

ENTREMESES - GUSTATIO

PANECILLOS DE LAUREL (Libum)

Ingredientes: 650 g de requesón, 325 g de harina de trigo, 1 huevo, hojas aromáticas (de laurel o de mirto, tantas como panecillos se obtengan de la masa, en el caso del laurel, o el doble si se usa el mirto).

Se deshace el requesón hasta que tenga consistencia de una crema gorda, bien machacándolo con un tenedor, o mejor pasándolo por una picadora o batidora, pero no tiene que quedar como nata batida. Cuando esté desmigado, añadir sal hasta que coja el punto, pero sin pasarse, y volver a removerlo.

Se mezcla con la harina bien, y una vez realizada la mixtura, se añade el huevo. Se forman los panecillos, untándose las manos previamente con harina para evitar que se pegue la masa a las manos, y se van depositando sobre las hojas aceitadas de antes, dentro de un plato de horno también aceitado. Cuando se vayan a meter para cocerse, se ha de tener la precaución de dejar espacio entre ellos, por que crecen, para que no se peguen unos a otros.

Se cuecen en horno a 200° durante, más o menos, 20', o hasta que la superficie de los liba esté dorada (puede ser antes o después del tiempo dado, dependiendo de la potencia de cada horno).

Es conveniente hacerlos con algo de tiempo, para que cuando se vayan a servir no estén calientes. Pueden usarse como panecillos para untar quesos cremosos o bien patés.

PANES DE PICENO

300 gr harina de malta con copos de trigo, 175 ml de zumo de uvas rojas, 1 cucharada de miel y un vaso de leche

"Mezclar la harina con el zumo de uvas, trabajar la masa durante unos minutos. Colocar la masa en un recipiente de plástico y dejarla reposar una hora.

A continuación, extender la masa en una superficie enharinada y hacer una capa fina. Con un cuchillo cortar rectángulos de 2, 5 cm de ancho por 7, 5 cm de largo. Colocar estas barritas en una bandeja enharinada y ponerlas a cocinar al horno (precalentado a 200°) durante unos 40 minutos. Cuando estén cocidas, dejar que se enfríen en una rejilla.

Mientras tanto calentar la leche con la miel hasta que ésta se disuelva. Empapar el pan con la leche y miel durante unos cinco minutos antes de servir con verduras o carne"

ENSALADA DE LECHUGA CON PUERROS Y GRANADA

Ingredientes: Una lechuga, dos puerros, aceitunas negras, unos granos de granada, aceite, comino, sal y vinagre.

Rehogar los puerros en una sartén. Tras trocear una lechuga, añadir por encima los puerros rehogados y las aceitunas negras. Hacer una vinagreta con el comino, los granos de granada, el aceite, la sal y el vinagre.

ENSALADA DE ATÚN (sarda ita fit)

Ingredientes: 500 g de atún al natural, ½ cucharada de pimentón, ½ cucharada de azafrán, ½ cucharada de tomillo, ½ cucharada de orégano, ½ cucharada de ruda, 150 g de dátiles descaroizados, 50 cc de vino blanco, 2 cucharadas de vinagre de vino, 50 cc de defritum, 2-3 cucharadas de aceite de oliva y 4 huevos duros.

Mezclar el atún con los dátiles. Condimentarlo, aliñarlo con aceite, vino, vinagre y defritum; decorarlo con huevos duros cortados en cuartos y servir.

ENSALADA DE MALVAS

Hacer una ensalada de tallos tiernos de malvas frescas, aderezadas con garum, pimienta, aceite y vinagre.

ENSALADA DE LECHUGAS Y PUERROS

Tras cocer en agua los puerros con aceite y sal, escurrir y servirlos sobre unas hojas de lechuga. Aderezar todo con aceite, pimienta, garum y dos cucharadas de vino puro.

LECHUGAS CON PUERROS Y GRANADA

Rehogar los puerros en una sartén. Tras trocear una lechuga, añadir por encima los puerros rehogados y unas aceitunas negras. Para aderezar, hacer una vinagreta con un poco de comino, unos granos de granada, aceite, sal y vinagre.

PLATO DE ROSAS (Patinam de rosis)

“Coger unas rosas y deshojarlas, quitarles la parte blanca, ponerlas en un mortero, rociar con garum y triturar. Después echarles un vaso y medio de garum y colgarlas. Coger 4 sesos, sacarles el nervio. Picar 10 gr de pimienta, cubrir con el preparado anterior, y picarlo junto. Después romper 8 huevos, un vaso y medio de vino de pasas y un poco de aceite. Untar una vasija, ponerla al fuego y echarle el preparado. Cuando haya cocido, espolvorear con pimienta y servir”.

PLATO DE ROSAS SIN ROSAS o MENÚ DE ROSAS (Patinam de rosis sine rosis)

“Echar en una cacerola garum, vino de pasas en cantidad, aceite, caldo, puerro y cilantro picado, salchichas troceadas, paletilla de un cerdo cocida, cortada en cuadrados, y a

continuación los hígados y las asaduras. Durante la cocción, picar pimienta, ligústico (o bayas de enebro), orégano, jugo de la propia salsa, vino y vino de pasas en cantidad. Amalgamar cuidadosamente. Dejar hervir. Después de su ebullición, envolver con la pasta, espolvorear pimienta y servir”

APERITIVO DE MARCIAL

Ingredientes: lechuga, anchoas en aceite, dos huevos duros, pimienta, aceite, aceitunas negras, alcaparras.

Cortar en finas capas una lechuga, ponerla como fondo de fuente, colocar sobre dicho fondo unas anchoas en aceite. Picar dos huevos duros y servir con pimienta, aceite, aceitunas negras y alcaparras.

SOPA DE CEBOLLAS (Patellam Lucretianam)

Limpiar unas cebollas (1/2 k.), quitando la parte verde. En una cazuela poner garum, aceite y agua. Poner a calentar la cazuela y en el momento que esté caliente, añadir las cebollas. A mitad de cocción añade, como decoración, un pescado ahumado. Antes de terminar su cocción añade una cucharada de miel, un poco de vinagre y mosto cocido. Espolvorear tomillo hervir un poco y servir caliente.

