

# AECI recetas de Mama en Cartagena de Indias

## Índice

- 
- 1.- Paella valenciana
  - 2.- Fideuá
  - 3.- Cocido
  - 4.- Creps
  - 5.- Hojaldres
  - 6.- Flores
  - 7.- Pasta fresca
  - 8.- Pollo al horno
  - 9.- Empanadillas
  - ★ 10.- Albóndigas
  - 11.- Arroz al horno

# La Paella Valenciana en Cartagena de Indias

## Ingredientes para cada una de las paellas

Nuestras paellas son de 70 cm cada una, para  $25 + 25 = 50$  personas, pero las haremos de 18 comensales,  $18 * 2 = 36$  platos, para que salga con una capa delgada de arroz:

Arroz Bomba (en su defecto Senia) 1,5 kilo / Sal del Himalaya

Pimentón rojo dulce molido 1.5 cucharada sopera.

Hebras azafrán 1 gramo, o en su lugar, 2 cucharaditas rasas de colorante alimentario

Tomates muy maduros pelados para rallarlos 7 muy grandes,

Romero 10 ramitas / Ajo 5 dientes / Aceite oliva virgen extra ecológico de 1ª calidad

Agua de Manantial 5 litros, debe ser MUY DURA cuanto más mineralizada mejor  
(si utilizo caldo necesitaremos menos pero tenerla de sobra)

Caldo de verduras marca Aneto, aquí encontramos marca Gallina Blanca y utilizaremos 2 packs de 1 litro y otro litro de caldo concentrado de pollo con rendimiento de 8 litros.

Pollo troceado, en este caso podremos solo muslitos pequeños, normalmente son 2 trozos por persona, pondremos 20 colombinas frescas y limpias de piel

Conejo entero troceado en trozos pequeños ( 1 trozo por persona )

Pato Barbarie o Mulard de granja de solo 1 o 2 trocitos para dar sabor a la paella y Vinagre blanco medio litro para limpiar toda la carne. No utilizaremos hígados del pollo y conejo  $\frac{1}{2}$  kilo ( no mollejas y no corazones ) porque ensucia el aceite

Caracoles mantenidos en romero, 2 por persona (no poner más por el aceite q absorben)

Garrofón  $\frac{1}{2}$  kilo (preferentemente fresco o congelado sino seco) en nuestro caso pondremos una bolsa de habichuela en grano fresca "Zaragoza blanca fresca" (400 grs)

Judía blanca o tavella  $\frac{1}{4}$  kilo (preferentemente fresca o congelada sino seca), en nuestro caso pondremos media bolsita o menos de "Zaragoza roja fresca" (150 grs)

Ferraura o Rochet 1 kilo o más (lo más tierna posible, preferentemente fresca sino congelada y siempre quitarle los posibles hilos). Pondremos 3 bandejas de 250 gr de habichuelita verde fina, en total 750 gr

Alcachofas 15 enteras, ya que utilizaremos solo el corazón

Limones  $2 + 10 = 12$  amarillos, dos para decoración al finalizar la paella y los otros 10 para echar el jugo a la alcachofas para que no se hagan negras



## Preparativos

Si el Garrafón es seco ponerlo a remojo el día anterior.

Lavar bien los caracoles y engañarlos bien con una cazuela de barro con agua y sal en el borde, poniendo el fuego al mínimo. Decidimos no ponerlos por no estar seguros de donde están criados.

El pato y los caracoles decidimos cocinarlos aparte antes de la paella, el pato para que no salga duro y los caracoles por la baba.

Coger el agua de la ciudad de Valencia, aunque lo mejor es tener un caldo preparado de carne y verduras suave hecho con agua de la ciudad de Valencia o con características similares.

Comprar la verdura fresca la tarde anterior que vayamos a cocinar, si no encontramos alcachofas frescas por lo menos buscarlas congeladas nunca de bote.

Limpiar bien la paella grande. Sería ideal poder gratinar la paella una vez terminada, pero solo los restaurantes especializados pueden disponer de este tipo de horno similar al que se usa en las pizzerías. Limpiar y observar con cuidado el arroz, ver si tiene alguna impureza que quitar y dejar medido el arroz exacto.

Buscar leña de naranjo de distintos tamaños, sino la de vid nos servirá bastante bien.

Prepararlo todo en la zona donde se va a cocinar, poner cartones para las salpicaduras de aceite y dejar DOS cartones preparados para poder mover la paella cogiéndola por las asas.

Limpiar bien con agua la carne y las verduras y dejar que se seque para que no salpique el aceite, poner a remojo con vinagre blanco durante un par de minutos. Lavar bien del vinagre al sacarla. Trocear en trozos pequeños la carne y salarla. Cuidado que si utilizamos caldo concentrado ya lleva sal y entonces NO deberemos de utilizar sal en la paella y SI un poquito para salar la carne.

Lo de echar sal a la paella en los bordes que no hay aceite, solo lo haremos si la paella la realizamos a leña, en caso de utilizar gas NO.

A los tomates quitarle la piel, SOBRETUDO LAS PEPITAS y rallarlos, utilizaremos la batidora para ganar tiempo.

Dejad todos los platos con los distintos ingredientes tapados con recubrimiento de plástico.

Comprobar con agua que la paella está bien nivelada y luego poner fuego hasta que se evapore.

