

PRIMA MENSA

CARNE HERVIDA

Tras hervir la carne, añadir machacados los siguientes ingredientes: pimienta, ligústico, alcaravea, apio en grano, tomillo, cebolleta, dátiles, salmuera pasada por el tamiz, amalgamar con miel y vino. Espolvorear apio fresco machacado y añadir aceite antes de servir.

SALSA PARA CARNES

Mezclar pimienta, con apio picado, alcaravea, menta, hojas de laurel, yema de huevo cocido, miel, vino, vinagre, caldo y aceite de oliva. Hervir e introducir cebollino picado. Esta salsa (que debe de tener una consistencia espesa) servirá para acompañar cualquier carne hervida o asada. Esta salsa también se puede presentar con nueces picadas y piñones en remojo.

SALCHICHAS ROMANAS

Ingredientes: 1kg de carne picada (medio de cerdo, medio ternera), ½ cucharadita de pimienta negra, comino, la parte blanca de tres puerros cocidos en agua, 2 ramitas de ruda, 85 g de nueces, 80 g de almendras, 2 huevos cocidos y tripa de cordero.

Triturar los fritos secos con el mortero. Cortar en trocitos los huevos. Desmenuzar el puerro. Mezclar todos los ingredientes en un bol y añadir un poco de caldo de puerro (así la carne no esta demasiado apelmazada y entra mejor en la tripa). Para introducir la carne si no tenemos envasadora de salchichas, basta con una pistola de nata.

Su textura es crujiente debido a los frutos secos, quizás un poco seca, pues la carne picada no contiene casi grasa. Si se quiere más jugosa, hay que añadir manteca de cerdo o grasa a la carne picada.

RIÑONES APICIO

Ingredientes: 2 1/4 tazas de caldo, 1 taza de arroz, 6 cucharadas de margarina, 2 chalotes o la parte blanca de 4 cebollines picados fino, 4 riñones de ternera con algo de grasa en rodajas finas, 1/2 taza de vino de Oporto o Madeira, 1 taza de salsa dorada (preferentemente casera), sal y pimienta; a gusto 1/4 taza de piñones, 1/4 de cucharadita de culantro molido.

Poner el caldo a hervir en una olla y cocinar el arroz hasta que esté listo. Conservar aparte en calor. Derretir 3 cucharadas de margarina en una sartén grande y saltear los chalotes durante un minuto. Agregar las rodajas de riñones y saltear a fuego fuerte hasta que pierdan el color rojo. Agregar el Madeira y dejar hervir durante dos minutos. Reducir el fuego, agregar la salsa dorada y sazonar a gusto con sal y pimienta. Calentar sin dejar que vuelva a hervir. Mezclar la margarina restante con el arroz. Agregar los piñones, el culantro, la sal y pimienta a gusto y revolver bien. Para servir, colocar el

arroz en el centro de una bandeja previamente calentada y rodearlo con las rodajas de riñones. Verter encima la salsa en la que se cocinaron los riñones (4-6 porciones).

POTAJE APICIO

Ingredientes: 2 tazas de extracto de pollo, 1 pechuga de pollo deshuesada, 1/2 taza más 2 cucharaditas de margarina, 350 g de lengua de vaca ahumada en rodajas finas, 1/2 taza de hongos picado grueso, 350 g de fideos lasaña, 12 tazas de caldo de pollo, 1/2 cucharadita de pimienta negra, 1 pizca de nuez mascada, 1/4 de cucharadita de jugo de limón y sal al gusto.

Poner a hervir el extracto de pollo en una cacerola y cocinar en él la pechuga de pollo. Escurrir la pechuga y moler la carne. Derretir las dos cucharaditas de margarina en una sartén y saltear ligeramente los hongos. Retirarlos con una espumadera y conservarlos en calor. En la misma sartén saltear ligeramente los trozos de lengua, agregando margarina sólo si la sartén se seca. Conservar los trozos de lengua en calor.

Poner a hervir bastante agua con un poco de sal en una olla grande y echar en ella los fideos lasaña. Escurrirlos de inmediato y pasarlos por agua fría. Poner el caldo a hervir en otra olla, hasta que se reduzca a la mitad. Agregar la margarina restante, la pimienta y la nuez mascada. Poner los fideos a fuego lento en este líquido durante 20 minutos y retirar de la llama. Traspasar los fideos a un bol grande. Tapar la olla con el caldo hasta su uso posterior. Agregar la pechuga de pollo molida a los fideos y mezclar bien con una cuchara de madera.

Poner una capa de fideos en una sopera. A continuación distribuir una capa de trozos de lengua, y encima de ellos los hongos. Continuar con las capas en este orden hasta terminar con los fideos y la lengua. Verter el caldo y servir de inmediato.

GUISO DE QUESO

Ingredientes: pescado grueso salado, sesos, hígado de ave, huevos, queso fresco, pimienta, orégano, miel, aceite y comino en grano

Freír en aceite un pescado grueso salado y quitar sus raspas. Mezclar la carne del pescado con sesos cocidos, hígado de ave, huevos duros y queso. Freír a fuego lento después de ser sazonado con pimienta, orégano, miel y aceite. Ligar con yemas de huevos crudos. Guarnecer con granos de comino.

GUISO DE CARNE AL ESTILO DE APICIO

Ingredientes: carne, pimienta, ligústico (o perejil), chufa, comino, garum y vino de pasas.

Se deshuesa la carne y se enrolla. Se ensarta con una brocheta y se mete al horno. Cuando esté un poco hecho, se retira y se pone a secar a fuego lento en una parrilla para que vaya soltando su jugo, pero con cuidado de que no se queme. Se muele pimienta, ligústico, chufa y comino. Se trabaja con garum y con vino de pasas. Se pone la carne

con esta salsa en una cazuela. Cuando esté cocida, se retira, se seca y se sirve sin salsa, espolvoreada de pimienta. Si al ensartarla con la brocheta se ve que tiene demasiada grasa, se le quita la piel. También se pueden preparar con el mismo procedimiento tripas de cerdo.

“CONCHIGLIE” (habas sin pelar) A LA APICIANA

Ingredientes: habas o guisantes, albóndigas de cerdo, carne y jamón, pimienta, ligústico (o perejil), orégano, anises, cebolla, culantro, garum, vino y aceite.

En una olla se cuecen guisantes a los que deberemos añadir albondiguilla de cerdo, carne y jamón. Se hace una picada de pimienta, ligústico, orégano, anises, cebolla seca y culantro verde. Se añade garum y vino y trabajamos la salsa. Se pone en una olla, en la que debe añadirse aceite de oliva y removeremos. Se cuece a fuego lento hasta llegar al hervor y ya está listo para tomar.

AVES

RELLENO DE ACEITUNAS PARA AVES I (Ap. VI, V, 7)

"Rellenar la tripa de aceitunas verdes partidas, cerrar el ave y cocer. Cuando haya cocido, sacar las aceitunas"

RELLENO DE ACEITUNAS PARA AVES II (Ap. VI, IX, 10)

"Con aceitunas aliñadas, no en demasiada cantidad, sino mediando espacio entre ellas, para evitar que durante la cocción exploten en la olla. Cuando alcance la ebullición, apartar del fuego unas cuantas veces, para que no explote."

POLLO ASADO AL HORNO Y JAMÓN

Servir unas rodajas de pollo frío, asado el día anterior con aceite, pimienta y garum. Acompañar en el mismo plato con un poco de jamón cortado a mano.

POLLO VARDANO (Pullum)

Sofreír el pollo troceado. Añadir un litro de vino tinto, puerros troceados, coriandro, y ajedrea. Mientras esto se cuece, se machaca en el mortero pimienta negra, piñones, mezclados con $\frac{1}{4}$ l de leche y un poco de salsa del pollo. Se vierte el contenido del mortero en el pollo y se lleva a ebullición. Cuando ya ha hervido, se retira el pollo. Se mezcla la salsa con 2 huevos duros picados hasta conseguir una salsa homogénea y se vierte sobre el pollo antes de servir.

POLLO CON ACEITE AGUACHENTO

Ingredientes: un pollo, aceite y pimienta.

Se coge un pollo y se prepara. Se le abre por el pecho, de modo que se empape de agua y de aceite de oliva. Se cuece para que espese, hasta que se consuma el líquido. Luego,

cuando esté cocido, se saca el aceite que queda. Se rocía con pimienta y ya está preparado para servir.

POLLO NUMÍDICO (Pullum Numidicum)

Ingredientes: 1 kg de muslos de pollo, pimienta negra, comino en grano, semilla de culantro, dos dientes de ajo, tres hojas de ruda, 12 dátiles deshuesados, 10 g de piñones, dos cucharadas de miel, tres cucharadas soperas de nuoc-nam, cuatro cucharadas de aceite y sal de Apicio.

