

## GUSTATIO - ENTRANTES

### PATÉ DE OLIVA

#### Ingredientes

- Bote de aceitunas negras o blancas. Las negras son más fáciles de picar.
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Hierbas aromáticas: hinojo, comino, menta, cilantro, albahaca, pimienta negra y orégano

#### Elaboración

Picar en un mortero o batir con la batidora las olivas negras o blancas (al gusto)

Añadir el aceite de oliva, un poco de vinagre y las hierbas molidas: cilantro, comino, hinojo, albahaca, pimienta negra y orégano.

Servir sobre las tostadas.

### QUESO CON NUECES

#### Ingredientes

- Queso fresco o cremoso
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Pimienta negra

#### Elaboración

Mezclar queso fresco o cremoso con nueces picadas, aliñar con un poco de aceite, vinagre y pimienta negra.

Servir sobre las tostadas.

\*Este queso se puede hacer con otros frutos secos como avellanas, piñones, pistachos, almendras o incluso con semillas de pipas, de calabaza, de sésamo, de cáñamo, etc

### HUEVOS DUROS DE LUCRECIO

#### Ingredientes

- Huevos duros
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Piñones
- Vinagre
- Miel
- *Garum* que haremos con una lata de anchoas, aceite, pimienta negra y miel

### **Elaboración**

Pelamos los huevos duros y los partimos por la mitad. Los colocamos en una bandeja y los aderezaremos con la mezcla de *garum*, pimienta, aceite, piñones, vinagre y miel.

## **CARDOS REALES**

### **Ingredientes**

- Cardos naturales o un bote de cardos
- Hierbas aromáticas: comino, cilantro, hinojo, pimienta negra y perejil
- Un diente de ajo
- *Garum*
- Huevos duros
- Miel

### **Elaboración**

Hervir el cardo o abrir el bote y añadir la picadura de las hierbas aromáticas, un ajo también picado, una cucharada de *garum*, otra de miel, un poco de aceite y huevos duros troceados por encima.

## **CALABAZA FRITA EN PURÉ (Apicio, II, 4, 7)**

*Pimienta, ligústico, comino, orégano, cebolla, vino, garum y aceite. Envolverlo todo con espelta en la cacerola, y servir.*

## **PURÉ DE VERDURAS (Apicio, III, 15, 2)**

*Cocer apio en agua con carbonato sódico, escurrir y cortar en pequeños trozos. Picar en un mortero pimienta, ligústico, orégano, cebolla, y macerar con vino, garum y aceite. Cocerlo en una olla hasta que hierva, y luego mezclar con apio.*

### **GUISANTES INDIOS (Apicio, V, 3, 3)**

*Cocer los guisantes. Después que hayan espumado, cortar puerro y colliandro; poner a hervir en una cacerola. Coger unas sepias pequeñas y cocerlas en su propia bolsa de tinta. Echar aceite, garum y vino, un manojo de puerro y de colliandro. Cuando alcance el punto de cocción, machacar pimienta, ligústico, orégano, un poco de alcaravea, rociar con su propio jugo, macerar con vino y vino de pasas. Cortar en trozos pequeños las sepias, y echarlas con los guisantes. Espolvorear pimienta y servir.*

### **MYSTRON**

#### **Ingredientes**

2 tazas de cebada en grano o también llamada perlada

1 l. de caldo de pollo

60 ml de aceite de oliva

Sal

#### **Elaboración**

Poner en una sartén o en cazuela la cebada, la sal, el caldo de pollo y el aceite.

Llevar a ebullición y después cocer a fuego muy lento, durante al menos una hora y removiendo de vez en cuando.

Estas gachas pueden acompañar a cualquier guiso de carne o a verduras.

### **GARBANZOS CON QUESO. RECETA GRIEGA**

#### **Ingredientes**

- Garbanzos naturales en remojo o bote ya cocidos
- Queso parmesano
- Pimienta negra
- Orégano

## **Elaboración**

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

Otra opción es un bote de garbanzos cocidos ya.

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

Y al horno a gratinar con un poco de pimienta molida y orégano.

## **PRIMA MENSA - CARNES O PESCADOS**

### **ALBÓNDIGAS (Apicio, II, 5, 1)**

*Echar en un mortero pimienta, ligústico y orégano; triturarlo, mojar con garum, añadir unos sesos cocidos, picar cuidadosamente para que no se formen grumos. Poner 5 huevos y batir hasta dejar una masa homogénea. Aliñar con garum y echar en una cacerola de bronce para cocerlo. Cuando ya esté cocido, tenderlo sobre una mesa limpia, y cortar en cuadrados. Echar en el mortero pimienta, ligústico, orégano, majarlo, mezclar bien y poner en una cacerola a hervir. Cuando hierva, romper la masa, removerla y ponerla en una bandeja.*

### **ALBÓNDIGAS DE ALMIDÓN (Apicio, II, 5, 7)**

*Moler pimienta, ligústico, orégano, un poco de laserpicio, muy poco jengibre, y algo de miel. Mezclarlo todo con garum. Añadir las albóndigas y poner a hervir. Cuando lleguen a su punto de cocción, envolverlas con almidón para que espesen, y servir.*