Recordar que disponemos de varias hojas Excel para calcular los ingredientes con los distintos tamaños de paella a utilizar, por cada kilo de arroz DOS de caldo, más DOS o TRES más para reducir, en total CINCO litros mínimo.

Antes de poner el aceite podemos poner las pieles especialmente del pato y que se cocine con su propia grasa. Cuando estén muy doradas la sacaremos todas y las tiraremos.

Poner los ajos enteros pelados a freír en aceite a fuego lento, tirarlos cuando con el aceite esté aún tibio y sacarlos ANTES de que se doren mucho, nunca quemarlos, se trata de pocharnos solamente. Los sacaremos todos de la paella para picoteo.

Los hígados del pollo y conejo (aquí solo encontraremos hígado de pollo) los pondremos a dorar junto con los ajos, los sacaremos, los troceamos para picoteo y solo unos cuantos (los más grandes y mejores) los pondremos 10 minutos antes del final cuando pongamos el agua. Nosotros NO lo vamos a hacer por que oscurece y estropea el aceite.

Al tener tantas verduras utilizaremos caldo de pollo, NO utilizaremos caldo de verduras preparados por si han utilizado APIO que nos mataría los sabores, así que decidimos utilizar SOLO CALDO DE POLLO (si fuera caldo para tomar por supuesto que si recomendamos el apio, pero es este caso sería muy contraproducente).

En nuestro caso pondremos un paquete de caldo concentrado de pollo de 1 litro con equivalencia de 8 litros.

Valdría la pena hacer el caldo nosotros con un fondo de carcasas, alitas y cuellos pero nuestros medios y tiempo son escasos.

## Elaboración

Quitamos las hebras de las judías y la limpiamos bien. Si vemos que es un poco dura por la temporada cortar los bordes.

Antes del aceite podremos poner las pieles de pato, la grasa de pato, las pieles de pollo y la grasa del pollo SIN aceite para que cocine en su propia grasa.

Vertemos el aceite en el centro de la paella, la nivelamos, encendemos el fuego y calentamos el aceite hasta cubrir 4 dedos antes del borde.

Cuando el aceite comienza a humear, incorporamos el pollo, el conejo y el trozo de pato troceado y ligeramente salado (sino utilizamos caldo), dorándolos **despacio y cuidadosamente** a fuego lento. Si el fuego es excesivo, podemos **espolvorear un poco de sal en el borde de la paella, en aquellas zonas en las que no hay aceite, para evitar que se queme (si es a leña).**

Es muy importante que toda la carne esté muy dorada, el éxito de la paella depende mucho de esta etapa de la elaboración. Añadimos la verdura troceada y la rehogamos unos minutos, tiene que quedar también doradita. Recomiendo echarla cuando la carne está cogiendo color.

Pondremos las alcachofas muy muy peladas a sofreír.

Cuando todo esté muy dorado... hacemos un hueco **en el centro** de la paella apartando la carne y la verdura. En este hueco incorporamos el **tomate pelado rallado**, lo sofreímos unos 7 minutos.

Añadimos el pimentón y **dejamos rehogar 1 minuto como máximo**, es importante que el fuego sea suave en el momento de poner el pimentón, ya que corremos el riesgo de que se queme y la paella resulte amarga.

**Suponiendo que vamos a poner 1.5 kilos de arroz, el agua debería ser de 3 litros, por lo tanto cuando se vaya a poner el caldo los pondremos en DOS pasos, uno primero de esos 3 litros y MARCAREMOS** un línea imaginaria que será el nivel donde echaremos el arroz cuando baje después de hervir, como utilizamos arroz Bomba **la línea la subimos unos milímetros para asegurarnos** que no sale dura ya que este tipo de arroz acepta un poco más de cocción. Cuando la tengamos marcada, echaremos el caldo hasta arriba

Verter agua hasta **casi el borde**. Añadimos sal (si no vamos a utilizar caldo concentrado) y la dejamos cocer unos 30 minutos... **añadiendo más agua si fuera necesario.**

Dejaremos al fuego máximo 45 minutos.

Echar por encima varias **ramitas de romero** fresco y retirarlo.

El romero lo retiramos y lo volvemos a poner al principio de cocer sin arroz y lo dejaremos hasta el final.

Transcurridos los 30 minutos, hemos de procurar que el caldo de la paella llegue justo hasta la mitad de los remaches de las asas.

### **Echamos los caracoles.**

Cortamos ahora las alcachofas a pequeños trozos rociándolas con limón. Deberemos haber pelado a fondo las alcachofas para que estén muy tiernas. **Echamos las alcachofas, con cuidado de no echar después más caldo** para que no se oxiden y el arroz se oscurezca.

**Probamos de sal. El caldo deberá estar muy sabroso, ligeramente salado**, ya que el arroz, durante la cocción, absorberá parte de la sal. Es una buena idea dar a probar el caldo a alguno de los invitados. Si finalmente la paella sale sosa o salada podremos culpar al probador.

Preparar la otra hoguera para calentar el gratinador.

Quitar las **ramitas de romero y guardarlas para el final.**

Este es el momento de **incorporar el arroz**. Si hemos tomado correctamente la referencia de los remaches de las asas, **simplemente haciendo un caballón** con el arroz que sobresalga un par de centímetros sobre el caldo, habremos conseguido la relación perfecta de arroz y caldo para el recipiente en el que estamos cocinando. Esa es la medida exacta del arroz que necesita la paella.

