

Felipe y Barbara Luzón

LAS SALSAS DE NUESTROS LIBROS

Felipe Luzón Nogué

Bárbara Luzón Fernández

Las Salsas de nuestros Libros

por
Felipe Luzón Nogué
Bárbara Luzón Fernández

Edición Artesanal Propia

Edición 2007

Copyright Concepto, recetas propias y familiares F. y B. Luzón
Copyright recetas propias: sus autores

Queda totalmente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del Copyright, la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía o el tratamiento informático

Impresión artesanal numerada.

Deposito legal H-252-2007

I.S.B.N. 978 – 84 – 611- 9224 – 3.

Nota previa: En la lectura de este libro encontraremos, palabras, modismos y formas de escribir o acentuar palabras, que pueden chocarnos. Se debe a que es un resumen de recetas de cocina basado en recopilación popular y escrito en su idioma coloquial. Idioma coloquial de una región andaluza en la que se dice Almirez, Almohajiz, Alcaucil y que tiene modismos propios que no solo aceptamos, sino que creemos se deben conservar siempre que se entiendan.

Introducción:

En el transcurso del coleccionismo de recetas nos han dado una serie de recetas de salsas, más que como tales, como acompañamiento de platos. Unas veces son salsas normales como bechamel o mayonesa y otras veces son salsas más especiales, más elaboradas o quizás menos frecuentes en la Cocina de Puertas Adentro.

Como elemento de trabajo las agrupamos en dos recetarios uno de salsas y otro de especias y mezclas especiadas. El motivo es que cuando una señora te da una receta y te dice prepare usted una mayonesa verde, no puedes preguntar como se hace la mayoría de las veces, pues son recetas recogidas al vuelo, en la cola del mercado o en el supermercado o quizás en la barra de un bar.

Por eso decidimos preparar el recetario y cuando una señora nos dice una salsa, si no nos explica como la prepara, vamos al listado, añadimos la salsa que tenemos y nos quitamos de problemas. Lo hemos preparado por orden alfabético como todos nuestros libros y agrupándolas de modo que quepan varias recetas en una misma pagina.

No es nuestra intención publicarlas, solo pretendemos hacer una serie de ejemplares artesanales para el uso de la familia y los amigos, por ello no lo vamos a maquetar, ni a pasar por corrector. No nos merece la pena.

ACEITE DE CARBÓN

Ingredientes: (4 personas)

Medio litro de aceite, una ascua de carbón vegetal ardiendo

Preparación:

Se lleva el medio litro de aceite a un bote de boca ancha con tapadera, se introduce la brasa, se tapa dejando que puedan salir los gases y se reserva medio día.

Se cuele y se reserva tapado en la despensa.

Es ideal para aderezar asados a la brasa, potencia el sabor de las brasas.

Receta de Maria Antonia Galán de Sevilla

ALIOLI DE MANZANA

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro dientes de ajo, un cuarto de manzana, un vasito de aceite, el zumo de medio limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican los ingredientes a cuchillo, se llevan a un turmix y queda una salsa muy apta para acompañar pescados.

Recogida en Isla Cristina es de Mercedes Duran

BECHAMEL

Ingredientes: (4 personas)

Tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Se lleva a una sartén la mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo hasta que espese a una salsa.

Receta familiar. Esta receta es la base de muchas, no obstante como bechamel, se puede preparar con alcaparras, con tomate, con yemas de huevo o con huevo duro; como no son especiales solo las reseñamos aquí.

CALDO CORTO

Ingredientes: (4 personas)

Doscientos gramos de zanahorias, doscientos gramos de cebolla, un rollo de hierbas aromáticas, medio litro de vino blanco, sal y pimienta.

Preparación:

En una cazuela con litro y medio de agua, se añaden las zanahorias raspadas y cortadas en rodajas, el vino, el rollo de hierbas, sal y pimienta. Se cuece diez minutos.

Se pelan las cebollas se cortan en cascots y se añaden, se cocina cinco minutos, se retira del fuego, se deja atemperar y se cuele.

Una variedad es pasar todo menos el ramo de hierbas por el turmix y colar con el chino.

CALDO CORTO DE MARISCO

Ingredientes: (4 personas)

Medio litro de vino blanco, medio litro de agua, dos puerros, una cabeza de ajo, una hoja de laurel, una cucharadita de granos de pimienta y sal.

Preparación:

Se cuecen todos los ingredientes durante media hora. Se cuele y el caldo se utiliza para cocer marisco y para sopas de pescado.

Receta de Esperanza Toscano de Punta Umbría (Huelva)

CALDO CORTO DE PESCADO

Ingredientes: (4 personas)

Dos zanahorias, dos cebollas, medio litro de vino, dos hojas de laurel, una cucharada de culantro, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las zanahorias, se trocean. Se pela la cebolla y se corta en cascots. Se llevan a una cazuela con dos litros de agua, se añade el culantro, el laurel y el vino, se cuece media hora, se salpimenta, se le da un hervor y se cuele.

Este caldo se usa para cocer pescados o mariscos. La receta es de Isabel Rubio de Bonares (Huelva). Después es magnífico para hacer sopas de pescado.

CREMA LIGERA

Ingredientes: (4 personas)

Tres cucharadas de mantequilla, un vaso de nata, un limón, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Se lleva a una sartén la mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo, se añaden la nata, el zumo de limón y se continua removiendo hasta que espese a una salsa bechamel suave

Receta familiar. Es muy buena para verduras y pescados

CURRY ROJO

Ingredientes:

Tres guindillas rojas, media cucharadita de semillas de culantro molidas, media cucharadita de comino molido, media cucharadita de pimienta negra, dos dientes de ajo, una cucharada de acedera picada, una cucharadita de jengibre rallado, media cucharadita de sal.

Preparación:

Se majan en un almirez los ajos, se añaden la guindilla picada, el culantro molido, el comino molido, la pimienta negra, la cucharada de acedera picada, el jengibre rallado y la sal. Se maja íntimamente hasta conseguir una pasta.

Hay dos cosas que pueden mejorar la pasta, añadir una cucharadita de aceite de sésamo si la quieres con un toque más amargo o una cucharadita de eneldo picado si quieres un toque más refrescante. También se le puede añadir una chispita de cúrcuma.

Los currys son como las mezclas de especias beréberes o saharauis algo íntimo familiar y único. A mí personalmente me gustan con anises

CURRY VERDE

Ingredientes: (4 personas)

Cinco guindillas verdes, una chalota, dos dientes de ajo, una cucharada de jengibre, una cucharada de culantro, una cucharadita de cominos, media cucharadita de pimentón, cúrcuma, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan al vaso de la batidora las guindillas verdes, la chalota picada, dos dientes de ajo, una cucharada de jengibre molido, una cucharada de culantro picado, media cucharadita de cominos molidos, media cucharadita de pimentón, una cucharadita de cúrcuma, sal y pimienta

Se batien y se reservan

FALSO ALIOLI

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de mayonesa, dos dientes de ajo.

Preparación:

Se bate la mayonesa con al ajo picado y se sirve.

FUMÉ

Ingredientes: (4 personas)

Una cabeza de rape, medio kilo de morralla, dos litros de agua, dos zanahorias, dos tallos da apio, una cebolla, hinojo, medio vaso de vino blanco, una cucharada de perejil, una cáscara de naranja, un casco de limón, una hoja de laurel, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan los ingredientes a una cazuela, se dejan cocer durante una hora, añadiendo algo de agua caliente si hace falta. Se sacan los ingredientes, se cuele el caldo, se le quitan las partes comestibles a los pescados, que bien se trituran en el turmix y se agregan al fume, o se hacen unas croquetas con ellos.

Receta de la Abuela Maria, aunque ella ponía vermouth como buena Romana.

GUACAMOLE

Ingredientes: (4 personas)

Dos aguacates, una cebolla pequeña, un pimiento verde, un pimiento rojo, dos limones, unas cucharadas de aceite, dos dientes de ajo, un tomate rojo, una cucharada de perejil, unas gotas de tabasco y sal.

Preparación:

Se hace un puré con el aguacate, se riega con zumo de limón para que no ennegrezca. Se pican muy finos la cebolla, los pimientos, el tomate y el ajo. Se añaden al puré, se aliña con las gotas de tabasco, el aceite y sal. Se pasa por un pasapurés y se sirve. Puede ser un primer plato, un acompañamiento para pescados o mariscos o incluso un tapeo con patatas chips

GUACAMOLE CON ANCHOAS

Ingredientes: (4 personas)

Dos aguacates, una cebolla pequeña, un pimiento verde, un pimiento rojo, dos limones, unas cucharadas de aceite, una lata de anchoas picadas, dos dientes de ajo, un tomate rojo, una cucharada de perejil, unas gotas de tabasco y sal.

Preparación:

Se hace un puré con el aguacate, se riega con zumo de limón para que no ennegrezca. Se pican muy finos la cebolla, los pimientos, el tomate, las anchoas y el ajo. Se añaden al puré, se aliña con las gotas de tabasco, el aceite y sal. Se pasa por un pasapurés y se sirve. Puede ser un primer plato, un acompañamiento para pescados o mariscos o incluso un tapeo con patatas chips

GUIRLACHE

Ingredientes: (4 personas)

Cien gramos de almendras crudas, ciento cincuenta gramos de azúcar, un vaso de agua, una cucharada de zumo de limón.

Preparación:

Se tuestan las almendras en el horno a 180 grados, se mueven para que no se quemen, se dejen enfriar y se separa un tercio.

En un cazo se pone agua, el azúcar y el zumo de limón, se hierve hasta que el almíbar empiece a dorar, se añaden las almendras y se deja que se haga el caramelo. Se vierte sobre una superficie engrasada, se estira la mezcla y se deja enfriar. Una vez cuajado y frío se rompe con un martillo de madera.

Lo incluimos como salsa porque en muchos platos morunos aparece como tal. Se puede hacer con agua, con agua de rosas, con agua de azahar, con agua de jazmín etc. Cada agua le da un aroma diferente. Si se quema más el azúcar, nos queda el guirlache moreno o almendrate.

Se puede hacer con pipas de girasol, avellanas, avellanas americanas, kikos de maíz, pistachos, anacardos o cualquier otro fruto seco. ¡En Tánger lo he visto de garbanzos tostados, por cierto riquísimo!

JUGO DE CORDERO

Ingredientes:

Unas puntas de costilla de cordero, un trozo de falda, dos cebollas, una cabeza de ajo, un vaso de vino blanco, una rama de tomillo, una cucharada de perejil picado y dos nueces de mantequilla

Preparación:

Se cortan las puntas de las costillas y parte de la falda, se doran se añaden dos cebollas picadas y una cabeza de ajos cortada por la mitad. Se riega con vino blanco, se reduce a seco, se añade agua hasta cubrir, se aromatiza con tomillo y perejil picado, se hierve a fuego lento una hora y media, se cuele, se liga con mantequilla, se emulsiona con una varilla, se salpimenta y se sirve.

MANTEQUILLA BLANCA

Ingredientes: (4 personas)

Medio vaso de vino blanco, una cebolla, un paquete de mantequilla, medio vaso de crema de leche, sal y pimienta.

Preparación:

Se pela la cebolla, se pica y se cuece en un cazo amplio a fuego lento con el vino hasta que reduzca.

Se añade a la cazuela la mantequilla cortada en porciones, se bate, se incorpora la crema de leche, se salpimenta y se bate con la varilla; se cuele y se sirve en salsa.

MANTEQUILLA DE ACEITUNAS Y ANCHOAS

Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de kilo de mantequilla, cuatro filetes de anchoas, diez aceitunas negras sin hueso, seis hojas de salvia, el zumo de media naranja, la ralladura de la cascara de media naranja.

Preparación:

Se pican los filetes de anchoa, las aceitunas y la salvia. Se añade el zumo de la media naranja, la mantequilla reblandecida y la ralladura de cascara de naranja. Se lleva a un cuenco y se guarda en la nevera.

Se puede trabar con un mortero o con la batidora, es buena para carnes y pescados

MAYONESA CON AGUACATE

Ingredientes:

Tres cucharadas soperas de leche, un vaso de aceite, unas gotas de tabasco, medio aguacate, unas gotas de zumo de limón (o vinagre) y sal.

Preparación:

Se mezclan los ingredientes en la batidora, se añade el aguacate picado y regado con zumo de limón; se bate hasta que espese.

Ideal para el marisco

MAYONESA DE AJO

Ingredientes:

Tres cucharadas soperas de leche, un vaso de aceite, dos dientes de ajo picados, unas gotas de zumo de limón (o vinagre) y sal.

Preparación:

Se mezclan los ingredientes en la batidora, y se bate hasta que espese. Ideal para ensaladillas, pescados, huevos, verduras y ensaladas.

Sustituye en verano el alo-oli casero de huevo y evita las intoxicaciones.

MAYONESA DE ANCHOAS

Ingredientes:

Tres cucharadas soperas de leche, un vaso de aceite, el aceite de una lata de anchoas, unas anchoas picadas, unas gotas de zumo de limón (o vinagre) y sal.

Preparación:

Se mezclan los ingredientes en la batidora, y se bate hasta que espese. Ideal para ensaladillas, pescados, huevos, verduras y ensaladas.

MAYONESA DE ENELDO

Ingredientes: (4 personas)

Vaso y medio de mayonesa, una cucharada de mostaza francesa, una cucharada de vinagre, una cucharada de azúcar, medio vaso de nata, una cucharada de eneldo picado.

Preparación:

Se liga la mayonesa con todos los ingredientes, se lleva al fresco un par de horas y se sirve.

Ideal para pescados ahumados.

MAYONESA DE HUEVO

Ingredientes: (4 personas)

Un huevo y la yema de otro, un vaso de aceite, unas gotas de zumo de limón (o vinagre) y sal.

Preparación:

Se mezclan los ingredientes en la batidora, y se bate hasta que espese.
Ideal para ensaladillas, pescados, huevos, verduras y ensaladas.

En verano es preferible usarla de bote o de leche para evitar posibles intoxicaciones. Se le puede añadir una cucharadita de mostaza francesa.

MAYONESA DE LECHE

Ingredientes: (4 personas)

Tres cucharadas soperas de leche, un vaso de aceite, unas gotas de zumo de limón (o vinagre) y sal.

Preparación:

Se mezclan los ingredientes en la batidora, y se bate hasta que espese.
Ideal para ensaladillas, pescados, huevos, verduras y ensaladas.

Sustituye en verano la mayonesa casera de huevo y evita las intoxicaciones.

MAYONESA DE TOMATE SIN HUEVO

Ingredientes: (4 personas)

Una cucharada de puré de tomate, medio vaso de leche fría, medio vaso de aceite, medio limón, diez almendras crudas, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan el puré de tomate, la leche, el aceite, el zumo del medio limón, las almendras majadas, sal y pimienta al vaso de la batidora; se bate y se monta una salsa, se lleva a la nevera una hora y se sirve en salsera.

Optima para huevos y pescado cocidos

MAYONESA PICANTE

Ingredientes: (4 personas)

Tres cucharadas soperas de leche, un vaso de aceite, unas gotas de tabasco, una cucharada de ketchup, unas gotas de zumo de limón (o vinagre) y sal.

Preparación:

Se mezclan los ingredientes en la batidora, y se bate hasta que espese.

Ideal para el marisco

MAYONESA VERDE

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de mayonesa, una cucharada de perejil, dos pepinillos, una cucharada de mostaza, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

Preparación:

Se liga el vaso de mayonesa en la batidora con la cucharada de perejil, los pepinillos, la mostaza y las alcaparras, se salpimenta y se sirve.

Esta receta es muy apta para pescados. Se puede sustituir el perejil por culantro.

MEZCLA DE ESPECIAS CAJÚN

Ingredientes:

Una cucharada de ajo en polvo, una cucharada de cebolla en polvo, una cucharada pequeña de pimienta negra, una cucharada pequeña de pimienta blanca, dos cucharadas pequeñas de tomillo molido, media cucharada pequeña de orégano, una cucharada pequeña de piri-piri.

Preparación:

Se llevan todas las especias a una bolsa de plástico pequeña, se sopla aire y se agita hasta que estén totalmente ligadas. Se sacan a un bote de cristal de color marrón oscuro para evitar que las afecte la luz solar y se guardan al fresco.

La mezcla de especias cajún, originaria del Sur de los Estados Unidos de América, cuando se liga con aceite se denomina Salsa casera cajún

MOJO CANARIO VERDE

Ingredientes: (4 personas)

Dos cucharadas de perejil, medio pimiento, dos cucharadas de culantro, dos dientes de ajo, una cucharadita de comino, una cucharadita de vinagre, tres cucharadas de aceite, sal.

Preparación:

Se majan los ajos en el almirez, junto al perejil, el pimiento, el culantro, el comino, el vinagre, aceite, sal y un vaso de agua.. Una vez batido, se liga bien y se reserva en un bote o se sirve en salsa.

MOJO PICÓN

Ingredientes: (4 personas)

Una cucharada de comino, una cucharada de sal gorda, cuatro dientes de ajo, media cucharada de pimentón, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre.

Preparación:

Se majan en un almirez los ajos, con la sal, el comino, el pimentón, el aceite y una cucharada de vinagre. Se añade un vaso de agua, se liga y se sirve.

Receta canaria con mil variantes, esta formula es la que me enseñaron en el Sahara hace muchos años.

MOJO VERDE

Ingredientes: (4 personas)

Dos ajos, dos cucharadas de perejil, dos cucharadas de culantro, una cucharada de vinagre, aceite, una chispa de piri-piri, sal y pimienta.

Preparación:

Se majan los ajos en un almirez, se añaden el perejil picado, el culantro picado, se salpimenta, se riega con el vinagre y el piri-piri, se continua majando y se añade un hilo de aceite.

Una vez batido se sirve en una salsa.

MUSELINA DE AJO

Ingredientes: (4 personas)

Dos dientes de ajo, un huevo, un vaso de aceite, una cucharada de nata montada.

