

***COCINA TRADICIONAL***



***TUBILLA DEL LAGO***

La cocina de Tubilla  
Es cariño y sobriedad,  
Obra de nuestras mujeres,  
Patrón de ingenio y bondad.

*Han colaborado:*

Encarnación Cámara

Tomasa Gutiérrez

Rosa María Peña

Sabina Martínez

Delfín Cerezo Cámara

Son tan sólo unos minutos  
Para que ambos se enamoren  
Y mezclen con gran deleite  
Sus deliciosos sabores.

Este pescado, al que llaman  
Zapatero, palometa  
Y en otros lares, japuta,  
Plato es de la mejor mesa.

## AJO ARRIERO

Para hacer buen ajo arriero  
Es necesario tener  
Ajos, cebollas, pimientos,  
Tomate, aceite, laurel,

Carne selecta de oveja,  
Agua clara y pimentón,  
Un poquito de guindilla,  
La sal, si es gorda, mejor.

Es esto lo necesario \*

Para cuatro comensales:  
Un kilogramo de carne,  
Cinco ajos, dos tomates,

Una cebolla, un pimiento,  
En aceite generosos,  
Un poco de pimentón,  
De guindilla, dos trozos,

Una hojita de laurel,  
No se abuse de la sal,  
El cuerpo la necesita,  
Pero menos que la mar.

Troceada ya la carne,  
Picaditos los pimientos,  
Ajos, cebolla y tomates  
Con los otros condimentos

Juntitos van a la olla.  
Cubiertos con agua pura  
Y dos horas de cocción,  
Listo está para la gula.

Esta comida que hacían  
Los hombres en los lagares  
Alegraba mosterías  
Y aliviaba muchos males.

\* La ración por comensal  
No la volveré a citar,  
Porque cada uno es libre  
De elegir la cantidad.

## ZAPATERO

Con un zapatero hermoso  
Pimiento rojo, tomate,  
Aceite, cebolla y sal,  
Un gustoso plato se hace.

Se limpia el zapatero,  
Se le escama y se trocea,  
Le ponemos sal, al gusto,  
Y a la sartén, que está buena.

Después de que se haya frito  
Se deja en una cazuela.  
Picamos los ingredientes  
Avanzando en la tarea.

Troceados el tomate,  
La cebolla y el pimiento,  
En la sartén los freímos  
Sin descuidar un momento.

Los trozos de zapatero  
Con el sofrito cubrimos.  
Tapamos bien la cazuela  
Y esperaremos tranquilos

El aceite un poco frío,  
Y también el pimentón.  
Se vierte el agua caliente  
Hasta que cueza un hervor.

Se revuelve un poquito  
Y se vuelca en la cazuela,  
Una vez comienza a hervir,  
Donde el pan cortado vela.

Tapada bien la cazuela.  
Se deja cocer un rato.  
Después de breves minutos...  
Aquí están las sopas de ajo.

Las sopas de ajo son siempre  
Excelente medicina  
Para aliviar la resaca  
Después de larga movida.

## ALMUERZO DE MATANZAS

Estos son los ingredientes  
Que este guiso nos demanda:  
Unos trozos de costilla  
Asadura y carne magra.

Unos cuantos huesecillos  
Pimienta, cominos, laurel,  
Pimientos rojos o verdes,  
La sangre del cerdo es.

Pimentón y aceite puro,  
Cebolla y su amigo el ajo;  
La sal, que tampoco falte,  
No queremos soso el plato.

En una cazuela con agua  
Y sal, al primer hervor  
Con mucho cuidado echamos  
De la sangre un tazón.

No lo hemos de remover  
Y, cuando cuajada esté,  
La dejamos escurrir  
En un colador ¡Qué bien!

Ponemos pues a rehogar  
En la sartén con aceite  
La asadura y carne magra  
Troceadas previamente.

La sangre, los huesecillos.  
Ya rehogados, añadimos  
La cebolla y los pimientos  
En trozos bastante finos.