Cubrir el pollo con la sal de Apicio, o en caso de no tenerla, cubrir simplemente con sal y pimienta. Dejar en reposo al menos un par de horas. Meter en el horno los muslos, previamente calentado, una hora a 200°. Pasar los dátiles, deshuesados, por la picadora, e ir añadiendo a la pasta obtenida la pimienta negra, los cominos, la semilla de culantro, los ajos, los piñones y la ruda, volviendo a picar los condimentos. Cuando esté todo molido, se añade la miel, el nuoc-nam y el aceite; se disuelve la pasta procedente de la picadora en este líquido, se mezcla bien y se pone al fuego. Mientras está la salsa en el fuego, se añade media cuchara sobera de almidón, o en caso de no tener, harina, y se remueve para espesarla. Al primer hervor, se retira del fuego, y caliente todavía, se vierte sobre los muslos, previamente asados. Para servir, se espolvorea con pimienta negra recién molida.

Para poder licuar mejor la pasta de los dátiles y los condimentos, se puede añadir medio vaso de vinagre al conjunto de líquidos, que además mejora el sabor.

Se pueden preparar con antelación y dejarlos en reposo para que vayan cogiendo el sabor de la salsa.

POLLO FRONTONIANO (pullum frontonianum) (Apicio, VI,IX, 12)

Ingredientes: pollo, garum, eneldo, puerro, ajedrea, culantro, mosto cocido y pimienta.

Trocear un pollo y sazonarlo con una mezcla preparada con un vaso de aceite, eneldo, puerros cortados en juliana, ajedrea y culantro verde. Se mantiene en adobo varias horas. Después llevar a media cocción el pollo y condimentarlo con garum. Una vez cocido, retirarlo y presentar en un plato, bañarlo con mosto cocido, espolvorear con pimienta y servir.

POLLO CON SALSA PICANTE

50 gr. de aceite, algo menos de garum, mucho menos de vinagre, 5 gr. de pimienta, una ramita de perejil y un manojo de puerros

Se puede añadir sobre fiambre de pollo o pollo precocinado.

Mezclar aceite, algo menos de garum, mucho menos de vinagre, pimienta, una ramita de perejil y un manojo de puerros troceados.

CALABAZA CON POLLO

Salsa elaborada con: Melocotones, trufas, pimienta, alcaravea, comino, laserpicio, finas hierbas, menta, apio, coliandro, poleo, dátiles, miel, vino, garum, aceite y vinagre

POLLO COCINADO EN SU SALSA (AP. VI, IX, 7)

Machacar pimienta, comino, tomillo, hinojo en grano, menta, ruda, raíz de benjuí, rociar con vinagre, añadir dátiles y picar bien; amalgamar con miel, garum, vinagre y aceite. Sofreír un pollo troceado y servir frío y secado con un paño; por encima se le echará la salsa antes de servirlo.

POLLO CON SALSA

Ingredientes: Un pollo, pimienta negra, bayas de enebro, orégano, miel, vino, aceite de oliva, culantro, piñones, dátiles y mostaza.

Asar el pollo cubriéndolo con los condimentos mencionados. Servir en una fuente, espolvorear con pimienta.

POLLO EN SALSA SIN HERVIR

Ingredientes: pollo, anís, menta seca, jengibre, vinagre, dátiles, caldo, mostaza, aceite y vino.

Se puede añadir a pollo precocinado o sobre fiambre de pollo.

Machacar en un mortero anís, menta seca, jengibre y añadir vinagre. Luego dátiles picados, caldo de pollo, mostaza, aceite de oliva y vino.

PATO O POLLO CON DÁTILES Y PIÑONES (Apicio, VI, 3, 6)

Ingredientes: pato (o cualquier ave), pimienta molida, apio, comino, culantro, menta seca, orégano, piñones, dátiles, mostaza en grano, liquamen, aceite, miel, jerez, vinagre y sal.

Asa o cuece el ave (si se hace guisada, debe cocerse en la salsa). Haz una salsa con media cucharadita de pimienta molida, una hoja y media de apio, una pizca de comino, una cucharadita de culantro, una cucharadita de menta seca, una cucharadita de oregano, 25 g de piñones, 4 dátiles y una cucharadita de mostaza en grano. Mezclar con tres cucharadas de liquamen, una cucharada aceite de oliva, una cucharadita colmada de miel, un vaso de jerez seco, una cucharadita de vinagre y pizca sal.

Cuécelo a fuego bajo durante 30 min, muévelo de vez en cuando. Sírvelo sobre el pato asado o el pollo.

PATO I

Cocer en una cazuela pimienta, coriandro seco, menta, orégano, piñones, dátiles, garum, aceite, miel, mostaza y vino.

PATO II

Asar un pato cubriéndolo de la siguiente salsa: machacar pimienta, ligústico, orégano, garum, miel, un poco de vinagre y aceite. Dejar hervir. Añadir almidón, y por encima de la salsa, colocar unas rodajas de calabaza cocida. Si se tienen manos de cerdo cocerlas con hígados de pollo. Servir en una fuente, espolvoreando pimienta.

Cocer el pato con esta salsa: pimienta, ligústico, comino, apio en grano, avellanas o almendras tostadas o bien nueces peladas, un poco de miel, garum, vinagre y aceite

PATO COCIDO EN SALSA

Ingredientes: pato, pimienta, bayas de enebro, cilantro seco, menta, orégano, piñones, dátiles, garum, aceite, miel, mostaza y vino.

Se puede añadir a fiambre de pato que ya está precocinado

Mezclar pimienta, bayas de enebro, cilantro seco, menta, orégano, piñones, dátiles, garum, aceite, miel, mostaza y vino.

AVE COCIDA EN SALSA (PERDIZ O CODORNIZ (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: pimienta, perejil, cilantro seco, menta, orégano, piñones, dátiles, garum, aceite, miel mostaza y vino.

Mezclar pimienta, perejil (bayas de enebro), cilantro seco, menta, orégano, piñones, dátiles, garum, aceite, miel mostaza y vino. Echar esta salsa sobre el ave cocida.

TORDOS

Asar los tordos cubriéndolos con esta salsa: machacar pimienta, ligústico, orégano, garum, miel, un poco de vinagre y aceite. Dejar hervir. Añadir almidón y por encima de la salsa colocar unas rodajas de calabaza cocida. Servir en una fuente, espolvoreando pimienta.

TÓRTOLAS

Pimienta, ligústico, menta, ruda en grano, garum, vino puro y aceite. Calentar el ave con la salsa.

TORTOLAS A LA ROMANA

Ingredientes: tórtolas, pimienta, jengibre, liquamen

Limpiar las tórtolas y poner en adobo con pimienta, jengibre picado (laser o hinojo) y liquamen. Déjalas en la mezcla para que absorban parte del liquido. Luego cocinar en el horno en su propio jugo, todo ello bien condimentado

PICHÓN

Cocer con agua el pichón sin quitarle las plumas, y cuando esté reblandecida, pelarla. Añadir una salsa hecha con pimienta, ligústico, menta, ruda en grano, garum, vino puro y aceite. Calentar

AVESTRUZ I

En una cazuela hervir pimienta, menta, comino frito, apio en grano, dátiles, miel, vinagre, vino de pasas y un poco de aceite. Envolver con almidón. Cubrir con esta salsa los trozos de avestruz que se habrán dispuesto en una bandeja y espolvorear pimienta. Si se desea cocer el avestruz en la salsa, añadir espelta

AVESTRUZ II

Otra receta para el avestruz cocida: Pimienta ligústico, tomillo o ajedrea, miel, mostaza, vinagre, garum y aceite

AVESTRUZ A LA MOSTAZA

Ingredientes: 500 g de avestruz, 6 granos de pimienta negra, la misma cantidad en volumen de apio, 2 cucharaditas de tomillo o ajedrea, 1 cucharadita de mostaza en grano, 2 cucharaditas de miel, 1 cucharada de vinagre, 2 cucharadas de liquamen y 4 cucharadas de aceite.

Hervir con la mínima cantidad de agua ligeramente salada 500 g de avestruz y proceder a hacer la salsa de mostaza.

FLAMENCO O AVESTRUZ EN SALSA I

“Desplumar un flamenco, lavarlo y prepararlo para echar en la cazuela. Poner agua, sal, eneldo y un poco de vinagre. A media cocción, atar un manojo de puerros y de cilantro, dejar que hierba junto. Antes de llegar al punto de cocción, añadir defritum (mosto hervido hasta reducirlo a la mitad o a un tercio de su volumen) para que coja color. Machacar en un mortero pimienta, comino, cilantro, benjuí (o rama de vainilla, en su defecto), menta, ruda, rociar con vinagre, añadir dátiles y rociar con su propio jugo. Vaciarlo en la cacerola y envolver con almidón (o fécula para espesar la salsa).