A mi particularmente me gusta **que el caballón llegue justo al caldo**, pondremos un caballón que coja el ancho de los claves justo **que sobresalga un milímetro, ya que nos gusta con muy poco arroz.**

(Si deseamos añadir más arroz, deberemos subir el nivel del caldo agregando agua, pero ya estaremos forzando la relación líquido-arroz para esa paella. Lo ideal sería utilizar una paella de mayor diámetro. Todas estas referencias son aproximadas. La dureza del agua, la potencia del fuego, la variedad de arroz e incluso la altitud, modifican en mayor o menor medida las proporciones líquido-arroz que debemos utilizar para cada recipiente. No obstante, espero que sirva esta pequeña explicación como ayuda para las personas más inexpertas)

Agregamos el **azafrán** o el colorante **sobre el arroz** (para evitar la aparición de los grumos de colorante que se forman cuando este producto es de baja calidad lo removeremos inmediatamente).

Con el azafrán no existe este problema y podemos incorporarlo a la paella como consideremos oportuno (en hebras, tostado, molido, diluido...). Si es azafrán es en hebras (no molido) lo calentaremos en una sartén dentro de una papelina de plata ligeramente para tostarlo, lo moleremos y lo pondremos en un vasito con agua para diluirlo y lo echaremos al arroz ya diluido.

Mezclamos uniformemente el arroz en el recipiente y procuramos que no queden granos de arroz sobre la carne o la verdura sin estar sumergidos en el caldo. A partir de ahora ya no tocamos el arroz.

Podemos volver a echar por encima más **ramitas de romero.**

**Cocemos a fuego muy fuerte durante 5 minutos aproximadamente o hasta que el arroz medio cocido comience a asomar.**

**En este momento debemos bajar el fuego casi al medio y dejar cocer otros 7 minutos más,** evitando así que el almidón que ha ido soltando el arroz durante la cocción y que ha ido espesando el caldo, se quemé y se agarre al fondo de la paella.

Transcurridos estos tiempo, si la paella no tiene nada o casi nada de caldo, dejamos **que cueza los últimos 5 minutos más a fuego mínimo.**

Si la paella tuviera aún mucho caldo, estos 3 ó 4 minutos finales la cocinaríamos con un fuego medio. No obstante, más vale una paella algo caldosa o melosa con el arroz en su punto cocción, que una seca pero con el arroz pasado y empastrado o dura y quemada.

**Resumiendo, coceremos la paella en total entre 14 y 16 minutos, primero 7 minutos al máximo, a continuación 4 ó 5 minutos a fuego suave y los últimos 3 ó 4 minutos a fuego muy suave o fuego medio, en función del caldo que nos quede en el recipiente.**

Retirar todas las **ramitas de romero.**

En Valencia es costumbre dejar reposar la paella, una vez retirada del fuego... **dejaremos 5 minutos de espera antes de servir la paella, y ayudará a que el arroz finalice su cocción** y termine la absorción de caldo que aún pueda quedar, este reposo suele sentar muy bien a las paellas, sobre todo si han quedado un poquito duras. **Aquí es el momento de tapar la paella por encima con un hierro lo más caliente posible para dorar y tostar la paella.**

Nuestra recomendación cuando chisporrotea la paella, es que se está haciendo el socarrat, depende del agua que quede si es con 16-17 minutos SACARLO YA, se chupará el caldo que quede y tapemos con periódicos.

Los periódicos secos se ponen si está con mucho caldo.

Si la paella esta con poco caldo tiraremos muchas gotitas de agua encima de los periódicos para que no se sequen más.

Si estuviera con el arroz dura la cubriremos con papel de aluminio para que mejore y termine la cocción.

## Consejos generales

### 1.- Sobre la cocción del arroz

Para medir el arroz utilizar un vasito de carajillo por persona.

Aproximadamente debe de haber algo entre el doble y triple de volumen de agua que de arroz a la hora de incorporarlo a la paella.

**A más fuego, mayor evaporación del caldo. Si veis que os va a quedar duro el arroz, bajad el fuego y si veis que os va sobrar caldo, aumentadlo.**

**Más vale pasarse con el agua que quedarse corto**, además, siempre se puede retirar algo de caldo si vemos que va a sobrar. Un arroz caldosito es comestible, uno duro o requemado ni el gato lo querrá.

Si el arroz os ha quedado un poco duro, a veces se puede arreglar salpicando un poco de agua o caldo con la mano y/o tapando la paella con papel de aluminio, dejando que repose unos minutos.

### 2.- Proporciones de agua, diámetro de recipiente, cantidad de arroz

La paella no es un plato sencillo, para ajustar la cocción podemos aumentar la potencia del fuego o reducirla. No obstante hasta que llegue ese momento en que la práctica le permita utilizar el "ojímetro", tiene dos posibilidades:

1º Mida la cantidad de agua con la que elabora actualmente la paella, viértala sobre la paella vacía con el fuego apagado e incorpore la carne y la verdura cruda. Fijese a qué altura llega el agua y marque bien mentalmente o físicamente ese punto. Luego seque la carne para utilizarla cuando haga la paella y ya tiene un referencia con la que empezar a trabajar.

