



JOSE GUARDIOLA ORTIZ

60 RECETAS PRACTICAS PARA LA
CONSERVACION Y CONDIMENTO
DE LA SARDINA

El autor de la presente publicación, nació en Alicante el 19 de enero de 1874. Cursó la Licenciatura de Derecho y luego, ejerció la carrera de Abogado.

Sus aficiones artísticas, le llevaron a ser nombrado Académico Correspondiente de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando y en Alicante, ocupó por mucho tiempo, la Presidencia de la Comisión Provincial de Monumentos. Fue Gobernador Civil de Valladolid.

Publicó *Ropa vieja; Discurs mantenedor dels Jocs Florals celebrats per «Lo Rat Penat»* en 1933; *Biografía íntima de Gabriel Miró* y *Gastronomía alicantina*, que alcanzó tres ediciones.

La presente, apareció en Alicante en 1937, con el título *Platos de Guerra* y la firmó con el seudónimo de «Un cocinero de la retaguardia».

Falleció en nuestra ciudad el 13 de julio de 1946.

INSTITUTO DE INVESTIGACIONES DE LA COMISIÓN DE ESTUDIOS
DEL EXCMO. GOBIERNO DE ALCANTARA

28112
COCINA ALICANTINA

SESENTA RECETAS PRACTICAS
PARA LA CONSERVACION
Y CONDIMENTO DE LA SARDINA

100000

PUBLICACIONES DE LA COMISIÓN DE CULTURA
DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO DE ALICANTE

FONDO EDITORIAL

SERIE MINOR

II

Edición numerada de 1.000 ejemplares

Nº 000032

Depósito legal A 215 · 1964

Impreso en Sucesor de Such, Serra y Compañía - Alicante

JOSE GUARDIOLA ORTIZ

PRELUDIO
SESENTA RECETAS PRACTICAS
PARA LA CONSERVACION Y
CONDIMENTO DE LA SARDINA



ALICANTE, 1964

ALFONSO GARCÍA GÓMEZ

SESENTA RECETAS PRÁCTICAS
PARA LA CONSERVACIÓN Y
CONDIMENTO DE LA SARDINA



ALICANTE, 1904

PRELUDIO

LA SARDINA

La sardina es, sin disputa, el pescado de mar que mayor auge ha alcanzado entre las clases populares, debiéndose esto a que, siendo su carne sabrosa, delicada y nutritiva, hasta no ha mucho, su precio resultaba baratísimo, y, aún ahora, de entre las contadas clases de pescado con que los mercados se abastecen, la sardina es la que resulta más al alcance de la gente humilde.

Su pesca, desde muy antiguo, ha venido constituyendo poderosa fuente de riqueza de nuestras costas, hasta el punto de haberse podido afirmar que produce más que las minas del Perú, porque éstas se acaban con el tiempo, cuando la vena del mar da y dará siempre millones de renta al año. Tan cierto es esto,

que no resultará aventurado decir que en alguna ocasión ha llegado a producir en un año más de cien millones de pesetas.

La sardina se consume en fresco y en múltiples clases de conserva, para cuya elaboración se han montado grandes industrias.

A nuestros lectores no interesa el método seguido para ello, que, por lo demás, es bien simple; limitándonos por tanto a dar a conocer el modo casero de conservar, durante algún tiempo, el sabroso pescado que a las veces inunda los mercados y, otras, falta o escasea en muchos días.

CONSERVAS CASERAS

1.—SALPRESADAS

Tal y como vienen de la pesca, o como se adquieren del puesto del mercado, se escogen las sardinas de mayor tamaño y se sumergen en un recipiente que contiene salmuera formada por partes iguales de sal y agua.

Allí permanecen cuarenta y ocho horas, al cabo de las cuales se las va sacando, una a una, escurriéndolas, lavándolas, enjugándolas entre dos lienzos y colocándolas ordenadamente por capas en un cajoncito, haciendo que la cabeza de la una coincida con la cola de la otra. Sobre todas ellas se pone una tabla y encima peso, para que queden en prensa durante cuarenta y ocho horas. El peso no ha de ser excesivo, pero tampoco inferior al quintuplo del peso de la sardina.

Se pueden consumir desde luego y emplearlas para todos los usos a que se destina llamada de tabal, prensada, de bota, o embarricada.

2.—ANCHOADAS

Las sardinas que hemos separado al hacer la selección para las salpresadas, es decir, las más menudas, se les quita la cabeza y las tripas y se las va colocando ordenadamente por capas en una vasija de barro vidriado u hojalata; entre capa y capa se pone otra de sal, cubriéndolas de igual modo la superior y rociando con un decilitro de buen vinagre por cada cinco kilogramos de sardina.

Aunque existen diversas especies de pescado denominados anchoas, es lo cierto que en el comercio se denominan también anchoas las conservas preparadas con esta especie, que la constituye la denominada sardineta.

Cuanto más tiempo permanece la sardina anchoándose, más acentuado es su sabor, pero al cabo de quince días ya se puede utilizar la preparada según esta receta.

