el sabor. A menudo rechazamos la carne así cocinada, pero es una lástima porque es aromática, con jugos densos, y el placer de roer la carne del hueso es incomparable. Los carniceros españoles están acostumbrados a cortar la carne así

para cocciones largas, pero en cualquier otro lugar también puedes pedir que te la preparen. Una vez en casa, retira cualquier astilla suelta de hueso, y desgrasa el estofado una vez frío. Es laborioso, pero se te olvidará en cuanto pruebes cuánto ganas en aromas y sabor.

Guisado à modo de pebre / Cordero a fuego lento con ajo, pimienta y tomate

> **La carne de pierna es la mejor para guisados; cortala en trozos, como nueces, ponla en la olla con sal, y hojas de laurel, toma tocino entre gordo, y magro, lo cortaràs al tamaño de dados, lo freirás, echarás en la olla: luego machaca ajos con pimienta, y los desatarás con una poca de agua, lo echarás todo en el guisado, pon aceyte como para prebe, lo pondrás al rescoldo, que se vaya reogando, y quando te parezca, lo añadirás con el caldo suficiente, lo sazonarás de sal, y de todas especias: procura siempre echar peregil, ò tomate, y te podrás chupar el dedo, si no eres politico.**

La mención de la posibilidad de chuparse los dedos sugiere que esta receta era una de las favoritas de Altamiras. Para empezar, cocinaba la carne a fuego lento en aceite de oliva, técnica popular en los guisos clásicos de los pastores,[11] y luego le añadía jamón curado bien veteado, tomates en trozos y un poco de agua, pero nada de especias. Que no te sorprenda la cantidad de aceite de oliva: el resultado final es delicioso, muy semejante a un confitado.

60 g de jamón bien veteado
1,25 kg-1,5 kg de cordero recental o pascual, o cerdo en trozos para guisar (por

Rehoga el jamón en una cazuela grande hasta que se derrita la grasa. Añade el cordero, las hojas de laurel, el ajo y la pimien-

ejemplo, del recental, 0,5 kg de cuello, 0,25 kg de falda, 0,5 kg de chuleta de pata o paletilla) con hueso (ver página 63)
1 cucharadita de sal
5 hojas de laurel
2 dientes de ajo aplastados
12 granos de pimienta machacados
100 ml de aceite de oliva
60-90 ml de caldo de carne
450 g de tomates pelados y troceados
un puñadito de hojas de perejil

ta, y mezcla bien. Riega con el aceite de oliva frío y calienta a fuego bajo unos 10 minutos o hasta que empiecen a aparecer burbujitas. A partir de ese momento, deja hacer una hora si se trata de cordero o dos si es añojo, removiendo cada 15 minutos. Al principio se irá fundiendo la grasa propia de la carne. Hacia el final de la cocción hay que vigilar, ya que la carne se dora y corre riesgo de pegarse. En caso necesario, añade un poco de caldo caliente. Cuando la carne esté tierna, retira tanta grasa como sea posible de la superficie y añade los tomates y el perejil. Rectifica de sazón y da un último hervor al estofado. Es suculento y llena mucho, así que es mejor servirlo con una sencilla ensalada como primer plato.

COSTRADAS: SABORES DEL *TERROIR*

Las costradas españolas eran en cierto modo como los primeros *pâtés* franceses o los pasteles de carne hechos al horno. Nacieron en las cocinas de la corte, pero no tardaron en llegar a la cocina rural popular junto con los braseros de carbón en los que se preparaban. En manos de cocineros como Altamiras, las costosas costradas de masa azucarada se convirtieron en otras más sencillas, por ejemplo de huevo batido, y la carne absorbió los gustos de *terroir* para sacar a la luz sabores que no habían aparecido en recetarios anteriores.[12]

Carnero de ayer, cordero de hoy

«*La carne de pierna es la mejor para guisados.*» Altamiras preparaba el cordero pascual o añojo de pasto «entre dos lanas», es decir, entre dos esquilados. Hoy en día es difícil conseguirlo fuera de las zonas de ganado donde se venden animales enteros, pero las recetas de *Nuevo arte* también se prestan a la utilización de cordero más joven, idealmente recental pero también ternasco o lechal. Solo hay que adaptar los tiempos de cocción: para el cordero muy joven, o lechal, bastan 30-45 minutos, para el recental una hora o algo más, mientras que para el pascual de cinco meses a un año, o carnero llano de más de un año se pueden necesitar 2 horas, y hasta 4 de cocción lenta para la oveja. También se puede sustituir por añojo de ternera. En ocasiones, Altamiras empezaba rehogando la carne en su propia grasa (ver página 139), técnica excelente para los cortes más económicos con grasa entreverada, como el cuello. Si vas a preparar la carne sin deshuesarlo, lo que proporciona mucho más sabor, es imprescindible desgrasarlo: ve retirando la grasa que sube a la superficie y se coagula con la espuma cuando la carne empiece a cocerse. Una vez fría, retira con la espumadera o con un papel de cocina la grasa que se solidifique en la superficie.