La pimienta y pimentón  
Les acompañan también,  
Lo mismo que los cominos  
Y las hojas de laurel.

Se machan un par de ajos  
Con hígado a poco hacer.  
Echamos agua abundante  
Y vertimos en la sartén.

A fuego lento dejamos  
Veinte minutos cocer.  
¡Ojito! Que no se agarre.  
Nos está diciendo cómeme.

El almuerzo de matanzas  
Es en verdad succulento,  
Pues, aunque haga mucho frío,  
Deja bien caliente el cuerpo.

## SOPAS DE AJO

Para hacer las sopas de ajo  
Tendremos que ir a buscar  
Ajos, pan, agua, cominos,  
Pimentón, aceite y sal.

El pan ha de ser sobado  
Y mejor, si es de hogaza.  
Que no sea pan del día.  
La miga bien asentada.

Mientras cortamos la hogaza  
En finas lonchas de pan,  
De agua un recipiente  
Pondremos a calentar.

De barro en una cazuela  
Dejamos el pan cortado  
Y en una sartén ponemos  
Aceite con buena mano.

Troceados unos ajos,  
En la sartén los freímos,  
Cuando ya estén bien dorados,  
Añadimos los cominos,

Humeantes en la mesa,  
Cual incienso en el altar,  
Llenan de aroma la estancia,  
De placer al comensal.

## ALUBIAS PINTAS

Un plato de alubias pintas  
Se puede condimentar  
Con tocino, botagueñas,  
Pimentón, aceite, sal,

Agua clara de la fuente  
Un diente de ajo y laurel.  
Más sencillo es el “de viernes”.  
Después lo vamos a ver.

Se han de poner las alubias  
Toda la noche en remojo.  
A la mañana siguiente,  
Se habrán ablandado un poco.

En un puchero de barro  
Ponemos junto a cocer  
Las alubias remojadas,  
El agua que cubra bien,

De aceite puro un buen chorro,  
Pimentón, laurel y el ajo;  
Le echamos sal, al gusto.  
Que cueza después buen rato.

Le podemos añadir  
Al cabo de una hora y media  
Un pedazo de tocino  
Y también la botagueña.

Debemos tener cuidado  
De que no se nos agarre,  
Poniéndole agua caliente  
Cuando así nos lo demande.

Pasados treinta minutos  
Nuestro puchero estará  
Listo para ser servido  
Y alegrar el paladar.

Al no poder comer carne  
En los viernes de Cuaresma  
No se añadía tocino  
Ni tampoco botagueña.

Estas dos modalidades  
Sirven de satisfacción  
A los que aman lo intenso  
Y a los “sin colesterol”.

## SETAS DE CARDO

Son nuestras setas de cardo  
Un fruto fenomenal,  
Con muy pocos ingredientes  
¡Qué extraordinario manjar!

En la cazuela de barro  
Con un buen chorro de aceite  
Los ajos bien picaditos  
Se doran alegremente.

Les acompañan las gambas  
Con antelación peladas  
Para añadir el sabor  
De la mar fecunda y brava.

Bien lavadas y escurridas  
Las setas...a la cazuela,  
Las grandes las troceamos,  
Las más pequeñas, enteras.

Sólo nos falta la sal  
Para dar sazón al guiso.  
Se remueven con cuidado  
Un ratito más y listo.

Cuando dorados estén,  
Se añade batido el huevo,  
Se revuelve dos minutos  
Y se retira del fuego.

En otro tiempo se hacía  
Este plato por San Juan.  
Era la fecha propicia  
Para empezar a esquilar.

## ASADURILLA DE LECHAZO

Estos son los ingredientes  
Para un plato sorprendente:

Una tierna asadurilla  
De un buen cordero, lechazo,  
Sangre del animal, agua,  
Un vaso de vino blanco.

