

# RECETARIO CÁNTABRO

## **Ensalada de Lechuga y Tomate**

Comprar un cogollo de lechuga mediano bien tupido y tieso de hojas con predominio del verde. Lavar sus hojas, secarlas bien después ( muy importante ) y partirlas. Partir en rodajas o cuarterones varios tomates de tamaño mediano. Agregar sal, aceite de oliva y vinagre. Remover bien, dejar enfriar y servir.

## **Sopa de Pescado**

**Ingredientes** ( 4 personas ): 500 gramos de rape, 1 cabracho, 200 gramos de almejas, cebollas, 2 tomates maduros, 2 puerros, 1 diente de ajo, 1 huevo duro, 1 hoja de laurel, 1 guindilla, un vaso de vino blanco seco, aceite de oliva y sal.

Poner al fuego el pescado en una cazuela con agua y sal, el laurel, la cebolla troceada y un chorro de vino blanco. Cocer 30 minutos. Después de cocer, retirar el pescado del caldo, quitar las pieles y espinas y reservar.

Colar el caldo y devolverlo al puchero. En otra cazuela con aceite, rehogar una cebolla cortada fina y añadir el ajo picado, los puerros, y los tomates pelados y cortados. Dejar que se rehogue a fuego lento durante 15 minutos y luego pasarlo por el chino.

En otra cazuela colocar el sofrito, el caldo colado y el resto del vino blanco. Cocer 20 minutos. Añadir las almejas y los trozos de pescado. Rectificar el punto de sal. Hervir hasta que se abran las almejas. Añadir el huevo duro y, ya tenemos una magnífica sopa de pescado lista para deleite de los comensales.

## **Almejas a la Marinera: plato típico de Santander**

**Ingredientes:** 1 kg de almejas, 3 dientes de ajo, 1 guindilla, perejil, media cebolla, pan rallado, medio vaso de vino blanco, el zumo de medio limón, aceite de oliva y sal.

Se lavan bien las almejas ( es conveniente ponerlas a remojo unas horas antes con abundante agua y un puñado de sal ) y se ponen en una sartén con medio vaso de agua fría, poniéndose a cocer a fuego vivo. A medida que se abren se van sacando con la espumadera a una cazuela amplia, de barro. Se cuele el agua resultante de la cocción y se reserva.

En una sartén se pone el aceite y se fríe la cebolla y el ajo, todo picado. Cuando estén dorados ambos, se añade una cucharada sopera de pan rallado y se rehoga un poco, se agrega el agua de cocer las almejas, el vino blanco, el zumo de limón y la guindilla. Se da un hervor y se vierte la salsa sobre las almejas, dejándolas cocer a fuego muy suave de 5 a 10 minutos. Por último se sazona y se espolvorea con el perejil picado.

## **Marmita de Bonito: plato típico de la costa cántabra.**

**Ingredientes:** 500 g de bonito fresco, 750 g de patatas, 2 cebollas, 4 tomates maduros, 2 pimientos verdes, 2 pimientos rojos, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, pimienta, pimentón picante, medio vaso de vino blanco, aceite de oliva y sal.

Cortar las cebollas y los pimientos en trozos pequeños. Pelar los tomates y patatas y cortarlos irregularmente. En una cazuela de barro con un poco de aceite caliente, rehogar las cebollas. Cuando tomen color, añadir los pimientos y seguidamente los tomates. Dejar cocer, tapado y muy lentamente, hasta que reduzca un poco. En un mortero picar los dientes de ajo, diluir con el vino blanco y verter en la cazuela con el resto del sofrito.

Aromatizar con la hoja de laurel, sazonar con sal, pimienta y pimentón y dejar cocer 5 minutos más. Añadir las patatas. Rehogar un poco para que cojan algo de gusto y cubrir escasamente con agua. Dejar cocer suavemente. Con las patatas a punto, añadir el bonito cortado en dados grandes y dejar cocer 10 minutos. Comprobar el punto de sal, dejar reposar 5 minutos y servir.

## **Angulas en Cazuela: plato típico de los Valles de Asón y Soba.**

**Ingredientes** ( 4 personas ): 400 g de angulas, 4 dientes de ajo, 4 aros de guindillas, 1'5 dl de aceite de oliva y sal.

En una cazuela de barro, verter el aceite y poner a calentar el fuego. Cuando esté caliente añadir los ajos cortados en láminas y los aros de guindilla y, al ir tomando color los ajos, retirar la cazuela del fuego y dejar enfriar un poco. Entonces, echar las angulas previamente cocidas y volver la cazuela al fuego, dando vueltas con un tenedor de madera, siempre a fuego muy vivo. Salar. Antes de que hiervan, retirar del fuego y servir rápidamente en cazuelitas individuales de barro.

## **Chipirones Encebollados**

**Ingredientes:** 1 Kg. de chipirones (pequeños), 2 cebollas, medio vaso de vino blanco, aceite de oliva y sal

En una sartén verter 3 cucharadas de aceite de oliva, picar toda la cebolla en rodajas finas, introducir seguidamente los chipirones limpios y enteros, echar sal.