2º Una vez haya cocido la paella y esté a punto de echar el arroz, tome las asas como nivel al que debe estar el caldo en cocción. Vaya echando el arroz en la paella trazando con arroz el diámetro de la paella, de tal modo que quede como un montículo semisumergido que atraviese la paella y que sobresalga aproximadamente 1 dedo sobre la superficie de la paella. Si la potencia del fuego es la correcta es una referencia muy válida. El problema que se puede encontrar si la paella es de tamaño inadecuado para las raciones que está preparando, es que el arroz quede algo duro si el recipiente es pequeño o, si es demasiado grande, el arroz quede apelmazado y pasado de punto debido a un exceso de caldo en el guiso. No me queda más remedio que volver a apelar a la experiencia para poder afinar bien.

### 3.- ¿La paella la elaboro con agua o con caldo?

Mucha gente se pregunta si es mejor utilizar caldo o agua para elaborar una paella, y la respuesta es que depende. Me explico: si estamos cocinando una paella con carne y verduras, normalmente necesitamos dejar cocer estos ingredientes más de 25 minutos para conseguir extraerles sus aromas y que éstos se transfieran al caldo para, posteriormente, al ser absorbido el líquido por el arroz, se impregne el grano a su vez del sabor de los ingredientes de la paella.

Otro dato importante que debemos tener en cuenta es el tiempo que los productos cárnicos necesitan para estar en su punto. El pollo con huesos, las costillas de cerdo o el conejo, **necesitan también más de 25 minutos** de cocción para no terminar siendo un trozo de carne dura. Por otro lado, si únicamente sofreímos y sólo dejamos que cueza los 15 minutos del arroz (más otros 10 min. del sofrito completan los 25 min.), no damos a los productos cárnicos y a algunas verduras tiempo suficiente ni para que se enternezcan ni para que impregnen con su esencia la paella.

Por supuesto, podemos deshuesar la carne, trocear más pequeñas las verduras y/o sofreír el conjunto a fuego suave durante más tiempo consiguiendo así prolongar el tiempo total de cocción de los alimentos, y si además están en trozos más pequeños, quedan tiernos en menor tiempo.

Ahora simplemente podríamos agregar el arroz y agua hirviendo, y conseguiríamos un buen plato de arroz. Pero no debemos pasar por alto un importante detalle, faltaría el sabor que también aportan los huesos a la paella. Para compensar este desfase, se añade caldo y así se refuerza el sabor del plato.

En el caso de los arroces elaborados con productos del mar no ocurre lo mismo; para el pescado y el marisco, con 20 minutos de cocción es más que suficiente para que estén cocinados, aunque si el sofrito no lleva una muy abundante cantidad de pescado, moluscos o mariscos, necesitaremos agregar un buen caldo de pescado para que el arroz resulte sabroso.

No obstante, la paella tradicional valenciana, elaborada con carne y verduras se elabora en un sólo recipiente. **Si añadimos caldo, procuraremos que no sea un caldo con productos cárnicos o verduras muy fuertes y que éstos sean similares a los ingredientes con los que se elabora la paella.** La paella de marisco en la actualidad se elabora de forma habitual con un caldo o fondo de pescado, aunque antaño simplemente se cocinaba con un sofrito bien surtido, generoso en su composición, y con agua como único caldo.

#### 4.- La altitud y la dureza del agua

La altitud también influye en el tiempo de cocción del arroz. **A mayor altitud, más tiempo tarda en cocer el arroz.** A nivel del mar una paella estará lista en 13-14 minutos, en cambio en plena meseta castellana (aprox. 700 m de altitud) necesitará 2 minutos más aproximadamente.

Un factor a tener en cuenta es la dureza del agua. Las aguas con un alto contenido en calcio y magnesio (aguas duras) son mucho mejores para la paella, que aquellas que contienen niveles más bajos de estos minerales (aguas blandas).

Se entiende por dureza del agua a la concentración de sales incrustantes de calcio y magnesio (bicarbonatos, carbonatos, sulfatos, cloruros y nitratos fundamentalmente) presentes en el agua. Todos estos minerales tienen su origen en las formaciones rocosas calcáreas y pueden ser encontrados en la mayoría de las aguas naturales. Suele medirse en unidades de concentración de miligramo por litro (mg/l).

El total se indica en grados de dureza. En España utilizamos el grado francés, que equivale a 10 mg/l de sales incrustantes.



# La Fideuá Valenciana

## Preparativos

Preparar el caldo el día anterior (ver apartado debajo). Desespumarlo varias veces y dejar reposar en la nevera.

Comprar el marisco y el pescado fresco esta mañana, sino por lo menos buscarlo congelado.

Limpiar bien la paella grande. Preparar el hierro gratinador para tapar la Fideuá.

Limpiar bien las clochinas, trocear todo en trozos pequeños y marisco... quitar las patas, los bigotes y la cola para que no se suelte en la Fideuá. Tapar todos los platos con otros platos.

Buscar leña de naranjo de distintos tamaño, sino la de vid nos servirá bastante bien.

Prepararlo todo en la zona donde se va a cocinar, poner cartones para las salpicaduras de aceite, preparar algunos para coger el mover la paella, cazos, trapo. Preparar cartoncitos para las asas cuando esté lista.