Aceite, pimienta, sal  
Ajos, cebolla, tomate  
Y un poco de pimentón.  
De esta forma el guiso se hace:

Lavamos la asadurilla  
Bajo un chorro de agua fría.  
Pulmones y corazón  
Se cortan en partes finas.

El hígado lo partimos  
En trozos algo más gruesos.  
En un recipiente aparte  
La sangre a cocer ponemos.

Ajo y cebolla picados  
En la cazuela doramos,  
Siendo de barro, mejor,  
Con nuestro aceite, tan sano.

Echamos la asadurilla  
Para freírla un instante,  
Que no se olvide poner  
Junto con ella la sangre.

Le añadiremos el agua,  
Pimienta, tomate, sal,  
Pimentón y vino blanco.  
Removamos y...a esperar

Que a fuego lento se cueza  
Durante quince minutos.  
Lo dejamos reposar...  
Y al plato, que esto es un lujo.

## RABOS DE CORDERO

Tres rabos son suficientes  
Para un solo comensal.  
Un huevo, sal y tomillo,  
Agua y aceite, no más.

Esquilados bien los rabos,  
En el fuego se chamuscan,  
Dejándoles un sabor  
Muy peculiar y que gusta.

Los rabos ya chamuscados  
Se parten en varios trozos.  
Con agua sal y tomillo  
Los coceremos un poco.

Pasados quince minutos,  
Los pondremos en un plato.  
Mientras batimos el huevo,  
Ellos escurren un rato.

Los rabos así escurridos  
Echamos en la sartén  
Con puro aceite de oliva  
Para que se doren bien.

Mientras todo esto se pocha  
Machamos en el mortero  
Los ajos y un higadillo  
Para echarle agua luego.

Echamos el pimentón  
Y lo que hay en el mortero,  
Laurel, ajos, agua y sal.  
Bajamos un poco el fuego.

Cuando ya estén tiernecitos  
Se termina la cocción.  
Hemos preparado un guiso  
Propio del rey Salomón.

## BACALAO

Si preparar este plato  
Queremos alguna vez,  
De bacalao de primera  
Tenemos que disponer.

El pimientto verde o rojo,  
La cebolla y el tomate,  
Pimentón, ajo y harina  
De esta obra forman parte.

Estos otros ingredientes  
Tampoco deben faltar  
En este excelente plato:  
Aceite, agua y poca sal.

El bacalao desalado  
Con cuidado se enharina  
Y se dora en la sartén  
Con buen aceite de oliva.

Los trozos bien doraditos  
Pasarán a la cazuela  
De barro, que en la cocina  
Aguanta viento y marea.

Picados ya los tomates,  
Pimientos y la cebolla  
Se ponen en la sartén.  
Veamos qué queda ahora.

Majamos el ajo y ponemos  
Con agua en la sartén  
Un poco de pimentón,  
Harina y sal, si es menester.

Cuando todo esté en su punto  
Se echa en el pasapuré;  
En la cazuela se vierte  
Y se empieza a remover.

Pasados breves minutos,  
Lo podemos decorar.  
¿Tiras de pimiento rojo?  
Cocido no estará mal.

¡ Ay, mi amigo bacalao,  
Cómo han cambiado los tiempos!  
Hoy nos cuestan un riñón  
Y ayer buscabas hambrientos.

## PICHONES GUISADOS

Con excelentes pichones  
En Tubilla los tenemos,  
Siguiendo algunos consejos,  
Hacer un guiso podemos.

Buscamos una cebolla,  
Unas hojas de laurel,  
Pimientos rojos y verdes,  
Pimienta en grano ha de ser,

Ajos, sal y pimentón  
Y el aceite, claro está.  
Ya lo tenemos dispuesto,  
Vamos, pues, a cocinar.

En la cazuela de barro  
Hay que poner a rehogar  
Los pichones con aceite  
De oliva ¿para qué más?

Bien picados en trocitos  
La cebolla y los pimientos  
Se añaden a la cazuela  
Con cariño y fundamento.