A media cocción, añadir el medio vaso de vino blanco y dar siempre vueltas a menudo con un tenedor de madera.

Tener a fuego medio durante media hora hasta que se consuma el agua de la cebolla. Tapar y dejar reposar 5 minutos. Listo para servir!!!

## **Percebes**

Se pone a cocer un recipiente con abundante agua fría, suficiente para cubrir los percebes, con 80 gramos de sal por litro de agua (esta es una de las claves). Cuando empiece a hervir se añaden los percebes y se espera a que vuelva a hervir para retirarlo del fuego. Se vierten los percebes en una fuente, tapándolos rápidamente con un paño para mantener el calor. Ya están listos para servir.

Los percebes de calidad son los de cuerpo corto, apretado y grueso.

## **Pudín de Cabracho**

**Ingredientes** ( 4 personas ): 1 cabracho de 1 kg, 1 lechuga, 1 cebolla, 1 zanahoria, perejil, 1 hoja de laurel, pimienta, 1 vasito de vino blanco, 1 dl de salsa de tomate, 4 huevos, 1 lata de leche evaporada y sal.

En un cazo con agua dejar cocer durante 10 minutos la cebolla, la zanahoria, el laurel, el perejil, el vino blanco y la sal. Añadir después el pescado y dejar cocer durante 15 minutos. Quitar las espinas y la piel al cabracho, desmenuzar con cuidado y reservar.

En un bol, batir los huevos, añadir el tomate, la leche evaporada, sazonar y añadir el pescado desmenuzado. Batir todo hasta que quede una pasta fina.

Engrasar un molde de pastel, poner un papel también engrasado en el fondo y verter todo el preparado anterior. Precalentar el horno a temperatura media e introducir el molde al baño María. Dejar cocer durante 40 o 45 minutos. Comprobar el punto de cocción pinchando con una aguja. No desmoldar hasta que esté frío. Se sirve acompañado de salsa rosa o mahonesa y decorado con las hojas de lechuga.

## **Caracoles con Nueces y Papada Curada**

**Ingredientes:** caracoles de concha dura, cebollas, ajos, pimientos choriceros, papada curada, nueces, sal, aceite de oliva y guindilla.

Se lavan bien los caracoles con agua salada o vinagre y se ponen a cocer en una cazuela con agua fría. Cuando rompe a hervir, se retiran y se cambia el agua. El primer agua se tira. Nuevamente echamos agua con poca sal y se le añade una cebolla entera, un par de pimientos, una o dos guindillas y se deja cocer 30 minutos.

Para la salsa: Ponemos a rehogar la cebolla y el ajo en aceite en una cazuela y añadimos la papada picada en cuadrados pequeños. Ligamos todo con un poco de harina, le echamos las nueces picadas y los pimientos choriceros que previamente han estado remojados en agua caliente y pasados por un pasapuré.

Juntamos todo en una cazuela, agregamos un poco de agua y les dejamos cocer.

### **Cocido Montañés**

**Ingredientes** ( 4 personas ): 100 g de alubias blancas, 100 g de chorizo casero, morcillas con tripa de cerdo, 1 hueso de rodilla, 250 kg de costilla adobada, 200 g de tocino fresco o adobado, 1 trozo de oreja de cerdo, 1 berza, 1 nabo fino de mesa, 2 patatas medianas y 500 g de carne de cerdo adobada.

En un puchero amplio se ponen a cocer en agua fría las alubias con el hueso de rodilla, la oreja de cerdo, el chorizo, la costilla, la carne y el tocino, todo previamente lavado, durante una hora aproximadamente.

Aparte se lava y se pica la berza, las patatas y el nabo, raspado y pelado, cortado en trozos pequeños. Cuando los ingredientes cerdo están ligeramente tiernos, se incorpora la berza, el nabo y las patatas, dejándolo que vaya cociendo todo junto a fuego lento, para que no se agarre y la berza tome el gusto de todos los ingredientes.

Con todo cocido, se sazona con sal y se añaden y pinchan las morcillas ( después de lavarlas ) con un tenedor para que no revienten y se termina de hacer cociendo todo junto durante 10 o 15 minutos. Retirar los ingredientes del cocido y cortarlos en trozos. El acompañamiento de los ingredientes del cerdo se sirve según gusto ( hay quien prefiere todo mezclado y quien prefiere por separado ).

Resulta doblemente exquisito si se deja reposar de un día para otro.

### **Cocido Lebaniego: plato típico de Liébana.**

**Ingredientes:** 500 g de carne de morcillo, 250 g de cecina, 100 g de chorizo, 200 g de tocino entreverado, 2 huesos de rodilla, 200 g de jamón curado, 1 repollo, 4 patatas, 250 g de garbanzos de Liébana, ajo, 2 huevos, miga de pan, perejil, pimienta, leche, fideos, aceite de oliva y sal.