Preparación:

Se fríen los ajos picados en aceite, se dejan enfriar y se llevan a un turmix, se batien. Se añade la yema de huevo, se le liga el aceite poco a poco y se añade la nata. Se obtiene una salsa similar a la mayonesa.

Otra elaboración es:

Se fríen los ajos en cuatro cucharadas de aceite, se dejan enfriar, se llevan al turmix, se liga la mayonesa y la nata. Nos queda una muselina sin peligro de salmonelosis.

PESTO

Ingredientes:

Medio vaso de aceite, dos cucharadas de albahaca picada a cuchillo, dos dientes de ajo, dos cucharadas de queso parmesano rallado, dos cucharadas de piñones, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan al vaso de la batidora la albahaca picada, los ajos picados, los piñones, el queso, el aceite, sal y pimienta. Se bate hasta ligar una salsa.

Ideal para pastas calientes, ensaladas de pasta, patatas cocidas, verduras y mariscos.

SALMOREJO

Ingredientes:

Un kilo de tomates rojos maduros, dos dientes de ajo, una pizca de sal gorda, un vaso de aceite de oliva virgen extra y un pan de bollo.

Preparación:

Se lavan los tomates, se les quita la parte superior y se trocean sin piel ni pepitas. Se llevan al vaso de la batidora, se añaden los dos dientes de ajo picados, la sal y el aceite al hilo conforme se bate. Cuando este todo triturado, se agrega el pan poco a poco conforme se bate hasta conseguir que espese a nuestro gusto.

Se pasa por el chino con ayuda de la batidora y se sirve o emplea para otros platos.

Receta familiar. El truco esta en el punto y aunque parezca una tontería, es uno de los platos mas difíciles de la Cocina Andaluza

SALPICÓN

Ingredientes:

Dos tomates, una cebolla, un pimiento verde, un pimiento rojo, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan los tomates y la cebolla, se cortan en dados pequeños. Se trocean los pimientos en juliana, se mezcla todo, se aliña con aceite, vinagre, sal y pimienta. Se sirve.

Es muy apta para pescados y mariscos

Se puede preparar con tomates y pimientos asados

SALSA A LAS FINAS HIERBAS

Ingredientes:

Dos cebollinos, dos cucharadas de perejil picado, media cucharadita de menta picada, media cucharadita de albahaca, media cucharadita de estragón, dos huevos duros, pan rallado, dos cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

En un cazo se calienta la mantequilla hasta que dore y tome un color avellanado; se añaden el cebollino picado, la mitad del perejil picado a cuchillo, el estragón, la albahaca, el pan rallado y los huevos rallados. Se les dan unas vueltas, se salpimenta, se lleva a un cuenco y se esparce el resto del perejil picado por encima. Se conserva al fresco.

SALSA AGRIDULCE

Ingredientes: (4 personas)

Una cebolla, una cucharada de mantequilla, un diente de ajo, cien gramos de ciruelas pasas, un vasito de vino blanco Santo Domingo, una naranja, una cucharada de miel, una cucharadita de maicena, dos gotas de tabasco, sal y pimienta.

Preparación:

Se hidratan las ciruelas pasas dejándolas en remojo toda la noche, se escurren y se pican. Se reservan.

En una sartén se derrite la mantequilla con dos gotas de aceite, se saltean la cebolla y el ajo; cuando dore se añaden las ciruelas picadas, el vino, el zumo de naranja y la miel. Se rehoga a fuego bajo diez minutos.

Se le añaden la maicena desleída en una chispa de agua, dos gotas de tabasco y se cocina dos minutos. Se sirve.

Esta salsa va bien para pollo, cerdo y pescados grasos

SALSA AGRIDULCE DE PIÑA

Ingredientes: (4 personas)

Una lata de piña de un kilo, dos zanahorias, dos pimientos verdes, una cucharada de maicena, cuatro cucharadas de salsa de soja, dos cucharadas de aceite de soja, tres cucharadas de vinagre, tres pepinillos en vinagre.

Preparación:

Se raspan las zanahorias, se cortan en cuadritos; se trocean los pimientos en cuadritos. Se cuecen en una cazuela la zanahoria y los pimientos en el almíbar de la piña hasta que ablanden.

Se liga la maicena con dos cucharadas de salsa de soja, dos cucharadas de aceite y tres de vinagre, se añaden a la cazuela, se cuece cinco minutos. Se añaden la piña y los pepinillos troceados, se les da un hervor.

SALSA AIJADA

Ingredientes:

Medio litro de aceite, cuatro dientes de ajo, pimentón dulce y un chorrito de vinagre.

Preparación:

En una sartén con aceite muy caliente, se añaden los dientes de ajo majados, el pimentón y un chorrito de vinagre. Se dejan reposar y se reserva.

Es una salsa que se emplea para la preparación del bacalao a la gallega.

SALSA AMERICANA

Ingredientes: (4 personas)

Doscientos gramos de gambas, dos carabineros, una copa de coñac, medio vaso de salsa de tomate, dos gotas de tabasco, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite, un vasito de vino blanco, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las gambas y los carabineros, se fríen en cuatro cucharadas de aceite dos minutos, se les añaden la cebolla picada y cuando esta dore el vino, el coñac, se cuece un cuarto de hora. Se riegan el tomate, el tabasco, se salpimenta, se cuece otros cinco minutos y se sirve.

SALSA AMERICANA BASICA

Ingredientes: (4 personas)

Dos vasos de mayonesa, una cucharada de ketchup, un chorrito de whisky.

Preparación:

Se bate la mayonesa con el ketchup, se la añade el whisky y se continua batiendo. Se sirve en salsera.

En realidad es una salsa rosa aunque ciertos autores la denominan salsa americana básica.

SALSA ANDALUZA

Ingredientes: (4 personas)

Vaso y medio de mayonesa, cuatro cucharadas de zumo de limón, medio vaso de tomate frito, ocho tiras de pimiento rojo asado, sal y pimienta.

Preparación:

Se pica el pimiento a cuchillo en dados diminutos, se añade a la mayonesa con el tomate frito y el zumo de limón. Se rectifica de sal y pimienta, se liga y se sirve.

Es una salsa muy adecuada para arroz y pescado hervido.

SALSA ANTIGUA DE AVELLANAS

Ingredientes: (4 personas)

Seis cucharada de perejil picado, cuatro hojas de mejorana, cuatro hojas de menta, dos dientes de ajo, una rebanada de pan tostado (medio mollete), cien gramos de avellanas, cincuenta gramos de nueces peladas, cuatro yemas de huevo duro, vaso y medio de aceite, tres cucharadas de vinagre, dos cucharadas de miel, sal y pimienta.

Preparación:

Se majan las avellanas en un almirez junto a las nueces, el perejil picado, la mejorana y el ajo. Se llevan a un dornillo, se maja el pan tostado, se añade al dornillo junto a las yemas de huevo duro ralladas. Se maja hasta que el majado sea cremoso, se añade el vinagre, se continua con el majado, se añade la miel y se liga.

Se añade el aceite al hilo sin dejar de batir, se salpimenta y se bate hasta que trabe la salsa.

Esta receta del Siglo XIII se recoge en el libro Sent Servoi de autor anónimo de 1324. Hoy día se publica para hacer en el turmix o en la termomix; nosotros procuramos acercarnos a como se hacia hasta no hace más de cincuenta años.

SALSA ANTIGUA DE QUESO

Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de kilo de queso manchego semicurado, un cuarto de kilo de queso de cabra, dos dientes de ajo, cuatro yemas de huevo duro, dos vasos de aceite y pimienta.

Preparación:

Se rallan los quesos y se majan en un dornillo, se añaden los ajos picados y las yemas de huevo duro ralladas.

Una vez trabados se añade el aceite al hilo, sin dejar de majar, se bate hasta trabar una salsa, se espolvorea con pimienta molida, se bate y se sirve.

Esta receta del Siglo XIII se recoge en el libro Sent Servoi de autor anónimo de 1324. Hoy día se publica para hacer en el turmix o en la termomix y con quesos actuales. Nosotros procuramos acercarnos a como se hacia hasta no hace más de cincuenta años.

SALSA ARABIATTA

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de tomate, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de azúcar, dos vasos de nata líquida, sal y pimienta.

Preparación:

Se saltea la cebolla picada con aceite, cuando ablande se añade el tomate pelado y sin pepitas cortado en trozos. Se fríe a fuego lento picando el tomate con la espumadera.

Se pasa por el pasapurés, se cuece hasta que reduzca el agua, se salpimenta, se le añade una cucharada de azúcar, se riega con la nata, se reduce hasta que tome cuerpo a nuestro gusto y se sirve

Se trata de una salsa italiana muy buena para mejillones y almejas

SALSA AURORA

Ingredientes: (4 personas)

Seis cucharadas de mantequilla, un vaso de tomate frito, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Se llevan a una sartén tres cucharadas de mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo, se añaden el tomate frito y tres cucharadas de mantequilla y se continua removiendo hasta que espese a una salsa.

En esencia es una salsa bechamel con tomate, muy buena para huevos

SALSA BARBACOA

Ingredientes: (4 personas)

Un diente de ajo, un vaso de vino fino, tres gotas de tabasco, tres cucharadas de azúcar, media cucharadita de sal.

Preparación:

Se pela el ajo, se maja y se lleva a un cazo con el vino, el tabasco, la sal y el azúcar. Se cuece veinte minutos y se sirve.

Es buena para acompañar carnes asadas, hamburguesas, pinchitos y chuletas.

SALSA BARBACOA II

Ingredientes: (4 personas)

Dos dientes de ajo, media cucharada pequeña de pimentón picante, cuatro cucharadas de miel de romero, tres cucharadas de salsa de tomate, cuatro cucharadas de zumo de naranja, cuatro cucharadas de vinagre, seis cucharadas de salsa de soja, sal y pimienta.

Preparación:

Se majan los ajos en un almirez con unos granos de sal gorda. Se añaden el resto de los componentes y se maja todo para que ligue. Se lleva a un bote de cristal y se conserva en la nevera. Se sirve en salsera.

Receta recogida en Riotinto, su título original es “Unto para asados”. Se puede preparar con la batidora, si la reseñamos con un almirez es porque la receta es anterior al uso de las batidoras, posiblemente de principios del siglo pasado.

SALSA BEARNESA

Ingredientes: (4 personas)

Dos chalotas, una cucharada de estragón fresco, una hoja de laurel, un vaso de vino blanco, tres cucharadas de vinagre, seis cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil, un limón., tres yemas, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

Preparación:

En una cazuela se cuecen cinco minutos las chalotas picadas con el vino y el vinagre, una hoja de laurel, el estragón picado a cuchillo, sal y pimienta. Se elimina la hoja de laurel y se reserva.

En cazo aparte se vierten las yemas batidas y el pimentón, se le vierte el preparado anterior y se cocina a baño María. Se añaden la mantequilla, el perejil picado a cuchillo y el zumo de limón, se bate con una cuchara y se sirve caliente.

SALSA BELGA

Ingredientes: (4 personas)

Doscientos gramos de queso fresco, dos huevos, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de mostaza francesa, dos cucharadas de zumo de limón, queso rallado, sal y pimienta.

Preparación:

Se baten las yemas de los huevos con el aceite, se traba una salsa mayonesa, se le añaden la mostaza, el zumo de limón, sal y pimienta. Se bate y se añaden la nata montada a punto de nieve y el queso rallado.

Se liga con una espátula y se sirve en salsera.

Esta salsa se sirve fría en ensaladas y caliente con pastas.

SALSA BEREBERE

Ingredientes: (4 personas)

Dos tomates, tres cucharadas de aceite, dos cucharadas de vinagre, una cucharadita de pimentón, un diente de ajo, media cucharadita de mezcla berebere de especias, sal y pimienta.

Preparación:

En un almirez se majan el ajo con la sal, la pimienta y la mezcla berebere de especias. Se añade el pimentón, se vierte la mezcla en un dornillo.

Se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se maja hasta ligar un puré. Se añaden poco a poco el aceite y el vinagre hasta trabar una salsa levemente picante.

Es una salsa optima para aderezar verduras.

SALSA BEREBERE DE MENTA

Ingredientes: (4 personas)

Dos cucharadas de poleo, una cebolla, dos cucharadas de aceite, un pimiento, dos dientes de ajo, una chispita de pimienta de Cayena, una cucharada pequeña de tomillo molido, el zumo del limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se rehoga la cebolla rallada con dos cucharadas de aceite, cuando poche se añaden el poleo picado, el ajo picado, el pimiento picado. Cuando ablande el pimiento, se añade la pimienta de Cayena molida, el tomillo molido, el zumo de limón y se salpimienta. Se deja hervir unos minutos, se pasa por el chino y se reserva.

SALSA BLANCA

Ingredientes:

Un vaso de vino blanco, una hoja de laurel, una cucharada de harina, seis cucharadas de aceite, un vaso de fumé de pescado, sal y pimienta.

Preparación:

Se dora la harina en una cucharada de aceite, se le añaden el fumé, el vino blanco, la hoja de laurel, se remueve y se cocina a fuego muy bajo.

Se majan en un almirez el perejil, el ajo y se añade el aceite. Se quita la hoja de laurel, se riega con el majado, se salpimienta y se reduce hasta trabar una salsa a nuestro gusto.

SALSA BOLOÑESA

Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de kilo de carne de vaca picada, dos lonchas de panceta, una cebolla, una zanahoria, apio, un vaso de tomate frito, medio vasito de vino blanco, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén con aceite, se saltea la cebolla, cuando comienza a blanquear, se añaden la zanahoria y el apio picados. Se sazona con sal y pimienta, se sofríe hasta que la verdura poche. Se añaden la carne picada, la lanceta picada a cuchillo, se espolvorea con una chispa de pimienta, se riega con un vaso de caldo y se cuece hasta que reduce. Se añaden el vino blanco y el tomate, se deja que hierva hasta reducir a caldo

SALSA BRAGATIÓN

Ingredientes: (4 personas)

Vaso y medio de mayonesa, cuatro anchoas, dos cucharadas de falso caviar.

Preparación:

Se pican las anchoas en porciones lo mas diminutas posibles, se ligan junto al falso caviar con la mayonesa. Se sirve en salsa.

Es muy buena para acompañar pescados y mariscos.

SALSA BÚLGARA

Ingredientes:

Un vaso de yogur búlgaro o griego, cuatro dientes de ajo, una rama de eneldo, sal y pimienta.

Preparación:

Se lleva el yogur a una batidora, se añaden el ajo muy picado, el eneldo muy picado, se salpimenta y se bate.

Se deja reposar en el frigorífico un par de horas y se sirve. Es muy indicada para pescados a la plancha.

Receta de Ana Teodorova de Corfortel.

SALSA BURGAS

Ingredientes:

Un vaso de yogur búlgaro o griego, cuatro dientes de ajo, dos pepinillos en vinagre, una rama de eneldo picado, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se elimina el suero del yogur, colándolo con un trapo. Se lleva a una batidora, se añaden el aceite, los dientes de ajo picados, el eneldo picado, los pepinillos picados, se salpimenta y se bate. Se deja reposar unos minutos y se sirve. Es indicada para pescados cocidos o a la plancha.

Receta de Reni Borisova de Confortel

SALSA CALABRESA

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de tomates, una cebolla, una cucharada de ajo picado, seis cucharadas de aceite, dos cucharadas de perejil, dos cucharadas de cebollino picado, media cucharada pequeña de tomillo molido, dos "yemas de lengua calabresa", una cucharada pequeña de pimienta molida y sal.

Preparación:

En una sartén con tres cucharadas de aceite se rehoga la cebolla, cuando este transparente, se incorporan el ajo picado, el tomate picado sin piel ni pepitas, cuando rompa a hervir, se baja el fuego, se añade un poco de agua y se añaden el perejil, el cebollino, el tomillo y la pimienta. Se cocina un cuarto de hora añadiendo más agua si es necesario. Se fríe la "lengua calabresa" y se añade al mojo.

La lengua calabresa es un tipo de salchicha típico de Portugal, se donde procede la receta. María Fariña le da un golpe de batidora antes de servir. Es muy buena para pastas, huevos y arroces.

SALSA CARADURA

Ingredientes: (4 personas)

Doscientos gramos de champiñones, un vaso de vino de Jerez, un tomate, una hoja de laurel, romero, tomillo, comino, una cebolla, un cubito de caldo, una cucharada de harina, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se rehogan los champiñones en dos cucharadas de aceite, se añade la cebolla picada, y cuando dore se añade la harina. Se rehoga, se riega el vino, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, el cubito de caldo desleído en dos vasos de agua, la hoja de laurel, el comino, el romero y el tomillo.

Se cuece hasta que reduce a la mitad el caldo, se pasa por el pasapurés y se sirve como salsa.

Esta salsa va muy bien con pescados semigrasos.

SALSA CARDENAL

Ingredientes: (4 personas)

Seis cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, un vasito de fumé de pescado, un vasito de nata, seis gambas muy picadas, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Se llevan a una sartén tres cucharadas de mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo, se sube el fuego y se añaden el fumé de pescado y la nata. Cuando rompa a hervir se añaden tres cucharadas de mantequilla, las gambas muy picadas y se continua batiendo hasta que espese a una salsa tipo bechamel.

Receta familiar. Se le puede añadir una chispa de piri-piri, es buena para huevos y pescados.

SALSA CATALANA DE VINO BLANCO

Ingredientes: (4 personas)

Una cebolla de Figueras, vaso y medio de vino blanco, dos vasos de nata líquida, un cuarto de kilo de verduras surtidas picadas, sal y pimienta

Preparación:

Se cuecen las verduras en medio litro de agua con una chispa de sal. Se cuela el caldo y se reserva.