SOPA DE CARACOLES (Coclear)

Utilizar unos ocho o nueve caracoles por persona. Sacar los caracoles del caparazón, mientras poner a hervir un buen caldo con unas pocas verduras con un poco de vinagre, sal, cilantro, vino blanco, comino y un poco de mostaza. Introducir los caracoles y cocinar unos cinco minutos, luego extraerlos y seguir cocinando el caldo hasta reducir. Retirar del fuego y espesar con harina. Poner en último instante de nuevo los caracoles y sin hervir, servir con mucha pimienta y perejil.

POTAJE (Betas minutas)

Cocer en agua acelgas troceadas y puerros frescos, cuando ya estén cocidos, añadir pimienta, comino, rociar con garum y vino de pasas para endulzarlo. Dejar que hierva y servir.

LENTEJAS CON CASTAÑAS

Ingredientes: 500 gr. de lentejas cocidas (o se pueden cocer con un puerro, tras ponerlas en remojo desde la noche anterior), ½ k. de castañas, una cucharadita de bicarbonato, agua, una pizca de pimienta en grano, de comino, de culantro, de menta y de poleo, dos ajos, vinagre, miel y aceite verde.

Poner en una cazuela las castañas peladas. Cocer con agua y un poco de bicarbonato sódico. Poner en un mortero pimienta, comino, semillas de culantro, menta, dos ajos y poleo; machacar bien y empapar con vinagre y miel. Verter sobre las castañas cocidas. Añadir aceite y poner a hervir. Cuando esté todo bien cocido picar en el mortero y

aderezar con esta salsa las lentejas ya cocidas. Servir y aliñar con aceite verde y unos granos de pimienta.

PURÉ DE LENTEJAS CON REMOLACHAS

“Yo a veces sirvo un plato de remolacha y lentejas. Heraclides de Tarento a menudo lo utiliza para personas sin problemas de salud como para los que están mal. Primero pongo mucha remolacha, después para condimentarla suelo añadir un poco más de sal o algo de salsa de pescado porque así es más laxante” (Galeno)

Ingredientes

200 gr. de lentejas, 250 gr. de remolacha, agua, aceite de oliva, garum, sal, pan tostado o piñones

Elaboración

Tras pelar y cortar las remolachas, ponerlas a hervir en una olla con un litro de agua durante unos 20 minutos a fuego lento. Pasado el tiempo de cocción, batir la mezcla hasta conseguir un puré que sazonaremos con sal. Para servirlo lo aderezaremos con unas gotas de garum, un poco de aceite de oliva y unos picatostes de pan tostado o unos piñones fritos.

Sugerencias: la remolacha se puede sustituir por unas hojas de espinacas o acelgas rehogadas con ajos y piñones.

LENTEJAS CON CORIANDRO Y ZUMAQUE SIRIO

“Las lentejas son buenas cuando se lavan y se cuecen cuidadosamente en agua fresca. En primer lugar hervir en agua durante un rato y después cambiar el agua y dejarlas hervir lentamente. Cuando estén cocidas añadir para sazonar un poco de vinagre y una especia llamada zumaque sirio. Déjelas hervir con este condimento para que cojan sabor. A continuación, sacar las lentejas y servir. Se puede añadir una cucharada de aceite de oliva, coriandro picado y sal” (Antimo)

Ingredientes

200 gr. de lentejas, agua, aceite de oliva, sal, coriandro fresco y en semillas, vasito de vinagre, sustituir el zumaque por zumo de limón

Elaboración

Tras hervir las lentejas durante 30 minutos a fuego lento en una olla con un litro de agua, escúrralas bien. Añadir el vinagre, el zumo de limón, la ralladura de medio limón, el aceite de oliva, medio vasito de agua, unas semillas de coriandro molido y sal. Cocer de nuevo durante 20 minutos a fuego lento. Para servir, trocear unas hojas de coriandro fresco y espolvorear por encima.

LENTEJAS CON ACANTO

En un mortero picar pimienta, comino, cilantro en grano, menta, ruda, poleo, majar bien, rociar con garum y vinagre, añadir miel y defrito, macerar con vinagre y echar dentro de la cazuela. Machacar acanto cocido con agua y dejar hervir. Cuando esté, ligarlo todo y servir en una fuente añadiéndole aceite verde.

PATÉ DE OLIVAS

Ingredientes: aceitunas negras, anchoas, alcaparras, ajo, pimienta verde, aceite

Picar unas aceitunas negras sin hueso, unas anchoas (sin el aceite), unas alcaparras, medio diente de ajo y pimienta verde fresca. Para dar ligereza a la masa añadir aceite de oliva virgen. Servir sobre unas tostadas de pan.

PASTA DE OLIVAS (Epityrum) Catón, De Agricultura, CXIX

Ingredientes: aceitunas negras deshuesadas (quedan mejor que las verdes), un pellizco de cada hierba: culantro, comino, menta e hinojo; aceite, vinagre y sal.

Haz de este modo el epityrum verde o negro. Deshuesa las aceitunas verdes o negras. Alíñalas de la siguiente manera: tritúralas y añade aceite, vinagre, olantro, comino, hinojo, ruda y menta. Ponlas en un tarro y cúbre las con aceite.

Para conservarla en la nevera, ponerla en un tarro de vidrio, cubierta con una capa de aceite.

ACEITUNAS ALIÑADAS

En los cañizos de las aceitunas se esparce poleo y se echa miel, vinagre y un poquito de sal formando una capa intercalada.