Le seguimos dando vueltas  
Siempre con mimo y amor,  
Despacito, despacito,  
Hasta alcanzar la sazón.

Reposar tranquilamente  
Un día al menos se deja  
Para ir a la sartén  
O a una tripla repleta.

Si se pasa por la plancha  
O se fríe en la sartén,  
Un plato de picadillo  
Digno de los dioses es.

## BONITO

Si queremos cocinar  
Algo en verdad delicioso,  
Aquí están los ingredientes.  
Vayamos poquito a poco.

Un buen bonito del norte,  
Cebolla, pimientos verdes,  
Unos tomates maduros,  
Sal y de oliva el aceite.

Troceamos el bonito  
Y lo damos un hervor,  
Tan sólo unos minutos  
Hasta que cambie el color.

Cortamos bien la cebolla  
Y a tiras unos pimientos,  
Los tomates los pelamos  
Y los picamos con tiento.

Con un poquito de aceite  
Echamos en la sartén  
El bonito ya escurrido  
Para que se dore bien.

Cuando dorado ya esté  
Lo vamos a colocar  
En la cazuela de barro.  
En otra no sale igual.

Ahora echamos la cebolla  
En esa misma sartén  
Para que se vaya dorando  
Hasta que en su punto esté.

Añadimos los pimientos  
Y los tomates también,  
Ponemos la sal, al gusto  
Y lo dejamos cocer.

Después de quince minutos  
Se echa en el pasapuré,  
Se pone sobre el bonito  
Y se calienta otra vez.

Ya tenemos preparado  
Este plato tan jugoso.  
Si en el mar era bonito,  
En la mesa es más hermoso.

## PICADILLO

Con carne de calidad  
De un cochino bien cebado  
Se obtiene buen picadillo,  
Si son expertas las manos.

Orégano, pimentón,  
Agua limpia y fría, sal,  
Como compañía el ajo  
Tampoco debe faltar.

En trozos más bien pequeños  
La carne se ha de cortar.  
Hemos de usar la prudencia  
A la hora de echar la sal.

Se macha el ajo y con agua  
Se echa en la carne picada.  
Le daremos unas vueltas  
Con el fin de sazónarla.

Pimentón dulce o picante,  
A gusto de cada cual,  
Un poco de agua y orégano,  
Todo de forma cabal.

Retirado ya del fuego,  
Se coloca la sartén  
Con tantos trozos de sebo  
Como haya menester.

Cuando están bien doraditos  
Se deja un poco enfriar  
Para echar el pimentón  
Sin que se pueda quemar.

Se vierte un poco de agua  
Del puchero en la sartén,  
Lo agitamos un poquito  
Y al puchero otra vez.

Con un tenedor se aplastan  
Las patatas hasta que  
Tomen tan buena textura  
Como si fueran puré.

Al plato puesto en la mesa  
Se le suele acompañar  
De una guindilla picante.  
El tinto le cae genial.

De esta forma mitigaba  
El crudo invierno el pastor,  
Pues de todos es sabido  
Que el sebo cubre el riñón

## CABECILLA DE CORDERO ASADA

De lechazo una cabeza,  
Manteca de cerdo y sal,  
Con sólo estos ingredientes  
Se prepara un buen yantar.

Esta tierna cabecilla,  
Partida en dos mitades  
La lavamos con esmero  
Con agua fría a raudales.

Cuando la hayamos lavado,  
En un recipiente aparte  
La cubrimos bien con agua  
Y un buen chorro de vinagre.

Pasadas más bien dos horas  
Ya la podemos sacar,  
Tan limpia y tan blanquita,  
Como si fuera un coral.

La aclararemos un poco  
Con agua fría y después  
La dejamos en un plato  
Para que se oreo bien.

En una fuente de barro  
Con ración justa de sal  
Y un poquito de manteca  
Se pone en el horno a asar.

