

ANEXO VI

RECETAS

Gachas medievales

Una receta sencilla pero muy potente, que aportaba energía y calor para el trabajo diario

Ingredientes:

150 gr de tocino o carne

6 ajos

6 Cucharadas de harina

Comino, Sal y Aceite

Agua o caldo de carne (También dependía de la posición económica)

1. Rehogar los ajos partidos hasta dorarlos y retirar
2. En el mismo aceite trocear el tocino en daditos y freír hasta que estén crujientes.
3. Añadir, los ajos, harina y comino y remover hasta que comience a dorarse (Sal al gusto)
4. Ahora introducimos el agua o el caldo de carne y removemos hasta espesar

Garbanzos tiernos

Ingredientes:

-Garbanzos tiernos (no secos)

-Leche de almendras

-Dos cebollas

-Perejil

-Albahaca

-Mejorana

-Jengibre

-Agraz

-Aceite de oliva

-Sal

-«Buenas hierbas» (romero, menta, salvia, tomillo...)

Preparación:

Primero se deben lavar bien los garbanzos tiernos. Luego se deben de hervir con la leche de almendras, el aceite y la sal, añadiéndole también un par de cebollas escaldadas previamente. Cuando estén cocidos, se le debe añadir el perejil, la albahaca, la mejorana, el jengibre molido, el agraz y unas «buenas hierbas».

Salazones de atún, caballa, etc...

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 1/2 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.