

## ANEXO III

### RECETAS LA REPOBLACIÓN FORESTAL (1897-1930)

*“Cada época en su historia modificó su fogón, y cada pueblo come según su alma, antes tal vez que según su estomago”.* Emilia Pardo Bazán.

#### Encebollado de caballa.

INGREDIENTES por ración:

2 lomos de caballa limpios de espinas

1 cebolla

Pimienta negra en granos

1 hoja de laurel

Aceite de oliva

Sal

ELABORACIÓN:

En una fuente poner los lomos de caballa con la piel hacia abajo y añadirle sal, pimienta negra en granos y verterles encima una copita de vino Oloroso. Dejar macerar durante una hora.

En una sartén grande poner a sofreír la cebolla con la hoja de laurel con fuego bajo hasta que estén casi doradas, en ese momento poner encima de las cebollas los lomos de caballa y cocinar durante 10 minutos a fuego medio.

#### Cocido de Pelotas

Olla que emplea garbanzos y hortalizas como patatas, apios, cardos, calabaza, a veces se añaden piñones, azafrán, pimentón, perejil. Como productos cárnicos codillo, chorizos, tocino con magro además de jarrete de ternera (garreta), pavo, pollo o gallina.

Las pelotas suelen ser generalmente de magro de cerdo y ternera, con huevo, perejil y piñones, mezclado con pan rallado. Estas pelotas (albódigas) se cuecen en el caldo del cocido. Plato típico del día de Navidad.

#### Salazones de atún, caballa, etc...

ELABORACIÓN:

Limpiar bien el pescado de escamas, tripas y ojos, abriendo por la mitad el pescado la cabeza y la espina si es necesario (previa congelación por motivos de seguridad alimentaria).

Una vez con el pescado limpio se coloca una capa de sal marina de un cm aproximado de espesor en el fondo del recipiente. A continuación se coloca una capa de pescado y se cubre con otro cm de sal. Podemos colocar varias capas de sal y pescado, acabando con una capa de sal. Si colocamos peso sobre la última capa ayudaremos a que salga el agua del pescado.

Mantendremos el pescado en sal el siguiente intervalo de tiempo:

Para huevas de mújol, estornino, caballa o similar: 3/4 hora.

Para sardinas y boquerones en aceite: 3 ó 4 horas.

Para bonito, estornino, melva, etc., según grosor de la pieza: 2 ó 3 días.

Para mojama de atún: 1 semana.

Para sardinas saladas: 8 días.

Para anchoas: 6 meses.

Una vez transcurrido el tiempo de salado, sacamos el pescado de la sal y lo ponemos a remojo con agua durante ½ hora, para retirar el exceso de sal. A continuación se seca bien con un paño y se procede al preparar el pescado para su conservación en lugar seco y fresco.