FLAMENCO O AVESTRUZ EN SALSA II

“Asar el ave. Machacar pimienta, ligústico (o bayas de eneldo), apio en grano, aljonjolí frito (o sésamo), perejil, menta, cebolla seca, dátiles, miel, vino, garum, vinagre, aceite y defritum, dejándolo macerar”

nos detalla diferentes recetas de la oca doméstica:

OCA RELLENA DE ACEITUNAS Apicio VII, 3

“Rellenar la tripa de aceitunas verdes abiertas, cerrarla y cocer. Cuando haya cocido, sacar las aceitunas”

OCA COCIDA CON SALSA FRÍA Apicio VII, 1

“Machacar pimienta. Ligústico, coriandro en grano, menta y ruda, rociar con garum y un poco de aceite, macerarlo. Secar la oca cocida con un paño limpio, cubrir con la salsa y servir”

SALSA BLANCA PARA LA OCA Apicio VII, 2

“Pimienta, alcaravea, comino, apio en grano, tomillo, cebolla, benjuí, piñones tostados, miel, vinagre, garum y aceite”

CORDERO

CORDERO ASADO I

Ingredientes: cordero, garum, aceite, benjuí, pimienta negra.

Después de cocerlo con garum y aceite, cortarlo y echarle pimienta, benjuí, garum, aceite y asarlo a la parrilla. Cubrirlo con la salsa extraída, espolvorear con pimienta y servir.

CORDERO ASADO II

Ingredientes: Una paletilla de cordero, pimienta negra, un poco de vainilla, aceite y sal.

Cocer la paletilla de cordero con aceite y sal al horno. A continuación, asarla a la parrilla. Servir con la mezcla realizada con los granos de pimienta, un poco de vainilla (cuidado con la cantidad, pues es muy aromática) y el aceite.

FILETES DE CORDERO

Los filetes de cordero los asaremos a la plancha con pimienta y garum. Para servirlos los acompañaremos de unas judías verdes, garum, pimienta, comino frito, aceite y unos trocitos de pan tostado.

ALITER HAEDUS SIVE AGNUS SYRINGIATUS

"Untar con aceite el cordero, echarle pimienta, sal y muchos granos de colliandro. Meterlo en el horno y servir".

CABRITO

Prepáralos con pimienta y garum. Servir con judías verdes cortadas, garum, pimienta, comino frito, trocitos de pan y un poco de aceite.

CHULETITAS LECHALES

Asar a la parrilla unas chuletitas tiernas de lechal con aceite, pimienta y sal. Servir con una mezcla de romero, tomillo, comino, garum, aceite y vinagre.

CERDO

COCHINILLO CON DOS TIPOS DE RELLENO

Ingredientes: cochinitillo, pasta tarentina, pimienta, aligustre, orégano, raíz de laser (o hinojo), garum, sesos, huevos, espelta, pajaritos, piñones, pimienta en grano, aceite.

Se limpia, se vacía por el gaznate y se ata por el cogote. Antes de que se oreo, se le abre la oreja por debajo de la piel; se rellena de pasta tarentina una vejiga de buey, al extremo de la cual se ata una paja hueca, y a través de ella se introduce en la oreja todo el relleno que quepa. Después se cierra con papel y se sujeta con unos ganchos. Se prepara otra pasta de la manera siguiente: machacas pimienta, aligustre, orégano, un poco de raíz de laser y le añades un chorro de garum; agrégale también sesadas cocidas, huevos crudos, espelta cocida y el jugo de la cocción y, si tuvieras, pajaritos, piñones, pimienta en grano, ligado todo con garum. Se rellena el cochinitillo, se cierra con papel y se le sujeta con unos ganchos; se mete en el horno y, cuando está bien asado, se le rocía de aceite y se sirve.

Este cochinitillo lleva dos rellenos: uno de especias, el de la pasta tarentina, que se introduce por la oreja; el otro es una pasta formada con los ingredientes que se citan para rellenar al animal por la panza.

COCHINITILLO CON VERDURAS

Rellenar un cochinitillo con carne picada de pollo y de cerdo, salchichas ahumadas, dátiles picados, apio picado, puerros, cilantro, pimienta, nueces picadas, huevos para poder amasar bien. Cocinar el cochinitillo al horno y servir con pimienta y miel.

COCHINITILLO COCINADO EN VINO

Ingredientes: cochinitillo, aceite, caldo, vino, cebollinos, culantro, pimienta.

Primeramente se cocina el cochinitillo en el horno y antes de que esté acabado de cocinar, se pone en un recipiente. Se trincha la mitad y se sirve añadiendo aceite de oliva, caldo, vino hervido, cebollinos y culantro. La otra mitad se puede servir con una salsa elaborada con vino o vino dulce, pimienta y el jugo del cochinitillo asado. Esta salsa se derrama sobre el cochinitillo trinchado y se sirve con mucha pimienta.

COCHINITILLO ASADO I

Ingredientes: cochinitillo, aceite, pimienta, vino, caldo, cebolla picada, ajo, ruda, yemas de huevos cocidas.

Preparar el cochinitillo para asar al horno con un poco de aceite de oliva y mucha pimienta. Cuando esté asado acompañar de una salsa elaborada con la siguiente mezcla: vino hervido, caldo, cebolla picada, ajo, ruda y, si se quiere, otras especias. Hervir y reducir. Después verter la salsa sobre el cochinitillo junto con unas yemas de huevos cocidas".

COCHINITILLO ASADO II

Ingredientes: cochinitillo, sal, cominos y laser (o hinojo).

Se asa con los ingredientes indicados.

LECHÓN HERVIDO

Hervir un lechón. Luego acompañar con la siguiente salsa: mezclar en un mortero pimienta, ajo, semillas de cilantro, menta y machacar todo junto. Luego poner añadirle garum con miel hasta formar una salsa ligera.

LECHÓN CON JENGIBRE

Preparar el lechón hervido, que después de asará en el horno condimentado con una mezcla de pimienta, apio picado, alcaravea, comino, mucho jengibre picado fresco. Cuando esté asado, se sirve con una salsa de piñones, dátiles, miel, vinagre y hervida en un buen caldo con mostaza.

LECHÓN ASADO Y RELLENO CON HOJALDRE Y MIEL

Ingredientes: lechón, hojaldre, miel, laurel, pimienta, vino, aceite y sal.

Rellenar el lechón con trozos de masa tipo hojaldre en forma de galletas secas, miel, laurel, pimienta y vino. Mezclar todo para que las galletas absorban el líquido. Coser el lechón e introducir en el horno envuelto en aceite, sal y pimienta con hojas de laurel. Retirar una vez cocinado y servir con su propio jugo".

COCHINILLO ASADO CON PASTA DE MIEL

Ingredientes: cochinito, 25 d de pimienta, miel, vino, pasta, una rama de laurel verde. No se usa nada salado.

Se limpia el cochinito, se le vacía por el gaznate y se le seca. Se machacan 25 gramos de pimienta, miel y vino y con este machacado se pone a cocer. Se desmenuza la pasta en seco y se mezcla poco a poco con el contenido de la olla. Se remueve con una rama de laurel verde y se cuece hasta que se hace ligero y untuoso. Se rellena el cochinito con esta pasta, se cierra, se cubre con papel y se le mete en el horno. Se desata y se sirve.

COCHINILLO AL GARUM

Ingredientes: cochinito, pimienta, aligustre, orégano, garum, sesos, 2 huevos crudos.

Se vacía el interior del cochinito dejando algunos menudos. Se machaca pimienta, aligustre y orégano; se le rocía de garum, se añade una sesada, dos huevos crudos y se mezcla. Se rellena el cochinito una vez oreado, se le cierra con ganchos y, dentro de una rejilla, se le sumerge en una olla de agua hirviendo. Cuando está cocido, se le quitan los ganchos para que suelte el jugo. Se sirve espolvoreado de pimienta.

COCHINILLO COCIDO Y CALIENTE CON SALSA CRUDA AL ESTILO DE APICIO

Ingredientes: cochinito, pimienta, aligustre, semilla de culantro, menta, ruda, garum, miel, vino

En un mortero se pone pimienta, aligustre, semilla de culantro, menta y ruda; se machaca; se empapa de garum, se añade miel y vino y se trabaja con garum. Añadir esta salsa al cochinito cocido y muy caliente, que habrá sido secado previamente con un paño limpio.