En una cazuela con aceite se rehoga la cebolla picada, se riega con el vino, se reduce diez minutos, se añade el caldo, se reduce a la mitad, se incorpora la nata, se reduce hasta trabar una salsa, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

SALSA CHAUDFROID

Ingredientes: (4 personas)

Vaso y medio de mayonesa, una cucharada de gelatina en polvo y una cucharada de estragón picado.

Preparación:

Se disuelve la gelatina en cuatro cucharadas de agua caliente, se añade a la mayonesa con vinagre y estragón. Se mezcla y se usa antes de que cuaje para napar filetes de pescado.

Se usa para napar pescado a la brasa.

SALSA CHINA

Ingredientes: (4 personas)

Una cucharada de vino de Jerez, una cucharada de azúcar, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de tomate frito, dos cucharadas de zumo de piña, una cucharada de zumo de naranja, una cucharada de harina, cuatro cucharadas de agua, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan a un cazo el vinagre, el agua y todos los elementos desleídos, se añade la harina, se le da un ligero hervor, se salpimenta y se sirve.

Queda una salsa magnífica para el atún a la plancha.

SALSA CHUTNEY

Ingredientes:

Kilo y medio de tomates, dos cucharadas de mostaza inglesa, una cucharadita de pimienta molida, una cucharadita de piri-piri, una vaso de vinagre, una cucharada de azúcar, una cucharada de sal.

Preparación:

Se escaldan los tomates en agua hirviendo cinco minutos; se pelan y se les eliminan las pepitas. Se pican, se llevan a una cazuela de barro junto a la mostaza, el piri-piri, y la pimienta. Se cuecen a fuego lento un cuarto de hora.

Transcurrido este tiempo se riega con el vinagre y se hierve a fuego lento hasta que reduce el caldo, se le añade el azúcar, se cocina un par de minutos, se deja reposar y se sirve.

Es una salsa ideal para acompañar pastas y pescados

SALSA CHUTNEY DE PLÁTANO

Ingredientes: (4 personas)

Tres plátanos no muy maduros, una pera de agua, cincuenta gramos de pasas de Corinto, una cucharadita de jengibre molido, cuatro clavos molidos, media cucharadita de comino molido, un chorro de vinagre balsámico, un limón, una manzana, cien gramos de dátiles, media cucharadita de canela molida, una guindilla pequeña, cien gramos de azúcar y sal.

Preparación:

Se pela la pera, se le quita el corazón, se pica y se lleva a una cazuela. Se añaden las pasas, el jengibre en polvo, los clavos molidos, se riega con un chorro de vinagre, el zumo del limón, la manzana pelada sin corazón y cortada en dados pequeños, los dátiles deshuesados y picados, la canela, la guindilla, el azúcar y si hace falta una chispa de agua. Se cuece veinte minutos y bien se pasa por la batidora para tener una jalea o se deja tal cual. Se añaden los plátanos cortados en rodajas, se cuecen cinco minutos y se reserva.

Generalmente se conserva unos días en botes de vidrio al fresco. Es buena salsa para arroz a la cubana, pescados, pollo, chuletas de cerdo y platos orientales.

SALSA COCTAIL

Ingredientes: (4 personas)

Vaso y medio de mayonesa, una cucharada de zumo de limón, dos cucharadas de ketchup, dos cucharadas de coñac, tres gotas de tabasco, seis cucharadas de zumo de naranja.

Preparación:

Se liga la mayonesa con el resto de los ingredientes, se bate, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Es una salsa ideal para mariscos. En si es la base del coctail de mariscos.

SALSA COMPUESTA

Ingredientes: (4 personas)

Cincuenta gramos de margarina, dos cucharadas de harina, dos cebollas, una cucharada de perejil, dos tomates, un hueso de ternera, ciento cincuenta gramos de carne de babilla, cincuenta gramos de jamón, un litro de caldo, una copa de vino blanco.

Preparación:

Se dora la harina en la margarina, cuando dore se añaden la cebolla picada, el tomate picado, sin piel ni pepitas, el perejil y el hueso.

Se pican la carne y el jamón, se añaden a la sartén, se riega con el caldo y el vino. Se tapa y se cocina una hora a fuego lento. Se retira el hueso.

Se deja enfriar, se pasa por el turmix, se calienta y se sirve.

Esta salsa es optima para huevos y carnes

SALSA CRIOLLA

Ingredientes: (4 personas)

Dos yemas de huevo, medio vaso de vinagre, cuatro nueces de mantequilla, una chispa de estragón, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se calienta el vinagre con el estragón en un cazo, cuando rompa a hervir se retira del fuego, se deja enfriar y se suman las dos yemas batidas.

Se vuelve el fuego y se bate sin que llegue a hervir para que no se corte, se añaden la mantequilla, el perejil, se salpimienta y se mezcla bien. Se sirve caliente.

Es buena para pescados asados.

SALSA CUMBERLAND

Ingredientes: (4 personas)

Diez cucharadas de gelatina de grosella, un limón, media cucharada de mostaza francesa, media cucharada de salsa Perris, la ralladura de una naranja, la ralladura de un limón.

Preparación:

Se derrite la gelatina en un cazo, se añaden el zumo de limón, la mostaza y la salsa Perris, se añaden las ralladuras de naranja y limón. Se consume fría o caliente.

Una variedad añade una cucharada de zumo de naranja amarga.

SALSA CURRY

Ingredientes:

Dos cucharadas de nata líquida, dos cucharadas de aceite, tres gotas de aceite de sésamo, una cebollita, cuatro cebollinos, una cucharada de curry, sal y pimienta.

Preparación:

Se pela la cebollita en rodajas muy finas, se lleva a un baso de batir y se liga con la nata, el curry, la sal y pimienta. se añaden el aceite y los cebollinos, se bate y se reserva al fresco.

Muy útil para carnes blancas frías, pescado, marisco y verduras

SALSA DE ACEITUNAS

Ingredientes:

Cincuenta gramos de aceitunas sin hueso, un diente de ajo, una cucharada de perejil picado, un vasito de aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Se trituran todos los ingredientes en el vaso de la batidora, se salpimenta y se sirve. Acompaña a carnes, aves, pescados y pastas

Se pueden utilizar aceitunas negras, hay una variedad salsa de aceitunas y vino de Jerez que solo le añade una copa de vino de Jerez y una cucharada de jugo de carne.

SALSA DE ACEITUNAS CON ANCHOAS

Ingredientes:

Cincuenta gramos de aceitunas sin hueso, un diente de ajo, una lata de filetes de anchoa, una cucharada de perejil picado, un vasito de aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Se trituran todos los ingredientes en el vaso de la batidora, se añaden la mitad de las anchoas y el aceite de la lata, se vuelve a triturar se salpimienta y se sirve. Las anchoas restantes se reservan para adornar.

Ideal para acompañar carnes y pescados

Se pueden utilizar aceitunas negras

SALSA DE ACEITUNAS CON HUEVO DURO

Ingredientes:

Cincuenta gramos de aceitunas sin hueso, un diente de ajo, un huevo duro, una cucharada de perejil picado, un vasito de aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Se trituran todos los ingredientes en el vaso de la batidora, se salpimienta y se sirve.

Acompaña a carnes y pescados

Se pueden utilizar aceitunas negras

SALSA DE AGUACATE

Ingredientes: (4 personas)

Tres aguacates, cinco cucharadas de zumo de limón, cuatro cucharadas de nata, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan los aguacates, se trituran con el zumo de limón, la nata, se salpimientan y se sirve.

SALSA DE AGUACATES

Ingredientes: (4 personas)

Dos tomates, una cebolla, un aguacate, un limón, dos cucharadas de perejil, una cucharada de azúcar glass.

Preparación:

Se pica la cebolla fina, se añade el aguacate muy picado, se riega con zumo de limón, más el tomate rallado sin piel ni pepitas, el perejil, el azúcar, se salpimenta, se liga y se sirve.

Esta misma receta se prepara dando un golpe de turmix tras salpimentar.

SALSA DE AJO

Ingredientes: (4 personas)

Seis dientes de ajo, un tomate, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

En el vaso de la trituradora, se pica el ajo, se pica el tomate sin piel ni pepitas, se riega con aceite, se salpimenta y se bate. Se cuela por el chino y se sirve fría.

Es una salsa optima para el atún y los pescados a la espalda. En Portugal le añaden una chispita de piri-piri

SALSA DE AJOS

Ingredientes: (4 personas)

Dos cucharadas de aceite, seis dientes de ajo, un vaso de leche, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se cortan los ajos a lo largo, se les quita el corazón para que no piquen. Se hierven en la leche, se añade el aceite, el perejil, sal y pimienta, se pasa por el turmix, se vuelve al cazo, se le da un leve hervor, se traba una salsa y se riegan los filetes con ella. Se sirven.

Es una salsa para regar filetes de pescado

SALSA DE ALBAHACA

Ingredientes:

Seis cucharadas de aceite, tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de queso rallado, dos dientes de ajo, una cucharada de albahaca picada, sal y pimienta.

Preparación:

En una cazuela con seis cucharadas de aceite mas la mantequilla se saltean el ajo picado y la albahaca picada a cuchillo; se salpimienta. Se riega con queso rallado y se conserva a baño María hasta el momento de servir.

SALSA DE ALCAPARRAS

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de leche, una pastilla de caldo, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina, el zumo de medio limón, dos cucharadas de alcaparras, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén se rehoga la harina en la mantequilla, se diluye la pastilla de caldo en la leche y se añade muy despacio removiendo. Se cuece a fuego lento un cuarto de hora, se añaden las alcaparras, el zumo de limón, se remueve y se cuece otro cuarto de hora, se salpimienta y se sirve.

Esta salsa va muy bien para napar cualquier pescado.

SALSA DE ALMEJAS

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de almejas, una cucharada de mantequilla, dos cucharadas de harina, un bote de nata líquida, la yema de un huevo duro, un limón, una hoja de laurel, sal y pimienta

Preparación:

Se abren las almejas al vapor con una hoja de laurel y un vaso de agua. Se quitan las cáscaras, se cuele el caldo y se reservan.

Con la mantequilla, la harina y el agua, se prepara una bechamel, se cuece un cuarto de hora, se añaden la nata, las almejas, la yema rallada y el zumo de limón. Se pasa por la batidora, se calienta y se sirve en una salsera.

Es una salsa ideal para pescados.

SALSA DE ALMENDRAS

Ingredientes: (4 personas)

Cien gramos de almendras, dos almendras amargas, un vaso de caldo de carne, una yema, sal y pimienta.

Preparación:

Se majan las almendras en un almirez, se salpimentan y se añaden el vaso de caldo, la yema batida, se remueve, se cuece unos minutos para que espese y se sirve en salsera.

Es una salsa adecuada para carnes y verduras.

SALSA DE ALMENDRAS Y LIMÓN

Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de litro de leche, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina, un limón, cincuenta gramos de almendras, una pastilla de caldo, sal y pimienta.

Preparación:

Se dora en una sartén con mantequilla la harina; se incorpora poco a poco la leche caliente con la pastilla de caldo disuelta y se cuece diez minutos a fuego lento.

Se añaden las almendras molidas y el zumo de limón, se cuece cinco minutos, se rectifica de sal y pimienta. Se sirve en salsera.

Ideal para platos de pasta

SALSA DE ANCHOAS

Ingredientes:

Un vaso de nata líquida, un vaso de salsa de tomate, cuatro anchoas, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se mezclan la nata, el tomate, las anchoas picadas, se salpimenta y se añade un chorrito de aceite. Se bate hasta trabar una salsa.

Buena para canapés, pasta, verduras y pescados.

SALSA DE AZAFRÁN

Ingredientes:

Una cabeza de rape, un cuarto de kilo de morralla de pescado limpia de entrañas, una guindilla, unas hebras de azafrán, media cebolla, una hoja de laurel, sal y pimienta.

Preparación:

Se cuecen todos los ingredientes en litro y medio de agua, durante tres cuartos de hora. Transcurridos estos se cuele y se reserva.

En resumen se trata de un fume de pescado, muy útil en la condimentación de pescados sosones

SALSA BAVIERA

Ingredientes: (4 personas)

Una cucharada sopera de pimentón, una cucharadita de harina, un vaso de crema de leche, media cucharadita de piri-piri, media cucharadita de comino molido, sal y pimienta.

Preparación:

Se ligan en un cuenco la cucharada de pimentón, la harina, la crema de leche, el piri-piri, el comino, sal y pimienta. Se batan, se traba una salsa y se sirve en salsa.

SALSA DE BERENJENAS

Ingredientes: (4 personas)

Dos berenjenas medianas, cuatro dientes de ajo, medio vasito de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se asan las berenjenas en un horno no muy fuerte, hasta que se queme la piel por todos lados; se pelan y se machacan con un tenedor.

Se majan en un almirez los ajos, se salpimentan, se riegan con el aceite y se añade a las berenjenas, se homogeniza y se sirve.

Esta salsa es adecuada como unto para carnes rojas, pastas y sola sobre pan tostado.

SALSA DE BERROS

Ingredientes: (4 personas)

Treinta gramos de berros, cincuenta gramos de mayonesa, doscientos gramos de queso crema, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican los berros, se ligan con la mayonesa, con el queso cortado en cuadritos, sal y pimienta. Se lleva a la batidora y se tritura, se traba una salsa de berros.

Es una salsa muy adecuada para carne de cerdo, brochetas y fondues

SALSA DE CALAMARES

Ingredientes:

Dos cebollas, un ajo, medio vaso de caldo pescado, miga de pan, dos bolsas de tinta de calamar, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se rehogan en una sartén con aceite las cebollas picadas y el ajo, cuando doren se añade el caldo de pescado y se cuece un cuarto de hora. Se maja la miga de pan, la tinta de calamar, se salpimienta, se hierve diez minutos. Se pasa por el turmix, y se cuela por el chino.

SALSA DE CANGREJOS

Ingredientes: (4 personas)

Un kilo de cangrejos, una cebolla, dos dientes de ajo, una zanahoria, dos cucharadas de puré de tomate, una copa de coñac, una copita de ponche Soto, un vaso de vino blanco, un vaso de fume de pescado, medio vaso de aceite, dos cucharadas de mantequilla, un vaso de nata líquida, sal y pimienta

Preparación:

En una cazuela de barro se saltean la cebolla, la zanahoria, y el ajo picado en aceite con dos cucharadas de mantequilla, cuando comience a dorar, se añaden el puré de tomate y las cangrejos. Se salpimienta, se cocina un par de minutos y se riega con el coñac y el ponche, se flamea removiendo hasta que se apaguen las llamas. Se añade el vino, pasados tres minutos se añaden la harina, la mostaza y el fume de pescado, se deja cocer cinco minutos, se tritura y se cuela por el chino, para quitar las cáscaras de cangrejo. Se vuelve el caldo a la cazuela, se añade la nata y se deja reducir a una crema suave, se rectifica de sal y se reserva.

SALSA DE CEBOLLA

Ingredientes: (4 personas)

Una cebolla, una cucharada de mantequilla, una cucharada de harina, un vaso de caldo, medio vaso de vino fino, sal y pimienta.

Preparación:

Se rehoga la cebolla picada en un cazo con mantequilla, se añade una cucharada de harina, se continua el rehogado cinco minutos.

Se incorpora el caldo poco a poco, se salpimenta, se añade el vino fino, se reduce para que espese a salsa a nuestro gusto.

Va muy bien con carnes asadas y atún

SALSA DE CEBOLLITAS

Ingredientes: (4 personas)

Diez cebollitas francesas, cuatro cucharadas de aceite de oliva, un vasito de vino blanco, seis almendras, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se cortan las cebollitas por la mitad y se doran en aceite, se salpimentan y se riegan con el vino. Se mueve la sartén a fuego suave, se añade la mantequilla y se sigue removiendo dos minutos, se apaga el fuego y se reserva.

SALSA DE CAVIAR

Ingredientes

Yogur, mostaza, vodka y caviar.

Preparación:

Se bate el yogur, con la mostaza, el vodka y se liga suavemente el caviar. Se lleva al frigorífico y se reserva hasta su consumo

SALSA DE CHOCOS

Ingredientes:

Dos cebollas, un ajo, medio vaso de caldo de pescado, dos bolsas de tinta de calamar, medio vasito de vino, dos cucharadas de aceite, una rebanada de pan frito, sal y pimienta.

Preparación:

Se monta un refrito de cebolla y ajo picados, cuando doren levemente, se añade el caldo y se deja cocer a fuego muy bajo veinte minutos.

Se añaden las bolsas de tinta, el vino y se cuece otros diez minutos, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

SALSA DE CIGALAS

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de cigalas chihuahatas, cuatro filetes de corvina, dos tomates, dos pimientos verdes, dos diente se ajo, un vaso de vino blanco, una copa de coñac, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén con aceite, se saltea la cebolla, cuando comience a pochar se le añaden los ajos y los pimientos picados, se refrién y se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cocina ocho minutos. Se añaden las cigalas peladas, el vino y unas cucharadas de agua, se cuece diez minutos.

En sartén aparte se fríen en tres cucharadas de aceite las cabezas y las cascarras de las cigalas, se añade la copa de coñac, se flamea y se espachurran para sacar el jugo, se añade al refrito.

Se pasa el refrito por la batidora, se cuela con el chino y se lleva a una cazuela de barro amplia, se calienta y se sirve en salsa

SALSA DE COCO Y MENTA

Ingredientes:

Tres cucharadas de coco rallado, tres yemas de huevo, cinco cucharadas de azúcar, una cucharada de maicena, dos vasos de leche, unas hojas de menta, una chispa de canela.

Preparación:

Se baten las yemas con el azúcar, se ligan el coco, la maicena y la menta picada. Se lleva a una cazuela, se añade la leche, se mezcla bien, y se lleva a baño María removiendo y sin dejar que hierva

Se utiliza en repostería para nappar macedonias de frutas.

SALSA DE CULANTRO

Ingredientes: (4 personas)

Una rebanada de pan, cuatro cucharadas de aceite, un limón, cuatro cucharadas de culantro picado, sal y pimienta.