Comprobar con agua que la paella esta nivelada.



## Ingredientes

Para cuatro:

Aceite de oliva virgen extra ecológico 200 c/c.  
Ajos una cabeza ( $\frac{1}{2}$  para el caldo y  $\frac{1}{2}$  para el caldero)  
Laurel  
Azafrán o colorante alimentario  
Cebolla muy picadita  
Tomate rallado 4 cucharadas o triturado. Otros dos enteros de pruna para el caldo  
Pimentón 1 cucharada o la pulpa de 4 ñoras  
Pimienta negra  
Perejil picado de decoración y en hojas para las clochinas  
Un limón.

Fideos 400 grs. del nº 4 (100 gramos persona), sino tenemos peso pondremos un vasito por persona y al final otro de gracia  
Podemos poner el Fideo fino o espaguetis cortados a trozos cortos  
Caldo de pescado aproximadamente el doble de caldo que de arroz  
Cigala 4 tan grandes o más que las gambas (1 por persona)  
Gambas 8 unidades cuanto más gordas mejor ( $\frac{2}{3}$  por persona). Podemos ponerla pelada.  
Clochina 1 kilo (8 unidades para decorarla)  
Calamar 150 grs.  
Sepia 150 grs.  
Para casos especiales: una langosta o bogavante, trozos de rape y almejas.

## Elaboración

Pondremos a calentar el caldo del día anterior.

Limpiar con esmero las clochinas, si están abiertas tirarlas. Poner a cocer al vapor 12 minutos a fuego muy lento hasta que se abran las clochinas con un limón en cuatro partes, pimentón picante, unos granos de pimienta negra (cuidado que hemos echado pimentón), mucho perejil bien limpio y con la hoja entera, un chorrito de aceite, una cabeza de ajos **con piel** (les habremos hecho un corte transversal) y 3 hojitas de laurel. Dejaremos 8 de las más bonitas separadas de la concha y encima de una de ellas fuera para ponerlas al final en el caldero de decoración.

El caldo de las clochinas lo podemos echar al caldo base colándolo. Troceamos la sepia y los calamares en **cuadrados pequeños** de unos 2 cm.

Ponemos aceite **casi hasta las juntas** y encendemos el fuego. Cuando humee, salteamos las gambas y las cigalas durante 1 minuto, las sacamos y las reservamos.

A continuación, incorporamos dos cucharadas de cebolla muy picadita, la sepia y los calamares y los sofreímos hasta que empiecen a tomar un ligero color dorado. Si hemos comprado algún extra ahora es el momento de ponerlo. En ese instante, añadimos el tomate y **varios ajos picados muy finos** y lo sofreímos bien, hasta que empiece a oscurecer. Al final pondremos las almejas.

Entonces ponemos el pimentón dulce o las ñoras e inmediatamente incorporamos los fideos y lo removemos todo para que no se pegue.

A continuación, **el caldo hirviendo poco a poco** y dejamos cocer el conjunto a fuego vivo.

Preparar la otra hoguera para calentar el gratinador.

Echar el azafrán y probar de sal durante la cocción.

**A los 10 minutos de cocción**, colocamos las gambas, las cigalas y **dejamos cocer otros 7 minutos más a fuego suave**, hasta que el caldo se evapore por completo.

Poner las clochinas por encima lo más vertical posible.

Espolvorear por encima un poco de perejil troceado muy pequeñito mientras se termina.

En Valencia es costumbre dejar reposar, una vez retirada del fuego... dejaremos 5 minutos de espera antes de servir y ayudará a que finalice su cocción y termine la absorción de caldo que aún pueda quedar, este reposo suele sentar muy bien, sobre todo si ha quedado un poquito dura. **Aquí es el momento de tapar la Fideuá por encima con un hierro lo más caliente posible para dorar y tostar la Fideuá.**

Para servir las clochinas abrirlas una por una, si se separa al abrir tirarla, oliendo si es necesario y ponerlas ordenadas concéntricamente en un plato. Ponerles un poco de caldo en el plato sin la pimienta ni el limón.

### El Caldo

A más sabroso sea el caldo, mas rica será la Fideuá.

Limpiar el pescado de colas, ojos y aletas, si podemos, quitar alguna espina.

Para el caldo lo ideal son una cebolla por la mitad, 3 patatas peladas, ½ cabeza de ajos con uno cortos, dos tomates de pruna con un corte transversal, dos hojas de laurel, espinas y dos cabezas: una de rape y otra de merluza, pescado de roca y de playa, galeras y cangrejos.

Sofreír antes de tirar el pescado. Echar  $\frac{3}{4}$  partes de agua de manantial. Dos cucharadas de sal Maldón. Después con 30 minutos de cocción es suficiente a fuego lento.

Desespumarlo una vez reposado con cuidado. Colarlo y pasar por la minipimer los cangrejos y las galeras. Mezclarlo con el caldo colado.

Dejarlo reposar hasta el día siguiente en la nevera.

Al día siguiente volver a desespumarlo.

## El ajoaceite

4 dientes de ajo  
Una yema de huevo de gallina de corral  
Sal  
Limón

Preparar todos los ingredientes y comprobar que este **TODO SECO.**

Picar 4 dientes de ajo en el recipiente y echarle una yema de huevo sin la clara y una pizca de sal.