Esparcir las aceitunas sobre una capa de hojas de hinojo, eneldo o lentisco; se colocan unas ramitas de olivo y se vierte por encima una hemina de vinagre y salmuera, y se irá superponiendo piso por piso hasta rellenar el recipiente

Poner a ablandar aceitunas selectas en salmuera; a los cuarenta días se vierte toda la salmuera y, a continuación, se echarán en el recipiente dos partes de arrope, una de vinagre, menta cortada fina y se cubrirán las aceitunas de forma que queden flotando en la justa cantidad de caldo

Coger con una sola mano aceitunas durante una noche entera y se dejan al vapor de los baños, colocadas sobre un cañizo. Por la mañana se rocían con sal fina y sirven para el consumo. Estas aceitunas sólo se conservan ocho días

Poner aceitunas sanas en salmuera. A los cuarenta días se sacarán y partirán en dos con una caña afilada; si se prefieren más dulces se les añadirán dos partes de vino cocido y una parte de vinagre; si se quieren amargas, dos de vinagre por una de vino cocido

Mezclar un sextario de vino de pasas, ceniza bien tamizada, una dracma de vina añejo y unas hojas de ciprés. Todos estos ingredientes mezclados se echan sobre las aceitunas, se aplastan y haciendo capas sucesivas se rellenará hasta el borde superior de los recipientes

Se recogen las aceitunas tiradas por el suelo que estén ajadas por las arrugas y se extienden, después de espolvorearles sal fina, hasta que se sequen al sol. Luego se ordenarán en sucesivas hileras los cañizos de aceitunas separados por capas de laurel; seguidamente, se pone a hervir a borbotones, dos o tres veces, arrope con un ramillete de ajedrea; así que se entibie, se vierte sobre las aceitunas aliñadas mezclándole una pizca de salm se añade un manojo de orégano y se derrama por encima toda esta salsa

Se aliñarán las aceitunas inmediatamente después de cogerlas del árbol, se extenderá entre medias de cada hilera ruda y perejil, y por encima, se añadirá una rociada de sal con comino. Por último se echa miel y vinagre y, como remate final, se añadirá una pizquita de aceite de primera calidad

Se cogen del árbol aceitunas negras y se ponen a aliñar en un baño de salmuera. Seguidamente se echan en una vasija dos partes de miel, una de vino y media de arrope. Cuando haya hervido todo un tiempo, se retira, se revuelve u se le mezcla vinagre. Una vez haya enfriado se extienden sobre las aceitunas ramitas de orégano y se verterá por encima todo el líquido

Se arrancan con la mano las aceitunas con sus rabitos y se ponen a remojo en agua durante tres días. Después se meten en salmuera y al cabo de siete días se sacan y se echan en un recipiente con una proporción de mosto y vinagre; cuando el recipiente esté lleno se tapará de manera que que quede algún respiradero

Como son adobadas las aceitunas verdes: Antes de que se hagan negras, se pisan y se ponen en remojo: cambia el agua seguido. Después, cuando estén muy reblandecidas, las escurres, las pones en vinagre, se les añade aceite y media libra de sal por modio de aceitunas. Adoba separadamente hinojo y lentisco con vinagre. Si lo quieres mezclar con las aceitunas, sírvelo pronto: ponlo dentro de una jarrita. Cuando quieras comer, sácalas con las manos secas.

CXVIII."Adereza así la aceituna verde que quieras consumir durante la vendimia: pon un tanto de vino dulce y otro tanto de vinagre: el resto, aderézala como antes se ha descrito." ·“Adoba gran cantidad de las olivas que caen, para pulmentario de la familia. Y luego, incluso, las aceitunas sinceras, pero que dan poco aceite, ponlas en conserva, y hazlo de forma que duren mucho tiempo”

CXIX."«Epityrum» [aceitunas conservadas en aceite y vinagre] blanco, negro, variado, hazlo así. Saca los huesos a las aceitunas verdes, añádeles aceites. Adereza así: pícalas, añade aceite, vinagre, colliandro, comino, hinojo, ruda, menta. Ponlo todo dentro de una jarra con un techo de aceite encima. Así empléalo. "

MORETUM I (según Apicio)

Ingredientes: menta, cilantro, ruda, hinojo, pimienta, miel, bayas de enebro, garum, vinagre, queso de oveja o cabra.

Triturar menta, cilantro, ruda, hinojo, pimienta, miel, bayas de enebro, garum y vinagre. Esta salsa se le añade al queso de oveja o cabra. Queda más sabroso si se deja reposar un día.

Se puede realizar igual que la receta anterior, pero añadiendo a la salsa 2 ó 3 dientes de ajo y dos tallos de apio con sus hojas verdes".

MORETUM II (según el Apéndice Virgiliano)

Ingredientes: dos ajos, sal, hojas verdes de apio, cilantro, ruda, aceite, vinagre, queso de oveja o cabra.

Picar en el mortero dos ajos, añadiéndoles sal. A continuación, mezclar hojas verdes de apio, unos granos cilantro y ruda. Después añadir el queso de oveja o cabra, moviendo de forma circular y añadiendo a la mezcla aceite de oliva y un poco de vinagre. El resultado debe ser una pasta para untar en el pan.

BUCCELLATUM

Ingredientes: dos tazas de harina de trigo integral, una cucharada de aceite virgen extra, una cucharada de sal fina, agua necesaria para hacer la masa.

Mezclar los tres ingredientes, añadiendo agua poco a poco hasta conseguir una masa homogénea. Estirar la masa y hacer galletas. Meter en el horno hasta que se doren, durante 10- 15 m., a 250°, sobre una rejilla para que se cocine por ambas caras.

A esta receta se le pueden añadir otros ingredientes como aceitunas, hierbas aromáticas, frutos secos, etc. También se le puede hacer una inscripción latina. Se trata de una especie de galleta aplastada, que se consumía a modo de pan.

GALLETAS SALADAS DE QUESO FRESCO CON HIERBAS (receta de Columella, R R XII, LIX.2)

"Mezclar queso fresco y queso manchego muy cremoso con ruda, menta, cilantro, cebollino fresco, hojas de lechuga troceadas, tomillo, apio, poleo, rúcula, comino, aceite y un poco de vinagre."

GALLETAS SALADAS DE QUESO CON NUECES (receta de Columella, RR XII, LIX, 2)

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

GALLETAS SALADAS DE QUESO CON SÉSAMO (receta de Columella, RR XII, LIX 2)

"Mezclar queso fresco a las finas hierbas con sésamo tostado, aderezar con un poco de aceite, vinagre y pimienta".

GALLETAS SALADAS DE QUESO CON PIÑONES (receta de Columella, RR, LIX, 2)

"Mezclar queso parmesano con tomillo, orégano, poleo, piñones, aceite y vinagre. "

ALBÓNDIGAS DE ALMEJAS (Isicia ex spondylis)

Cocer en agua almejas, picarlas y sacarles el nervio. A continuación añadir espelta triturada, que habrá cocido con caldo de las almejas, huevos cocidos, piñones, garum y pimienta

ALBONDIGAS DE GAMBAS

Ingredientes: 400 g de gambas, 1 huevo, liquamen, soja, pan rallado.