COCHINILLO A LA VITELIANA

Ingredientes: cochinito, sal, pimienta, aligustre, garum, vino, vino de pasas, aceite

Se prepara el cochinito como el jabalí, se sazona con sal y se asa en un horno. En un mortero se pone pimienta, aligustre, se empapa de garum y se trabaja con vino y vino de

pasas; se pone a cocer en una olla con un poco de aceite. Cuando esté bien asado se rocía el cochinillo con la salsa, de manera que lo absorba también por debajo de la piel.

COCHILLO A LA MANERA DE FLACO

Ingredientes: cochinillo, sal, pimienta, aligustre, alcaravea, semilla de apio, raíz de laser (o hinojo), ruda verde, garum, vino, vino de pasas, aceite, fécula

Se prepara el cochinillo como el jabalí, se sazona con sal y se mete en el horno. Mientras se asa, se pone en un mortero pimienta, aligustre, alcaravea, semilla de apio, raíz de laser, ruda verde; se machaca, se empapa de garum y se trabaja con vino y vino de pasas; se pone a cocer en una cazuela con un poco de aceite y se liga con fécula. Cuando el cochinillo está asado, bañarlo copiosamente con la salsa, espolvorearlo con semilla de apio en polvo y servirlo.

COCHINILLO CON LAUREL

Ingredientes: cochinillo, laurel verde, pimienta, aligustre, alcaravea, semilla de apio, raíz de laser (o hinojo), garum, vino, vino de pasas, aceite

Deshuesa el cochinillo y átaló como para prepararlo al garum de vino y déjalo orear. Se mete en el interior bastante cantidad de laurel verde y se asa en el horno. Se pone en un mortero pimienta, aligustre, alcaravea, semilla de apio, raíz de laser y se machaca. Se empapa de garum y se trabaja con vino y vino de pasas. Se pone a hervir en una cazuela con un poco de aceite y se amalgama bien. Se retira el laurel del cochinillo, se le cubre de salsa abundantemente y se sirve.

COCHINILLO A LA MANERA DE FRONTINO

Ingredientes: cochinillo, garum, vino, puerro, eneldo, defritum y pimienta.

Se deshuesa, se oreo y se ata. Se pone en una cazuela garum, vino y se agrega puerro y eneldo en manojo. A media cocción se añade defritum. Cuando está cocido, se retira y se seca. Se espolvorea de pimienta y se sirve.

COCHINILLO AL ESTILO DE CELSO

Ingredientes: cochinillo, pimienta, ruda, cebolla, ajedrea, huevos, garum, vino

Se prepara y se le inserta bajo la piel pimienta, ruda, cebolla, ajedrea; se le meten huevos batidos por las orejas; en un vaso, se trabaja pimienta, garum y un poco de vino y se sirve.

COCHINILLO A LA MANERA TRAJANA

Ingredientes: cochinillo, vino, sal

Se deshuesa, se prepara como para el cochinillo al vino cocido y se pone a ahumar. Se pesa y se pone en una olla igual cantidad de sal que peso tiene el animal. Se cuece totalmente y se sirve seco en una fuente como una salazón fresca.

COCHINILLO A LA JARDINERA

Ingredientes: cochinillo, pollo relleno, tordos, higos pequeños, salchichas, dátiles deshuesados, bulbos secos, caracoles sin concha, malvas, anises, puerros, apio, coles cocidas, culantro, pimienta en grano, piñones, huevos, garum, vino de pasas, miel, aceite, fécula.

Se deshuesa el cochinillo a la jardinera por el gaznate a la manera de otras veces. Se pone dentro un pollo relleno cortado en trozos, tordos, higos pequeños, sus propios menudos, salchichas de Lucania, dátiles deshuesados, bulbos secos, caracoles sin concha, malvas, anises, puerros, apio, coles cocidas, culantro, pimienta en grano y piñones. Se añaden por encima quince huevos y garum y pimienta; los huevos se añaden batidos; se cose y se le deja orear. Se asa en un horno. Después, se le da un corte por el lomo y se le añade la salsa siguiente: se machaca pimienta, ganum, vino de pasas, miel y un poco de aceite; cuando ha hervido, añadir fécula.

COCHINILLO AL VINO COCIDO

Ingredientes: cochinillo, aceite, garum, vino, puerros, culantro, defritum, pimienta, aligustre, alcaravea, orégano, semilla de apio, raíz de laser (o hinojo), vino de pasas, fécula

Se orea el cochinillo y se le prepara. En una cazuela se pone aceite, garum, vino y agua; se agregan puerros y culantro en manojo; a media cocción, se añade defrítum para que dé color. Se pone en un mortero pimienta, aligustre, alcaravea, orégano, semilla de apio y raíz de laser y se machaca; se empapa de garum y jugo de su propia cocción y se trabaja con vino y vino de pasas. Se pone la salsa en una cazuela y se hierve. Cuando ha cocido se liga con fécula. Se extiende el cochinillo en una fuente y se le rocía con la salsa. Se espolvorea de pimienta y se sirve.

En esta receta se habla de dos tipos de preparado: con el primero se cuece el cochinillo; el segundo es una salsa hervida que se vierte sobre el animal cocido.

SALSA FRÍA PARA COCHINILLO COCIDO

Ingredientes: pimienta, eneldo, orégano, piñones, vinagre, dátiles, caroenum, miel, mostaza y miel.

Se machaca pimienta, eneldo, un poco de orégano y piñones; se empapa con vinagre y se añaden dátiles, caroenum, miel, mostaza preparada y aceite gota a gota. Se espolvorea de pimienta y se sirve.

COCHINILLO COCIDO Y RELLENO (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: cochinitillo, pimienta, perejil, orégano, garum, sesos cocidos, huevos, salchicha.

Vaciar un cochinitillo y freírlo. Triturar pimienta, perejil (bayas de enebro) y orégano; mojarlo con garum; agregar los sesos cocidos en cantidad suficiente, y mezclar a estos ingredientes dos huevos crudos, garum y unas cortadas de salchicha cocida. Entretanto, rehogar el cochinitillo con garum. Rellenarlo, coserlo y después de colocarlo en un canastillo de juncos, se cuece en una marmita con agua hirviente. Después de la cocción se enjuga con una esponja y se sirve sin pimienta.

COSTILLAS DE CERDO

Machacar pimienta, ruda, ajedrea, cebolla, yema de huevos cocidos, garum, vino, aceite y vino aromático. Dejar hervir. Cubrir las costillas con esta salsa y servir

COSTILLAS DE CERDO

Asar las costillas de cerdo con sal, comino y benjuí. Servir con pimienta.

CHULETAS DE LOMO

Hacer una salsa con 50 gr. de pimienta molida, cantidad suficiente de miel, 3 cebollas secas, un poco de cilantro fresco o seco, garum, 1/2 l de aceite un poco de agua y amalgamar en una cazuela. Echarlo encima de las chuletas y poner a cocer. A media cocción, remover para que espese; si lo hace en exceso, añadir agua. Servir acompañado de esta salsa.

PATA DE CERDO CON SALSA I (Apicio, VII, 9)

Ingredientes: Pata de cerdo e higos secos.

Elaboración: Cocer la pata de cerdo simplemente con agua y unos higos secos, servir con unos trozos de pan y vino aromático o careno.

PATA DE CERDO CON SALSA II (Apicio, VII, 9)

Poner a cocer la pata de cerdo con muchos higos y tres hojas de laurel. Una vez cocida sacarle la piel y trazar unos cuadraditos que se rellenarán con miel. A continuación, envolverla con harina y aceite, de manera que quede recubierta por una capa protectora. Meterla al horno y cuando esté bien cocida, sacarla y servir.