Darle vueltas hasta que cuaje.

Ir poniéndole el aceite muy poco a poco hasta que queramos.

Echarle unas gotitas de limón.



# Cocido Valenciano

## Ingredientes

Garbanzos 1 kilo  
Apio y Cardo  
Judías verdes  
Nabo, chirivía y nabicol  
Patatas tres grandes  
Zanahorias tres  
Una pelota  
Una morcilla  
Un chorizo  
Tocino ibérico un trocito  
Media pechuga de gallina  
Ternera  
Jamón curado 250 gr (si lo ponemos poner poca sal)  
Muchos huesos: huesos de espinazcos, huesos de jamón y hueso fresco  
Agua y sal



## Elaboración

Se ponen los garbanzos en remojo durante toda la noche, con bicarbonato y sal. Vamos lavando los garbanzos y cada vez que cambiemos el agua podremos bicarbonato y sal. Al día siguiente se lavan bien los garbanzos y se quita alguno que pueda estar feo o roto.

Se pone a la olla con la carne (el pollo y embutidos lo dejaremos para cuando pongamos la verdura por ser blando) y se cubre de agua fría, se pone al fuego y cuando **empieza a hervir se va sacando la espuma** que se forma en la superficie.

**Cuando ha hervido** unos 20 minutos, se cierra la olla a presión y la tenemos una hora.

Abrimos cuidado y se añaden los garbanzos, y se vuelve a repetir la operación de castrado de la espuma.

**Este es el momento de tapar de nuevo la olla a presión. Importante incorporar la SAL para que se pongan blandos los garbanzos.** Normalmente es suficiente con 50 minutos de presión; cuando deja de echar vapor, se destapa y se añade la verdura, y todo lo blando como embutido, pelota y pollo. Se deja cocer diez minutos más y listo. Es en este momento cuando se puede sacar el caldo sobrante, estupendo para hacer una sopa o fideos.

Después se sala al gusto y se sirve por un lado el cocido y en fuente aparte la carne. Para los fideos basta con 20 minutos por persona (preguntar porque puede haber alguien que quiera solo caldo). Tanto la carne como los garbanzos congelan estupendamente.

Al día siguiente: la ropa vieja que se hace sofriendo esta carne.

Al segundo día haremos un **Arroz Abocat**: calentaremos el horno previamente y luego lo pondremos a 150° una cazuela con el caldo hasta los bordes, un vasito de arroz por persona, los restos de carne, una cabeza de ajos, una patata a lonchas... y algo de decoración.

**Para el arroz al horno**: calentaremos el horno previamente y luego lo pondremos a 150° una cazuela con el caldo hasta los bordes, un vasito de arroz por persona, los restos de carne, una cabeza de ajos, una patata a lonchas, dos lonchas de tomate, dos trozos de morcilla y dos trozos de chorizo.

# Creps

## Ingredientes y elaboración

Bote de creps Mandarin (Consum) tendremos para 7 creps, aunque en el bote pone 8-10  
Mantequilla  
Chocolate liquido  
Mermelada varios tipos  
Nata fresca

Pondremos en una sartén muy plana a fuego medio mantequilla y echaremos el mínimo del líquido para que salga lo más fino posible.

Daremos la primera vuelta sobre un plato que pondremos sobre la propia sartén, después le daremos vueltas y vueltas hasta que este quemado por ambas partes.

Poner el crep en un plato con papel y sobre el otro papel esperando al siguiente crep para que se quede caliente y suelte el aceite de exceso.



# Hojaldres – Volovant “Vol au vent”

## Ingredientes y elaboración

Conseguir la base (congelada o normal) y darle formas irregulares en dos bandejas distintas. Si es congelada descongelar 6 horas antes.

**Ponerlos al horno 3 horas antes** y decorarlos 1 hora antes... improvisando con muchos componentes.

Posibilidades:

- De judías extrafinas: atravesando el hojaldre con la judía, nos ayudaremos primero de algún palito.
- De queso de ajo, perejil y pasas.
- De roquefort con media nuez. La crema de roquefort la haremos mitad de roquefort y mitad de mantequilla Pascual o similar. Se debería poner unas gotitas de Jerez o Coñac, como no podemos improvisaremos.
- De Camembert con miel.



## Cocina con Flores

Podemos conseguir fácilmente y siempre ir con cuidado de que NO TENGA PESTICIDAS:

Flor del calabacín lo más grandes posibles

Caléndulas

Pensamientos

Clavel

Rosa

Flor del romero

Violetas

Una de la que tenemos más fácil de conseguir es la Flor del calabacín que la podemos rellenar de alcachofa cortada a pequeñas rodajas. Iremos introduciéndolos con cuidado y a continuación ataremos la flor con el sobrante de cortar el cebollino bien limpio en forma de lazo.

Luego un toque de horno a alta temperatura le dará el toque crujiente y elegante



# Pan

## Ingredientes

Vamos a realizar distintos tipos de panes

- Pan esenio con pasas
- Pan con Sésamo
- Pan de germen de trigo germinado
- De centeno
- Rosquilletas
- Rosquillestas verdes de algas



## Elaboración

1.- Lo primero es hidratar la levadura. Pon un poco de agua en un bol y agrega la levadura y el azúcar. Ahora, remueve (más o menos 2 minutos) con una cuchara de madera hasta que la levadura se disuelva por completo.