Preparación:

Se fríe la rebanada de pan en aceite, se saca, se deja enfriar y se lleva al almirez. Se maja, se añade el zumo de limón, el culantro picado a cuchillo, la sal gorda y pimienta, se maja hasta que quede como una pasta.

Se diluye con medio vaso de agua, se lleva a un cazo y se cuece un cuarto de hora, se deja enfriar y se sirve en salsera.

Es buena para el pescado y mariscos. Esta es nuestra receta familiar, en Riotinto y su área se le suele añadir una guindilla al majado

SALSA DE ENELDO

Ingredientes

Cuatro yogures, una cucharada de eneldo fresco picado, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

Se trituran todos los ingrediente en el vaso de la batidora, se salpimienta y se sirve.

Acompaña a pescados, siendo muy útil con pescados sosones como la faneca, algunas recetas añaden dos cucharadas de cebolla picada.

SALSA DE GAMBAS

Ingredientes: (4 personas)

Seis gambas, ocho cucharadas de mantequilla, un diente de ajo, media cebolla, una copa de coñac, una cucharada de harina, una hoja de laurel, un vasito de nata, un vasito de fumé, nuez moscada, sal y pimienta.

Preparación:

Se cuecen las gambas con la hoja de laurel en un vaso de agua, se sacan y se reduce a un vasito de fumé. Se cuele, las gambas se pelan, se reservan.

En una sartén con mantequilla, se rehoga la cebolla, cuando poche se añaden el ajo picado, las gambas, el coñac y se flamea. Se añade la harina, se pasa por la tritadora, se añaden la nata y el fumé, se vuelve al cazo y se cuece diez minutos se sazona con nuez moscada, sal y pimienta.

Receta común con muchas variantes. Es muy buena para acompañar pescados sosos o hervidos.

SALSA DE HUEVAS

Ingredientes: (4 personas)

Cien gramos de hueva de pescado, una rebanada de pan de molde, una patata cocida, una cebolla, ocho cucharadas de aceite, un limón, una cucharada de perejil picado.

Preparación:

Se pinchan las huevas con un tenedor, para evitar que se rompan, se cuecen en agua con sal. Se cuece la patata en agua con una chispa de sal.

Se llevan a una batidora el pan humedecido, las huevas, la patata picada, la cebolla picada y se bate.

Se añade aceite, poco a poco como si fuese para hacer mayonesa, se agrega zumo de limón y se vuelve a batir, se riega con el perejil y se sirve.

Esta salsa se toma sola como paté o como acompañamiento de algún pescado.

SALSA DE HUEVO

Ingredientes. (4 personas)

Un vaso de leche, mantequilla, harina, perejil, un huevo duro, aceite, nuez moscada y sal.

Preparación:

Se derrite la mantequilla a fuego lento en un cazo, se añade la harina, se remueve con una cuchara de madera, para evitar que se formen grumos.

Se calienta la leche y se vierte poco a poco, mientras se remueve; se sazona con la nuez moscada y sal. Se añade el huevo duro picado muy fino y se remueve

Receta muy apta para pescados como el atún y el bacalao

SALSA DE HUEVO DURO

Ingredientes:

Medio vasito de aceite, una cucharada de vinagre, un huevo, una cucharada de mostaza, un huevo duro, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan a la batidora el huevo, la cucharada de mostaza y el vinagre, se bate y se le añade el aceite lentamente y batiendo. Se obtiene una salsa ligera, se le ralla el huevo duro, se liga con una varilla y se sirve.

Se puede hacer con mayonesa, se le añade la mostaza, el huevo duro rallado y se liga con la varilla.

SALSA DE HIERBAS

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de mayonesa, medio yogur, una cucharada de perejil, una cucharada de culantro, una cucharada de eneldo, una cucharada de cebollino, una cucharada de berros, sal y pimienta.

Preparación:

Se bate el yogur con la mayonesa y las hierbas picadas, se traba y se sirve.

Es una salsa ideal para el pescado

SALSA DE KAKI

Ingredientes: (4 personas)

Dos limones, dos cucharadas de aceite de oliva, una cucharada de mantequilla, una cebolla, medio vaso de vino de Oporto blanco, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, medio kaki, sal y pimienta.

Preparación:

Se funde la mantequilla en una sartén, se dora la cebolla; cuando comience a dorar se riega con el vino, se deja reducir, se añaden dos cucharadas de harina, se remueve tres minutos, se añade la leche, se salpimienta y se remueve hasta que espese.

Se pela el kaki, se pica y se lleva a un bol. Se añade la salsa, se bate y se reserva.

El kaki tiene que estar muy maduro, y si es del Zumajo mejor... Receta recogida en Riotinto

SALSA DE LECHUGA

Ingredientes: (4 personas)

Una lechuga, una cucharada de mantequilla, una pastilla de caldo de pescado, medio vaso de agua, medio vaso de leche, sal y pimienta.

Preparación:

En una cazuela con agua se disuelve la pastilla de caldo, se cuece y se añade la leche. Se incorporan las hojas de lechuga, se cuecen, se salpimientan y se sacan. Se trituran, se vuelven a la cazuela, se añade la mantequilla, se le da un hervor y se sirve la salsa en salsera.

Es una salsa muy buena para el pescado.

SALSA DE LIMÓN

Ingredientes:

Seis cucharadas de aceite, un limón, media cucharada de semillas de culantro, una cucharada de culantro picado, sal y pimienta.

Preparación:

Se ralla el limón y se lleva la ralladura a un tazón amplio, se liga con el aceite, el zumo del limón, el culantro en grano majado en un almirez y el culantro fresco picado a cuchillo; se bate y se salpimenta.

Ideal para pescados cocidos o a la plancha, mariscos y verduras. Hay una variedad que añade ajo y más aceite batiéndolo como una mayonesa

SALSA DE MANZANA

Ingredientes.

Una cebolla, dos cucharadas de mantequilla, trescientos gramos de puré de manzana, zumo de limón, medio vaso de leche, sal y pimienta.

Preparación:

Se pela la cebolla, se saltea en mantequilla cinco minutos; se añade la manzana pelada y sin pepitas cortada en laminas muy finas. Cuando poche la manzana se añaden zumo de limón y la leche. Se pasa por el pasapurés, se vuelve al cazo y se cuece cinco minutos hasta que espese.

Es buena para carne de cerdo al horno. La receta es de la abuela María posiblemente recogida en Riotinto en los años cuarenta. Tiene una variedad que no fríe la manzana, se asa al horno y la añade en pulpa con el limón y la leche.

SALSA DE MARISCOS

Ingredientes: (4 personas)

Dos langostinos, dos cigalas, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de coñac, dos vasos de nata, sal y pimienta.

Preparación:

Se pasa por la sartén la mitad de la mantequilla con las cabezas de los langostinos y las cigalas. Se machacan, se añade la nata y se cuece hasta que espese.

Se cuele, se añaden las colas picadas en trocitos, se cuece un minuto, se salpimenta y se añade la otra mitad de la mantequilla, se bate con un tenedor y se sirve en salsaera.

Es muy buena para pescados blancos o sosones

SALSA DE MENTA

Ingredientes: (4 personas)

Medio vaso de vinagre, medio vaso de azúcar, dos cucharadas de harina, aceite, medio cubito de caldo de pescado, una ramita de menta verde (menta viridis) sal y pimienta.

Preparación:

Se prepara un vaso de caldo de pescado con la media pastilla y siguiendo las instrucciones del fabricante.

En un cazo, se hierve a fuego lento el vinagre, se añade un vaso de caldo de pescado y el azúcar. Se remueve para que no se pegue, y cuando espese a nuestro gusto, se añade la menta que previamente hemos molido muy fina, se sigue removiendo, se salpimenta, se deja enfriar y se sirve en una salsaera.

Esta receta procede de Minas de Riotinto

SALSA DE MIEL

Ingredientes: (4 personas)

Tres cucharadas de miel, medio vaso de vino blanco, media pastilla de caldo de pescado, un diente de ajo, aceite.

Preparación:

Se pela el ajo, se lamina y se saltea en un cazo con aceite; se añaden el vino, la miel, unas cucharadas de agua con la pastilla de caldo desleída. Se cuece unos minutos, se remueve con una varilla y se sirve en una salsaera.

SALSA DE MOSTAZA

Ingredientes: (4 personas)

Media cebolla picada, una zanahoria, la mitad de un apio, tres cucharadas de aceite, una cucharada de harina, un vaso de caldo de carne, tres cucharadas de vinagre, una cucharada de mostaza, una chispa de azúcar, una cucharada de mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican las verduras y se estofan con el aceite en una cazuela con la tapadera colocada al revés. Cuando ablanden se añade el vinagre, se reduce y se espolvorea la harina, se dora y se añade el caldo, se remueve y se cocina diez minutos, se salpimenta, se retira del fuego, se añaden la mostaza, el azúcar, se remueve, se le añade una cucharada de mantequilla y se sirve

Esta salsa se puede servir en grueso, o bien pasada por la batidora.

SALSA DE MOSTAZA Y ALCAPARRAS

Ingredientes: (4 personas)

Tres yemas de huevo, una clara de huevo, aceite de oliva, dos cucharadas de mostaza, dos cucharadas de alcaparras, vinagre, sal y pimienta.

Preparación:

Con el vaso de la batidora se ligan las yemas con un hilo de aceite, hasta que quede blanquecina, se añaden las alcaparras muy picadas, la mostaza y la clara de huevo batida a punto de nieve, se añaden unas gotas de vinagre y se guarda en la nevera hasta el momento de servir.

SALSA DE NARANJA

Ingredientes: (4 personas)

Dos naranjas, cuatro cucharadas de aceite, dos cucharadas de harina, una pastilla de caldo de carne, un vasito de vino fino.

Preparación:

En un cazo con aceite se añade la harina, cuando comience a dorar se añade la pastilla de caldo disuelta en un vaso de agua caliente. Se cuece diez minutos, se riega con el vino y la raspadura de cáscara de naranja. Se hierva cinco minutos mas; se retira del fuego, se añade el zumo de naranja y se sirve en salsera.

Es una salsa muy buena para acompañar carnes.

SALSA DE NUECES

Ingredientes: (4 personas)

Cien gramos de nueces, dos dientes de ajo, dos rebanadas de pan frito, ocho cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta

Preparación:

Se prepara una salsa majando en un almirez el pan frito, las nueces, los dientes de ajo, sal y pimienta. Se traba una pasta. Se baten el aceite de oliva y el zumo de limón, cuando estén emulsionados se añaden poco a poco a la pasta, se liga y se obtendrá una salsa.

SALSA DE PASTOR

Ingredientes: (4 personas)

Dos vasos de caldo, un vaso de vino blanco, un vaso de zumo de limón. ciento cincuenta gramos de cebollitas encurtidas en vinagre, una cucharada de perejil, dos cucharadas de jugo de carne.

Preparación:

Se calienta el caldo en una cazuela de barro, antes de que rompa a hervir se añaden el vino, el zumo de limón, las cebollitas picadas, el perejil picado y el jugo de carne. Se bate suavemente con una cuchara de palo sin que rompa a hervir y se sirve en salsera.

Muy buena para pescado blanco hervido y/o mariscos.

SALSA DE PATATAS

Ingredientes: (4 personas)

Dos patatas, un pimiento, un tomate, una hoja de laurel, una chispita de comino molido, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén con medio vaso de aceite se confitan las patatas cortadas en bastones, sin que el aceite llegue a hervir. Se añade el pimiento picado y el tomate picado sin piel ni pepitas. Se fríe todo, se adereza con sal, pimienta y comino molido.

Se riega con un vaso de agua, se cuece diez minutos, se pasa por el pasapurés, se vuelve al fuego, se calienta y se sirve en salsera.

Esta receta es muy buena para el pescado en general. Tiene una variedad añadiendo antes de hacer el puré una cucharadita de culantro picado.

SALSA DE PEPINO Y ALMENDRAS

Ingredientes: (4 personas)

Un pepino grande, una cucharada de almendras molidas, un vaso de crema de leche, dos cucharadas de zumo de limón, una cucharadita de pimentón, sal y pimienta.

Preparación:

Se pela el pepino, se eliminan las puntas para evitar el amargor y se pica en dados diminutos.

Se ligan la nata con el zumo de limón, las almendras picadas, el pimentón, sal y pimienta. Se vierte sobre el pepino, se liga y se sirve.

Es una salsa optima para pescados

SALSA DE PEREJIL

Ingredientes:

Un ramo de perejil, medio vaso de aceite, un chorrito de zumo de limón y sal.

Preparación:

Se lava el perejil, se escurre, se pica a cuchillo, se rocía zumo de limón y se lleva a un almirez donde se maja. Se le va ligando el aceite poco a poco hasta que queda todo molido y homogéneo. Se lleva a un bote de vidrio y se guarda en la nevera.

Se puede hacer con culantro

SALSA DE PIÑONES

Ingredientes: (4 personas)

Una copa de amontillado, un diente de ajo, un limón, cincuenta gramos de piñones, perejil, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se machacan los piñones con la copa de amontillado en un almirez. Se consigue una pasta suave, se añaden unas cucharadas de aceite, se remueve bien para que ligue, se añade el zumo del limón, se salpimenta, se añaden el perejil picado y el ajo picado. Se pasa por la batidora.

Receta apta para pescados

SALSA DE QUESO

Ingredientes: (4 personas)

Seis cucharadas de queso rallado, tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de pan rallado, cuatro cucharadas de crema de leche, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se derrite la mantequilla en un cacillo, se le añade el queso rallado y el pan rallado, se pone a fuego lento y se remueve bien para que no haga grumos. Se añade la crema de leche, un chorrito de limón, se salpimenta y se cuece cinco minutos.

Es una salsa optima para pescados azules a la plancha o bacalao. Con tres cucharadas de tomate y una de orégano, es magnifica para la pasta.

SALSA DE QUESO Y NUECES

Ingredientes:

Una tarrina de queso fresco, un vaso de mayonesa, un brick de nata de 200 c.c., dos cucharadas de azúcar, dos cucharadas de nueces molidas.

Preparación:

Se mezcla con un tenedor el queso con la mayonesa; se monta la nata y se añade el azúcar, se añade la mezcla de queso y mayonesa, se agregan las nueces, se bate y se sirve

Receta recogida en San Bartolomé (Huelva)

SALSA DE RÁBANOS

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de mayonesa, cuatro rabanitos, medio vaso de nata montada sin azúcar.

Preparación:

Se rallan los rábanos, se ligan con la mayonesa y la nata montada.

Es una receta muy buena para ensaladas. La receta le recogimos en el Sahara de Zora Auli, se le puede poner wasabi, a los tuaregs les encanta el picante.

SALSA DE REMOLACHA

Ingredientes: (4 personas)

Dos yemas de huevo duro, una cucharada de vinagre de Modena, una cucharada de mostaza francesa, un vaso de aceite, dos rodajas de remolacha cocida, alcaparras, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan a un dornillo pequeño las dos yemas de huevo, la mostaza, el vinagre, la remolacha picada, sal y pimienta. Se machaca muy bien con un tenedor hasta tener una pasta.

Se pasa a un vaso y se bate con la varilla, añadiendo el aceite poco a poco como para trabar una mayonesa. Se obtiene una salsa similar de color rojizo. Se adorna con alcaparras y se sirve.

SALSA DE ROQUEFORT

Ingredientes:

Dos cucharadas de mantequilla, cuatro cucharadas de zumo de limón, un vaso de vino blanco, ciento cincuenta gramos de queso roquefort.

Preparación:

En un cazo con dos cucharadas de mantequilla, se añaden cuatro cucharadas de limón, un vaso de vino blanco, ciento cincuenta gramos de queso de roquefort, se cuece hasta que el queso se deshaga y se trabe una salsa. Se napan los medallones con la salsa y se sirven.

Muy buena para carnes. Se le puede añadir un chorro de nata líquida o una cucharada de yogur al añadir el queso

SALSA DE SÉSAMO (TAHINA)

Ingredientes:

Cuatro cucharadas de mantequilla, una cucharada de semillas de sésamo, tres gotas de aceite de sésamo, una cucharada de harina, un vaso de agua caliente, dos yemas de huevo, una cucharadita de mezcla berebere de especias, media cucharadita de mostaza francesa, medio limón.

Preparación:

Se llevan a una sartén dos cucharadas de mantequilla, cuando derrita, se añade la harina, se le dan unas vueltas y se riega con el agua caliente poco a poco removiendo para que no forme grumos.

Se lleva a un tazón una porción de la mezcla, se le añaden las dos yemas de huevo removiendo con una cuchara de palo, se agrega a la sartén removiendo para que no cuaje.

Se liga el resto de la mantequilla con la mostaza y un poco de mezcla. Se incorpora a la sartén, se rectifica de sal y pimienta y se sirve o se usa para otras recetas.

Receta de Zulema Moustapha recogida en Isla Cristina

SALSA DE SETAS

Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de kilo de setas, cuatro cucharadas de cebolla picada, dos dientes de ajo, medio vaso de leche, cinco cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se cortan las setas, la cebolla y el ajo en tiras finas. Se saltean con aceite de oliva a fuego lento. Una vez dorada se añade la leche, se deja hervir y se pasa por la tritadora. Se vuelve al fuego, se salpimenta y se reserva.

SALSA DE SETAS DESECADAS

Ingredientes: (4 personas)

Cien gramos de setas desecadas, una cucharada de harina, dos cucharadas y media de aceite, una cebolla, sal y pimienta.

Preparación:

Se dejan las setas en remojo tres horas y se cuecen después una hora en dos vasos y medio de agua. Se sacan las setas y se cuele el caldo, se reserva.

En una sartén se rehoga la cebolla picada hasta que dore, se añaden las setas, se les da un minuto de cochura. Se pasa el rehogado por el turmix y se pasa por el chino.