El horno a doscientos grados  
Con la cabecilla dentro  
Para que no se nos queme  
Hay que ir con mucho tiento.

Hay que untar de vez en cuando  
Otro poco de manteca  
Para que la cabecilla  
Dore de forma perfecta.

En una hora más o menos  
En su punto ya estará.  
Pongámosla e la mesa,  
Que no se puede esperar.

Con una torta de aceite  
Y un buen tinto de Ribera  
Este plato acompañando...  
¿Quién dijo que había penas?

## PATATAS PASTORILES

Patatas y sebo blanco,  
Más un ajo y pimentón,  
Agua sal y pimienta  
Y buena ración de amor.

Estos son los ingredientes  
Que este plato necesita.  
Vamos pues a describirlo  
De una forma muy precisa.

Patatas rojas o blancas  
Se pelan y lavan bien.  
Después de haberlas trinchado  
Las ponemos cocer.

Se echa un ajo y pimienta,  
Agua pura a rebosar  
En un puchero de barro  
Con un poquito de sal.

Una perfecta cocción  
En treinta minutos se hace  
En un fuego no muy vivo.  
¡Cuidado, que no se agarre!

Para comer ya está listo  
Y en caluroso verano  
Se hace un manjar refrescante  
En la nevera guardado.

Cuando natural todo era,  
Al cerdo se alimentaba  
Con frutos buenos del campo  
De una forma pura y sana.

De patatas le cocían  
Unos copiosos calderos,  
Alguna vez de las cuales  
Comían nuestros abuelos,

Una vez aderezadas  
Como se ha descrito arriba.  
Así se inventó este plato.  
¡Ay, lo que enseña la vida!

## CANGREJOS DE RÍO

Para gozar plenamente  
Con los cangrejos de río,  
Se han de usar los ingredientes  
Que a continuación describo:

Buenos cangrejos de río,  
Aceite puro de oliva,  
Una guindilla, tomate  
Ajo y un poco de harina;

Junto con una cebolla,  
Una hoja de laurel,  
Sal y pimentón, al gusto,  
Y agua de la de beber.

Lavados bien los cangrejos,  
Se han de poner colorados,  
Fritos en una sartén.  
No tenerlos demasiado.

En otra sartén aparte  
Una salsa preparamos  
Con la cebolla picada,  
Guindilla y ajo majado,

Agua, que cubra, harina,  
Tomate frito, laurel,  
Un poco de pimentón,  
Sal con prudencia poned.

Cangrejos y salsa juntos  
En una cazuela, al fuego,  
Que cuezan quince minutos.  
Reposen un poco luego.

Los cangrejos de Tubilla,  
Cangrejos del Gromejón,  
Siempre fueron gran manjar.  
Los de antes, mucho mejor.

## PATATAS DEL CALDERO

Con las patatas pequeñas,  
Aceite de oliva, sal,  
Agua, huevos y vinagre  
Se hace un plato genial.

Se echa agua en un recipiente:  
Cazuela, lata o puchero  
Para que cuezan ahí  
Las patatas y los huevos.

Cuando cocidos estén  
Los dejamos enfriar  
A fin de poder pelarlos  
Sin causarnos ningún mal.

Después de haberlos pelado,  
Partimos por la mitad  
Las patatas y los huevos  
Para luego aderezar.

Echados en una fuente,  
Alegres, la sal reclaman,  
El vinagre y el aceite,  
Y juntos todos se abrazan.

Se cubre todo con agua  
Y lo dejamos cocer  
Durante treinta minutos  
Con poco sal y laurel.

Este apetitoso plato  
Fruto del ingenio es  
Para llenar el estómago  
En momentos de escasez.

## CARACOLES

Para bien aderezar  
Los caracoles de Abril  
Se ha de prestar atención  
A lo que voy a decir:

Ten a mano preparado  
Caracoles, por supuesto,  
Tomate, ajo y cebolla,  
Verdes y rojos pimientos.