SALADURA DE JAMONES

Saladura de jamones y guiso de Puzzoli. Se debe salar los jamones dentro de una jarra o tina. Cuando los compres, deberás cortar sus patas. Para cada pata un semodio de sal romana fina; ponla al fondo de la jarra y coloca un jamón con la corteza hacia abajo. Cúbrela todo de sal. Pon después otro encima y cúbrela de la misma manera, cuidando que se toquen las carnes. Así cúbrela todo. Cuando estén todos los jamones, pon una última capa de sal, vigilando que la carne no asome. Tras cinco días en sal, sácalos todos sin quitarles la sal adherida. Los que estaban arriba en la tina, colócalos abajo y cúbrela de sal. A continuación, coloca el resto siguiendo las pautas de la primera vez. Pasados doce días, saca los jamones, límpialos de sal y cuélgalos al viento dos días: al

tercer día lávalos con una esponja, úntalos de aceite, cuélgalos al humo otros dos días y al tercero, descuégalos y vuelve a untarlos de aceite y vinagre mezclado y cuélgalos en la despensa. A ellos no se acercarán ni gusanos ni polillas

PATA DE CERDO CON SALSA III (Apicio, VII, 9)

Poner a cocer con agua una pata de cerdo con 600 gr. de cebada y veinticinco higos secos. Cuando esté separar la carne y quemar la grasa sobre una parrilla caliente; luego untarla con miel o mejor será meterla en el horno ya con la miel. Cuando haya cogido color, preparar una cazuela en la que se echará vino de pasas, pimienta, un manojo de ruda, vino puro y amalgamar. Seguidamente, echar la mitad del preparado encima de la pata de cerdo y la otra mitad por encima de unos trozos de pan de mosto. Esperar a que éste absorba bien el líquido y lo que quedare sin absorber, derramarlo sobre la carne

CARNE A LA MANERA DE APICIO

Sacar los huesos a un trozo grande de carne, envolverla, pasarle un pincho y meter al horno. Cuando se haya puesto dura, sacarla y para que eche el líquido, ponerla sobre la parrilla a fuego lento, cuidando que no se queme. Machacar pimienta, ligústico (sustituir por ajo y perejil), chufa, comino, amalgamar con garum y vino de pasas. Una vez cocida, sacarla y secar. Servir sin la salsa, espolvorear pimienta y presentarla. Si fuera demasiado grasa, quitar la piel en el momento de sacar el pincho. Se puede preparar esta carne con la tripa de cerdo

CARNE COCINADA A LA MANERA DE OSTIA (Apicio, VII, IV, 1)

Cortar un lomo de cerdo con hueso en rodajas sin quitar el hueso. Machacar pimienta, ligústico, eneldo, comino, laserpicio, una baya de laurel, rociar con garum, picarlo bien, echarlo en un recipiente con la carne. Dejarlo macerar durante dos o tres días. Sacar la carne cuando ya esté condimentada, clavar dos pinchos en aspa y meter al horno. Después de la cocción, cortar los trozos que se hayan marcado y machacar pimienta, ligústico, rociar el garum y un poco de vino de pasas para endulzar. Cuando esta salsa alcance el punto de ebullición, envolverla con almidón, recubrir la carne y servir.

PLATO DE ALBARICOQUES CON CERDO

Ingredientes: Paletilla de cerdo, cebollas, vino, aceite de oliva, pimienta negra, comino, menta seca, eneldo, miel, vino de pasas, orejones o albaricoques y garum.

Poner en una cacerola aceite, vino y garum; picar las cebollas y cortar en cuadrados la paletilla de cerdo ya cocida. Cuando esté todo cocido, picar pimienta, comino, menta seca, eneldo, rociar con miel, garum, vino de pasas, vinagre en poca cantidad, jugo de la propia salsa y amalgamar bien. Echar unos albaricoques u orejones, dejar hervir hasta su completa cocción. Espolvorear con pimienta y servir.

MINUTAL DE MATTIUS (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: aceite, garum, caldo, puerro, cilantro, salchicha, paletilla de cerdo, manzanas, pimienta, comino, cilantro verde, menta, benjuí (o vainilla), vinagre, vino cocido.

Verter en una cazuela aceite, garum, caldo y puerro, cilantro picados, pequeñas salchichas cortadas en dados pequeños. Trocear una paletilla de cerdo en cuadrados y cocerla con su corteza, juntamente con lo demás. A la mitad de la cocción, echar en el puchero unas manzanas troceadas, desprovistas del corazón. Mientras se cuece, picar pimienta, cominos, cilantro verde o en grano, menta, una raíz de benjuí (o vainilla); mojar en vinagre, miel, garum, un poco de vino cocido y el jugo de la cocción; añadir un poco de vinagre. Dejar hervir. Ligar con la pasta, agregar pimienta y servir.

TRIPAS DE CERDO (*Ventrem porcinum*)

INGREDIENTES: tripas de cerdo, vinagre, sal, sesos, huevos, garum, ruda, pimienta, ligústico, aceite, láser (sustituir por ajo y perejil), anís, jengibre y piñones.

Vaciarla completamente, lavarla con vinagre y sal y después aclarar con agua, rellenarlo de la siguiente manera: mezclar la carne de cerdo sin piel y macharla con tres sesos limpios y unos huevos crudos; a esto se le añaden piñones y pimienta en grano y se trabaja con la siguiente salsa: moler pimienta, ligústico, láser, anises, jengibre, un poco de ruda, garum y un poco de aceite. Rellenar la tripa, pero no completamente, para que se reviente durante la cocción. Atar los dos extremos y sumergirla en una olla de agua hirviendo. Retirar y perforar con una aguja para que no estalle. Cuando esté medio cocido retirar y ahumar para que coja color, después sumergir de nuevo en el agua para siga cociendo con garum, vino y un poco de aceite. Abrir con un cuchillo y servir con garum y aligustre.

OFELIAS APICANAS

Ingredientes: carne de cerdo, pimienta, semillas de liguito, jengibre, comino, caldo y vino de pasas,

Filetear la carne y enrollarla en forma de rueda, amarrándola con una rama. Hornear hasta que se dore.

Para la salsa: moler la pimienta, el perejil, el jengibre y el comino. Mezclar con el caldo y el vino.

Cocinar la carne en la salsa. Sacar y secar la carne. Espolvorear con pimienta y servir.

CACEROLA APICIUS (*patinam Apicianam sic facies*)

Ingredientes: ubre de cerda, filetes de pescado, de pollo, pechugas de tordo o cualquier otra carne; huevos frescos, aceite de oliva, pimienta, semilla de ligústico (o perejil), caldo, vino blanco, vino de pasas, harina y piñoli.

Cortar finamente la carne escogida. Mezclar huevos y aceite de oliva. Moler la pimienta y el ligústico. Añadir el caldo, vino blanco y vino de pasas. Hervir y espesar con harina. Sazonar con granos de pimienta y piñoli. Preparar panquecas de harina y aceite de oliva. Poner en una cacerola un poco del guiso de carne, encima una panqueca, luego mas

guiso y otra panqueca hasta terminar. Perforar la última panqueca con una caña y espolvorear con pimienta. Cocinar en el horno y servir.

MAMAS DE CERDA (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: mamas de cerda, sal, pimienta, perejil, garum, vino y vino de pasas, almidón.

Se hacen hervir las mamas, se espolvorean con sal, y después se cuecen lentamente al horno o sobre unas pequeñas parrillas. Triturar pimienta y perejil (o bayas de enebro), con garum, vino puro y vino de pasas. Se hace cocer y se liga con almidón, vertiendo esta salsa sobre las mamas.

VULVAS DE CERDA ESTÉRIL (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: vulvas de cerda, pimienta, apio en grano, menta seca, raíz de benjuí, miel, vinagre y garum.

Cocer las vulvas y acompañar de pimienta, apio en grano, menta seca, raíz de benjuí, miel, vinagre y garum.

CRIADILLAS DE CERDO

Hacer una salsa para las criadillas con pimienta, apio en grano, menta seca, raíz de benjuí, miel, vinagre y garum

UBRES DE CERDA EN SALSA DE ATÚN

Cocer las ubres en el horno o asarlas a la parrilla. Mezclar pimienta, alcaravea, pimienta, atún en salmuera, garum, mostaza, aceite y vino, espolvorear por encima y servir.

UBRES (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: ubres, sal, pimienta, perejil, garum, vino puro, vino de pasas y almidón.

Poner a cocer las ubres, sujetarlas con un pincho, espolvorear con sal y ponerlas en el horno o a la parrilla. Asarlas ligeramente. Machacar pimienta, perejil, garum, amalgamar con vino puro y vino de pasas. Envolver con almidón y echarlo encima de las ubres.

BULBOS (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: bulbos, tomillo, orégano, miel, vinagre, defritum, dátiles, garum, aceite, pimienta.

Cocer los bulbos y escurrirlos en un colador. Añadir tomillo, orégano, miel, vinagre, defritum (vino cocido), dátiles, garum y un poco de aceite. Espolvorear con pimienta y servir.

JABALÍ

JABALÍ I

Ingredientes: jabalí, sal, comino, pimienta, miel, garum ,caroenum y vino de pasas.

Se limpia, se sazona con sal y comino molido y se le deja así. Al día siguiente se le mete en el horno. Cuando está hecho se le baña con la siguiente salsa: pimienta molida, especias para el jabalí, miel, garum, caroenum y vino de pasas.

JABALÍ II

Ingredientes: jabalí, agua de mar, ramas de laurel, sal, mostaza y vinagre.

Se cuece en agua de mar con unas ramas de laurel hasta que esté tierno. Se le quita la piel. Se sirve con sal, mostaza y vinagre.

JABALÍ III

Ingredientes: jabalí, pimienta, aligustre, orégano, bayas de mirto deshuesadas, culantro, cebollas, miel, vino, garum y aceite.