Se fríe la harina en media cucharada de aceite, se dora y se añade al caldo de cocer las setas, se cuece un cuarto de hora, removiendo con una cuchara de madera para que no se formen grumos, se incorpora el puré de setas y cebolla, se continúa removiendo, se cuece unos minutos y se sirve en una salsera.

Las setas secas mas habituales en el mercado son boletos, marasmios o setas de cardo. Receta recogida de un bote de setas secas Santa Agata (Italia)

SALSA DE SOJA

Ingredientes:

Una taza de salsa de soja, ½ taza de agua, dos cucharadas de rábano rallado, una cucharadita de jengibre rallado, una cucharada de cebolleta fresca rallada.

Preparación:

Se mezclan en un cuenco la salsa de soja con la media taza de agua, se le liga la cebolleta rallada, el rábano rallado y el jengibre.

Puede llevar menta. Se utiliza para carne, pollo, pescados a la plancha y comida oriental

SALSA DE TOMATE A LA ALBAHACA

Ingredientes: (4 personas)

Dos kilos de tomate, una cebolla, cuatro cucharadas de aceite, una cucharada de azúcar, albahaca, sal y pimienta.

Preparación:

Se saltea la cebolla picada con aceite, cuando ablande se añade el tomate pelado y sin pepitas cortado en trozos. Se fríe a fuego lento picando el tomate con la espumadera.

Se pasa por el pasapurés, se cuece hasta que reduzca el agua, se salpimenta, se le añade una cucharada de azúcar, se espolvorea con la albahaca picada y se sirve.

SALSA DE TOMATE AL ROMERO

Ingredientes:

Seis cucharadas de aceite, una cucharada de harina, tres cucharadas de vinagre, cuatro tomates grandes y maduros, dos cucharaditas de romero, una cucharada de culantro, dos dientes de ajo, una cucharadita de azúcar, sal y pimienta.

Preparación:

En un cazo con aceite se espolvorea la harina, se remueve hasta que dore. Se añade poco a poco el vinagre. Una vez incorporado se le ralla el tomate pelado y sin pepitas, se remueve, se espolvorea con culantro picado, romero molido, el ajo majado en un almirez, el azúcar, sal y pimienta. Se remueve y se lleva al fuego con la tapa al revés, se cocina un cuarto de hora removiendo de vez en cuando.

SALSA DE TOMILLO

Ingredientes: (4 personas)

Una cebolla, cien gramos de bacón, dos cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, un vasito de vino, un vaso de fumé de pescado, una cucharada de tomillo picado, dos cucharadas de puré de tomate, medio vaso de alcaparras, una pizca de azúcar, un chorrillo de limón, sal y pimienta

Preparación:

Se fríen en mantequilla la cebolla y el tomate picado sin piel ni pepitas; se añaden el bacón picado, la harina, el vino, el fumé, se cuece diez minutos, se añaden el azúcar, el limón, las alcaparras, se salpimienta y se cuece unos minutos.

Se pasa por el chino, se espolvorea con culantro y se obtiene una salsa optima para pescados al horno.

SALSA DE VINAGRE

Ingredientes: (4 personas)

Seis dientes de ajo, una cucharada de perejil, un vaso de caldo, un vaso de vinagre, sal y pimienta.

Preparación:

Se majan los ajos en un almirez, se salpimienta y se añade el perejil picado a cuchillo. Una vez majado se añade el caldo y el vinagre, se cuece a fuego lento una hora y se espesa un poco. Se sirve en salsa.

Muy buena para carnes hervidas.

SALSA DE VINO DE JEREZ

Ingredientes: (4 personas)

Una cebolla, una cucharada de harina, dos cucharadas de aceite, dos tomates, un vaso de vino de Jerez, un vaso de agua, cien gramos de jamón, sal y pimienta.

Preparación:

Se saltea la cebolla picada en una sartén con aceite, cuando comience a dorar se añade la harina, se rehoga diez minutos; se añaden los tomates picados sin piel ni pepitas, se cocina diez minutos, se pasa por el pasapurés, se vuelve a la sartén, se añade el jamón muy picado y se cuece tres minutos, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Si se usa vino de Oporto o de Madeira se añade medio vaso de crema de leche. Se trata de una salsa ideal para huevos duros o escalfados.

SALSA DE VINO RIOJA TINTO

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de vino de Rioja, una zanahoria, media cebolla, un trocito de apio, 50 gr de jamón picado, una cucharada de harina, un diente de ajo, laurel, tomillo, unas gotas de tabasco, dos cucharadas de mantequilla.

Preparación:

En una cazuela, se calienta la mantequilla, cuando este líquida, se fríen la zanahoria picada, la cebolla picada, el apio picado, se añade el jamón, la hoja de laurel, el tomillo y se condimenta como unos diez minutos, se añade el vino tinto, se deja que hierva y reduzca. Se añaden el ajo majado, las gotas de tabasco, la harina para que espese y se tritura.

SALSA DE VINO TINTO

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de vino tinto, una cucharada de mantequilla, un manojo de cebolletas, una cebollita, medio vaso de fumé, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican la cebollita y las cebolletas, se saltean cinco minutos con la mantequilla. Se riega con el fumé, se reduce a la mitad; se salpimenta se riega con el vino y se reduce a la mitad, se rectifica de sal y pimienta y se sirve

SALSA DE YOGUR A LA MENTA

Ingredientes: (4 personas)

Dos yogures, media cebolla rallada, un diente de ajo rallado, unas hojas de menta picadas, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan los ingredientes a un vaso, se ligan muy bien con una cuchara de palo y se lleva al fresco.

Queda muy bien para pescados, fondues de pescado y tempuras.

SALSA DE YOGUR Y PEPINO

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro yogures, medio pepino, tres dientes de ajo, dos cucharadas de aceite, una cucharada de menta picada, una cucharada de vinagre, sal y pimienta.

Preparación:

Se vierte el yogur en un dornillo. Se pela el pepino, se ralla sobre el yogur y se liga. Se añaden el ajo rallado, la menta picada a cuchillo, el aceite y el vinagre.

Se bate suavemente con un tenedor y se lleva al fresco hasta el momento de servir

Receta recogida en Isla Cristina. Se consume con pan frito o como acompañamiento de pescados fritos

SALSA DE ZANAHORIA

Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de kilo de zanahorias, seis cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las zanahorias, se cuecen, se trituran y se ligan con seis cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, sal y pimienta. Se traba una salsa de zanahorias.

SALSA DIABLA

Ingredientes: (4 personas)

Medio litro de caldo de carne, una cucharada de harina, dos nueces de mantequilla, dos chalotas picadas, un vaso de vino blanco, una cucharada de perejil picado, pimienta de Cayena, sal y pimienta.

Preparación:

Se pone el caldo a la lumbre en un cazo, se mezcla bien la harina con una nuez de mantequilla y se añade al caldo cuando rompa a hervir. Se cuece diez minutos, se cuela y se reserva.

En otro cazo se pone el vino con la chalota picada muy fina, se deja cocer hasta que reduzca el vino. Se echa el caldo y se deja cocer a fuego lento cinco minutos, se añaden el perejil picado, la pimienta de Cayena molida, otra nuez de mantequilla, se salpimenta y se deja cocer a fuego muy lento hasta que trabe una salsa a nuestro gusto.

Esta salsa va muy bien para abrir mejillones y consumirlos sobre la marcha, como si fuese una fondue

SALSA ESPAÑOLA

Ingredientes: (4personas)

Medio kilo de morcillo, un tomate, dos cebollas, medio litro de caldo, dos zanahorias, una copa de jerez, dos nueces de manteca de cerdo, tres nueces de mantequilla, una hoja de laurel, tomillo, una cucharada de harina, sal y pimienta.

Preparación:

Se saltea diez minutos la cebolla picada en una cazuela con la manteca y la mantequilla, una vez dorada se añaden la carne picada a cuchillo, las zanahorias picadas en mirepoix, se le dan unas vueltas, se añaden el caldo el laurel, el tomillo, sal y pimienta, se cocina media hora, se añade la harina se le da un hervor y se pasa por la batidora. Se cuele con el chino, se vuelve a la cazuela, se añade el jerez, se cocina a fuego lento hasta que espese a nuestro gusto.

SALSA HOLANDESA

Ingredientes: (4 personas)

Dos huevos, seis cucharadas de mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se derrite en un cacillo la mantequilla, sin que llegue a cocer, ni dore.

En cazo a parte se ponen las yemas de huevo, con una cucharada de agua, se salpimientan y se cuecen a baño Maria, lentamente removiendo con una cuchara de madera, se añade la mantequilla fundida, lentamente y sin dejar de remover. Una vez trabada se conserva al baño Maria hasta que se consume

SALSA HOLANDESA II

Ingredientes: (4 personas)

Cinco cucharadas de mantequilla, una cucharadita de harina, dos yemas de huevo, cinco cucharadas de leche, unas gotas de limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se traba una salsa holandesa en un cazo con una cucharada de mantequilla una cucharadita de harina, dos yemas de huevo y tres cucharadas de leche. Se liga con una varilla, se lleva a fuego medio y se deja cocer hasta que quede como unas natillas. Se retira del fuego, se añade la mantequilla batiendo como si fuese una mayonesa, se añaden dos cucharadas de leche poco a poco, se adereza con sal, pimienta y unas gotas de limón.

SALSA INDIA

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de mayonesa, una cucharadita de curry, una cebolleta pequeña, medio limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se liga el curry con una cucharada de mantequilla, se añade a la mayonesa, se liga el zumo de limón, la cebolleta picada, sal y pimienta. Se traba una salsa y se sirve en salsa.

Es una salsa indicada para pescados y mariscos

SALSA LEVANTINA

Ingredientes: (4 personas)

Una cucharada de jugo de carne, dos cucharadas de zumo de limón, medio vaso de caldo de carne o pescado, romero, sal y pimienta.

Preparación:

Se lleva el caldo a un cazo, se lleva al fuego y cuando rompa a hervir se añade el jugo de carne. Se cocina cinco minutos, se añaden el zumo de limón, el romero, sal y pimienta. Se cuele y se sirve.

Si se prepara con caldo de carne es una salsa buena para carnes; si se prepara con caldo de pescado es buena para pescados.

SALSA MAITRE D´HOTEL

Ingredientes:

Dos cucharadas de mantequilla, una cucharada de perejil, un limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se deja la mantequilla fuera del frigorífico para que ablande. Se liga con el zumo de limón, el perejil picado a cuchillo, sal y pimienta. Se trabaja hasta que se obtiene una pasta fina.

SALSA MARINERA

Ingredientes: (4 personas)

Dos tomates, una cebolla, tomillo, una hoja de laurel, una ñora, una cucharada de jugo de carne, una cucharada de pan rallado, un vasito de vino, una copa de coñac, dos cucharadas de manteca de cerdo, un vasito de caldo, sal y pimienta.

Preparación:

Se hidrata la ñora en agua tibia durante toda la noche, se limpia y se raspa la pulpa, se reserva.

Se fríen en una sartén con la manteca la cebolla picada, el tomate picado sin piel ni pepitas, se añade el laurel, el tomillo, el pan rallado, el jugo de carne, el vino, la pulpa de la ñora y el caldo, se cocina diez minutos. Se pasa por la batidora, se cuela y se sirve caliente.

Esta receta admite perejil, perifollo, estragón, hinojo o limón. es una salsa optima en todas sus variantes para pescados. Receta recogida en un merendero en la desembocadura del Río Ebro.

SALSA MAYONESA

Ingredientes: (personas)

Dos yemas de huevo, dos vasos de aceite, un limón y sal.

Preparación:

Se baten las yemas de huevo, se salpimenta y se añade el aceite lentamente en chorro fino de hilo, sin dejar de batir, hasta que se traba una salsa.

Si se hace en casa el huevo no debe estar frío, pues caso contrario se puede cortar.

SALSA MORNAY DE PESCADO

Ingredientes: (4 personas)

Una cucharada de mantequilla, dos cucharadas de harina, vaso y medio de leche, un vaso de caldo de pescado, dos yemas de huevo, seis cucharadas de queso rallado, unas ralladuras de nuez moscada.

Preparación:

Se lleva a una sartén la mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añaden la leche tibia y el caldo de pescado tibio, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se añaden las yemas de huevo y el queso rallado y se continua removiendo hasta que espese a una salsa.

Receta familiar

SALSA MORNAY

Ingredientes: (4 personas)

Tres cucharadas de mantequilla, dos yemas de huevo, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, seis cucharadas de queso rallado, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Se lleva a una sartén la mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo hasta que espese a una salsa bechamel. Sin dejar de batir se le añaden las yemas batidas desleídas en una cucharada de leche, se riega con el queso rallado, se bate un minuto y se sirve.

Receta familiar. Es buena para pescados, verduras y gratinar al horno.

SALSA MUSELINA

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de mayonesa, medio vaso de nata, un limón.

Preparación:

Se monta la nata, se liga con la mayonesa y el zumo de limón procurando que no se baje y se sirve.

Es una salsa buena para pescados y para salmón excelente

SALSA MUSELINA II

Ingredientes:

Tres yemas de huevo, dos cucharadas de agua, un vaso de caldo de pollo, un vasito de nata.

Preparación:

En un cazo de fondo grueso se baten las yemas con el agua, se añade el caldo de pollo, se remueve sobre el fuego, cuando espese se incorpora la nata, se bate y se sirve

SALSA NANTUA

Ingredientes: (4 personas)

Ocho cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, medio vaso de nata, dos vasos de leche, seis gambas, una chispa de piri-piri, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Se llevan a una sartén tres cucharadas de mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo hasta que espese a una salsa bechamel.

Se le añade la nata, se baja el fuego y se reduce un poco, se añaden cinco cucharadas de mantequilla, las gambas picadas, el piri-piri, se traba y se sirve.

Receta familiar

SALSA NAPOLITANA PARA PESCADO

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro cucharadas de mantequilla, un litro de fumé de pescado, nuez moscada, un vaso de vino blanco, un vaso de jugo de carne, una naranja.

Preparación:

Se lleva el fumé a un cazo, se le añade la mantequilla, se bate y se lleva al fuego, se ralla la nuez moscada, se riega el vino, se remueve con una cuchara, se reduce un poco, se incorpora el jugo de carne y se remueve, se riega con zumo de naranja, se salpimenta y se remueve.

Se remueve hasta que tome textura de salsa a nuestro gusto y se sirve.

A esta receta le va bien un chorrito de zumo de naranja amarga, pero sin que se le note el amargor.

SALSA PARA CARNE

Ingredientes: (4 personas)

Un vasito de aceite frito de carne, una rebanada de pan , dos dientes de ajo, una cucharadita de harina, un vaso de caldo, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

Preparación:

En un cazo con el aceite se fríen los ajos y la rebanada de pan. Se sacan se llevan a un almirez y se majan.

En la misma sartén y aceite se rehoga la harina y se riega con el caldo, se deja hervir un cuarto de hora, se añade el majado se adereza con sal y pimienta, se le da un hervor y se sirve.

Es una salsa excelente para carnes y atún

SALSA PARA FRUTAS

Ingredientes:

Cuatro cucharadas de nata líquida, tres cucharadas de yogur natural, dos cucharadas de zumo de limón, tres cucharadas de zumo de naranja, dos cucharadas de licor de naranja, una cucharada de ralladura de naranja, una cucharada de azúcar.

Preparación:

Se baten suavemente a mano con un tenedor la nata y el yogur; sin dejar de batir se añaden el zumo de naranja y el de limón, el azúcar, el licor de naranja y las ralladuras de cáscara. Una vez trabada se vierte sobre las frutas peladas, picadas y emplatadas.

SALSA PARA PESCADO

Ingredientes: (4 personas)

Una cabeza de rape, una cabeza de merluza, cuatro nueces de mantequilla, dos cucharadas de aceite, una cucharada de harina, medio vaso de vino blanco, una zanahoria, una cebolla, perejil, una chispa de tomillo molido, una hoja de laurel, cuatro vasos de agua, sal y pimienta.

Preparación:

Se hierva en una cazuela la cabeza de rape, la cabeza de merluza, el vino, media cebolla, una zanahoria, perejil picado a cuchillo, tomillo molido, una hoja de laurel, sal, pimienta y cuatro vasos de agua.

Se hace un caldo se separan las mijitas comestibles de ambas cabezas, se añaden y se tritura.

Se dora la media cebolla restante en el aceite, se añaden la harina y el caldo. Se cuece, se remueve hasta que espese; se añade la mantequilla poco a poco sin dejar de remover, se salpimienta y se sirve.

SALSA PARA PESCADO ASADO

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de fumé de pescado, cien gramos de gambas, un cuarto de vaso de aceite, dos dientes de ajo, un tomate, tres gotas de Ricard, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén con aceite se saltean los dientes de ajo, cuando doren se añaden las gambas sin pelar, pasados tres minutos, se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se rehoga ocho minutos, se retira se le añaden las gotas de Ricard y se pasa por el turmix. Se cuele con un chino para quitar las mijitas de cascara que queden y se emplea para acompañar pescados asados o al horno.

Receta de Salvador Roldan, recogida en el Restaurante Can Salva de Sabadell (Barcelona)

SALSA PARA PESCADOS PLANCHA

Ingredientes: (4 personas)

Un cubito de caldo de pescado, un bote chico de nata, una cucharada de mantequilla, un vaso de agua.

Preparación:

Se disuelve el cubito de caldo de pescado en un vaso de agua hirviendo, se añade la nata y se remueve despacio con una varilla hasta que trabe una salsa.

En una sartén se funde la mantequilla, se riega con zumo de limón, se incorpora a la salsa, se remueve con la varilla hasta que trabe y se sirve caliente.

Es muy buena para pescados a la plancha o hervidos.

SALSA PESTO

Ingredientes: (4 personas)

Cien gramos de queso parmesano, cinco cucharadas de albahaca picada, dos dientes de ajo, tres cucharadas de piñones, un vaso de aceite, una chispita de vinagre de Modena.