No te dejes la pimienta  
Ni tampoco el pimentón,  
La nuez moscada y harina,  
Si es de buen trigo, mejor.

Aceite virgen de oliva,  
Un par de huevos cocidos,  
El chorizo y la panceta  
De algún hermoso cochino.

Al fuego en un recipiente  
Ponemos los caracoles  
Cuando estén muy bien lavados  
Para que den dos hervores.

Ahora el agua quitamos  
Y ponemos otra nueva,  
La sal y a cocer quince  
Minutos en la cazuela.

La cebolla y los pimientos  
Los cortamos en trocitos;  
La panceta se hace tacos  
Y láminas el chorizo.

La cebolla y los pimientos  
Se doran en la sartén,  
Se echa el tomate picado  
Y el pimentón a la vez.

Se añade un poco de harina,  
Ajo y pimienta machados  
Junto con la nuez moscada.  
Un hervor y preparado...

Para ir a otra cazuela  
Con caracoles y huevos  
Previamente troceados.  
Nos chuparemos los dedos.

Como fin de este proceso  
Se añade agua cabal.  
Que cueza quince minutos  
Y listo para gustar.

## PATATAS CON BACALAO

Para lograr este plato  
A mano hay que tener  
Pimentón, ajos, aceite,  
Patatas, sal y laurel,

Trocitos de bacalao,  
Desalado, claro está.  
Es la parte de la aleta  
La que más se prestará.

Peladas bien las patatas,  
Apoyadas en la mano,  
Como palanca el cuchillo,  
Se trocean con cuidado.

Bien lavadas y sequitas  
En la cazuela rehogamos  
Con puro aceite de oliva  
Y unos ajos bien picados.

El bacalao añadimos  
Cuando ya tengan color,  
Le doramos un poquito  
Y echamos el pimentón.

Los níscales bien lavados,  
Troceados y escurridos  
Los añadimos ahora.  
¡Esto va muy bien, amigo!

Machados ajo y pimienta,  
Nuez moscada y perejil,  
En la cazuela se vierte  
La sal y... un ratito a hervir.

Hijos de nuestros pinares  
Estos hongos tan jugosos  
En los días otoñales  
Son de los dioses antojos.

¡ Oh, cornudos y babosos,  
Arrastrados por los huertos,  
Cuan deliciosos estáis  
Con aquestos condimentos!

## COCIDO

Con garbanzos, agua, un hueso,  
Carne de vaca, tocino,  
Botagueña, bola y sal  
Se prepara un buen cocido.

Se han de poner los garbanzos  
Toda la noche en remojo  
Con sal o bicarbonato  
Para ablandarlos un poco

Preparados los garbanzos,  
Esperándoles está  
En el fogón un puchero  
Con agua hasta la mitad.

En cocido que se precie  
Es fundamental la bola.  
La podemos preparar  
Mientras cuecen media hora.

Se bate muy bien un huevo  
Y en este plato añadimos  
Pan en migas o rallado,  
Perejil, ajo y tocino,

## NISCALOS

Unos niscalos del monte  
Podemos condimentar  
Con todos los ingrediente  
Que vamos a enumerar.

Ajo, cebolla y tomate,  
Pimiento verde y rojo,  
Pimentón y nuez moscada,  
De pimienta negra un poco.

Aceite virgen de oliva  
Sal, al gusto, y perejil.  
Un poquito de cariño  
No es esto mucho pedir.

Se echan en una cazuela  
De barro para rehogar  
La cebolla y los pimientos  
Picados así, tal cual,

Un poco de pimentón  
Y el tomate triturado.  
Removemos un poquito,  
No es conveniente marearlo.

Para poner a cocer  
Durante quince minutos  
Con orégano y cebolla  
Y quitar el sabor bruto.

Picaremos la cebolla,  
El tomate y el pimiento  
Y en la sartén freiremos  
Con cariño, a fuego lento.