Triturar con la batidora unos 400gr de gambas. Añadir un huevo cocido y cortado en daditos y una cucharadita de liquamen, poner soja mezclada con un poco de pan rallado (si es de ajo y perejil mejor da mas sabor) hasta conseguir una textura manejable para hacer bolitas, rebozar con pan rallado normal y freir en la sartén a fuego medio para que se hagan bien por dentro.

ALBÓNDIGAS DE MARISCO

Ingredientes: Calamares, sepia, langosta, colas de cangrejo, pimienta, ligústico (o perejil), comino y benjuí.

Cocer los calamares, la sepia, la langosta y las colas de cangrejo. Tras su cocción, triturar y mezclar con pimienta, ligústico, comino y benjuí. Preparar las albóndigas y servir.

OVA ELIXA

"Hervir unos huevos y rociarlos con una mezcla de garum, vino, pimienta, aceite y benjuí"

HUEVOS A LA ROMANA

Ingredientes: 4 huevos, piñones, vino, pimienta, apio, miel, vinagre y liquamen.

Los romanos hacían los huevos como nosotros, sólo que a éstos le añadían una salsa de vino condimentada: fritos, pasados por agua, al horno...

Poner a remojar 30 g de piñones en 2 cucharadas de vino seco toda la noche. Muele 5 granos de pimienta, la misma cantidad de apio y los piñones. Pon todo en un cazo y añade una cucharadita colmada de miel, una cucharadita de vinagre y una cucharada de liquamen: mézclalo bien. Llévelo a ebullición suave.

Servir la salsa con huevos cocidos, fritos, al horno; sólo derramar la salsa por los todavía crudos y dejar cocer; si los quieres revueltos, rompe los huevos en la salsa.

HUEVOS DUROS EN SALSA

Ingredientes: huevos, pimienta, bayas de enebro, piñones, miel, vinagre y garum.

Unir pimienta, bayas de enebro y piñones. Añadir a las especias miel, vinagre y garum. A continuación rociar los huevos duros con la salsa.

HUEVOS FRITOS

Freír huevos de perdiz con garum mezclado con vino

HUEVOS REVUELTOS (In ovis apalis)

Mezclar los huevos con pimienta, ligústico y piñones. Rociar con miel, vinagre, garum y amalgamar.

HUEVOS DUROS (Ova elixa)

Hervir unos huevos y rociar con una mezcla de garum, vino, pimienta, aceite y benjuí (en su defecto, vainilla).

HUEVOS DUROS CON ANCHOAS Y RUDA

Hervir unos huevos y cortar en rodajas en una bandeja. Sobre ellos servir una salsa de anchoas, aceite, garum, vinagre, piñones, ruda y pimienta.

HUEVOS DUROS

Cortar unos huevos cocidos en cuatro partes. Rociar con una mezcla de pimienta, apio picado, almendras troceadas, piñones, miel, garum, vinagre y aceite.

HUEVOS ESCALFADOS

"Tras empaparlos con aceite, garum y un poco de vino, se pone el recipiente en una olla con agua caliente, luego se tapa completamente y se dejan al fuego hasta que tomen una consistencia intermedia" (Galeno, VI, 706 y ss)

Ingredientes

Aceite, agua, garum (tomar una lata de anchoas, batirla junto a dos cucharadas de aceite y de vino aromatizado hasta que quede como una crema espesa. Añadir pimienta y una cucharada de miel), 1 huevo por comensal, vino blanco

Elaboración

Poner a hervir agua caliente. Mientras tanto en un papel de cocina transparente- film poner el huevo condimentado con aceite, garum y un poco de vino. Cerrar bien el film y poner en el agua hirviendo hasta que los huevos estén cuajados.

RECETA DE COLES CON ACEITUNAS

Ingredientes: coles, garum, aceite, vino, comino, pimienta, puerro, culantro y aceitunas verdes.

Poner en una cazuela las coles cocidas en agua, añadir garum, aceite, vino puro, comino y espolvorear pimienta; echar por encima puerro, comino y culantro fresco. Mezclar con aceitunas verdes y dejar que hierva todo junto (Ap. III, IX,5).

REPOLLO

“Cortar el repollo con un cuchillo bien afilado, después lavarla y escurrirla bien. Al repollo troceado, añadir coriandro y ruda picada. A continuación, aderezar con vinagre mielado y una ralladura de silphium”

Ingredientes

Un repollo, 30 ml. de vinagre de uvas 120 gr. de miel, unas hojas de coriandro fresco (que podemos dejar un ratito en maceración con aceite de oliva), unas hojas de ruda que puede ser sustituida por hinojo, un poco de sal, una pizca de polvo de asafoetida

Elaboración

Primero haremos el vinagre mielado siguiendo las instrucciones de Galeno:

Herviremos la miel, desespumamos y después añadimos el vinagre. Hervimos de nuevo conjuntamente hasta que reduzca un poco.

Después cortamos el repollo, lo lavamos y escurrimos bien. Añadimos las hierbas picadas, tres cucharadas de vinagre, un poco de asafoetida y si queremos, una pizca de sal.

También podemos aderezar la ensalada de repollo siguiendo las recetas de Apicio:

“Rapollo aderezado con comino, sal, vino añejo y aceite. Si se desea se puede añadir también pimienta, menta y cilantro”.

“Aderezar con piñones asados y pasas. Servir con un poco de aceite, sal y un poco de pimienta espolvoreada”.

COL

Hojas de col frescas, aderezadas con comino, sal, vino añejo y aceite. Si se desea se puede añadir también pimienta, menta y cilantro.

COLES CON PIÑONES Y PASAS

Ingredientes: Col (del tipo que encontremos en el mercado), pimienta, aceite, sal, piñones asados y pasas.

A la col hervida se le echa por encima los piñones asados y pasas. Servir con un poco de aceite, sal y un poco de pimienta espolvoreada.