Se muele pimienta, aligustre, orégano, bayas de mirto deshuesadas, culantro y cebollas. Se empapa con miel, vino, garum y un poco de aceite; se esparce sobre el jabalí asado en el horno. Esto mismo puedes hacerlo para todo tipo de caza.

JABALÍ IV

Ingredientes: pimienta, aligustre, orégano, semilla de apio, raíz de laser (o hinojo), cominos, semilla de hinojo, ruda, garum, vino, vino de pasas, fécula.

Muelas pimienta, aligustre, orégano, semilla de apio, raíz de laser, cominos, semilla de hinojo, ruda, garum, vino y vino de pasas. Se pone a hervir y cuando haya hervido se liga con fécula. Bañar el jabalí con la salsa por dentro y por fuera y servir.

SALSA CALIENTE PARA JABALÍ ASADO I

Ingredientes: pimienta, cominos tostados, semilla de apio, menta, tomillo, ajedrea, flor de azafrán, piñones o almendras tostadas, miel, vino, garum y aceite.

Poner pimienta, cominos tostados, semilla de apio, menta, tomillo, ajedrea, flor de azafrán, piñones o almendras tostadas, miel, vino, un vasito pequeño de garum y un poco de aceite.

SALSA CALIENTE PARA JABALÍ ASADO II

Ingredientes: carne de jabalí, cebolla, ruda, claras de huevo y pimienta.

Cuando el jugo de la carne haya cocido, le añades una bolita del machacado y cebolla, y lo remueves con un manojo de ruda. Si quieres espesarlo, agrega claras de huevo líquidas removiendo poco a poco. Se espolvorea de pimienta y se sirve.

SALSA PARA JABALÍ COCIDO

Ingredientes: pimienta, comino, aligustre, laser (o hinojo), orégano, piñones, dátiles, miel, mostaza, vinagre, garum y aceite.

Picar pimienta, comino, aligustre, laser, orégano, piñones, dátiles, miel, mostaza, vinagre, garum y aceite.

SALSA FRÍA PARA JABALÍ COCIDO I

Ingredientes: pimienta, alcaravea, aligustre, semilla de culantro tostado, semilla de eneldo, semilla de apio, tomillo, orégano, cebolla, miel, vinagre, mostaza, garum y aceite.

Picar pimienta, alcaravea, aligustre, semilla de culantro tostado, semilla de eneldo, semilla de apio, tomillo, orégano, cebolla, miel, vinagre, mostaza, garum y aceite.

SALSA FRÍA PARA JABALÍ COCIDO II

Ingredientes: pimienta, aligustre, cominos, semilla de eneldo, tomillo, orégano, laser (o hinojo), granos de oruga, vino, finas hierbas, cebolla, avellanas o almendras tostadas, dátiles, miel, vinagre, defritum, garum y aceite.

Pimienta, aligustre, cominos, semilla de eneldo y tomillo, orégano, un poco de laser, un buen puñado de granos de oruga; se añade un chorro de vino puro, finas hierbas en cantidad moderada, cebolla, avellanas o almendras tostadas, dátiles, miel, vinagre, un poco de vino puro y defritum para que dé color, garum y aceite.

PIERNA DE JABALÍ RELLENA A LA TARENTINA

Ingredientes: jabalí, pimienta, laurel, ruda, laser (o hinojo), garum, caroenum, aceite verde, eneldo.

Separa la carne de la piel introduciendo un palo o un cuchillo, para poder introducir los condimentos con un embudo y rellenarla por todas partes. Mueles pimienta, una baya de laurel y ruda; si quieres, puedes añadir laser, garum de buena calidad, caroenum y unas gotas de aceite verde. Después de rellenar la pierna, se ata con un cordón la parte por donde se había rellenado y se pone en una olla. Se cuece en agua de mar con unas ramas de laurel y eneldo.

TERNERA

TERNERITA FRITA (vitellina fricta)

Ingredientes: 800-1000 g de carne de ternera, 300 g de pasas de uva, una cucharada de miel, 2 cucharadas de vinagre, 200 cc de vino blanco, 100 cc de aceite, 100 cc de defritum y 100 cc de liquamen. Pimienta, semillas de apio, azafrán, comino, orégano y cebolla desecada a gusto.

Freír la carne en el aceite de oliva hasta que esté bien hecha. En otra cacerola poner el vino, el vinagre, la miel, aceite, liquamen, defritum, las pasas, la pimienta, semillas, azafrán, comino, orégano y la cebolla seca, y hervirla brevemente para que adquiera consistencia. Rociar la carne frita con la salsa y dejarla marinar durante 10 minutos. Cocinar en horno a fuego bajo y servir.

HAMBURGUESAS (inicia omentata)

Ingredientes: 500 g de carne picada, pan francés (remojado en vino blanco), una cucharada de pimentón, 50 cc de liquamen, piñones, pimienta verde en grano y caroenum.

Mezcla la carne picada con el pan francés mojado en vino. Mezcla las especias con el preparado. Forma pequeñas hamburguesas e introdúceles algunos piñones y granos de pimienta. Ponlas en la plancha y cocínalas con un poco de caroenum.

CIERVO

CIERVO ASADO EN SALSA

Machacar pimienta, ligústico, alcaravea, orégano, apio en grano, raíz de benjuí, hinojo en grano, triturar, rociar con garum, vino, vino de pasas y un poco de aceite. Una vez hervido, envolver en almidón. Mojar completamente el ciervo con esta salsa y servir

CIERVO ASADO EN SALSA PICANTE I

Pimienta, hoja de nardo, apio en grano, cebolla seca, ruda fresca, miel, vinagre, garum, dátiles, uva pasa y aceite

CIERVO ASADO EN SALSA PICANTE II

Pimienta, ligústico, perejil, ciruelas machacadas, vino, miel, vinagre, garum, un poco de aceite. Remover y añadir puerro y ajedrea

CIERVO COCIDO EN SALSA I

Pimienta, ligústico, cebolleta, orégano, piñones, dátiles, miel, garum, mostaza, vinagre y aceite.

CIERVO COCIDO EN SALSA II

Pimienta, ligústico, perejil, comino, piñones tostados o almendras, miel, vinagre, vino, aceite y garum

LIEBRE Y SIMILARES

LIEBRE RELLENA

Ingredientes: liebre, almendras, nueces, castañas, pimienta, huevos, ruda, cebolla, dátiles, liquamen, vino dulce.

Rellenar la liebre o conejo con almendras, nueces, castañas, pimienta, huevos y la propia carne de la liebre coser o poner una redcilla para que no se escape el relleno. Asar a temperatura media.

Para la salsa, poner ruda, cebolla picada, dátiles picados, liquamen y vino dulce y hervir a fuego lento, hasta desaparición del alcohol (unos 45').

CONEJO O LIEBRE SAZONADA

Cocer previamente la carne con agua; luego colocarla con un recipiente con aceite y meter al horno. Casi en su punto de cocción se cambiará el aceite para cubrirla con la salsa siguiente: pimienta, ajedrea, cebolla, ruda, apio en grano, garum, benjuí (o bayas de enebro), vino y un poco de aceite. De vez en cuando darle la vuelta y acabar la cocción con esta salsa.

CONEJO O LIEBRE RELLENA

Coger unos piñones, almendras, nueces o bellotas troceadas, granos enteros de pimienta y trozos de carne de liebre o conejo. Ligarlos con huevos batidos, envolver en un redaño y meterlo en el horno. A continuación hacer una salsa con ruda, bastante pimienta, cebolla, ajedrea, dátiles, garum y vino aromatizado. Dejar hervir durante largo tiempo hasta que espese y echar después encima de la carne. Antes de servirla deberá macerar con garum, pimienta y benjuí (o bayas de enebro)

CONEJO O LIEBRE EN SU JUGO

Deshuesar el conejo o la liebre, limpiarla bien y ponerla en una cazuela. Echar aceite, garum, caldo, un manojo de puerros, cilantro y eneldo. Durante la cocción, machacar en un mortero pimienta, ligústico (o ajos y perejil), comino, cilantro en grano, benjuí (o bayas de enebro), cebolla seca, menta, ruda, apio en grano, rociar con garum, añadir miel, jugo del caldo y amalgamar con vino aromático y vinagre. Dejar hervir. Cuando esté, envolver con almidón. Sacar el conejo o la liebre, cubrirla con salsa, espolvorear pimienta y servir.

CONEJO O LIEBRE COCIDA

Colocar el conejo o la liebre en una bandeja y echar en ella aceite, garum, vinagre, vino de pasas, cebolla troceada, ruda fresca y tomillo triturado. Se servirá así.