### **PLATO DE ANCHOAS (Apicio, IV, 2, 11)**

*Lavar la anchoa, macerarla en aceite, ponerla en un recipiente de Cumas, añadir aceite, garum y vino. Preparar unos manojos de ruda y orégano, y echarlos con la anchoa directamente. Cuando esté cocido, sacar los manojos, espolvorear pimienta y servir.*

### **PLATO DE PESCADO SALADO Y QUESO (Apicio, IV, 2, 17)**

*Cocer en aceite y deshuesarlos, unos sesos cocidos, carne de pescado y unos higaditos de pollo, huevos duros, queso fresco, puesto en agua caliente, y calentar todo en una vasija. Picar pimienta, ligústico, orégano, perejil, coliandro, comino, baya de ruda, macerar con vino, vino con miel y aceite. Ponerlo en una marmita y cocer a fuego lento. Envolver con huevos crudos, adornar, espolvorear comino molido, y servir.*

### **PLATO SALSERA (Apicio, IV, 2, 27)**

*Colocar en una tartera pescado, del gusto de cada uno, crudo. Añadir aceite, garum, vino, un manojo de puerros y de colliandro. 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 liguen. Cuando haya espesado, espolvorear pimienta y servir.*

#### **PLATO DE LENGUADO (Apicio, IV, 2, 28)**

*Golpear unos lenguados, y una vez preparados colocar en una tartera. Añadir aceite, garum y vino. Durante su cocción, picar pimienta, ligústico, orégano; triturar, macerar con el jugo y hacer una masa homogénea con huevos crudos. Derramar por encima del lenguado y cocer a fuego lento. Cuando haya espesado, espolvorear pimienta y servir.*

#### **PLATO DE PESCADITOS (Apicio, IV, 2, 30)**

*Una pasa, pimienta, ligústico, orégano, cebolla, vino, garum y aceite. Poner en una cacerola; cuando haya cocido, añadir los pescaditos. Envolverlo con espelta y servir.*

#### **MENÚ MARINERO (Apicio, IV, 3, 1)**

*Poner pescados en una tartera; añadir garum, aceite, vino y el caldo. Cortar minuciosamente unos puerros bulbosos y colliandro; hacer pequeñas albóndigas de pescado, trocear la carne del pescado cocido y echar unas ortigas de mar bien lavadas. Una vez cocido todo, picar pimienta, ligústico, orégano, triturarlo, rociar con garum y con su propio jugo, echarlo en la tartera. Cuando hierva, romper el preparado, mezclar bien, remover y espolvorear pimienta, y servir.*

#### **MENÚ AL MODO DE TERCIO (Apicio, IV, 3, 2)**

*En una marmita cortar en trocitos pequeños lo blanco de unos puerros. Añadir aceite, garum y el caldo, albóndigas muy pequeñas y aliñar bien hasta que quede perfectamente condimentado. Hacer las albóndigas al modo de Terencio —se encontrará el modo de hacerlo en el capítulo de las albóndigas—. Preparar una salsa con los siguientes ingredientes: pimienta, ligústico, orégano, picarlo, rociar con garum y con su propio jugo; mezclarle vino y vino de pasas. Echarlo en una marmita. Después de su ebullición, envolverlo con el preparado. Espolvorear pimienta y servir.*

#### **PLATO DE SALCHICHAS DE TURSIO (Apicio, IV, 2, 18)**

*Sacarle el nervio, cortarlo en trozos pequeños. Picar pimienta, ligústico, orégano, perejil, colliandro, comino, baya de ruda, menta seca y también el tursio. Preparar las salchichas. Añadir garum, vino, aceite. y cocerlo. Cuando esté, colocarlo en una marmita. En ella se hará una salsa con: pimienta, ligústico, ajedrea, cebolla, vino, garum y aceite. Poner a hervir en la marmita. Ligarlo con huevos, espolvorear pimienta, y servir.*

## **MENÚ DE HIGADOS Y ASADURAS DE LIEBRE (Apicio, IV, 3, 7)**

*Echar dentro de una cacerola garum, vino, aceite, caldo, puerro y coliandro picado, salchichas troceadas, la paletilla de un cerdo cocida, cortada en cuadrados, y a continuación los hígados y las asaduras. Durante la cocción, picar pimienta, ligústico, orégano, jugo de la propia salsa, vino y vino de pasas. Amalgamar cuidadosamente. Dejar hervir. Después de su ebullición, envolver con la pasta, espolvorear pimienta y servir.*

## **RECETA PARA EL JABALÍ (Apicio, VIII, 1, 3)**

*Machacar pimienta, ligústico, orégano, bayas de mirto sin hueso, coliandro y unas cebollas; rociar con miel, garum y un poco de aceite. Poner a calentar, y envolver con almidón. Echar esta salsa encima del jabalí, que se habrá cocido en el horno. Hágase lo mismo con cualquier tipo de caza.*