2.- En un bol, vierte el agua templada, la levadura hidratada, el aceite de oliva, y 5 cucharadas de harina. Mezcla bien y cuando esté todo bien integrado, tapa con un paño y deja reposar a temperatura ambiente durante unos 20 minutos. Después de 20 minutos, verás que la masa se ha llenado de burbujas y ha crecido. Es el momento de incorporar toda la harina.

3.- Ve incorporando la harina y mezclando. La masa tiene que quedar muy espesa. Añade la sal en este punto. Pasa la masa al mármol cuando esté muy compacta.

### Preparación del pan

4.-Extiende un poco de harina sobre el mármol y vuelca toda la masa. Amasa durante un par de minutos. Si te untas las manos con un poco de aceite de oliva no se te pegará. Deja reposar la masa media hora, tapada con un paño, sobre la encimera enharinada.

5.- Unta un poco de aceite el papel de horno así como el interior del molde que te servirá para hornear. El molde que he usado mide 22 cm de diámetro. Tras 30 minutos, la masa ya está lista para hornear. Unta tus manos con aceite y quita el aire al pan. Pasa a la bandeja de horno y, con un cuchillo, hazle un par de cortes. Espolvorea con un poco de harina para darle un aspecto rústico al pan.

6.- Tapa la masa con el molde que servirá para que la humedad del pan no se escape y el pan crezca mucho más. Coloca la bandeja con el horno apagado y frío. Enciende el horno a 200 grados y hornea durante 45 minutos con calor arriba y abajo.

7.- Retira el pan del horno, quita el molde de pyrex y coloca el pan encima de una rejilla para que se enfríe.

# Pollo al Horno

## Ingredientes

Un pollo casero troceado.

Para la salsa:

Aceite de oliva virgen extra  
Sal  
Ajos machacados  
Vino blanco o cerveza o sidra o champagne  
Laurel  
Hierbas provenzales  
Pimienta negra

## Elaboración

Poner el pollo troceado con patatas, cebollas y pimientos con la salsa.

Poner el horno a 200°.

Si pusiéramos por separado el pollo y las patatas, de la bandeja del pollo cogeríamos el caldo y lo mezclaríamos con maicena para espesar, vino blanco y un concentrado de carne (el mejor es el de starlux).

Cocinar el pollo entero por 20 minutos para retirar la grasa que tenga, cortar los las patatas y los vegetales en trozos (zanahoria, cebolla, habichuela y papas), ponemos encima el pollo adobándolo con sal, pimienta, orégano seco y bañamos con vinagre balsámico.

Encima de las verduras agregamos una copa de vino blanco para ayudar a su cocción y agregamos una gotas de vinagre balsámico.

Tapamos con papel aluminio y metemos al horno previamente caliente, dejamos cocinar por 1 hora, retiramos el papel aluminio y volvemos a meter al horno por 30 min más. Cuando ya este, servimos trozos de pollo y vegetales acompañados de quínoa o aguacate.



# Empanadillas

## Ingredientes

- 2 raciones
- 1 lata atún en aceite, grande (75 gr. escurrido aprox.)
- 1 huevo duro
- 1 huevo crudo batido (para pintar)
- 4 cucharadas salsa de tomate casera
- 1 cebolla tierna
- 16 obleas para empanadillas
- Sal
- Aceite de oliva virgen



## Elaboración

Empezamos precalentando el horno a 180°.

Ponemos en un cazo de agua un huevo para cocer. Partiendo de agua fría la llevamos a ebullición durante unos 10 minutos. Luego lo enfriaremos bajo el grifo y lo pelaremos.

Mientras se cuece el huevo, picamos la cebolla tierna en cuadraditos pequeños (brunoise).

Ponemos una sartén a calentar, cuando esté caliente agregamos el aceite de oliva suficiente para dorar la cebolla que incorporaremos inmediatamente. Añadimos un poco de sal y dejamos cocinar unos 7 minutos.

A continuación agregamos las 4 cucharadas de tomate triturado, si lo tenemos crudo dejamos unos minutos hasta que evapore el agua, si ya está frito sólo tenemos que mezclarlo con la cebolla.

En un recipiente grande ponemos el atún en aceite escurrido, el tomate junto con la cebolla, el huevo duro troceado que trituraremos con un tenedor sobre los otros ingredientes y mezclamos todo.

Ahora es el momento de abrir el paquete de obleas de empanadilla, porque si lo haces antes se secan un poco y se abren.

Extender sobre la superficie de trabajo las obleas encima de su propio papel e ir poniendo una cucharada de relleno en cada una.

Foto del paso 3 de la receta Empanadillas de atún al horno

La forma de terminarlas es variada, la clásica es doblarlas sobre ellas mismas por la mitad y con la ayuda de las puntas de un tenedor ir aplastando los bordes con lo que te quedará el típico acabado.

Una vez cerradas retiramos su papel y las ponemos en una bandeja sobre papel de hornear. Batimos un huevo y con la ayuda de una brocha las pintamos con él para que queden brillantes.

Las metemos en el horno hasta que estén doradas, más o menos unos 10 minutos o cuando tengan el color doradito.

Listas para servir.

