

# AÑO 2017-2018

## GUSTATIO- ENTRANTES

### HAPALÓS (Ateneo, 3, 113,B-C)

Pan esponjoso como pan de molde actual

**Ingredientes:** 1 cucharada y media de levadura seca, 150 ml de agua tibia, 450 gr de harina de fuerza, 65 ml de aceite de oliva, 95 ml de leche tibia, media cucharada de sal

#### **Elaboración**

Comenzaremos disolviendo la levadura seca en el agua caliente, la dejaremos reposar durante unos 15 o 20 minutos. A continuación, se añade la harina y la sal que mezclaremos muy bien. Haremos un hueco en el centro de la mezcla para rellenar con la levadura en agua, el aceite de oliva y la leche. Iremos amasando hasta conseguir una masa ligera, si hace falta, se puede añadir más harina o agua.

Cuando ya tengamos la masa, la ponemos en un recipiente untado con aceite y un poco de harina y presionamos.

Lo dejamos tapado en un sitio cálido durante una hora.

Para terminar lo ponemos en el horno a unos 200° durante unos 40 minutos hasta conseguir un pan esponjoso en su interior.

### KYBOI, PANES CUADRADOS (Ateneo, 3, 114 a)

**Ingredientes:** 500 gr de harina integral, 400 ml de agua tibia, 1 cucharadita de levadura seca, 1 cucharadita de miel, 40 gr de queso, por ejemplo tipo Cheddar, 70 ml de aceite de oliva, 2 cucharadas de bayas de eneldo secas, sal

#### **Elaboración**

En primer lugar disolveremos la miel en 200 ml de agua tibia. Después añadiremos la levadura, removemos bien y dejamos en reposo durante 10 minutos para que la levadura se reactive.

Mientras, en un bol ponemos la harina integral, añadimos las bayas de eneldo y un poco de sal. Removemos bien.

A continuación, incorporamos en el bol la mezcla de agua, miel y levadura que estaba reposando, el aceite de oliva y el resto del agua tibia, importante hacer un pequeño hueco en la harina para añadir los ingredientes citados.

Mezclamos bien con las manos, amasando durante unos 6 o 7 minutos.

Después tapamos con un papel de film y dejamos reposar un tiempo hasta que la masa doble su tamaño, más o menos unas dos horas de reposo.

Mientras tanto untamos con aceite y harina un molde de horno con forma cuadrada. A su vez, rallamos el queso.

Después, con la masa ya crecida, volvemos de nuevo a amasar durante unos 5 minutos. Cortamos en varios trozos la masa.

Ponemos una porción de la masa en el fondo del molde y espolvoreamos por encima un poco de queso rallado. Después colocamos encima otra porción de masa y volvemos a espolvorear con queso y por último repetimos la misma acción.

De nuevo dejamos reposar el molde en un sitio cálido- se puede meter dentro de una bolsa de plástico- para que doble su tamaño.

Precaentamos el horno a unos 200° durante unos 35 minutos.

Para terminar colocamos el molde en el horno, espolvoreando un poco más de queso. A los 10 minutos tendremos un delicioso pan de queso y especias con forma cuadrada.

## **MOLA SALSA**

Para la mola salsa, bastará con mezclar sal y harina en proporciones iguales.

Esta mezcla se puede utilizar para elaborar unas tortas saladas. Para hacerlas será necesario mezclar harina para hacer pan (ya salada) con masa madre. Amasar bien y hacer unas tortitas finas para poder cocer en una asadora.

Estas tortitas se pueden servir con miel y frutos secos o con algún queso o mermeladas o patés de aceitunas o garbanzos, etc.

## **PATINA DE ESPÁRRAGOS (patina de asparagis)**

Colocar en un mortero las puntas de los espárragos que normalmente se quitan, se trituran, se vierte por encima vino y se tamiza. Moler pimienta, aligustre, cilantro verde, ajedrea, cebolla, vino, garum y aceite. Pasar el puré a una cazuela engrasada y si se quiere añadir huevos para ligarla mezcla. Al servir, espolvorear con pimienta.

## **EREBINTHOI SYN XEROI TYROI- GARBANZOS CON QUESO**

El garbanzo hervido en agua suele ser consumido por muchas personas, algunas de ellas servidas con sencillez, otras sazonadas con un poco de sal. Aquellos que viven donde yo hago una especie de harina de queso seco y espolvorean los garbanzos con esto

**Ingredientes:** agua, 300 gr. de garbanzos, 200 gr. de queso parmesano o en su defecto el pecorino, sal gruesa

### **Elaboración**

Poner a remojo los garbanzos la noche de antes, al día siguiente hervirlos con agua y sal durante unos 40 minutos aproximadamente. A continuación escurrirlos bien.