## **RECETA DE SALSA PARA LA CABRA (Apicio, VIII, 3, 3)**

*Pimienta, finas hierbas, perejil, un poco de orégano, ruda, garum, miel, vino de pasas y un poco de aceite. Envolver con almidón.*

## **PARRILLADA DE TERNERA (Apicio, VIII, 3, 5)**

*Pimienta, ligústico, apio en grano, comino, orégano, cebolla seca, uva pasa, miel, vinagre, vino, garum, aceite y defrito.*

## **COCHINILLO AL GARUM (Apicio, VIII, 7, 3)**

*Vaciar el cochinillo. Machacar pimienta, ligústico, orégano, rociar con garum, añadir un seso, dos huevos, y mezclar bien. Rellenar el cochinillo, coserlo y ponerlo a cocer en una olla con agua caliente. Una vez cocido, romper el hilo para que eche todo el líquido. Espolvorear pimienta, y servir.*

## **MYMA**

Es un plato de carne o pescado horneado con muchas hierbas aromáticas.

Como leemos en la receta original se puede hacer con carne o con pescado, en nuestro caso lo haremos de pescado, en concreto con bacalao. Se podría hacer igualmente sustituyendo el pescado por pollo, cordero o conejo. Lo importante de esta receta es la salsa.

En el caso de hacer *myma* de pescado se puede evitar el uso de las vísceras y de la sangre que nos comenta Ateneo, pero si se hace con pollo o conejo, se puede utilizar su hígado sofrito y picado para espesar la salsa.

### **Ingredientes:**

Filetes de bacalao

1 puerro  
1 cebolla  
100 gr de queso fresco o queso feta  
1 cucharita de semillas de comino  
1 ramita de tomillo fresco  
½ cucharita de asafétida  
1 cucharita de ajedrea  
2 cucharitas de semillas de cilantro  
1 cucharita de semillas de amapola  
20 gr de pasas  
1 cucharada de miel  
Pepitas de granada  
2 cucharadas de vinagre  
Aceite de oliva  
Sal

### **Elaboración:**

Comenzamos sofriendo la cebolla y el puerro con un poco de sal en aceite de oliva hasta que estén doradas y transparentes.

Colocamos este sofrito como base en una bandeja de barro. Encima ponemos los filetes de bacalao.

Molemos las semillas de comino y cilantro. A continuación, las unimos al asafétida, a la ajedrea, al tomillo, a las semillas de amapola y a las pasas.

Vertemos esta mezcla sobre el pescado.

Mezclamos el vinagre, la miel y un poco de sal. Con ello aderezamos el pescado por encima.

Deshacemos el queso por encima del pescado.

Horneamos durante aproximadamente una hora a unos 150°

Se sirve con unas pepitas de granada por encima para darle un toque crujiente.

## SECUNDA MENSA - POSTRES

### MUSTACEUM (Catón, De agricultura, 121, CXXX)

Una tarta nupcial: *“Haz los mustacos de la siguiente manera: rocía con mosto un modio de flor de harina; añádele anís, comino, dos libras de grasa y una libra de queso y las raspaduras de una vara de laurel y, cuando le hayas dado forma, añádele por debajo unas hojas de laurel cuando lo cuezas”*

### NANOS (Ateneo, XIV, 646)

#### Ingredientes

250 ml de agua caliente

1 cucharada y media de levadura seca

1 cucharada de sal

60 ml de aceite de oliva

1 cucharada de azúcar

400 gr de harina de harina de espelta

60 gr de queso de cabra

Aceite para la bandeja

#### Elaboración

Comenzaremos disolviendo el azúcar en el agua caliente, añadiremos la levadura y mezclaremos bien.

Taparemos con un paño esta masa durante 15 minutos para que se reactive, mejor si está en un lugar cálido.

Mientras tamizaremos la harina y añadiremos la sal. A continuación, ponemos la harina en el bol de la levadura y le agregamos también el aceite de oliva.

Amasamos hasta conseguir una masa flexible y homogénea.

Cuando esté todo bien amasado tapamos de nuevo con el paño durante unas 2 horas.

Pasadas las dos horas amasamos de nuevo en una superficie enharinada y cortamos en dos trozos la masa. Las trabajamos hasta conseguir dos masas

finas que colocaremos en unas bandejas que habremos untado previamente con aceite.

De nuevo, taparemos las bandejas con un paño durante una hora.

Pasada la hora, hacemos unos orificios con los dedos en la masa y vamos colocando trozos de queso de cabra en su interior.

A continuación, cocemos en el horno previamente precalentado a 200° durante unos 25 minutos.

El resultado es exquisito.

## **TORRIJAS**

### **Ingredientes**

- Pan de pueblo del día anterior
- Leche
- Miel
- Pimienta negra

### **Elaboración**

Poner en leche el pan en rodajas. Cuando haya absorbido bien la leche, posarlo en el horno precalentado solo un momento, para evitar que se seque en exceso. Otra opción es poner el horno en gratinado, pues la idea es que se haga una costra crujiente.

Sacar y untarlo con miel mientras está caliente, pinchándolo para que la absorba.

Espolvorear pimienta por encima y servir.