Preparación:

Se ralla el queso, se pica la albahaca a cuchillo, se majan los piñones en un almirez, se añaden el queso, la albahaca, se salpimenta, se añade el chorrito de vinagre. Se riega con unas cucharadas de aceite y se pasa a un dornillo.

Se añade el aceite en hilo fino y se bate como la mayonesa hasta que emulsiona.

Si tienes prisa se hace con el turmix siguiendo la secuencia anterior. Es una salsa ideal para la pasta.

SALSA PICANTE

Ingredientes:

Tres cucharadas de tomate frito, dos cucharadas de azúcar, una cucharada de vinagre, un diente de ajo rallado, una cucharadita de tabasco, una cucharadita de aceite.

Preparación

Se ligan en un bol los ingredientes en el orden descrito anteriormente, se batan y se ligan íntimamente.

Pita Morales de Huelva

SALSA PICANTE DE ZANAHORIA

Ingredientes: (4 personas)

Un cuarto de kilo de zanahoria, tres gotas de tabasco, media cucharada pequeña de curry, clavo molido, una nuez de mantequilla, sal y pimienta.

Preparación:

Se pelan las zanahorias, se cortan en rodajas, se llevan a una cazuela con agua, se tapa y se cuecen una hora.

Se pasan por el pasapurés, se añaden el tabasco, el curry, el clavo, mantequilla sal y pimienta. Se bate con una cuchara de palo y se sirve en salsa.

SALSA PORTUGUESA PARA AHUMADOS

Ingredientes: (4 personas)

Un pimiento rojo, un pimiento verde, una cebolla, dos tomates, dos dientes de ajo, dos cucharadas de aceite, un vaso de vino blanco, dos cucharadas de perejil picado, dos hojas de laurel, ajo molido, orégano, tomillo, salvia, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican los pimientos en juliana, la cebolla en rodajas, se pican los tomates en dados sin piel ni pepitas.

En una sartén con aceite, se saltean los pimientos y la cebolla durante diez minutos, se salpimienta y se añaden el tomate, el orégano, el laurel, el ajo molido, dos hojas de salvia, el vino, unas cucharadas de agua y se cuece veinte minutos dejando reducir

SALSA PORTUGUESA PARA CARNES

Ingredientes: (4 personas)

Medio kilo de tomate natural triturado, un diente de ajo, una cucharada de perejil picado, una cebolla mediana, un cuarto de taza de salsa española, cuatro cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén con aceite se saltean el ajo y la cebolla hasta que estén transparentes. Se añade el tomate picado sin piel ni pepitas, se cuece a fuego suave diez minutos, se añaden la salsa española, la pimienta, se salpimienta, se cocina tres minutos, se espolvorea con perejil picado y se sirve.

Muy buena para carnes a la plancha.

SALSA PORTUGUESA PARA PESCADO

Ingredientes: (4 personas)

Un pimiento rojo, un pimiento verde, una cebolla, dos tomates, dos dientes de ajo, dos cucharadas de aceite, una taza de caldo de pescado, dos cucharadas de perejil picado, dos hojas de laurel, ajo molido, orégano, tomillo, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican los pimientos en juliana, la cebolla en rodajas, se pican los tomates en dados sin piel ni pepitas.

En una sartén con aceite, se saltean los pimientos y la cebolla durante diez minutos, se salpimienta y se añaden el tomate, el orégano, el laurel, el ajo molido, se añade el caldo y se cuece veinte minutos dejando reducir

SALSA PROVENZAL

Ingredientes: (4 personas)

Dos yemas de huevo, dos cucharadas de limón, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se baten las yemas y se añaden el zumo de limón, sal, pimienta y los dientes de ajo finamente majados.

Se cocina a fuego lento, sin que llegue a hervir, se añade el aceite muy despacio poco a poco, se traba y se sirve.

Es una salsa magnífica para el pescado.

SALSA RIOJANA

Ingredientes: (4 personas)

Seis cucharadas de aceite de oliva, cuatro dientes de ajo, una cebolla mediana, un pimiento rojo, un tomate, un vasito de vino blanco, una hoja de laurel, un clavo de especias, sal y pimienta.

Preparación:

En una olla de barro con el aceite de oliva, se sofríe la cebolla picada en juliana, cuando comience a dorar, se añade el ajo picado, el pimiento cortado en juliana fina, el tomate pelado y sin pepitas, picado a cuchillo. Se le dan unas vueltas y se añade el vasito de vino blanco, una hoja de laurel con el clavo de olor pinchado en ella, se salpimienta a gusto y si hace falta se le añade un poquito de agua.

Receta del Chef del restaurante Pazo Coruña en Madrid

SALSA ROJA

Ingredientes: (4 personas)

Cincuenta gramos de jamón, dos cucharadas de manteca de cerdo, dos huevos duros, una cucharada de perejil picado, cuatro ñoras, una rebanada de miga de pan, una cucharadita de azúcar, una cebolla, sal y pimienta.

Preparación:

Se hidratan las ñoras manteniéndolas en agua toda la noche.

En una cazuela de barro se fríen en cuatro cucharadas de aceite y dos cucharadas de manteca de cerdo, la cebolla picada, el jamón picado, el perejil picado, se salpimenta y cuando comience a dorar, se añade medio vaso de agua caliente y se deja hervir unos minutos; se pasa por el chino y se vuelve a la cazuela.

Se rallan las ñoras y se majan con la miga de pan, un chorrito de agua caliente, el huevo duro rallado, se salpimenta, se añade a la cazuela y se le da un hervor.

SALSA ROMANA PICANTE

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro cucharadas de mantequilla, tres cucharadas de harina fina, una zanahoria, cien gramos de tocino, una cebolla, dos vasos de caldo, un vasito de vinagre de Modena, dos escalonias, cuatro pepinillos en vinagre, una cucharada de perejil, un rollo de hierbas aromáticas, sal y pimienta

Preparación:

Se pelan la zanahoria y la cebolla, se pican en juliana corta, se trocea el tocino en dados minúsculos, se ligan.

En una olla de barro se derrite la mantequilla, se dora el picado y cuando comience a pochar, se añade la harina; se remueve hasta que dore. Se riega con el caldo, el rollo de hierbas y perejil picado se cuece a fuego lento media hora.

Se pican las escalonias, se llevan a un cacillo, se espolvorea una chispita de piri-piri y se cuecen en el vinagre hasta que reduzca a tres cucharadas. Se añade a la olla de barro. Se le dan unas vueltas, se quitan las hierbas aromáticas y se pasa por el chino.

Se añaden los pepinos picados y se sirve como salsa.

Esta receta es de la abuela María. En la original lleva dos cucharadas de orégano por el ramo de hierbas, nosotros la preferimos así, solo cuando se usa para cubrir pasta empleamos la receta original

SALSA ROSA

Ingredientes:

Un vaso de mayonesa, una cucharada de zumo de limón, el zumo de media naranja, dos cucharadas de ketchup, dos cucharadas de coñac, unas gotas de tabasco, sal y pimienta

Preparación:

Se liga la mayonesa con el zumo de limón, el zumo de naranja, el ketchup, el coñac, el tabasco, sal y pimienta.

Se puede sustituir el coñac por vino Pedro Jiménez.

SALSA ROMESCO

Ingredientes: (4 personas)

Una ñora, dos tomates, una rebanada de pan frito, seis cucharadas de vinagre, una cebolla, dos dientes de ajo, una guindilla mini, una hoja de laurel, una cucharada de perejil, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se deja la ñora en remojo la noche antes, para que hidrate. Se ralla y se lleva a un almirez, junto a los ajos, el perejil, el pan frito y el vinagre; se maja y se reserva.

En una sartén con aceite se rehoga la cebolla, se añade el majado junta a la hoja de laurel, se deja cocer unos minutos.

Se agregan los tomates picados, pelados y sin pepitas, la guindilla y se cocina a fuego bajo veinte minutos. Se quita la hoja de laurel, se rectifica de sal y pimienta, se pasa por la trituradora.

SALSA ROYAL

Ingredientes:

Un vaso de crema de leche, seis cucharadas de puré de tomate, tres yemas de huevo, una copita de vinagre, una cucharada de perejil, sal y pimienta.

Preparación:

Se reduce el vinagre a la mitad en un cazo, se añade el tomate, se cuece, se retira del fuego y se añaden las yemas batidas. Se vuelve al fuego y se cuece a fuego lento hasta que comience a cuajar.

Se retira, se añade la crema de leche, se salpimenta, se riega con el perejil picado, se remueve y se sirve en salsera.

Es una salsa ideal para acompañar pescados fritos.

SALSA RUBIA

Ingredientes: (4 personas)

Una cebolla, medio vasito de aceite, dos cucharadas de harina, medio litro de caldo, un vasito de vino de Jerez, sal y pimienta.

Preparación:

Se fríe la cebolla picada muy fina en aceite hasta que ablande, se pasa por el pasapurés, se vuelve a la sartén, se añade la harina, se remueve. Se incorporan despacio el vino y el caldo. Se cuece veinte minutos, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

SALSA SOUBISE

Ingredientes: (4 personas)

Nueve cucharadas de mantequilla, un cuarto de kilo de cebolla, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Se llevan a una sartén tres cucharadas de mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo hasta que espese a una salsa bechamel.

Se pelan las cebollas, se pican muy finas, se confitan en seis cucharadas de mantequilla, se añade a la bechamel, se liga, se rectifica de sal y pimienta y se sirve.

Receta familiar

SALSA TÁRTARA

Ingredientes:

Un tazón de mayonesa, tres pepinillos, una cucharada de alcaparras, un diente de ajo, una cucharada de perejil, una cucharada de mostaza, dos cucharadas de cebolla.

Preparación:

Se liga la mayonesa con los pepinillos picados muy finos, el ajo, las alcaparras, el perejil, la mostaza, la cebolla, todo picado muy fino, bien a cuchillo o con picadora gruesa. Si la salsa queda demasiado gruesa, se puede aligerar con una cucharada de leche o de agua caliente. Se lleva a la salsera y se deja reposar al frío en la nevera.

SALSA TERIYAKI

Ingredientes: (4 personas)

Seis cucharadas de vino de arroz, cuatro cucharadas de salsa de soja, una cucharada de sake, una cucharadita de azúcar.

Preparación:

Se cuecen en un cacillo a fuego lento el vino de arroz, la salsa de soja, el sake y el azúcar, hasta que el azúcar se disuelva; se retira y se reserva.

Se trata de una salsa japonesa para pinchitos de pollo.

SALSA VERDE

Ingredientes: (4 personas)

Dos cucharadas de perejil, un pimiento verde, dos dientes de ajo, aceite, sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén con aceite se fríen el pimiento verde cortado en juliana, se añaden el perejil y el ajo. Se llevan a un almirez, se majan, se añade sal y pimienta. Una vez majado se añade un vaso de agua, se maja para ligar y se sirve en salsa.

Típica receta de las Islas Canarias

SALSA VERDE FRÍA

Ingredientes: (4 personas)

Tres cucharadas de mantequilla, cien gramos de espinacas, una cucharada de berros, una cucharada de perejil, una cucharada de estragón, dos cucharadas de harina, dos vasos de leche, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Se cuecen las espinacas junto a los berros, el perejil y el estragón un minuto. Se refrescan se escurren y se pasan por el turmix. Se reservan.

Se lleva a una sartén la mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade la leche tibia, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se vierte el triturado de espinacas, se salpimenta y se continua removiendo hasta que espese a una salsa.

Receta familiar. Es muy buena para aspics de pescado

SALSA VICENT

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de salsa tártara, un vaso de salsa verde fría.

Preparación:

Se traban las dos salsas en una o bien se colocan cada una en un lado de un cuenco. Se sirven.

Es una salsa que va bien para carnes y pescado.

SALSA VIZCAÍNA

Ingredientes: (4 personas)

Tres cebollas, tres pimientos verdes, seis pimientos choriceros, un litro de caldo, aceite, seis dientes de ajo, un tomate, tres cucharadas de jamón picado, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan los pimientos choriceros a una cazuela con agua tibia y se dejan en remojo cuatro horas.

En una cazuela de barro con aceite se pochan la cebolla picada y los pimientos verdes. Cuando ablanden se añaden los ajos cortados en laminas y el jamón picado, se rehogan y se ralla la carne de los pimientos choriceros. Se rehogan, se añade el caldo, se trocea el tomate pelado y sin pepitas y se cuece tres cuartos de hora.

Se pasa por el turmix y se cuela por el chino.

SALSA WASABI

Ingredientes: (4 personas)

Un vaso de vino blanco, cuatro cucharadas de vinagre, un vaso de nata, una cucharada de wasabi rallado, dos cucharadas de azúcar.

Preparación:

Se liga una salsa wasabi, ligando un vaso de vino, cuatro cucharadas de vinagre, un vaso de nata, una cucharada de wasabi rallado, dos cucharadas de azúcar. Se lleva a un cacillo, se lleva a ebullición y se reduce a la mitad.

Del recetario del Abuelo Felipe

SALSA ZALPISCADA

Ingredientes: (4 personas)

Dos huevos duros, una cebolla, tres dientes de ajo, medio vaso de vinagre de sidra, medio vaso de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan al vaso de la turmix los huevos duros picados a mano, la cebolla picada y el ajo majado en un almirez, se salpimenta y se riega con el aceite y el vinagre.

Se bate un minuto y se sirve en salsa.

Es una salsa gallega parecida a la salsa vinagreta. La receta es de nuestra abuela

SOFRITO

Ingredientes: (4 personas)

Una cebolla, un pimiento, un tomate, medio puerro, un diente de ajo, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se saltea la cebolla picada en una olla de barro con tres cucharadas de aceite, cuando comience a pochar, se añaden el ajo picado, la mitad de la parte blanca de un puerro picada, y el pimiento picado. Se saltea unos minutos, se añade el tomate picado, pelado y sin pepitas; se cocina hasta que se reduzca el agua que suelta el tomate.

TAPENADE DE NARANJA

Ingredientes:

Dos cucharadas de aceitunas negras, una naranja, dos cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se pela la naranja y se le quita a la piel la parte blanca. Se corta en tiras y se cuece en agua cinco minutos. Se lleva a un almirez y se maja hasta tener una pasta.

Se majan las aceitunas en un almirez con una chispa de sal y pimienta, se añade la pasta de cáscara de naranja, se continua majando.

Se añade un chorro de zumo de naranja, se continua con el majado y finalmente se añade el aceite. Se maja íntimamente y se termina batiendo con una varilla. Se rectifica de sal y pimienta si es necesario y se conserva al fresco hasta su uso

Se emplea para todo tipo de carnes, pescados y verduras

VELOUTE

Ingredientes: (4 personas)

Tres cucharadas de mantequilla, dos cucharadas de harina, dos vasos de caldo de pescado, unas ralladuras de nuez moscada, sal y pimienta

Preparación:

Se lleva a una sartén la mantequilla, cuando funda se le espolvorea la harina, se remueve y cuando comienza a dorar se le añade el caldo de pescado, se remueve, se le ralla la nuez moscada, se salpimenta y se continua removiendo hasta que espese a una salsa.

Receta familiar. Es una salsa bechamel en la que la leche se sustituye por caldo de pescado

VINAGRETA CON TOMATE

Ingredientes: (4 personas)

Seis cucharadas de aceite, dos cucharada de vinagre, un tomate, un diente de ajo, media cucharada de perejil, una ramita de perifollo, cuatro cebollinos, sal y pimienta

Preparación:

Se maja el ajo en un almirez, se pican todas las hierbas a cuchillo y se pica el tomate pelado y sin pepitas.

Se lleva el vinagre a un tazón amplio, se bate con la sal y pimienta. Se incorporan el ajo majado y el aceite, sin dejar de batir, se añaden las hierbas picadas y el tomate, se liga y se lleva a reposar al fresco.

Muy buena para carne y pescados asados, verduras crudas, ensaladas, pastas y arroces.

VINAGRETA DE AGUACATE

Ingredientes: (4 personas)

Medio vaso de aceite, cuatro cucharadas de vinagre, media cucharadita de mostaza francesa, medio aguacate, medio pimiento rojo asado, media cebolla mediana, una cucharada de perejil picado, media cucharada de cebollino, medio limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican el aguacate, la cebolla y el pimiento asado en dados, se riegan con zumo de limón y se trituran en grueso con la batidora. Se les ligan el aceite, el vinagre y la mostaza, se baten muy suavemente.

Se añaden el perejil picado a cuchillo, la cebolleta picada a cuchillo, se ligan con un tenedor y se reservan.

Si esta segunda liga se hace con la batidora, se bate solo un par de segundos, solo para que ligue.

VINAGRETA DE HIERBAS

Ingredientes:

Tres cucharadas de aceite, una cucharada de vinagre, media cucharada de perejil picado, cuatro cebollinos, dos ramitas de perifollo, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican las hierbas a cuchillo lo mas finas posible. Se reservan.

Se bate en un tazón amplio el vinagre con sal y pimienta, se le añade el aceite y se bate; se añaden las hierbas picadas a cuchillo y se continua batiendo. Se lleva a sitio fresco hasta su consumo.

