

**Pilar Pozuelo**

**Recetas**



**de la**

**España  
vaciada**



**ESPASA**

**Pilar Pozuelo**



**Recetas  
de la**

**España  
vaciada**

  
ESPASA

ESPASA

© Pilar Pozuelo 2021

© Editorial Planeta, S.A., 2021

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Depósito Legal: B. 7.557-2021

ISBN: 978-84-670-6281-6

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 este 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 (arts. 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: [sugerencias@espasa.es](mailto:sugerencias@espasa.es).

Diseño de cubierta e interiores: Planeta Arte&Diseño

Fotografía de cubierta: © Pilar Pozuelo

Diseño del interior: María Pitironte

Recursos gráficos: Shutterstock / María Pitironte

Preimpresión: Safekat, S. L.

[www.espasa.com](http://www.espasa.com)

[www.planetadeloslibros.com](http://www.planetadeloslibros.com)

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.

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

Editorial Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

# Índice

**INTRODUCCIÓN, 11**

**21**

**ENTRANTES**

**69**

**CALDOS, SOPAS  
Y CREMAS**

**99**

**PATATAS, ARROZ  
Y PASTA**

**141**

**ENSALADAS**

**167**

**VERDURAS**

**209**

**HUEVOS**

**235**

**LEGUMBRES**

**261**

**PESCADOS  
Y MARISCOS**

**301**

**AVES  
y CAZA**

**333**

**CARNES**

**371**

**SALSAS  
y ACOMPAÑAMIENTOS**

**395**

**COBERTURAS y  
RELLENOS PARA  
PASTELES**

**411**

**COMPOTAS, JALEAS  
y BEBIDAS**

**447**

**DULCES  
y POSTRES**

**AGRADECIMIENTOS, 517**

**ÍNDICE ALFABÉTICO  
DE RECETAS, 519**

# Entrantes



# Ajoarriero



4-6 personas

Se cree que este plato tiene su origen en el siglo XVII. Era costumbre prepararlo cuando los arrieros llegaban a un trato de sus mercancías y también como remate en la compraventa de vino.

Es típico de la serranía de Cuenca, Castilla y León y Aragón. Solía tomarse en las fiestas regionales y en Semana Santa.

Hoy se pone más como entrante y en comidas de picoteo.

## INGREDIENTES

400 g de patatas	2 huevos cocidos
300 g de bacalao desmigado salado	100 ml de aceite de oliva extra virgen
40 g de nueces	Sal
3 dientes de ajo	

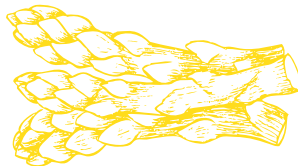
## PREPARACIÓN

1. En un cazo se pone a cocer el bacalao desalado unos 5 minutos. Se saca a un plato y se reserva el caldo de la cocción.
2. Cuando esté frío, se desmenuza y se comprueba que no tenga ninguna espina.
3. En una cacerola se cuecen las patatas, chascadas en rodajas gruesas, cubiertas con parte del caldo y algo más de agua, durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernas. En la olla rápida se hacen en 10 minutos.

4. Cuando se enfríen un poco, se aparta algo de líquido si sobra mucho. Luego se trituran las patatas con un tenedor o con un prensa patatas en la misma cacerola o en un cuenco grande.
5. Se machacan los ajos en un mortero con una yema de huevo cocido y un chorrito de aceite.
6. Se añade el majado al puré de patatas y a continuación el bacalao deshecho. Se va agregando poco a poco parte del caldo según lo requiera. Tiene que quedar un puré bastante espeso. Se comprueba el punto de sazón y si hace falta se echa un poco de sal.
7. Se incorpora el aceite restante, también poco a poco, y se va mezclando suavemente con un tenedor o con unas varillas hasta que quede bien emulsionado.
8. Se deja reposar un poco. Se echan entonces por encima los huevos picados y las nueces partidas. Tomar tibio o frío, acompañado con rebanadas de pan tostado.

#### TRUCO

9. Poner el bacalao desmigado en remojo como mínimo 2 horas antes. Si se usan filetes finos, desalar durante 24 horas.
10. En cualquier caso, mantenerlos en un ambiente fresco o en la nevera y cambiarle el agua un par de veces.





# Bacalao a la muselina



6 personas

Esta receta viene de muy antiguo y procede de la Raya de Portugal. Aporta un toque peculiar a los clásicos buñuelos de bacalao, donde se puede apreciar la influencia del país vecino.

## INGREDIENTES

500 g de bacalao desmigado salado	1 copita de aguardiente
1 taza de leche	2 huevos
2 cucharadas de harina	Aceite de oliva para freír
1 cucharada de aceite de oliva	Sal

## PREPARACIÓN

1. Se mezcla la harina con un poco de agua tibia y una pizca de sal.
2. Se le añade el aceite crudo y el aguardiente. Se remueve bien y se deja reposar durante 2 o 3 horas.
3. Se deshace en hebras el bacalao, desalado y bien limpio de espinas, y se moja en la leche.

4. Se baten los huevos y se unen a la masa de harina que teníamos preparada. Se incorpora entonces el bacalao y se mezcla de manera que quede todo bien ligado.
5. A continuación, se van cogiendo porciones con un par de cucharas soperas y se fríen en aceite bien caliente. Servir enseguida.

### TRUCO

6. Poner en remojo el bacalao como mínimo 2 horas antes. Cambiar el agua un par de veces y comprobar que no tenga ninguna espina.
7. Si se toma como plato único, acompañar de arroz blanco con tomate.

#### Receta antigua

Para medio kilo de bacalao, dos cucharadas de harina se deshacen en agua tibia que tenga un poco sal y luego aceite crudo otra cucharada y una copita de aguardiente; se menea bien todo y se deja reposar por dos o tres horas. El bacalao bien limpio y remojado se deshace hebra por hebra y se moja en leche. Luego se baten dos huevos con la masa de harina y se echa el bacalao. Se fríe en porciones en aceite bien caliente.