PURÉ DE LECHUGA CON CEBOLLA (*Olus molle ex foliis lactucarum cum cepis*)

Cocer en agua con bicarbonato unas hojas de lechuga; cortarlas, una vez escurridas, en pequeños trozos. Picar en un mortero pimienta, ligústico, semilla de apio, menta seca, cebolla y, macerar con garum, aceite y vino tinto.

PATINA DE ESPÁRRAGOS (*Patina de asparagis*) ” (Apicio, IV, 2, 6)

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, culantro 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

ESPÁRRAGOS (Apicio, IV, 2, 5)

“Coger unos espárragos limpios, picarlos en un mortero, cubrirlos de agua y escurrir y pasar por el tamiz. Limpiar unas ficédulas o papafigos y juntar con los espárragos. Picar en un mortero 10 gr. de pimienta, añadir garum, mezclar con un ciato de vino y uno de vino de pasas. Ponerlo en una marmita con 280 gr. de aceite y dejar que hierva. Engrasar una cacerola, echar 6 huevos con vino mezclado con garum y ponerla, con el jugo del espárrago, sobre las brasas. Añadir el preparado indicado y echar seguidamente las ficédulas o papafigos. Cocerlo, espolvorear pimienta y servir.”

PUERROS CON GARUM

"Mezclar agua y aceite con un puñado de sal. Cocer en ella los puerros y luego sacarlos. Aliñar con aceite, garum y vino puro. Servir así" (Apicio, III, 3, 10)

ESPÁRRAGOS EN SALSA

Ingredientes: espárragos verdes, pimienta, apio seco, cilantro, ajedrea, cebolla y macerar con garum y aceite.

Se puede añadir a un bote de espárragos verdes.

Añadir a unos espárragos pimienta, apio seco, cilantro, ajedrea, cebolla y macerar con garum y aceite.

ACELGAS (Betas elixas)

Hervir y servir con mostaza, un poco de aceite y vinagre.

ACELGAS

Cocinar unas acelgas con poco agua. Ya cocinadas se sirven con una salsa de cilantro, comino, uvas pasas en remojo, aceite y vinagre.

PUERROS I (RECETA AFRODISÍACA) (Ap. III,X,1)

Ingredientes: aceite, sal, puerros, garum y vino.

Mezclar agua y aceite con un puñado de sal. Cocer en ella los puerros y luego sacarlo. Aliñar con aceite, garum y vino puro. Servir así.

PUERROS II (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: aceite, sal, puerros, garum y vino. Hojas de col

Cubrirlos con hojas de col y cocerlos sobre carbón. Preparar el aliño como la receta anterior.

APIO (RECETA AFRODISÍACA) (Ap. III, XII- XV)

Ingredientes: apio, garum, aceite, y vino.

Atar unas ramas de apio y servir crudo con garum, aceite y vino puro.

APIO (olus molle)

Hervir con agua y bicarbonato. Cortar en pequeños trozos. Picar pimienta, ligústico, ajedrea seca, cebolla seca, garum y macerar con vino y aceite. Añadir la mezcla, tras haberla cocido, al apio y servir.

APIO (Columela)

Columela en De Agricultura, XII, 58, nos ha transmitido un refrescante plato de apio al vapor.

La receta original dice así: "Antes de que el Smyrnum olusatrum eche su tallo, arranque su raíz en enero o incluso en febrero. Limpiar cuidadosamente de modo que no quede nada de tierra en él. Poner en vinagre y sal. Después de 30 días sacar y pelar. Picar la parte interna y ponerla en un frasco de vidrio o en una nueva olla de barro y añadir el líquido, que debe hacerse como se detalla a continuación. Tomar menta, pasas y una

pequeña cebolla seca. Triturar todo y añadir un poco de trigo tostado y un poco de miel. Cuando estos hayan sido hecho puré, mezclar con dos partes de mosto hervido (defritum) o un tercio de su volumen original y una parte de vinagre. Verter esta mezcla en el frasco y cerrar con una tapa de piel. Cuando desee utilizarlo sacar las raíces trituradas con su propio jugo y añadir aceite"

ADAPTACIÓN DE LA RECETA

Ingredientes: un manojo de apio, 100 gr de pasas, 50 ml de vinagre de vino tinto, 50 ml de zumo de uvas, 1 cucharada de miel , 1 cucharada de harina de espelta, 2 cucharas de cebolla seca, menta fresca, aceite de oliva, sal (opcional)

Elaboración:

Poner a remojo las pasas con el zumo de uva y el vinagre hasta que se hidraten. A continuación añadir la harina de espelta, la cebolla seca y la miel. Batir todo bien hasta conseguir una salsa fina.

Mientras tanto limpiar un manojo de apio. Cocer al vapor y cuando esté tierno colocar en una fuente y servir la salsa por encima. Si se puede sazonar con un poco de aceite, sal y menta fresca picada.

PURÉ DE APIO CABALLAR

Una vez hervido el apio caballar con agua mezclada con bicarbonato sódico, cortar en pequeños trozos, picar pimienta, ligústico, ajedrea seca, cebolla seca, garum, y macerar con vino y aceite.

JUDÍAS Y GARBANZOS EN SALSA I

Ingredientes: judías o garbanzos, sal, aceite, comino y vino.

Mezclar sal, aceite, comino y un poco de vino.

JUDÍAS Y GARBANZOS EN SALSA II

Ingredientes: judías o garbanzos, huevos, hinojo fresco, pimienta, garum y vino.

Si están hervidos: con huevos, hinojo fresco, pimienta, garum y vino tinto.

JUDÍAS Y GARBANZOS EN SALSA III

Ingredientes: judías o garbanzos, pimienta, garum y vino.

Si están fritos: con enogaro (vino y garum) y pimienta.