Rallar el queso y espolvorearlo sobre los garbanzos hasta cubrirlos con una capa.

Están más buenos si se sirven un poco calientes.

## PATINA ZOMOTEGANON ET SPUMEUM

Colocar en una tartera pescado, del gusto de cada uno, crudo. Añadir aceite, garum, vino, un manojo de puerros y de coliandro. Durante su cocción, picar pimienta, ligústico, orégano, con el tallo cocido, triturarlo todo, rociar con su propio jugo; batir unos huevos, echarlos en la tartera hasta que ligen. Cuando haya espesado, espolvorear pimienta y servir

### Ingredientes

Para el soufflé: 6 huevos blancos, pollo o pescado ya cocidos (opcional), aceite de oliva

Para la salsa: cuatro cucharadas de aceite de oliva, agua para el caldo, 100 ml de caldo de verduras (por ejemplo, apio, judías, col, nabo, zanahoria, puerro,...), una pizca de orégano, perejil, tomillo y comino, dos rebanadas de pan, 1 cucharada de miel, una pizca de pimienta y sal, 1 vaso de vino blanco, 1 cucharada de garum

### Elaboración de la salsa

Hacer un caldo de verduras y colar bien. Añadir al caldo las hierbas picadas. Mientras tanto poner las rebanadas de pan en remojo con el vino blanco. Añadir las al caldo para espesarlo. Batir bien y condimentar con garum, pimienta, aceite y miel.

### Elaboración de spumeum

Separamos las claras de los huevos y los batimos hasta que estén a punto de nieve.

Tras engrasar una cazuela poco profunda con el aceite de oliva, vertemos la salsa y a continuación, las claras de huevo.

Metemos la cazuela en el horno precalentado durante unos 20/ 25 minutos a unos 190 °. Cuando esté cuajado el huevo a modo de soufflé y como si fueran “bolas de nieve”, ya se puede servir con un poco de miel o vino (una propuesta es reducir en una sartén vino y miel a modo de salsa).

Podemos poner pollo o pescado ya cocidos en la salsa para que esté más sabroso.

## PTISANA (APICIO)

**Ingredientes:** cebada, agua, cebolla seca, comino, ajedrea, eneldo, cilantro fresco, poleo seco, pimienta, hinojo, aceite de oliva, vinagre, miel, garum, vino reducido (defritum), codillo de jamón (opcional)

### Elaboración

Poner a remojo la cebada la noche anterior y al día siguiente, cocerla a fuego fuerte. Tras dejarla hervir unos 20 minutos, se le añade una cucharada de aceite de oliva, la cebolla seca, un manojito de eneldo y un poco de ajedrea. Si se quiere se puede agregar un codillo de jamón.

Hervir a fuego lento hasta que la cebada esté totalmente líquida como si fuera una sopa o crema. A continuación, se trocea un poco de cilantro y se añade conjuntamente con un poco de sal. Poner de nuevo hervir unos minutos removiendo para que no se queme la sopa, se extrae el codillo (si se ha agregado) y el eneldo.

Para finalizar, se pica pimienta negra, media cucharita de poleo seco, de comino y de hinojo en grano (si se tuestan antes los granos tiene mayor sabor). Cuando esté todo bien picado se macera en un cuenco con una cucharada de vinagre, otra de miel, otra de garum y otra de vino reducido. El codillo de jamón se pone a hervir durante una media hora en esta maceración. Se sirve con un poco de pimienta molida.

La sopa se puede acompañar de algunas verduras cortadas muy finas como por ejemplo cebollino, col, hinojo,... y un poco de pimienta y aceite de oliva.

## **PISAM FARSILEM (APICIO)**

Delicioso pastel de guisantes bañado en salsa blanca

**Ingredientes:** aceite, agua, casquería de cerdo, cilantro fresco, garum, guisantes, huevos, jamón, jengibre, ligústico, miel, morcillas, orégano, pimienta blanca, pimienta negra, piñones, pollo, puerro, salchichas, vino blanco

### **Elaboración:**

Cocer los guisantes en agua hirviendo durante unos 5 minutos.

A su vez, en diferentes sartenes vamos a sofreír con aceite:

- Sartén 1: un poco de casquería de cerdo cortada a trocitos, con un puerro, cilantro fresco y garum. Después en un mortero machacar: pimienta, ligústico, orégano y jengibre, mezclarlo con el sofrito de la casquería y remover bien.