Poner en remojo los garbanzos el día anterior y dejarlos durante 12 horas. En una cazuela honda poner la carne, la cecina, el chorizo, el tocino, los huevos y el jamón, en agua fría. Poner sobre el fuego y, cuando hierva, echar los garbanzos y dejar cocer despacio hasta que todo esté tierno. Antes de terminar la cocción añadir las patatas y el repollo troceados. Salar. Colar el caldo y preparar la sopa con fideos. Rectificar la sal. Para preparar el relleno, en un bol aparte, batir los huevos, añadir ajo y perejil picados, un poco de los ingredientes de carne del caldo cortados bien pequeños y picados también. Añadir un poco de miga de pan remojada en leche y bien escurrida. Amasar todo bien, formar rollitos y freír en aceite bien caliente hasta que estén dorados.

Después, cocer en un poco de caldo del cocido durante 15 minutos. Servir la sopa como primer plato y a continuación, el resto de la carne con verduras y el relleno.

### **Olla Ferroviaria: plato típico de la zona de Campoo y Valderredible.**

Tiene su origen en los ferroviarios del antiguo ferrocarril de La Robla. Se hacía entonces aprovechando el vapor de las máquinas. Actualmente, se usa un recipiente del tamaño suficiente para poder poner en su interior carbón vegetal y encima, ajustándose al recipiente, un puchero donde se hace la olla. Lleva carne magra, ajos y cebollas. Todos estos ingredientes se deben dorar bien. Cuando la carne haya soltado bastante jugo, añadir troceados: puerros, pimienta verde, zanahorias, laurel y vino blanco. Remover bien y añadir las patatas troceadas y el agua precisa para cubrirlas. Se acaba a fuego lento.

### **Alubias rojas estofadas: plato típico de la zona del Saja-Nansa.**

**Ingredientes** ( 4 personas ): 250 g de alubias rojas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 hoja de laurel, pimentón, 20 g de harina, aceite de oliva y sal.

Dejar las alubias en remojo, con agua fría durante toda una noche.

Lavarlas y ponerlas en una cazuela con agua fría, añadir la cebolla troceada, los dientes de ajo pelados, el laurel y un buen chorro de aceite. Poner la cazuela al fuego, cuando empiece a hervir, cortar la ebullición con un chorro de agua fría. Dejar que vuelva a cocer y mantener a fuego lento, vigilando que estén siempre cubiertas de agua, añadiendo un poco de agua fría cuando sea necesario. Cuando estén en su punto retirarlas del fuego. En una sartén dorar la harina y el pimentón, añadir un poco de caldo de cocción y verter sobre las alubias. Sazonar con sal y dejar cocer unos minutos más. Reposarlo un rato y retirar el laurel y la cebolla y servir.

### **Solomillo al queso de Tresviso**

**Ingredientes** ( 4 personas ): 1 kg de solomillo de vacuno, 150 g de queso de Tresviso, 1 cebolla, perejil, pimienta, 5 dl de leche, un chorrito de coñac, aceite de oliva y sal.

Se corta el solomillo en trozos de 250 gramos y se doran en la sartén con un poco de aceite y a fuego vivo. Sazonar. En un cazo de fondo grueso, con un poco de aceite, rehogar la cebolla cortada fina. Cuando se empiece a dorar, flambear con el coñac, incorporar el queso, remover con las varillas y dejar cocer a fuego lento hasta que quede una crema. Verter la leche poco a poco y dejar reducir, trabajando con cuidado para ligar la salsa. Salpimentar. Retirar y reservar manteniendo caliente. Cubrir con esta salsa los solomillos y expolvorear con el perejil muy picado. Servir enseguida.

### **Quesada Pasiega: postre típico de los valles pasiegos.**

**Ingredientes:** 250 g de harina, 250 g de azúcar, 250 g de mantequilla, 3 huevos, 1 cucharada de ron, ralladura de limón, sal y 2 cucharaditas de levadura en polvo.

En un bol hondo, trabajar la mantequilla reblandecida con el azúcar, la ralladura de limón, una pizca de sal, los huevos batidos y el ron.

Aparte, mezclar la harina con la levadura en polvo y añadir las a la pasta anterior. Trabajar con las manos hasta que todo esté bien ligado. Preparar unos moldes de papel antigraso y llenarlos hasta la mitad con la pasta preparada.

Precalentar el horno a 180 grados e introducir los moldes. Pasados 15 minutos, retirar los del horno cuando se vean dorados, evitando que lleguen a resecarse.

### **Sobaos Pasiegos**

**Ingredientes:** 250 g de harina, 250 g de mantequilla, 250 g de azúcar, 250 g de azúcar, 3 huevos, 1 cucharadita de ron, 1 pellizco de sal, la ralladura de un limón, 3 cucharaditas de levadura en polvo.

Mezclar la levadura con la harina y reservar. En una fuente honda se pone la mantequilla ligeramente ablandada, se añade el azúcar, la ralladura de limón, un pellizco de sal, los huevos ligeramente batidos, el ron y la harina. Se amasa con las manos hasta que todo quede bien mezclado y si fuera necesario, se puede ayudar removiendo con un tenedor de madera. La masa resultante se reparte con una cuchara en moldes cuadrados de papel antigraso, llenándolos hasta la mitad. Antes de introducirlos en el horno, éste se calienta moderadamente durante 5 minutos. Tardarán en cocer unos 15 minutos. Cuando se vean dorados se retiran para que no se resequen.