GUISANTES I

Cocer los guisantes. Cuando hayan espumado, echar por encima puerro, coliandro y comino. Machacar pimienta, ligústico, alcaravea, eneldo y albahaca fresca, rociar con garum, macerar con vino y garum. Dejar hervir. Cuando esté, remover. Si le falta algo, arreglarlo y servir

GUISANTES II

Cocer los guisantes y aplastarlos. Machacar pimienta, ligústico, jengibre, y echar encima de estas hierbas unas yemas de huevo cocido, 70 gr. de miel, vino, garum y vinagre. Meterlo todo en una cazuela, añadir aceite y poner a hervir. Remover para evitar los grumos, echar miel y servir

Cuando hayan espumado, machacar miel garum, careno, comino, ruda, apio en grano, aceite y vino. Picar bien. Servir con pimienta molida y morcillas

GUISANTES III

Cocer los guisantes. Poner en una zazueta unos sesos o unos tordos deshuesados, unas salchichas, unos hígados y unos menudillos de pollo. Echar garum, aceite y unos puerros con bulbo. Cortar coliandro fresco y cocerlo con los sesos. Machacar pimienta, ligústico y garum

JUDÍAS VERDES CON TOCINO

Hervir unas judías con bicarbonato. A continuación sofreír con un poco de tocino, sal, comino, aceite y un poco de vino puro.

NABOS CON MOSTAZA

Hervir unos nabos con piel. Ya cocidos quitar la piel y cortarlos en rodajas. Ya fríos se sirven con una salsa hecha con mostaza, aceite, comino, eneldo y pimienta.

ZANAHORIAS I (Apicio, 3, 21)

Las zanahorias fritas se sirven con garum al vino.

ZANAHORIAS II

Con sal, aceite y vinagre.

ZANAHORIAS III

Servir unas zanahorias cocidas y picadas en una salsa de comino con un poco de aceite.

CALABAZAS FRITAS PICADAS

Ingredientes: calabazas, pimienta, comino, orégano, cebolla, vino, garum y aceite.

Se tritura pimienta, comino, orégano, cebolla, vino, garum y aceite de Oliva. Finalmente se fríen las calabazas con almidón en la sartén.

ENTRADA DE CALABAZAS

Ingredientes: calabazas, pimienta, comino, raíz de laser (o hinojo), ruda, vinagre y defritum.

Colocar en un plato calabazas cocidas y escurridas. Echar en un mortero pimienta, comino, un poco de raíz de laser, un poco de ruda, se trabaja con vinagre y añadirle un poco de defritum para que dé color. Verter la salsa en una salsera. Cuando haya hervido dos y tres veces se retira y se espolvorea con pimienta.

JUGO DE CALABAZA (Ap. III, IV, 1)

Cortar la calabaza en trozos, hervir y escurrir el agua. Organizar las piezas en un plato para hornear. Poner en el mortero pimienta, comino, un poco de la raíz del láser y un poco ruda, mezclar con garum y vinagre, así como una pequeña cantidad de defritum para que coja color. Vierta esta mezcla sobre las calabazas y dejar hervir tres veces, se retiran del fuego y espolvorear con muy poquito de pimienta molida.

CALABAZA CON JUGO DE COLOCASIA (Ap. III, IV, 2)

Hervir la calabaza en el agua como las colocasias. Moler pimienta, comino, ruda, agregar vinagre y garum, mezclarlo todo en una olla y añadir un poco de aceite. Echar las calabazas cortadas y escurridas en la salsa y que hiervan. Antes de servir espolvorear con pimienta.

CALABAZAS A LA ALEJANDRINA (Ap. III, IV, 3) (Cucúrbitas more Alexandrino)

Ingredientes: Calabazas, sal, pimienta negra, comino, culantro en grano, mente fresca, raíz de benjuí, dátiles, piñones, miel, vinagre, garum y aceite de oliva.

Elaboración: Hervir unas calabazas, escurrirlas y echarles sal. Moler pimienta, comino, culantro en grano, menta fresca, raíz de benjuí y vinagre. Añadir dátiles y piñones, bien picados. Mezclar con miel, vinagre y aceite. Echar esta salsa por encima de las calabazas. Cuando haya hervido, espolvorear con pimienta y servir.

CALABAZAS COCIDAS (Ap. III, IV, 4)

Calabazas hervidas en caldo con aceite, garum y vino puro.

CALABAZAS FRITAS (Ap. III, IV, 5)

Calabaza frita servida con salsa de garum al vino y pimienta.

CALABAZAS COCIDAS Y FRITAS (Ap. III, IV, 6)

Hervir la calabaza en una cacerola, rociarlas con jugo de comino, añadir un poco de aceite; Dejar que hierva y servir.

CALABAZAS FRITAS EN PURÉ (Ap. III, IV, 7)

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

CALABAZAS CON POLLO (Ap. III, IV, 8)

Melocotones, trufas, pimienta, alcaravea, comino, laserpicio, menta, apio, cilantro, poleo, dátiles, miel, vino, garum, aceite y vinagre.

PLATO DE CALABAZAS (Ap. IV, II, 10)

Poner en una cacerola calabazas cocidas y fritas; echar por encima salsa de comino y un poco de aceite. Dejar que hierva y servir.

APERITIVO DE CALABAZAS (Ap. VI, V, 3)

Cortar con cuidado un lado de las calabazas a modo de rectángulo, vaciarlas y echarlas en agua fría. Preparar el siguiente relleno: picar pimienta, ligústico, orégano, rociar con garum, picar unos sesos cocidos, batir unos huevos crudos y hacer una masa homogénea. Macerar con garum. Antes de su total cocción, rellenar con este preparado las calabazas, volverlas a tapar con la parte que se había quitado, y cuando estén cocidas, sacarlas y freír. El enogaro se prepara así: picar pimienta, ligústico, rociar con vino y garum, enogaro, espolvorear pimienta y servir. macerar con vino de pasas, echar un poco de aceite en la cacerola y ponerlo a hervir. Cuando haya hervido, envolver con almidón, rociar las calabazas fritas con enogaro, espolvorear pimienta y servir.

FONDOS DE ALCACHOFA CON SALSA

Ingredientes: Seis alcachofas, aceite, culantro, pimienta negra, sal y vino cocido.

Tras limpiar las alcachofas y extraer el corazón, hervirlas en agua durante unos minutos. Ecurrirlas y servir por encima una salsa elaborada con aceite, sal, pimienta negra, culantro y vino (cocido previamente 10 minutos).

HABAS A LA MANERA DE VITELO

“Cocer unas habas y aplastarlos. Machacar pimienta, ligústico, jengibre y echar por encima de estas hierbas unas yemas de huevo cocido, 70 gr. de miel, garum, vino y vinagre. Meterlo todo en una cazuela, añadir aceite y poner a hervir. Remover para evitar grumos, echar miel y servir.”