- Sartén 2: unas morcillas y una pechuga de pollo en rodajas.

- Sartén 3: unas salchichas, con jamón, puerros y piñones.

Untar un molde con aceite, esparcir unos piñones en la base y comenzaremos a poner capas a modo de pastel.

Sobre los piñones una capa de guisantes, encima una capa de la fritura de salchichas con jamón. De nuevo, otra capa de guisantes. Después una capa de la fritura de morcillas y otra capa de guisantes.

Por encima de ellos, otra capa de la fritura de la casquería que cubriremos con otra capa de guisantes. Y así sucesivamente, hasta llenar el molde. Acabaremos con una capa de guisantes.

Para terminar, añadiremos unos huevos batidos por encima.

A continuación, se lleva el molde a cocer al horno al baño maría, a fuego lento, durante unos 30 minutos.

Tras desmoldar el pastel, lo podemos servir con una salsa de acompañamiento que realizaremos de la siguiente manera:

Sacar la yema de unos huevos duros. Picar el blanco en un mortero junto con pimienta blanca, miel, vino blanco y un poco de garum. Machacar, y hacer hervir en un recipiente. Cuando esté, colocar el preparado de guisantes en una bandeja y cubrir con esta salsa, llamada salsa blanca.

## **CREMA DE CEBADA (APICIO)**

Tras dejar a remojo desde la noche anterior unos garbanzos, lentejas, guisantes y cebada, poner todo a hervir en agua y sal. Hervir aparte un repollo troceado con agua y sal. Picar bien un puerro, eneldo, hinojo, acelgas, orégano, cilantro, apio y perejil (en lugar del ligústico). Sofreír todo en una olla de barro con un poco de aceite. Añadir el sofrito a las legumbres y cebada junto con un poco de garum o en su lugar dos filetes de anchoa disueltos en su propio aceite. Servir la sopa decorada con el repollo.

# PRIMA MENSA- CARNES O PESCADOS

## RODABALLO EN SALSA (APICIO, X, III, 9)

Asar el rodaballo a la plancha. Aliñar con una salsa hecha de pimienta, cilantro fresco, apio, orégano, menta, cebolla, uvas pasas, miel, vinagre, vino, garum y aceite. Servir el pescado sobre una base de habas fritas con aceite, tomillo, pimienta y ajos.

## PESCADO SALADO Y QUESO (*patellam tirotaricham ex quocumque salso volueris*)

Cocer en aceite unos sesos cocidos, carne de pescado a escoger, queso fresco, huevos duros y unos higaditos de pollo. Picar pimienta, ligústico, orégano, perejil, culantro, comino y ruda. Macerar con vino, con vino con miel y aceite. Cocer la salsa a fuego lento. Añadir cuando esté cocido al pescado. Cubrir con unos huevos crudos y servir espolvoreado con comino molido.

## POLLO COCINADO EN SU SALSA (APICIO, VI, IX, 7)

Sofreír un pollo troceado y servir frío con una salsa de pimienta, comino, tomillo, hinojo, menta y jengibre, a la que se le ha añadido vinagre, dátiles naturales troceados y un poco de miel. Habrá que dejar reducir la salsa antes de rociar el pollo.

## AMIA, ATÚN CON HOJAS DE VID (Ateneo, VII, 293 d)

**Ingredientes:** atún o caballa, hojas de vid, orégano fresco, aceite de oliva, sal, papel aluminio

### **Elaboración:**

Tras limpiar bien el pescado, lo fileteamos. A continuación, preparamos unas hojas de papel de aluminio para cocinar en su interior el pescado.

Sobre las hojas de aluminio ponemos hojas de vid (que son más sencillas de encontrar en el mercado) y sobre éstas los filetes de pescado.

Los aderezamos con una salsa hecha de aceite virgen de oliva, sal y orégano fresco bien picado. Envolvemos el pescado con las hojas de vid y después cerramos bien el papel de aluminio.

Si lo podemos cocinar en la barbacoa sobre cenizas, el resultado sería más auténtico, pero si no, podemos hornearlos a 150°, a temperatura 2 durante unos 15 o 20 minutos, girando los paquetes de papel de aluminio varias veces.

Cuando esté cocinado se sirve fuera del papel de aluminio, directamente el pescado envuelto en las hojas comestibles de vid.