Apta para ensaladas y verduras

ÍNDICE SALSAS

| | Pag. |
|------------------------------------|------|
| Aceite de carbón. | 5 |
| Alioli de manzana | 5 |
| Bechamel | 5 |
| Caldo corto | 6 |
| Caldo corto de marisco | 6 |
| Caldo corto de pescado | 6 |
| Crema ligera | 7 |
| Curry rojo | 7 |
| Curry verde | 8 |
| Falso alioli | 8 |
| Fumé | 8 |
| Guacamole | 9 |
| Guacamole con anchoas | 9 |
| Guirlache | 10 |
| Jugo de cordero | 10 |
| Mantequilla blanca | 11 |
| Mantequilla de aceitunas y anchoas | 11 |
| Mayonesa con aguacate | 11 |
| Mayonesa de ajo | 12 |
| Mayonesa de anchoas | 12 |
| Mayonesa de eneldo | 12 |
| Mayonesa de huevo | 13 |
| Mayonesa de leche | 13 |
| Mayonesa de tomate sin huevo | 13 |
| Mayonesa picante | 14 |
| Mayonesa verde | 14 |
| Mezcla de especias cajún | 14 |
| Mojo canario verde | 15 |
| Mojo picón | 15 |
| Mojo verde | 15 |
| Muselina de ajo | 16 |
| Pesto | 16 |
| Salmorejo | 17 |
| Salpicón | 17 |
| Salsa a las finas hierbas | 18 |
| Salsa agridulce | 18 |
| Salsa agridulce de piña | 19 |
| Salsa aijada | 19 |

Las Salsas de Nuestros Libros

| | |
|-------------------------------------|----|
| Salsa americana | 19 |
| Salsa americana básica | 20 |
| Salsa andaluza | 20 |
| Salsa antigua de avellanas | 21 |
| Salsa antigua de queso | 21 |
| Salsa arabiatta | 22 |
| Salsa aurora | 22 |
| Salsa barbacoa | 23 |
| Salsa barbacoa II | 23 |
| Salsa bearnesa | 24 |
| Salsa belga | 24 |
| Salsa berebere | 25 |
| Salsa berebere de menta | 25 |
| Salsa blanca | 25 |
| Salsa boloñesa | 26 |
| Salsa bragati3n | 26 |
| Salsa bulgara | 26 |
| Salsa burgas | 27 |
| Salsa calabresa | 27 |
| Salsa caradura | 28 |
| Salsa cardenal | 28 |
| Salsa catalana de vino blanco | 29 |
| Salsa chaudfroid | 29 |
| Salsa china | 29 |
| Salsa chutney | 30 |
| Salsa chutney de plátano | 30 |
| Salsa coctail | 31 |
| Salsa compuesta | 31 |
| Salsa criolla | 31 |
| Salsa Cumberland | 32 |
| Salsa curry | 32 |
| Salsa de aceitunas | 32 |
| Salsa de aceitunas con anchoas | 33 |
| Salsa de aceitunas con huevo duro. | 33 |
| Salsa de aguacate | 33 |
| Salsa de aguacates | 34 |
| Salsa de ajo | 34 |
| Salsa de ajos | 34 |
| Salsa de ajonjolí = salsa de sésamo | 52 |
| Salsa de albahaca | 35 |
| Salsa de alcaparras | 35 |
| Salsa de almejas | 35 |
| Salsa de almendras | 36 |
| Salsa de almendras y lim3n | 36 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Salsa de anchoas | 36 |
| Salsa de azafrán | 37 |
| Salsa Baviera | 37 |
| Salsa de berenjenas | 37 |
| Salsa de berros | 38 |
| Salsa de calamares | 38 |
| Salsa de cangrejos | 38 |
| Salsa de cebolla | 39 |
| Salsa de cebollitas | 39 |
| Salsa de caviar | 39 |
| Salsa de chocos | 40 |
| Salsa de cigalas | 40 |
| Salsa de coco y menta | 41 |
| Salsa de culantro | 41 |
| Salsa de eneldo | 41 |
| Salsa de gambas | 42 |
| Salsa de huevas | 42 |
| Salsa de huevo | 43 |
| Salsa de huevo duro | 43 |
| Salsa de hierbas | 43 |
| Salsa de kaki | 44 |
| Salsa de lechuga | 44 |
| Salsa de limón | 45 |
| Salsa de manzana | 45 |
| Salsa de mariscos | 46 |
| Salsa de menta | 46 |
| Salsa de miel | 46 |
| Salsa de mostaza | 47 |
| Salsa de mostaza y alcaparras | 47 |
| Salsa de naranjas | 47 |
| Salsa de nueces | 48 |
| Salsa de pastor | 48 |
| Salsa de patatas | 48 |
| Salsa de pepino y almendras | 49 |
| Salsa de perejil | 49 |
| Salsa de piñones | 49 |
| Salsa de queso | 50 |
| Salsa de queso y nueces | 50 |
| Salsa de rábanos | 50 |
| Salsa de remolacha | 51 |
| Salsa de roquefort | 51 |
| Salsa de sésamo | 52 |
| Salsa de setas | 52 |
| Salsa de setas desecadas | 53 |

Las Salsas de Nuestros Libros

| | |
|--------------------------------|----|
| Salsa de soja. | 53 |
| Salsa de tomate a la albahaca | 54 |
| Salsa de tomate al romero | 54 |
| Salsa de tomillo | 55 |
| Salsa de vinagre | 55 |
| Salsa de vino de Jerez | 55 |
| Salsa de vino Rioja tinto | 56 |
| Salsa de vino tinto | 56 |
| Salsa de yogur a la menta | 56 |
| Salsa de yogur y pepino | 57 |
| Salsa de zanahorias | 57 |
| Salsa diabla | 57 |
| Salsa española | 58 |
| Salsa holandesa | 58 |
| Salsa holandesa II | 59 |
| Salsa india | 59 |
| Salsa levantina | 59 |
| Salsa maitre d'hotel | 60 |
| Salsa marinera | 60 |
| Salsa mayonesa | 60 |
| Salsa Mornay de pescado | 61 |
| Salsa Mornay | 61 |
| Salsa muselina | 62 |
| Salsa muselina II | 62 |
| Salsa Nantua | 62 |
| Salsa napolitana para pescado | 63 |
| Salsa para carne | 63 |
| Salsa para frutas | 64 |
| Salsa para pescado | 64 |
| Salsa para pescado asado | 65 |
| Salsa para pescados plancha | 65 |
| Salsa pesto | 66 |
| Salsa picante. | 66 |
| Salsa picante de zanahoria | 66 |
| Salsa portuguesa para ahumados | 67 |
| Salsa portuguesa para carnes | 67 |
| Salsa portuguesa para pescados | 68 |
| Salsa provenzal | 68 |
| Salsa riojana. | 69 |
| Salsa roja | 69 |
| Salsa romana picante | 70 |
| Salsa rosa | 70 |
| Salsa romesco | 70 |
| Salsa royal | 70 |

| | |
|-----------------------|----|
| Salsa rubia | 71 |
| Salsa soubise | 71 |
| Salsa tártara | 71 |
| Salsa teriyaki | 72 |
| Salsa verde | 72 |
| Salsa verde fría | 72 |
| Salsa vicent | 73 |
| Salsa vizcaína | 73 |
| Salsa wasabi | 73 |
| Salsa zalpiscada | 74 |
| Sofrito | 74 |
| Tapenade de naranja | 74 |
| Veloute | 75 |
| Vinagreta con tomate | 75 |
| Vinagreta de aguacate | 76 |
| Vinagreta de hierbas | 76 |

RECETAS DE ESPECIAS Y MEZCLAS ESPECIADAS

ACEITE CINCO AROMAS

Ingredientes:

Tres cucharadas de romero, tres cucharadas de tomillo, tres cucharadas de orégano, tres cucharadas de hierbabuena, tres cucharadas de albahaca, una cucharada de sal y un litro de aceite.

Preparación:

Se majan las hierbas en un almirez, se añade la sal, se majan y se introducen en un tarro de vidrio, se riega el aceite, se deja macerar tres semanas en sitio fresco y se consume. Lo normal es ir añadiendo mas aceite, hasta que este deje de aromatizarse o se corra el riesgo de que enrancie.

Es una mezcla muy usual en el Sahara.

ADOBO BEREBERE

Ingredientes:

Diez dientes de ajo, dos cucharadas de perejil picado, dos cucharadas de culantro picado, un limón, media cucharadita de piri-piri, una cucharadita de pimentón dulce, media cucharadita de comino molido, dos cucharadas de aceite, canela de lejos, sal y pimienta.

Preparación:

Se majan los ajos en un almirez, se añaden sin dejar de majar, el perejil picado, el culantro picado, las ralladuras del limón, el zumo del limón, el piri-piri, el pimentón, el comino molido, la canela, se salpimenta y se ligan dos cucharadas de aceite.

Queda un adobo para untar el pescado. Se usa mucho para brochetas de atún, marrajo, pez espada, tintorera etc

ADOBO SAHARAUI

Ingredientes: (4 personas)

Dos cebollas, dos dientes de ajo, dos limones, dos cucharadas de culantro, media cucharadita de cúrcuma, media cucharadita de azafrán canario, tres cucharadas de aceite, sal y pimienta.

Preparación:

Se pican en una palangana pequeña la cebolla, el culantro, los ajos, el zumo de limón, el azafrán, tres cucharadas de aceite, la cúrcuma rallada, se salpimienta generosamente y resulta un adobo muy apto para pinchitos.

Resulta chocante el uso de la palangana pequeña, pero en el Sahara se usan como aquí el microondas. Hacen la misma función de un dornillo, pesan menos y no se rompen en los traslados.

AGUA DE AZAFRÁN

Ingredientes:

Una cucharadita de café de hojas de azafrán, un cuarto de litro de agua, una chispa de pimienta molida.

Preparación:

Se cuecen en un cacillo las hojas de azafrán en agua con la chispita de pimienta molida cinco minutos. Se guarda en una botella y suele conservarse un mes como máximo.

Las mujeres saharauis llevan su botella de agua azafranada y la verdad es que la usan para todo tipo de comidas. Nosotros, en nuestras recetas pondremos, no obstante, dos hojas de azafrán y si reflejamos este detalle es solo por curiosidad

AJO ASADO A LA CENIZA

Ingredientes: (4 personas)

Cuatro cabezas de ajo, dos cucharadas de aceite.

Preparación:

Se colocan los ajos en las cenizas con una brasa muy floja. Cuando los dientes exteriores estén chamuscados, se sacan, se pelan y se hacen pulpa en un almirez. Se añaden dos cucharadas de aceite, sal y pimienta y se toman como unto sobre pan tostado o frito.

Más moderno es liarlos en papel de estaño antes de llevarlos al fuego. Esta receta me la enseñaron en Bojador (Sahara) hace muchos años, no recuerdo el nombre del chico que me enseñó, solo recuerdo que era enfermero y de La Almunia de Doña Godina

ALBÓNDIGAS DE DÁTILES

Ingredientes: (4 personas)

Veinte dátiles, tres cucharaditas de menta seca en polvo, una rama de poleo, una cucharadita de anises.

Preparación:

Se quitan los huesos de los dátiles, se pican en la picadora o a cuchillo muy diminutos. Se majan en el almirez los anises, se les liga la menta en polvo y el poleo picado a cuchillo. Se liga todo y posteriormente se liga con los dátiles. Se le añade media cucharadita de mantequilla y se traba una pasta homogénea.

Se lían las albondiguillas diminutas, como canicas, se secan al sol y se guardan en una lata de galletas danesas al fresco.

Se utilizan como galletitas en las sopas. Sirven las sopas en los cuencos y añaden las albondiguillas de dátil, como nosotros cuando ponemos en la sopa cuscurros de pan frito

CHAATAR

Ingredientes:

Cuatro cucharadas de ajonjolí, una cucharada de tomillo seco molido, una cucharadita de zumaque en polvo.

Preparación:

Se doran las semillas de ajonjolí en una sartén, se dejan enfriar y se majan en un almirez junto al tomillo seco molido y las semillas de zumaque. Se le añaden dos cucharadas de aceite y se guarda al fresco.

Hay que tener cuidado con esta mezcla, el zumaque es de alto contenido en tanino y astringente.

CHERMULA BEREBERE

Ingredientes:

Tres dientes de ajo, una guindilla chica, una cucharada de pimentón dulce, una cucharadita de pimentón picante, una cucharada de cominos, una cucharada de semillas de alcaravea, tres cucharadas de perejil picado, un chorro de limón, tres cucharadas de vinagre, dos cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

Se majan en un almirez los dientes de ajo, la guindilla y la sal. Se añaden el pimentón, los cominos y las semillas de alcaravea. Se continúa majando hasta ligar una pasta homogénea. Se agregan el perejil picado, el chorro de limón, el vinagre y el aceite de oliva, se continúa majando hasta ligar como una salsa. Se lleva a una sartén, se expande y se calienta a fuego muy bajo (en el desierto se pone al sol) unos diez minutos, se deja enfriar un poco y se puede utilizar como condimento.

Esta receta de chermula es una de las mil que puede haber. Como digo al hablar de la mezcla berebere de especias, cada familia, cuando no cada persona tiene su propia receta, que pasa de padres a hijos, y que es más secreta que la fórmula de la Coca-Cola.

CHERMULA MARROQUI

Ingredientes:

Una cebolla, tres dientes de ajo, una cucharada sopera de perejil, dos cucharadas de culantro, una cucharada de pimentón dulce, una cucharada de pimentón picante, cuatro cucharadas de aceite de oliva, dos cucharadas de vinagre, una cucharada de zumo de limón, sal y pimienta.

Preparación:

Se majan todos los ingredientes en un dornillo o un almirez grande, cuando parezca que esta majado, se añaden tres cucharadas de agua y se comienza a majar; tiene que quedar como un caldo fino.

Se guarda en un cuenco y se lleva a la nevera.

Se puede preparar con el turmix y colar

CHERMULA SAHARAUI

Ingredientes:

Dos chalotas pequeñas, dos dientes de ajo gordos, unas hebras de azafrán, una cucharadita de cominos, media cucharadita de pimentón, una guindilla gordita, una cucharada de perejil picado, una cucharada de cilantro picado, el zumo de medio limón, dos cucharadas de té infusión con hierbabuena, un chorrito generoso de aceite y sal.

Preparación:

En un dornillo pequeño untado con aceite, se pican las chalotas peladas, los ajos y la sal. Se maja íntimamente hasta que se forma una pasta homogénea. Se agregan los cominos, el pimentón, la guindilla molida, el perejil, el cilantro, el zumo de limón y las cucharadas de té. Se maja, hasta obtener una pasta homogénea, se añade el aceite y se continua majando. Los artistas forman una bola, que se aplana y se lleva a una sartén (en el desierto se pone al sol) a fuego muy bajo como un cuarto de hora. Se deja enfriar y se utiliza como condimento.

Esta receta de chermula es mas complicada en su elaboración, es como la preparan las gentes del Sur y del Sahara. Es algo menos picante

CREMA DE MIEL Y PASAS

Ingredientes: (4 personas)

Medio vaso de aceite, dos cebollas, dos dientes de ajo, una cucharada de perejil picado, dos cucharadas de culantro picado, una chispita de canela, una chispa de jengibre rallado, una chispa de Cayena, dos hojas de azafrán, una cucharadita de comino molido, el zumo de medio limón, tres cucharadas de miel, tres cucharadas de pasas sin hueso, una chispa de pimentón, sal y pimienta.

Preparación:

Se llevan las pasas a un cazo con agua caliente para que hinchen. Se sacan se escurren y se reservan.

En un cacillo con aceite, se confita la cebolla sin dejar que el aceite rompa a hervir. Se añaden los ajos machacados en un mortero, el perejil, el culantro, la canela, el jengibre, el azafrán, el comino molido, el pimentón, el zumo de limón y la miel. Se añaden las pasas y se maja en el almirez. Se cuece todo cinco minutos

Esta crema resulta un condimento magnifico para carnes a la plancha y el pescado frito

ESPECIA HANNUT

Ingredientes:

Una cucharadita de macis, una cucharadita de cardamomo, media cucharada de azafrán canario, media cucharadita de canela en polvo, una cucharadita de pimentón picante, media cucharadita de cúrcuma, y una chispa de piri-piri.

Preparación:

Se ligan íntimamente las especias, y se vuelven a moler al momento de consumirlas.

Esta mezcla no se de donde procede. Creo que es saharai de la región de Tamanrasset

HARISSA

Ingredientes:

Dos cucharadas de guindilla, una cucharada de ajo seco molido, dos cucharaditas de semillas de cilantro, dos cucharaditas de semillas de comino, dos cucharadas de semillas de alcaravea, un pelin de sal y un chorrito de aceite.

Preparación:

Se remojan las guindillas con unas cucharadas de leche, como una hora. Se majan en un almirez, junto con el ajo seco, el cilantro, los cominos, las alcaraveas, la sal y una cucharada de aceite. Se maja hasta tener una pasta homogénea. Se le añade otra cucharada de aceite y se repite la operación hasta tener una pasta homogénea. Se añade una tercera cucharada de aceite y se finaliza de majar cuando la pasta sea homogénea de verdad.

Se guarda recubierta de aceite en un bote de cristal, en el frigorífico.

Se trata de una mezcla “explosiva por lo picante”, en el desierto la emplean para todo, se suele servir en un cuenco y cada comensal se sirve a su gusto. Solo en las sopas se añade directamente, por lo que recomiendo probarlas antes de comerlas. El truco es aliviarlas con leche.

LIMONES CONFITADOS EN ACEITE

Ingredientes: (para dos limones)

Dos limones grandes, sal, dos dientes de ajo, dos cucharadas de cilantro picado, una guindilla, aceite hasta tapar.

Preparación:

Se cortan los limones en rodajas, se les quitan las semillas, y se rocían con sal gorda. Se dejan reposar un día. Transcurrido este día se lavan con abundante agua, se secan y se colocan en un bote de vidrio, intercalando entre las rodajas, cilantro picado, ajo picado y guindilla, también en los intersticios del bote. Se rellena el bote con aceite de oliva y se deja reposar para que expulse el aire, si es necesario se le da unos golpecitos, para soltar las burbujas. Se tapa, se guarda en sitio fresco y se consume pasado un mes de su elaboración

Es una forma casera de conservar los limones en el desierto, se suelen consumir pasado un mes de su elaboración y van muy bien para pescados de roca. En las recetas a mas de rodajas de limón se suele emplear una cierta cantidad de aceite de la conserva; se añade otro tanto de aceite para que no falte en la próxima.