HABAS I

Cocer unas habas. Machacar pimienta, bayas de enebro, comino, cilantro fresco y garum. Macerar con vino y garum, y echarlo en la cazuela con las habas. Añadir aceite. Hervir a fuego lento y servir.

HABAS II

“Cocer las habas, cuando hayan espumado, echar puerro, coliandro y flores de malva. Durante la cocción, machacar pimienta, ligústico, orégano, hinojo engrano, rociar con garum y vino. Echar en la cazuela y añadir aceite. Cuando hierva, remover. Rociar con aceite verde y servir.”

HABAS III

“Cocer unas habas. Machacar pimienta, ligústico, comino, coliandro fresco, rociar con garum, y echarlo en la cazuela con las habas. Añadir aceite. Hervir a fuego lento y servir”.

REPOLLO

Hervir un repollo en agua, picar cilantro fresco, cebolla, comino, pimienta, rociar con vino y un poco de aceite. Servir.

CARDOS REALES

Ingredientes: 500 gr. de cardos lavados y cortados en trozos, cuatro huevos cocidos, una pizca de culantro, de menta fresca, de hinojo, de pimienta, de bayas de enebro, aceite, almendras fritas y sal.

Cocer los cardos en agua. Llevar a ebullición durante unos minutos, con un poco de agua y aceite, la pizca de culantro, de menta fresca, de hinojo, de pimienta, de bayas de enebro. En una fuente poner en el fondo los cardos y aderezar con los huevos duros picados, las almendras fritas y la salsa.

CARDOS I (Cardui) (Apicio, III, 19, 1-3)

Cardos con garum, aceite y huevos troceados.

CARDOS COCIDOS EN AGUA

Cardos, pimienta, comino, garum y aceite.

CORAZÓN DE CARDO FRITO (Sfondilii), Apicio, III, 20, 1-7

Con garum mezclado con vino.

CORAZÓN DE CARDO COCIDO CON AGUA I

Con sal, aceite, vino puro, coriandro fresco picado y pimienta en grano.

CORAZÓN DE CARDO COCIDO CON AGUA II

Una vez cocido con agua. Cubrir los fondos de los cardos con una salsa preparada de la siguiente manera: picar semilla de apio, ruda, macerar con miel, pimienta, vino de pasas, garum y un poco de aceite. Espolvorear pimienta y servir.

CORAZÓN DE CARDO COCIDO CON AGUA III

Cocer en agua y después sacarlos. Echar en una marmita aceite, garum, pimienta, vino de pasas, se colorean y se mezclan.

CORAZÓN DE CARDO COCIDO CON AGUA IV

Cocer los fondos. Picar y quitar las hebras. A continuación, añadir espelta cocida, huevos, garum y pimienta, previamente picado. Preparad albóndigas con ellos, con piñones y pimienta. Ponerlos a asar en un redaño, rociar con garum y servir como si fueran albóndigas.

TRUFAS I (Ap. VII, XVI, 1-6)

Limpiar las trufas, cocerlas en agua, sazonarlas con sal y atravesarlas con un pincho. Asarlas ligeramente y poner en una cazuela con aceite, garum, carenum, vino, pimienta y miel. Cuando haya hervido espesar con fécula. Desenganchar las trufas del pincho y servir.

TRUFAS II (Ap. VII, XVI, 1-6)

Cocerlas en agua y salar. Ponerlas en un pincho y asar. Poner en una cazuela garum, aceite verde, carenum, un poco de vino, pimienta molida y un poco de miel. Poner a hervir. Tras hervir, espesar con fécula. Pinchar las trufas para que empapen bien con la salsa y desengancharlas del pincho. Cuando estén bien empapadas, se sirven. También se puede envolver la trufa en un redaño de cerdo, asarla y servirla así.

KÁTILLOS ORNÂTOS (Ateneo, XIV, 647 e)

"Tras lavar unas hojas de lechuga se rallan y se machacan en un mortero con vino. A continuación colar el jugo, mezclarlo con harina fina y dejar reposar. Después, amasar añadiendo manteca de cerdo y pimienta. Alisar la masa y cortarla en trozos que freiremos en aceite muy caliente"

GACHAS DE HARINA CON MORCILLA

Triturad al lavar el trigo pelado, puesto a remojo el día anterior y ponerlo a fuego vivo. Cuando haya hervido, añadir una buena cantidad de aceite, un manojo de eneldo, una cebolla, ajedrea y una morcilla; se pone a cocer todo hasta obtener una crema. Poner cilantro verde y sal fina y al mismo tiempo poner a hervir. Retirar el manojo de eneldo y traspasar la crema a otra cazuela, quitando los grumos y pasándola por un colador. Servir acompañada de un poco de pimienta, comino, sésamo tostado, garum y vinagre.

CHAMPIÑONES CON MIEL (Fungi cum melle)

Ingredientes: Champiñones, miel, pimienta negra, ligústico (o perejil), garum y aceite de oliva.

Cocer los champiñones con la miel. Después aderezar con aceite ligústico, garum y la pimienta molida.

PLATO DE PERAS (Patina de piris)

Ingredientes: Peras, pimienta negra, comino, miel, vino de pasas, huevos, garum y aceite de oliva.

Cocer en agua las peras sin el corazón. Macerarlas con pimienta, comino, miel, el vino, garum y un poco de aceite. Añadir huevos, ponerlo en una bandeja. Espolvorear con pimienta y servir.

CARACOLES

Sofreír unos caracoles en aceite de oliva. Ya sofritos, servir con una salsa hecha de piñones tostados y picados, ajos fritos y pimienta.

SALSAS - GUSTATIO

SALSA DE HIERBAS PARA EL PESCADO

Ingredientes: pescado, pimienta, comino, cilantro, jengibre, orégano, ruda, vinagre, dátiles, miel, vino y caldo.

Se puede añadir a cualquier pescado en lata: atún, mejillones, berberechos...

En un mortero machacar pimienta, comino, cilantro, jengibre, orégano y ruda. Mezclar con vinagre, dátiles picados, miel, vino hervido y caldo concentrado de pescado. Se sirve con mucha pimienta por encima.

SALSA BLANCA

Ingredientes: pimienta, comino, ligústico (o perejil), ruda, ciruelas, vino, miel, vinagre, tomillo y orégano.