LIRONES

Ingredientes: lirón, carne picada de cerdo, pimienta, piñones, laser (o hinojo), garum

Se rellenan los lirones con un picadillo de cerdo y la carne de sus miembros picada, acompañada de pimienta, piñones, laser y garum. Una vez cosidos y colocados sobre una fuente de barro, se meten en el horno, o bien, una vez rellenos, se cuecen en un clífono.

Los lirones pueden sustituirse por otro mamífero parecido (conejo. por ej.). La carne de sus miembros se refiere a la de sus patas traseras y delanteras, que se le quitan para que tenga una forma más regular.

LIRÓN ASADO

Ingredientes: un lirón, picadillo de cerdo, pimienta, piñones y garum

Rellenad los lirones con un picadillo de cerdo y la carne de sus miembros picada, acompañada de pimienta, piñones y garum. Después de haberlos cocido, y colocados sobre una fuente de barro, se meten en el horno, o bien, una vez rellenos, se cuecen en un clibanus (horno pequeño, en el que se cocían o mantenían calientes los alimentos).

Los lirones eran muy consumidos.

PESCADOS

PLATO DE PESCADO

Poner en la base de una cacerola cebollas secas y colocar el pescado que se quiera encima. Añadir garum y aceite. Cocer. Se puede agregar a la cocción un poco de vinagre y ajedrea.

PESCADO HERVIDO CON SALSA (locusta elixa cum cuminato)

Tras hervir el pescado, machacar en el mortero: pimienta negra, ligústico (o bayas de eneldo), cilantro, ajedrea, cebolla, una yema de huevo duro, vino de pasas, vinagre, aceite y garum, rociar el pescado.

PLATO DE LUCRECIO (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: cebolletas, garum, aceite, pescado, miel, vino cocido, ajedrea silvestre.

Limpiar unas cebolletas (quitar las partes verdes, picarlas y ponerlas en una cacerola con un poco de garum, de aceite y de agua). Meter en el horno para cocerlo y un tiempo después colocar en la fuente pescado. Cuando esté casi cocido, se echa en la fuente una cucharada de agua con miel, garum y de vino cocido. Probarlo entonces; si está insípido, añadir garum; si está muy salado, un poco de miel. Espolvoread con ajedrea silvestre y dejar hervir.

PATINAM SOLEARUM

"Cocer el lenguado en aceite, vino, garum, puerros y cilantro. Picar pimienta, orégano, añadir caldo de la cocción y unos huevos crudos batidos. Poner esta mezcla a fuego lento para que ligue completamente. Una vez alcance el punto de cocción, espolvorear pimienta y servir"

PLATO SALSERA (Patina zomoteganona)

Colocar en una tartera pescado crudo del gusto de cada uno. Añadir aceite, garum, vino, un manojo de puerros y coriandro. Durante su cocción picar pimienta, ligústico y orégano. Rociar con su propio jugo. Batir unos huevos y echarlos en la tartera hasta que ligen junto a la salsa. Cuando haya espesado, espolvorear pimienta y servir.

PATINA DE PESCADOS

Ingredientes: 1 k. de pescados variados (salmonetes, bacalao, atún,...), 2 puerros, aceite, 3 huevos, una pizca de culantro, de pimienta, de orégano, de bayas de enebro y un vaso de vino dulce y otro de caldo de pescado.

Limpiar los pescados y dejar solo los filetes. Cocer el pescado con dos puerros cortados en rodajas, culantro, el vaso de vino dulce, el vaso de caldo y un poco de aceite. En un mortero moler unos granos de pimienta, las bayas de enebro (ambos en la misma cantidad) y el orégano. Cuando esté el pescado cocido, retirarlo bien escurrido y se deja enfriar. Triturar el fondo de la cocción, es decir, los puerros y las especias. Añadir al triturado tres huevos crudos y batir la mezcla muy bien. Añadir los filetes de los pescados a esta mezcla y hacer como un pastel que se cubrirá con las especias molidas anteriormente. Cocer al baño "maría" en el horno hasta que se cuajen los huevos. Servir frío espolvoreado con pimienta.

PESCADOS EN SALMUERA

Ingredientes: pescados en salmuera: atún, arenques, bacalao, anchoas,..

Preparar una bandeja con estos pescados en salazón. Se aderezarán con aceite virgen, miel y pimienta.

ANCHOAS FRITAS

Ingredientes: Anchoas, huevos, vino tinto, garum, aceite de oliva y pimienta negra.

Elaboración: Lavar la anchoa, romper unos huevos y mezclar con la anchoa. En un cazo mezclar garum, vino, aceite y ponerlo a hervir. Cuando hierva, echar la anchoa. Remover cuidadosamente, dejar que coja color, rociar con vino, espolvorear con pimienta y servir.

PESCADO FRITO EN SALSA DE HIERBAS

Ingredientes: 300 g de boquerones o salmonetes, pimienta negra en grano, cominos, semillas de culantro, dos dientes de ajo, orégano, un par de hojas de ruda, 6 dátiles, un vaso de vinagre, aceite, dos cucharadas de nuoc-nam, y dos cucharadas de miel.

Se limpia el pescado, se lava, se hace filetes y una vez seco, se enharina y se fríe en el aceite muy caliente. Se sacan a un plato con un papel absorbente, y se apartan. Una vez escurridos, se ponen por capas en un recipiente resistente al calor, preferentemente de barro.

Mientras, se preparan los dátiles se deshuesan, y se pasan por la picadora; una vez picados, se añaden los demás condimentos, y se vuelve a picar todo otra vez. La pasta así obtenida se disuelve con el vinagre, antes de proceder a pasarlo todo por la sartén.

Cuando ya esté la mezcla, se mete en la sartén con el aceite caliente, y se tiene entre tres y cinco minutos hirviendo. Pasado este tiempo, se vierte la salsa sobre los filetes y se deja enfriar. Si se viera que el líquido que va a resultar de pasar la salsa por la sartén no fuera suficiente para poder impregnar el pescado, se puede añadir algo más de vinagre mientras está en la sartén la mixtura (no es necesario que los peces "naden" en salsa).

Ya fríos, se introducen en el frigorífico y se dejan reposar unos cuatro días. Merece la pena la espera.

Esta receta, como necesita un tiempo de reposo, da pie a que se pueda realizar y embotar, aprovechando la temporada buena de los boquerones, y poder disfrutarlos en cualquier época del año. Para ello, cuando el pescado está frito, se introducen los filetes en vertical en los botes, que se rellenan con la salsa. En caso de faltar líquido para cubrir la fritura, se puede completar con agua; se cierran y se ponen al baño maría una hora, metidos en un recipiente con agua hasta la parte baja de la tapa, pasada la cual se sacan, se dejan enfriar y se guardan en espera de ser utilizados.

MERLUZA EN SALSA

Ingredientes: Colas de merluza, pimienta negra en grano, comino, mostaza, cebolla, piñones, dátiles, orégano, garum, vinagre, miel y aceite de oliva.

Hervir las colas de merluza. Machacar pimienta, comino, cebolla y orégano, rociar con vinagre. Añadir unos dátiles, piñones, miel, mostaza, aceite y garum. Amalgamar. Ponerlo en una cazuela, y dejar hervir. Cuando esté, echarlo encima del pescado y espolvorear con pimienta

PATINA DE SALMONETES (Patina mullorum loco salsi)

"Descamar los salmonetes y ponerlos en una fuente; añadir el aceite que sea preciso, colocando en medio pescado en salazón y poner a hervir. Cuando haya hervido, se vierte vino dulce, espolvorear con pimienta y servir"

EXQUISITO BONITO Ateneo, VII 278 b-c

Ingredientes

Aceite, 1 rodaja de bonito fresco por comensal, 1 hojas de higuera o en su defecto, hoja de col o de lechuga por cada comensal, orégano, sal

Elaboración

Cortar el bonito en rodajas, colocar una rodaja sobre una hoja de col o de lechuga y condimentar con una salsa hecha de orégano, aceite y sal. Cerrar la hoja y meter dentro de un papel de aluminio a modo de papillote. Cocer en una sartén dando vueltas hasta que esté hecho el bonito.

ASADO DE COLA DE ATÚN (Ateneo, VII, 303 e-f)

"Corta en trozos una cola de atún, ásala toda, sólo espolvoreándole sal fina y untándola con aceite. Come los trozos calientes bañándolos en una acre salmuera, e incluso, si quisieras comerlos secos, son nobles, semejantes a los dioses inmortales en naturaleza y hermosura. Pero si la sirves salpicándolos con vinagre, los echas a perder"

ATÚN EN SALSA DE CEBOLLA Y PASAS (Ius In Pelamyde Assa)

Ingredientes: filete de atún, pimienta, culantro, ligústico (o perejil), orégano, vinagre de vino, aceite de oliva, vino blanco hervido, vino de pasas, caldo de pescado, cebolla y pasas negras.