# Albóndigas

## Ingredientes

Carne molida de res o ternera (500 gr)  
Medio vaso de leche  
1 Ajo  
1 cebolla finamente picada  
Perejil al gusto  
1 Huevo  
100 gramos de migas de pan  
1 cucharada sopera de harina de trigo  
Sal  
Pimienta negra  
Aceite de oliva  
1 copa de vino blanco  
Caldo de carne  
Tomate frito  
1 hoja de Laurel  
Mantequilla al gusto



## Elaboración

Para su preparación debes poner la carne en un bol grande y empezar a mezclar los ingredientes, primero con la miga de pan mojada en leche y un ajo finamente picado. Le adiciones, perejil al gusto, un huevo, sal y pimienta. Después de mezclar esto bien empiezas a armar tus albóndigas.

Después de armarlas las pasas por un poco de harina y las pones a cocinar con cebolla finamente picada, vino, caldo de carne y la salsa de tomate frito que previamente preparaste.

Luego le agregas la mantequilla y la hoja de laurel. Lo dejas cocinar por 20 minutos a fuego lento y listo.

Tienes las albóndigas para servir con los acompañantes que prefieras.

# Arroz al horno

## Ingredientes

Ingredientes para 4 personas :

4 cacitos de arroz (es un poco más de un vaso), 8 cacitos de caldo de cocido, 2 lonchas de panceta fresca, 2 morcillas, 250g de costillas de cerdo troceadas, 1 tomate, 1 patata, garbanzos, 1 cabeza de ajos.



## Elaboración

Hace ya unos años os presenté una receta de arroz al horno, un arroz muy habitual en las tierras valencianas, que se prepara con las sobras del cocido (sobre todo el caldo y los garbanzos). Lo que ocurre es que aquella receta no era totalmente fidedigna a la original, así que aquí os traigo la receta tradicional de arroz al horno.

El arroz al horno es un arroz seco que se prepara, lógicamente, al horno, en una cazuela de barro. Tradicionalmente, cuando en las casas no había horno, se llevaba al panadero del pueblo para que lo horneara a cambio de la voluntad.

Empezamos poniendo el caldo a calentar. Mientras tanto, lavamos, pelamos y cortamos en rodajas la patata, luego la doramos brevemente en una sartén y reservamos.

Si tenemos fuego a gas, colocamos la cazuela de barro sobre el fuego y ponemos a dorar la carne y la panceta troceada con un poco de aceite. Si no, lo hacemos en una sartén y luego lo añadiremos a la cazuela antes de hornear. Doramos también brevemente la morcilla y rehogamos el arroz y los garbanzos.

Antes de añadir el caldo, ajustamos de sal (hay quien añade azafrán o colorante para que coja color), distribuimos las rodajas de patata, colocamos una cabeza de ajo en el centro y ponemos un tomate partido por la mitad. También hay quien rehoga el tomate con un poco de pimentón o de tomate frito.

Por último vertemos el caldo y horneamos durante 19 minutos con el horno a 250°C. Recordad que la proporción de caldo es exactamente dos a uno. Es decir, dos partes de caldo por una de arroz. Antes de servir, dejamos que el arroz repose unos minutos tapado con un paño, para que acabe la cocción.

## Degustación

Esta receta tradicional de arroz al horno es una de mis preferidas cuando tengo invitados, porque es de esas recetas que, cuando las dominas, siempre te sale igual de buena (no ocurre lo mismo con la paella, por ejemplo). Por eso siempre congelo el caldo que me sobra del cocido, para tenerlo listo para cuando me hace falta y preparar este rico arroz.

Bienvenid@ a AECE Asociación de Españoles en Cartagena de Indias

Disponemos un grupo de whatsapp para mejorar nuestra comunicación

Hemos creado este servicio de ayuda e información completamente gratuito para todos/as los españoles/as que tienen pensado visitar Cartagena de Indias o que ya vivan en la ciudad

No queremos ni aceptamos comisiones

Si lo desea puede enviarnos su teléfono indicando el prefijo completo de su país y en breve un representante de nuestro equipo profesional se pondrá en contacto con usted

Teléfono de atención 24 horas los 365 días (+57) 310 390 9021 disponemos de whatsapp (atendemos en castellano, inglés, portugués y valenciano-catalán)

Delegaciones en España:

Madrid:	(+34) 91 0 91 25 41
Barcelona:	(+34) 93 1 00 39 77
Valencia:	(+34) 96 3 44 45 45

Otras delegaciones con línea de atención directa:

Brasil: ★	(+55) 11 3042 3567
Chile: ★	(+56) 2 2979 7070
México:	(+52) 55 8421 7207
USA: ★	(+1) 85 0391 0407

Email de contacto: cartagena.cita.previa@gmail.com

Españoles en Cartagena de Indias, muchas gracias por su atención

"En grupo vivimos mejor"

Grupo de Facebook

<https://www.facebook.com/groups/EspanolesCartagenaIndias/>

Página de Facebook

<https://www.facebook.com/EspanolesCartagenaIndias/>

Página web

<https://españolescartagenaindias.com>

Twitter:

<https://twitter.com/CartagenaAECE>

Instagram:

<https://www.instagram.com/CartagenaAECE>

Esperamos que disfrutes de vuestra estancia - Españoles en Cartagena de Indias