## SECUNDA MENSA- POSTRES

### ENKRIDES, GALLETAS DE MIEL (Ateneo, 14, 654 E)

**Ingredientes:** 200 gr. de harina, aceite de oliva, ½ cuch. de sal, ½ cuch. de pimienta negra molida, 1 huevo, 2 cuch. de zumo de uva blanca, 90 ml de miel

#### Elaboración

En primer lugar batimos bien el huevo, a continuación mezclamos el aceite, la sal, el huevo batido, la harina y la pimienta. Mezclamos bien los ingredientes.

Añadimos el zumo de uva y amasamos suavemente. Si vemos que necesitamos más zumo, se puede poner más hasta conseguir una masa fácil de trabajar.

Formaremos una bola que dejaremos reposar en la nevera durante unos 60 minutos, tapada con un papel film.

Pasado el tiempo, la sacamos y la colocamos sobre una tabla enharinada.

Volvemos a amasar, extendemos la masa que iremos cortando en piezas de unos 3 cm.

Freiremos en aceite de oliva hasta que se dore por ambas caras. Las dejamos escurrir sobre un papel de cocina.

Para terminar sumergir una a una las piezas ya fritas en miel que previamente se ha calentado en una sartén.

Se puede servir como postre acompañado con algún licor.

### PLATO DE PERAS (patina de piris)

Cocer en agua peras y sacarles el corazón. Macerarlas con pimienta, comino, miel, garum, vino de pasas y un poco de aceite. Añadir huevos cocidos y prepararlo todo en una bandeja. Espolvorear con pimienta y servir.

### DULCE DE CIDRAS

Poner en una cacerola aceite, garum, caldo, puerro bulboso, colliandro triturado muy fino, la paletilla del cerdo cocida y pequeñas salchichas troceadas. Durante su cocción, picar pimienta, comino, colliandro fresco o en grano, ruda fresca, raíz de benjuí, mojar con vinagre, defritum, jugo del caldo y aliñar con vinagre. Dejar hervir. Después de su ebullición, echar en la cacerola las cidras limpiadas por dentro y por fuera, cortadas en trozos y cocidas en agua. Envolver con la pasta, ligarlo, espolvorear pimienta y servir.

### APOTHERMUM CON FRUTOS SECOS (Apicio, II, II, 10)

Poner a hervir en una cazuela ½ l. de leche, dos cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de miel, dos cucharadas de piñones, uvas pasas y almendras, un poco de pimienta. Cuando empiece a hervir añadir unos 40 gr. de sémola y ½ vaso de vino blanco dulce. Cocer a fuego muy lento y removiendo sin cesar durante cinco minutos. Servir en vasitos individuales a los que se les pondrán unos piñones tostados y un poco de pimienta.

## **PASTELITOS DE SÉMOLA CON MIEL (Apicio, VII, XIII, 6)**

Cocer sémola en leche con una pizca de sal. Cuando la mezcla adquiera consistencia sólida, extender la masa para cortarla en cuadrados y freírlos en aceite. Eliminar el exceso de aceite con un papel de cocina, servir con miel y pimienta molida.

## **PASTEL DE QUESO (Apicio, VII, 13,6)**

**Ingredientes:** 60 gr. de harina, 150 ml de agua o leche, aceite para freír, miel, pimienta negra

### **Elaboración:**

Poner a hervir el agua o la leche y cuando empiece a hervir añadir la harina. No dejar de remover para que no se pegue. Cocer durante unos minutos hasta que espese. Sacar la masa y dejarla enfriar sobre una tabla o el mármol de la cocina. Ya frío, cortar en bastoncitos, cuadros o dar la forma que se desee. Estos pasteles se freirán cuando el aceite esté en su punto en una freidora. Según estén dorados los colocaremos en una fuente con papel que absorba el aceite sobrante. Mientras estén calientes los espolvorearemos con pimienta negra recién molida y miel.

Este dulce se puede acompañar con nueces, con piñones tostados, con semillas de sésamo, con queso fresco, etc.

# **BEBIDAS**

## **VINO DE ROSAS**

Se depositan hojas verdes de cidro en una espuerta de palma metida en un recipiente de mosto que aún no haya fermentado y se cerrará; al cabo de cuarenta días, añadiéndole miel, se usará cuando se quiera, a modo del vino rosado

## **VINO DE NÍSPEROS**

El vino de pera se prepara igual que el de membrillo, pero que no estén las peras demasiado maduras. Y el de algarobas, el de nísperos y el del fruto del cornejo se preparan igualmente. Todos ellos son astringentes, acerbos, estomacales, y retentivos de los flujos internos