Se pone pimienta, comino, ligústico, semillas de ruda y ciruelas damascenas. Se echa vino y se trabaja con vino mezclado con miel y con vinagre. Se remueve con (una rama de) tomillo y orégano.

SALSA CATTABIA (Apicio, IV, I, 127)

Ingredientes: 300 g de miga de pan, 50 g de queso Gruyere o Emmental rallado, un pepino, alcaparras picadas, piñones, pimienta negra molida, hierbabuena picada, apio, miel, dos cucharadas de vinagre, una yema de huevo, dos cucharadas de Nuoc-Nam, agua fría (para empapar el pan, pero sin que chorree), sal.

Mezclar la miga del pan con el agua y el vinagre, ensopándola. Exprimir la miga entre las manos, y ponerla en un cuenco. Pelar el pepino, cortarlo muy fino y ponerlo con la miga. Añadir las alcaparras picadas y los piñones. En la picadora poner el resto de los ingredientes y pasarlos hasta conseguir una crema suave, que se añade al cuenco con la miga, el pepino, las alcaparras y los piñones, y se revuelve para mezclarlo. Meter en el frigorífico para que se enfríe, y una vez frío, servir.

SALSA DE LASER

Ingredientes: vinagre, laser (o hinojo), garum, pimienta, perejil, menta seca, raíz de laser, miel.

Disueldes en agua templada con vinagre laser (o hinojo) y le añades garum o bien pimienta, perejil, menta seca, raíz de laser (o hinojo), miel, vinagre y garum.

SALSA DE ALMENDRAS Y NUECES

Ingredientes: almendras, nueces, vino de pasas, pimienta

Hervir en agua salada las almendras (naturales sin tostar) y las nueces. Hacer puré y cocinar con vino de pasas o simplemente vino y agregar un poco de pimienta. Servir frío y en un plato aparte para acompañar las carnes o pescados.

SALSA PARA AVES

Ingredientes: pimienta, perejil, apio picado, menta seca y azafrán (opcional el azafrán), liquamen, miel, vinagre, aceite, almendras y avellanas tostadas, vino tinto.

Un poco de pimienta, perejil, apio picado, menta seca y azafrán (opcional el azafrán), liquamen o soja, miel una o dos cucharadas, vinagre una cucharada, aceite un chorrito y unas almendras y avellanas de las tostadas. Todo ello ponerlo con vino tinto un vaso o dos según la cantidad de salsa que quieras.

Hervir los ingredientes a fuego suave durante 3/4 de hora, o mientras se cuece el ave con la salsa.

SALSA HIPOTRIMA

Ingredientes: pimienta, bayas de enebro, menta seca, piñones, uva pasa, dátiles, queso sin sal, miel, vinagre, garum, aceite y vino.

Mezclar pimienta, bayas de enebro, menta seca, piñones, uva pasa, dátiles, queso sin sal, miel, vinagre, garum, aceite y vino.

SALSA FRÍA I

Ingredientes: pimienta, alcaravea, eneldo, orégano, piñones, vinagre, garum, miel, mostaza, dátiles y aceite.

Machacar pimienta, alcaravea, eneldo, orégano en poca cantidad, piñones, vinagre, garum, miel, mostaza y dátiles. Echar unas gotas de aceite, espolvorear pimienta y servir.

SALSA FRÍA II

Ingredientes: pimienta, perejil, cilantro o cilantro en grano, menta, ruda, garum, miel y vino.

Pimienta, perejil, cilantro o cilantro en grano, menta, ruda, garum, miel y vino.

SALSA DE QUESO DE AJO

Ingredientes: queso rallado, ajo picado, cilantro, pimienta, cebollino, aceite de oliva, vinagre y tostadas de pan.

Al queso rallado añadir un ajo picado, culantro, pimienta, cebollino, aceite de oliva y un poco de vinagre. Hacer una masa y servir sobre unas tostadas de pan.

SALSAS DE TRUFAS

- Trufas al enogar: Pimienta, aligustre, cilantro, ruda, garum, miel, vino y un poco de aceite. Poner a calentar.

- Pimienta, menta, ruda, miel, aceite y un poco de vino. Poner a calentar y servir.

- Ponerlas a hervir con puerros, echar sal, pimienta, cilantro picado, vino puro, aceite y un poco de garum.

- Pimienta, comino, laserpicio, menta, apio, ruda, miel, vinagre o vino, sal o garum y un poco de aceite.

CREMA O JUGO DE CEBADA

Ingredientes: cebada, aceite, eneldo, cebolla seca, ajedrea, culantro verde, sal, pimienta, aligustre, poleo seco, comino y miel.

Se tritura al lavarla la cebada pelada que se ha puesto en remojo la víspera y se pone a fuego vivo. Cuando haya hervido, se añade una buena cantidad de aceite, un pequeño manojo de eneldo, una cebolla seca, ajedrea y se pone a cocer todo para obtener una crema. Se pone culantro verde (o perejil) y sal fina y al mismo tiempo se pone a hervir. Se le quitan los grumos, se pasa por el colador y se vierte la crema en la cacerola. Se muele pimienta, aligustre, un poco de poleo seco, comino y se rocía con miel. Se pone a hervir todo junto a fuego lento.

CREMA DE CEBADA (Apicio, IV, IV, 2)

Aliñar garbanzos, lentejas y guisantes. Limpiar la cebada y cocerla junto con las legumbres. Cuando haya hervido del todo, añadir aceite en cantidad suficiente, y cortar puerro, coriandro, eneldo, hinojo, acelga, malva y col tierna. Todas estas hierbas se echarán, bien picadas, en la cacerola. Cocer en agua coles pequeñas y picar bastante cantidad de hinojo en grano, orégano, laserpicio y ligústico. A continuación, macerarlo con garum y derramarlo por encima de las legumbres, removiéndolo. Las coles se cortarán en trozos y se echarán sobre ellas.

TSATSIKI (receta griega actual)

Ingredientes: pepino, yogur griego, eneldo, aceite de oliva, vinagre y ajo.

Rallar el pepino, añadirle el yogur, mezclando y aderezando con aceite, vinagre, eneldo y ajo al gusto