Hornee o hierva el pescado hasta que esté listo. Muela la pimienta, el culantro, el ligústico y el orégano. Corte finamente las cebollas y mezcle con las pasas, el vinagre, el aceite, los vinos, el caldo y las especias. Cocine la salsa, viértala sobre el pescado y sirva.

ATÚN ASADO CON SALSA

Ingredientes: 500 gr. de atún fresco, una pizca de apio en grano, de menta y de pimienta. Unos dátiles, miel, vinagre y aceite.

Tras asar el atún, añadir una salsa realizada con pimienta, apio en grano, menta, trocitos de dátiles, miel, vinagre y aceite.

SALSA PARA ATÚN

Asar el atún. Machacar pimienta, comino, tomillo, cilantro, cebolla, uvas pasas, vinagre, miel, vino, garum y aceite. Poner a calentar y envolver con almidón. Servir la salsa sobre el atún

PEZ ESPADA EN SALSA ALEJANDRINA

Ingredientes: unas rodajas de pez espada, ½ cebolla, ½ rama de apio con sus hojas, 5 cucharadas de liquamen, 2 vasos de vino, 4 ó 5 cucharadas de miel, 1 cucharadita de orégano, una punta de cucharadita de pimienta, un puñadito de pasas sultanas.

En una cazuela freír la cebolla y el apio; a continuación, añadir los demás ingredientes. Hervir a fuego lento y destapado, unos ¾ de hora. Colar la salsa con un colador y espesar con un poco de harina. Poner las pasas sultanas en la salsa.

El pez espada hacerlo a la plancha y servir con la salsa alejandrina.

EMPERADOR AL ESTILO TORONI

Ingredientes: 600 g de cazón o pez espada, comino molido, levístico o perejil picado, orégano, menta picada, cuatro cucharadas de aceite y sal, muy poca.

Mezclar el aceite con las hierbas y la sal en un cuenco. Poner el pescado cortado en dados no muy grandes en el adobo y revolverlo bien para mezclarlo todo. Dejar en reposo al menos un par de horas, moviéndolo de vez en cuando. Se pasan por la sartén sin añadir más aceite.

LENGUADO

Cocer el lenguado en aceite, vino, garum, puerros y culantro. Picar pimienta, orégano, añadir caldo de la cocción y unos huevos crudos batidos. Poner esta mezcla a fuego lento para que ligue completamente. Una vez alcance el punto de cocción, espolvorear pimienta y servir.

SALMONETE

Tras asar el salmonete, servirlo con una salsa de pimienta, ligústico, alcaravea, serpol, apio en grano, cebolla, seca, vino, vino de pasas, vinagre, garum y aceite. Envolver con almidón

MORENA ASADA

Pimienta, ligústico, ciruelas, vino, vino con miel, vinagre, garum, defrito y aceite. Poner a cocer

DORADA EN SALSAS

Pimienta, ligústico, alcaravea, orégano, baya de ruda, menta, baya de mirto, yema de huevo, miel, vinagre, aceite, vino y garum. Poner a calentar.

DORADA ASADA EN SALSAS

Pimienta, colliandro, menta seca, apio en grano, cebolla, uva pasa, miel, vinagre, vino, garum y aceite.

LUBINA

Picar pimienta, comino, perejil, ruda, cebolla, miel, garum, vino de pasas y unas gotas de aceite

BESUGO

Asar el besugo. Servir con una salsa hecha con pimienta, comino, tomillo, cilantro, cebolla, pasas, vinagre, miel, vino, garum y aceite. Poner a calentar y servir sobre el pescado

RODABALLO EN SALSAS (Apicio, X, III, 9)

Salsa para un pescado asado: pimienta, colliandro, menta seca, apio en grano, cebolla, uva pasa, miel, vinagre, vino, garum y aceite.

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.

SALSAS PARA LA ANGUILA I

Pimienta, ligústico, apio en grano, eneldo, zumaque, dátiles, miel, vinagre, garum, aceite, mostaza y defrito.

SALSAS PARA LA ANGUILA II

Pimienta, zumaque, ligústico, menta seca, bayas de ruda, yemas de huevo duro, vino con miel, vinagre, garum y aceite. Poner a cocer.

SALSAS PARA CALAMAR RELLENO (AP. IX, III, 2)

Rellenar unos calamares con una mezcla de apio sofrido, pimienta molida, yemas de huevo, cilantro, miel, vinagre, vino blanco, soja y aceite. Cocinar a fuego lento con un poco de caldo de pescado y servir con la salsa resultante.

CALAMARES EN SALSAS

Ingredientes: calamares, 4 granos de pimienta, 5 hojas de ruda, una cucharadita rasa de miel, 3 cucharadas de liquamen, medio vaso de vino, medio vaso de mosto cocido.

Hervir los calamares con un poco de agua hasta que estén medio hechos; terminar de hacerlos en la salsa arriba mencionada.

CALAMARES RELLENOS DE CARNE EN SALSA DE VINO

Ingredientes: 1 kg de calamares pequeños, 350 g de carne (mitad ternera y cerdo), un vaso y medio de vino blanco, 1 cucharilla de pimienta, 1 punta de cucharilla de comino, ½ cucharilla de culantro, 1 punta de cucharilla de menta, 1 cucharada de miel, 1 cucharilla de vinagre, 1 cucharilla de liquamen y un chorrito aceite .

Freir la carne salpientada con cebollita bien cortadita, y rellenar los calamares. Enharinarlos y freir los calamares con un poco aceite oliva en una cazuela; a continuación añadir el vino y las especias, dejar hervir a fuego lento durante 45min.

Se puede añadir más cantidad de especias al gusto del consumidor, pues el resultado es muy fino al paladar preponderando más el vino que las especias. Esto es debido a que fiel a la costumbre romana no hay medidas de los ingredientes.

SEPIA

Su uso principal es el culinario, por lo que será la protagonista de muchos platos.

Ateneo, VII, 324 c nos transmite cómo presentar las sepias a la mesa. A la plancha: “Tres veces tantas sepias por una sola dracma. Tras cortarles las patas y las aletas, las hago hervir. El resto del cuerpo, una vez picado en muchos dados y adobado con un poco de sal, mientras están cenando, voy y lo pongo en la silbante sartén”

Otra curiosa receta: “Hypósphagma consiste en trozos de carne asada (de sepia) hervidos en sangre batida con miel, queso, sal, comino, silfio y vinagre”

De Re Coquinaria, IX, 4 y ss nos ha transmitido diferentes salsas para las sepias:

Salsa para la sepia rellena

"Pimienta, ligústico, apio en grano, alcaravea, miel, garum, vino y finas hierbas para la cocción"

Cómo rellenar la sepia cocida

"Machacar unos sesos cocidos sin nervio con pimienta, mezclarle unos huevos crudos en número suficiente, pimienta en grano y pequeñas salchichas. Coser la sepia y ponerla a cocer en agua caliente para que el relleno pueda hacerse"

Sepia cocida para después del baño

"Una vez puestas en agua fría, preparar la salsa siguiente: pimienta, benjuí, garum, piñones y huevos; triturar, ligar y sazonar a gusto de cada uno"

Otra salsa para sepias

"Pimienta, ligústico, comino, colliandro fresco, menta fresca, yema de huevo, miel, garum, vino, vinagre y un poco de aceite. Cuando hierva, añadir almidón"

OSTRAS (RECETA AFRODISÍACA)

Ingredientes: ostras, pimienta, perejil, yema de huevo, vinagre, garum, aceite, vino y miel.

Pimienta, perejil, yema de huevo, vinagre, garum, aceite y vino. Añadir esta salsa a las ostras (si se quiere, también añadir miel).

MEJILLONES (In metulis)

Limpiar y lavar los mejillones; cortar dos puerros en rodajas finas, rogarlos con aceite. Añadir un vaso de vino, una cucharada de garum y un poco de cominos. Cocer en esta salsa los mejillones hasta que se abran.

SALCHICHAS DE MEJILLONES

Ingredientes: mejillones, pimienta, apio, nueces, tripa de cordero, aceite o vino blanco.

Cocer unos 400 g de mejillones, mezclarlos con un poco de pimienta negra, una hoja y media de apio y unos 65 g de nueces picadas; mezclar bien en un cuenco y meter en una tripa de cordero. Freír en la sartén con cuidado de no pinchar las salchichas. También se pueden servir hervidas en vino blanco.

ERIZO DE MAR (Aliter in echino)

Poner unos erizos pequeños en agua y hervir. Una vez cocinados durante 10 minutos, extraer y poner en un recipiente pequeño con laurel, pimienta, miel y un poco de caldo de pescado. Servir con una salsa elaborada con yema de huevos y mucha pimienta.

.