Majado el ajo, lo echamos  
Con poco agua a la sartén;  
Ponemos el pimentón  
Y lo removemos bien.

Patatas, tripas y estómago  
Después de haber cocido,  
Se ponen en la sartén  
Y añadimos los cominos.

No hay que olvidar la guindilla  
Ni la hojita de laurel.  
Hay que echar el vino blanco,  
Más agua, sal y a cocer.

Pasados veinte minutos  
Y después de reposar,  
Con un Ribera en la mesa  
¡Madre mía, ni el maná...!

Cuando una masa compacta  
Se haya al fin conseguido,  
Le damos forma de bola  
Y un poquito la freímos.

Van con la bola al puchero  
Botagueña, carne, sal,  
Un buen trozo de tocino  
Y algún hueso sin mondar.

A fuego lento ha de cocer  
Dos horas y media más,  
Añadiendo agua caliente,  
Porque se puede quemar.

Terminado este proceso,  
Con el caldo hay doble opción:  
Hacer sopa de fideos  
O acompañar una col.

En una cazuela echamos  
Una porción de fideos,  
Se añade el caldo debido,  
Un hervor y sopa tenemos.

Con el caldo, los garbanzos,  
Patatas y col cocidas  
Podemos montar un plato  
Que enloquezca a las papilas.

En los días invernales  
Para combatir el frío  
No hay otra cosa mejor  
Que un excelente cocido.

## MENUDILLOS DE LECHAZO

Extremadamente limpios  
Han de estar patas y vientre  
Del lechazo para hacer  
Unos callos imponentes.

Cebolla, pimiento, orégano,  
De monte, si puede ser,  
Pimentón, ajo, guindilla,  
Sal, cominos y laurel.

Un vaso de vino blanco,  
Aceite virgen de oliva  
Y agua son los ingredientes  
Para esta cosa tan fina.

Las patas por las pezuñas  
En vertical dividimos,  
Para partirlas de nuevo  
En horizontal sentido.

Con las tripas se hacen trenzas  
Y después las troceamos.  
Lo mismo con el estómago.  
Ya está todo preparado

Se añade agua y pimienta  
Y un poquito de laurel.  
Bajamos un poco el fuego  
Y que se ponga a cocer.

Cuando la carne esté tierna  
Lo debemos retirar.  
Vayamos presto a la mesa,  
Que se nos puede escapar.

## CODORNICES ESCABECHADAS

Si una buenas codornices  
Escabechar se pretende,  
Conviene que utilicemos  
Todo esto como ingrediente.

Seis codornices de granja,  
Sal, una cabeza de ajos,  
Una cebolla, tomillo,  
De aceite un par de vasos,

Otro vaso de vinagre,  
Unos granos de pimienta,  
El romero y el laurel.  
Hagamos, pues, la prebenda.

Rehogamos las codornices  
Un poquito nada más.  
Se añaden los ingredientes \*  
Con el vinagre al final.

\*Los ajos no se machacan  
Ni se les quita la piel.  
Uno a uno se desgranar  
Y se echan en la sartén.

A fuego lento que cueza,  
Hasta que alcance su punto.  
Servido frío o caliente  
Este plato es de gran gusto.

Las codornices del campo,  
Aunque sean más sabrosas,  
Que canten en nuestras vegas  
Sin miedo a las cacerolas.

## LIEBRE

Vamos a confeccionar  
Ahora un guiso de liebre.  
Tengamos, pues, preparados  
Todos estos ingredientes:

Una liebre bien partida,  
Cebolla, ajos y laurel,  
Aceite puro de oliva,  
La pimienta sin moler.

Un vaso de vino blanco,  
De vinagre o de coñac,  
Cada cual según sus gustos,  
Lo mismo que con la sal.

Picados ajos y cebolla  
Se doran en la sartén  
Para recibir la liebre  
Que saladita ya lo es.