LIMONES EN SALMUERA

Ingredientes: (para cuatro limones)

Cuatro limones, seis cucharadas de sal gorda, cuatro clavos de especia, un trocito de canela en rama, media cucharadita de cilantro en grano, cuatro granos de pimienta, dos hojas de laurel y media cucharadita de cominos.

Preparación:

Se hierve un bote de vidrio en el que quepan los cuatro limones, se hierve, se seca por fuera y se le introducen dos cucharadas de sal gorda.

Se cortan los limones, sin llegar a partirlos, en las rajadas se coloca sal y pimienta molida. Se le pincha a cada limón un clavo de especias, y se colocan en el bote apretados hasta que este lleno.

Se añade el zumo de limón resultante de los cortes, se añade la sal que sobro, se introducen la canela, las semillas de cilantro majadas en un almirez, y las hojas de laurel. Se termina de rellenar con agua, se saca el aire y se le pone por encima una capa fina de aceite de oliva. Se cierra el bote y se deja reposar un mes; transcurrido este se puede consumir. ¡Son deliciosos!

Es otra forma de conservar los limones en el desierto, con este condimento pierden su acidez. En el Sahara los tomábamos como tapa en los años setenta.

MANTEQUILLA MORUNA

Ingredientes:

Medio kilo de mantequilla, una cucharada de sal, media cucharadita de hojas de menta molida.

Preparación:

Cuando se bate la mantequilla se le ligan la sal y la menta picada.

Otro sistema es derretir la mantequilla en un cazo, moler la sal por encima y añadir las hojas de menta reducidas a polvo. Se deja enfriar y se consume.

Realmente es más sencillo comprarla, bien en tiendas especializadas o en locutorios que venden productos marroquíes

MEZCLA BEREBERE

Ingredientes:

Seis granos de pimienta roja, dos cucharaditas de pimienta negra molida, media cucharadita de pimienta de Cayena, cuatro clavos de especias, dos cucharaditas de cilantro en grano, una cucharadita de cominos, una guindilla chica, dos cucharaditas de canela, una cucharadita de ralladura de jengibre, una cucharadita de ajo seco molido.

Preparación:

Se pasan todos los ingredientes por un almirez y se majan muy íntimamente, que ligen bien. Se puede hacer con un molinillo de especias, personalmente prefiero el almirez, es mas pesado, pero liga mejor y quedan los granos mas enteros. Se guarda en un tarro de cristal en sitio seco.

Esta receta esta muy simplificada, la realidad es que para los beréberes sus mezclas de especias son como la formula de la Coca-Cola, cada cual tiene su propia mezcla y su toque peculiar secreto.

MEZCLA DE CINCO ESPECIAS

Ingredientes:

Dos cucharaditas de clavo, dos cucharaditas de pimienta negra, una cucharada de semillas de malagueta, una cucharadita de canela en polvo, una cucharadita de ralladura de nuez moscada.

Preparación:

Se ligan las especias y se majan en un almirez, se llevan a un tarro de cristal y se guardan en sitio fresco.

Realmente es más sencillo comprarla, bien en tiendas especializadas o en locutorios que venden productos marroquíes

MEZCLA DE ESPECIAS MARROQUÍ

Ingredientes:

Una cucharadita de pimienta negra, ocho granos de pimienta de Jamaica, media cucharadita de pimienta de Cayena, cuatro clavos, una cucharadita de semillas de culantro, una cucharadita de comino molido, una cucharadita de canela molida una cucharadita de jengibre rallado.

Preparación:

Se muelen en un almirez, la pimienta negra, la pimienta de Jamaica, la Cayena, los clavos, el culantro, la canela y el jengibre.

Se llevan a un tarro de cristal y se guarda al fresco en sitio con poca luz.

Realmente es mas sencillo comprarla, bien en tiendas especializadas o en locutorios que venden productos marroquíes. Hay una cosa curiosa, la mejor sin ningún genero de dudas se elabora en Alicante

MEZCLA DE ESPECIAS SAHARAHUI

Ingredientes:

Dos cucharaditas de clavos, dos cucharaditas de pimienta negra, una cucharadita de cardamomo, una cucharadita de canela, una cucharadita de nuez moscada.

Preparación:

Se majan en un almirez los clavos, se les añaden los gramos de pimienta picados con un molinillo de pimienta, el cardamomo, la canela en polvo y se le ralla la nuez moscada. Se maja todo muy bien, y se guarda en un tarro de cristal en sitio fresco y oscuro.

Esta mezcla de especias, se emplea en el Sahara para todo, incluso con fines medicinales como emplasto para ciertas heridas. Es buenisima para pinchitos de cordero o pescados a la brasa, siempre que se use en cantidades mínimas desleídas en aceite o en leche.

MEZCLA EGIPCIA DE ESPECIAS

Ingredientes:

Cuatro cucharadas de semillas de ajonjolí, dos cucharadas de cominos, tres cucharadas de semillas de culantro, doce avellanas americanas, media cucharadita de sal y media cucharadita de pimienta.

Preparación:

Se majan las semillas en un almirez o se pasan por un molinillo de especias, se ligan y se ligan con el aceite.

Si se añaden doscientos gramos de garbanzos tostados y mas aceite. Queda una crema que se emplea para untar las tostadas en el desayuno.

Esta receta procede del camarero del Barco Setti II en Egipto.

MEZCLA PICANTE AL COMINO

Ingredientes:

Diez cucharadas de pimentón en polvo, media cucharadita de comino molido, dos cucharadas de vinagre, medio vaso de aceite de oliva y sal.

Preparación:

Se mezclan las especias molidas, con la sal, el vinagre y el aceite. Se conserva en un bote de vidrio al fresco.

Es idóneo para parrilladas y carnes frías. Al llevar comino estimula la digestión.

SALSA DE ACEITUNAS

Ingredientes:

La mitad de un cuarto de kilo de aceitunas aliñadas caseras, un limón confitado, dos cucharadas de aceite de oliva, una chispita de comino molido.

Preparación:

Se pican las aceitunas y se trituran hasta obtener una pasta fina. Se les liga el aceite, el limón confitado cortado en dados minúsculos, se añade el comino y se vuelve a triturar. Queda una especie de paté, que va muy bien como adobo o salsa para carnes asadas, por ejemplo pinchitos.

En el Sahara hacen la pasta a base de almirez y paciencia. Le añaden algo mas de aceite y por supuesto las consabidas hojas de menta.

TABIL

Ingredientes:

Dos cucharadas de cilantro, bien en semilla, bien en fresco, una cucharada de semillas de alcaravea (si no encuentra alcaravea, use cominos), dos cucharadas de ajo molido (o cuatro dientes de ajo fresco), una cucharadita de pimienta, una cucharadita de guindilla molida.

Preparación:

Se majan los ingredientes en un almirez, cuando estén molidos se hornea la mezcla en un horno (en el desierto los ponían al sol) hasta que estén totalmente secos. Se pasan otra vez por el almirez hasta que muelan bien finos y se guardan en un bote de cristal con tapadera de corcho.

El Tabil es una mezcla a base de cilantro. Se puede hacer de dos maneras, con cilantro seco o con cilantro en rama picado. En este segundo caso se ha de preparar en el acto. El tabil es un preparado que va muy bien con los pescados de roca al horno.

INDICE DE ESPECIAS Y MEZCLAS ESPECIADAS

| | |
|-------------------------------------|----|
| <i>Aceite cinco aromas</i> | 83 |
| <i>Adobo berebere</i> | 83 |
| <i>Adobo saharauí</i> | 84 |
| <i>Agua de azafrán</i> | 84 |
| <i>Ajo asado a la ceniza</i> | 85 |
| <i>Albóndigas de dátiles</i> | 85 |
| <i>Chaatar</i> | 86 |
| <i>Chermula berebere</i> | 86 |
| <i>Chermula marroquí</i> | 87 |
| <i>Chermula saharauí</i> | 87 |
| <i>Crema de miel y pasas</i> | 88 |
| <i>Especia hannut</i> | 88 |
| <i>Harissa</i> | 89 |
| <i>Limonos confitados en aceite</i> | 89 |
| <i>Limonos en salmuera</i> | 90 |
| <i>Mantequilla moruna</i> | 90 |
| <i>Mezcla berebere</i> | 91 |
| <i>Mezcla cinco especias</i> | 91 |
| <i>Mezcla de especias marroquí</i> | 92 |
| <i>Mezcla de especias saharauí</i> | 92 |
| <i>Mezcla egipcia de especias</i> | 93 |
| <i>Mezcla picante al comino</i> | 93 |
| <i>Salsa de aceitunas</i> | 94 |
| <i>Tabil</i> | 94 |

Equivalencias de pesos y medidas

Una cucharadita equivale a cinco gramos.

Una cucharada equivale a veinticinco gramos.

Un vasito equivale a un decilitro

Un vaso equivale a un dos decilitros

Un decilitro son siete cucharadas.

Un tazón equivale a un cuarto de litro.

Un cuarto de litro son dos decilitros y medio.

Un pellizco de sal o pimienta son diez gramos.

Un chorrito equivale a cinco mililitros.

Un pegotito de mantequilla equivale a cinco gramos.

Un pizco equivale a cinco gramos.

Una nuez de mantequilla son veinte gramos

La punta de un cuchillo equivale a un par de gramos

Bibliografía:

- Busca Isusi José María, 1977, *118 Ideas*, Bilbao, Edita Magefesa
- Calera Ana Ma, 1993, *La Cocina día a día*, Barcelona, Ed Plaza y Jane.
- Carmona Domínguez José María, 2004, *Sesenta y nueve maneras de preparar los espárragos*, Cádiz, Ed Tristana
- Escrivá Enriqueta; Blanco Elvira, 1.955, *La Cocina de la Mujer Moderna*, Madrid, Ed. Mayfe.
- Jerez Ma Pilar, 1.985, *Mis Recetas para Hornos y Microondas*, Barcelona, Ediciones 29.
- Luzón Felipe y Bárbara, 2005, *El mejillón en su fogón*, Jerez, Ed Tristana
- Luzón Felipe y Bárbara, 2005, *La Cocina del Atún*, Huelva, Ed Diputación Provincial.
- Luzón Felipe y Bárbara, 2006, *Recetario de la caballa en conserva*, Huelva, Ed Caballa y Melva de Andalucía.
- Luzón Felipe y Bárbara, 2006, *La Cocina del Esturión*, Huelva, Ed Caviar de Riofrío
- Luzón Felipe y Barbara, 2007, *La Cocina de la Gamba de Huelva*, Sevilla, Ed Consejería de Agricultura y pesca de la Junta de Andalucía
- Mendaza Ramón; Díaz Guillermo, 1.980, *Las setas*, Bilbao, Ed Grupo Empresa Iberduero
- Pérez Rendón J.; Romero I., 2.001, *Manual de consumo de atún*, Sevilla, Ed. Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía
- Rey Remedios; Romero Bernardo, 1.990, *La Cocina de Huelva*, Huelva, Diputación Prov.
- Spinola Carlos, 2002, *El libro del atún y su cocina*, Cádiz, Diputación de Cádiz
- Subijana Pedro, 2002, *Recetas de la cocina natural*, Mostoles, Ed Plaza y Jane
- Teubner Cristian, 1.990, *El Gran Libro del Pescado*, León, Ed. Everest.
- Teubner Cristian, 1.997, *El Gran Libro del Pimiento*, León, Ed Everest.
- VV.AA. 1.982, *Manual de Cocina*, Madrid, Editora Nacional.
- VV.AA. 1.988, *La Cocina y la Mar*, Madrid, Ed. Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación - FROM.
- VV.AA. 1.993, *Gran Enciclopedia de la Cocina*, Oviedo, Ed Nobel.
- VV.AA. 1.997, *Cocina Barbateña con Pescado Azul*, Barbate, Ed Semana del Mar Azul
- VV.AA. 1.998, *Amigos de la Cocina Gallega*, Vigo, Ed Xunta de Galicia
- VV.AA. 1.999, *O Atum á sua mesa*, Vila Real de Santo António (Portugal), Ed Cámara Municipal
- VV.AA. 2.002, *A Rota do Atum 2002*, Vila Real de Santo Antonio(Portugal) Ed Cámara Municipal.
- VV.AA. 2.003, *El libro de los caldos caseros*, Barcelona, Ed Gallina Blanca
- VV.AA. 2.003, *El mundo del arroz*, Madrid, Ed Arroz SOS
- VV.AA. 2.003, *La cocina marinera*, Punta Umbría, Ed Exmo Ayuntamiento
- VV.AA. 2.003, *Peix i Marisc*, Barcelona, Edicola-62
- Vélez Carmen, 1.991, *El libro de los pescados*, Madrid, Alianza Editorial.
- Zaiño Goye José A., 1.992, *Recetario de la Cocina Isleña*, Lepe, Edición propia.

Terminología empleada en esta colección de recetas

Aderezar: sazonar los alimentos.
Adobar: Preparar en crudo con hierbas aromáticas, aceite y vinagre.
Agridulce: que tiene sabor tanto de agrio como dulce.
Albardar: envolver en lonchas finas de tocino.
Ahogar: añadir demasiada salsa.
Ahumado: curado mediante el humo.
Aija: reborde de la ventresca
Albóndigas: bolas de dos centímetros y medio que se frien o guisan.
Aliño: aderezo de aceite, vinagre y sal.
Almirez. mortero de metal.
Amasar: hacer una masa.
Amontillado: tipo de vino de Jerez o Córdoba.
Aperitivo: tapa.
Aspic: preparado en molde de gelatina.
Bañar: cubrir con una salsa.
Baño Maria: cocer un producto en un recipiente que esta dentro de otro con agua hirviendo
Bol: tazón sin asa.
Brasear: asar sobre brasas.
Brazo de gitano: capa delgada de pan, que se enrolla formando un cilindro.
Bridar: fijar con un bramante o un hilo grueso.
Budín: puding
Buñuelo: pasta de harina frita en aceite.
Cabrilla: pez perciforme
Caldereta: guiso hecho en caldero. Guiso.
Caldo corto: caldo para hervir el pescado aromatizado con especias.
Caril: hojas de neem.
Carpacho: pescado crudo cortado muy fino y macerado.
Chermula: mezcla berebere de especias.
Chino: tipo de pasa purés.
Choquera: de Huelva
Cochura: cocción
Concasser: picar un alimento de forma gruesa e irregular.
Condimentar: guisar. Sazonar.
Confitar: Endulzar. Cocer en aceite.
Costrones: pan frito.
Crepes: tortitas. Escones.
Cuarto y mitad: 375 gramos
Curry: mezcla india de especias a base de cardamo.
De alba: pescado esa madrugada.
De ración: con un peso de cuarto de kilo.
Desalar: quitar la sal.
Desmigalar: hacer migas.
Desmoldar: sacar un producto de su molde.
Dorar: tostar. Tomar color dorado. Es el color que toma un filete de atún cuando esta frito.
Emborrachar: empapar un postre con almíbar, vino o licor.
Empanar: envolver en pan rallado.

Emplatar en volcán: formar un cono en el centro del plato.
Encebollado: aderezado con mucha cebolla.
Encurtidos: verduras conservadas en vinagre.
Enharinar: pasar por harina.
Escaldar: dar un ligero hervor.
Escones: tartitas.
Espaguetis: pasta larga cilíndrica finita.
Espesar: hacer mas denso un caldo.
Espumar: quitar la espuma con una espumadera.
Farsa: picadillo para rellenar.
Flambear: flamear
Flamear: cocer a la llama
Fondo: caldo concentrado base de salsas y guisos.
Fumé: caldo de pescado reducido.
Gallofa: mezcla de verduras base de una ensalada.
Gratinar: tostar por encima en el horno.
Guarnición: acompañamiento.
Hueva blanca: hueva sin cuajar.
Jícara: onza de chocolate
Juliana: verdura cortada en porciones muy finas y pequeñas.
Levadura en polvo: crémor tártaro.
Ligar: unir, mezclar.
Macerar: sumergir un alimento en un liquido para que ablande o tome sabor.
Majar: machacar.
Manjericao: albahaca en portugués
Marinar: poner el pescado en un caldo de limón, vino y especias. Es una forma de adobar.
Mechar: introducir mechas de tocino u otros productos antes de cocinar.
Mozzarella: queso italiano muy utilizado para pizzas.
Napar: cubrir
Ñora: pimiento seco, generalmente picante.
Papillote: hoja de papel untado en manteca o mantequilla en el que se envuelven los alimentos para asarlo.
Pasar por aceite: freír moderadamente.
Pasta corta: pasta de poca longitud como los lazos, los tornillos etc
Pasta larga: pasta de cierta longitud como espaguetis, fideos etc
Pesto: salsa levemente espesa.
Pimenta: aliño de pimientos
Pipas: pepitas, semillas.
Pipirrana: picadillo.
Piripiri: mezcla de pimienta y guindilla molida.
Pisto: fritada de hortalizas con base de calabacín.
Plumas: pasta corta de huevo.
Rebozar: pasar por harina y huevo batido antes de freír.
Reducir: espesar mediante coadura.
Rehogar: sofreír en abundante aceite no muy caliente para que penetre bien.
Robot: tipo de trituradora picadora.
Roux: harina tostada en mantequilla que se usa para espesar.
Salar: sazonar con sal, es un tipo de conserva.
Salmorejo: salsa parecida al gazpacho pero mas espesa.

Salpimentar: sazonar con sal y pimienta.
Saltear: dar vueltas en una sartén.
Sanfonina: vieira
Sazonar: condimentar con sal y especias.
Sofreír. Freír un poquito.
Tagliatelle: pasta larga de huevo en cintas.
Tahim: adobo, marinada. Es un termino berebere.
Tartaleta: pastelillo de hojaldre.
Todo uno: mezcla de todos los componentes de un plato.
Trabajar: remover una salsa.
Trabar: ligar una salsa.
Trabazón: salsa a base de huevos y otra salsa.
Vestir una fuente: forrar una fuente
Volován: pastel de pasta de hojaldre para rellenar.
Vol-au-vent: en castellano volován.