Lo refreímos un rato  
Y echamos el vino blanco,  
El vinagre o el coñac,  
Los tres tienen su encanto.

Se vuelca en una cazuela  
Y con agua lo cubrimos.  
Una hora a fuego lento.  
Y el guiso ya está servido.

Homenaje a la gallina,  
Que, además de poner huevos,  
Nos deleita con su carne.  
Y con sus caldos tan buenos.

## CONGRIO

Unas rodajas de congrio,  
Aceite, cebolla, sal,  
Perejil, agua, laurel,  
Un poquito de azafrán

Una cebolla y un ajo,  
Y harina blanca de trigo.  
Con todo esto se prepara  
Un plato casi divino.

En una sartén doramos  
Con aceite generoso  
Este congrio enharinado,  
Que de verlo causa gozo.

Las rodajas ya doradas,  
De barro en una cazuela  
Con cariño colocamos  
Con una espumadera.

Picadita la cebolla,  
En el aceite sobrante  
Con cuidado la freímos.  
¡Ojito!, no hay que pasarse.

Cuando se encuentre en su punto,  
Se derrama en la cazuela,  
Ponemos agua que cubra  
Y que siga la tarea.

Ajo y perejil majados  
Cazuela también comparten,  
Esperando el azafrán,  
Que pone el color y el arte.

Se añade laurel y sal  
De una forma comedida.  
Para que espese la salsa  
Se mezcla un poco de harina.

Que cueza quince minutos  
En fuego tirando a lento.  
Dejémoslo reposar...  
Y a preparar el cubierto.

De esta forma así guisado  
Y de otra cualquier manera,  
Alegra el congrio las fiestas  
En casa y en la bodega.

## GUISO DE GALLINA

Para este singular guiso  
Vamos a necesitar  
Una estupenda gallina,  
Aceite, cebolla y sal,

Pimientos verdes y rojos,  
Un par de hojas de laurel,  
Unos granos de pimienta,  
Ajos y pimentón ¡Pardiez!

Hecha trozos la gallina  
Y picados los pimientos,  
Les aguarda la sartén  
Con el aceite riendo.

En tanto que esto se fríe,  
Machamos en el mortero  
Con el higadillo frito  
Pimienta y dos ajos buenos.

Volvemos a la sartén  
Y echamos el pimentón,  
Le añadimos la majada  
Con agua. Que de un hervor.

Pasados unos instantes  
Ya pueden ir a la mesa  
Estos humildes garbanzos  
De los viernes de cuaresma.

## ENSALADA DE LAS ERAS

Para hacer esta ensalada  
Vamos a necesitar  
Aceite puro, vinagre  
Y unas cuantas cosas más:

Pimientos rojos o verdes,  
Tomates, un buen pepino,  
Sal y unas cebollas tiernas,  
Del huerto recién cogidos.

Lavados los ingredientes,  
A enfriar los pondremos  
En agua clara y muy fresca  
Media hora, cundo menos.

Se trocean los pimientos,  
Las cebollas y tomates,  
En rodajas los pepinos  
Y lo echamos en un táper.

Le ponemos sal prudente,  
El aceite y el vinagre.  
Ya tenemos la merienda  
De una calurosa tarde.

Era, pues, esta merienda  
La que solían llevar  
A las eras nuestra gente  
En la campaña estival

## GARBANZOS DE VIERNES

En los viernes de Cuaresma  
El plato más común era  
Garbanzos sanos y finos.  
Nada de carne en la mesa.

Toda la noche en remojo  
Se han de poner los garbanzos  
Con sal o bicarbonato,  
Estarán así más blandos.

Echaremos los garbanzos  
En un puchero de barro,  
Cubiertos con agua pura  
Para que cuezan buen rato.

Calentamos el aceite  
Un poco en una sartén,  
Le echamos el pimentón,  
Ajo machado y laurel.

Lo removemos un poco  
Y se vierte en el puchero.  
Añadiremos la sal  
Y que cueza un poco luego.