3.—EN ACEITE

De la sardina fresca que podamos obtener

escogeremos los ejemplares más carnudos y de mayor tamaño y procederemos a su decapitación con un golpe de cuchillo; les abriremos por el vientre y después de limpios los lavaremos para desangrarlos y los dejaremos durante cuatro horas en una vasija con agua y sal.

Transcurrido este tiempo enjugaremos las sardinas y las colocaremos cuidadosamente en una cacerola, sin agua alguna, añadiendo unos gramos de pimienta y clavillo y poniéndolas sobre un fuego dulce. Pasados veinte minutos las sacaremos del fuego, las escurriremos, las enjugaremos entre dos lienzos y las dejaremos que se enfríen; con mucho tiento, para que se conserven bien enteritas, las iremos ordenando en el recipiente de loza o cristal y las cubriremos de aceite fino.

La conservación no es indefinida, pero dura bastante y, sobre todo, hay que tener presente que tampoco lo es la de las conservadas por procedimientos industriales; las que, no mucho después de ser envasadas, van ya desmereciendo, hasta que transcurrido algún tiempo adquieren un sabor a lata que las torna inservibles.

Según la ciencia médica, las sardinas en aceite constituyen un poderoso tónico-recons-

tituyente, reemplazando al aceite de hígado de bacalao, por lo que, como alimento para los niños, es de gran valía.

En los modernos preventorios y sanatorios de tuberculosos, éste es plato obligado.

4.—A LA RAVIGOTE

Procederemos exactamente igual que en caso anterior, pero al propio tiempo que se le quita la cabeza a la sardina se la despojará de la espina, y una vez que se la haya dado el hervor y colocadas en la vasija en que havan de conservarse añadiremos unas rodajitas finas de zanahoria, otras, aún más sutiles de limón, alcaparras menudas y pepinillos en vinagre cortados delgadamente a lo largo.

5.—EN ESCABECHE

Quitada la cabeza y vaciada la sardina se la enjuaga y seca y se va echando, sin pasarla por harina, en la sartén, que contendrá gran cantidad de aceite.

Se fríen bien, a la par que dos dientes de ajo por kilogramo de sardina, y se van colocando en recipientes de barro, loza o cristal,

poniendo, entre capa y capa de sardinas, unas hojas de laurel.

El aceite sobrante se pasa por colador, y por cada cuartillo se le pondrá medio del mejor vinagre natural, unos gramos de pimienta y menos de clavillo, sal, tres dientes de ajo machacados y agua en igual cantidad que de vinagre.

Esta mezcla va al fuego y se deja hervir durante tres minutos; se pone a enfriar y se vierte sobre las sardinas, procurando queden cubiertas.

6.—ESCABECHE RAPIDO

Si alguna vez se han frito sardinas en cantidad excesiva y han quedado sobrantes se colocan en un plato o fuente, agregándoles ajo machacado, sal, pimienta, clavo de especia, finas hierbas, hojas de laurel, y rociado con aceite, vinagre y agua queda preparado un escabeche punto menos que improvisado y que, si bien no es de larga conservación, resulta en cambio muy agradable.

7.—OTRA FORMULA

Limpias las sardinas y puestas a cocer se-

gún lo prescrito en el número 3, una vez escurridas y enjugadas, colocadas en apropiado recipiente, se vierte sobre ellas el escabeche preparado según el número 5.

8.—A LA ANTIGUA

Hace doscientos años figuraba ya en un «Nuevo arte de cocina», del maestro Altamiras, una receta, que si era del agrado de nuestros antepasados, demostraban éstos tener un muy firme paladar.

Sobre la sardina frita, de la manera ya indicada anteriormente, se vertía el siguiente adobo: «coge hojas de laurel, ajos machacados, vinagre fuerte, tomillo, hinojo, orégano, y unos pedacitos de naranja».

Si os place el aliño haced con todo ello un cocimiento y, en frío, echadlo sobre la sardina.

ASADAS

9.—ASADAS AL NATURAL

Cuando la sardina está en sazón, esta forma de condimentarlas no es sólo la más sencii-

lla, sino la que hace se la encuentre de más sabroso comer.

Como en general todos los pescados, la sardina es mejor cuanto más fresca está, hasta el punto que difiere notablemente de tomarla al soltarla de las mallas de la red a tener que utilizar la adquirida en el mercado, aun en las poblaciones costeras.

Esto no quiere decir que los habitantes del interior, se vean privados en absoluto del regodeo que produce plato tan apetitoso, ya que la sal, el hielo y la velocidad de los camiones de transportes, hacen que llegue la sardina a los puntos de destino en muy excelentes condiciones.

Si las sardinas son frescas se sazonan con sal y colocadas sobre unas parrillas de finas varillas se ponen sobre las brasas, que hay que avivar para que a cuatro vueltas o tres las sardinas estén ya asadas.

Si llegan a nuestras manos con sal, se las enjuaga y escurren y se procede como antes. En uno y otro caso las sardinas hemos de dejarlas enteras, sin quitarles ni siquiera las tripas.

Al comerlas no necesitan de otro aliño que unas gotas de limón.

10.—CON PIMENTON

Se disponen las sardinas como en el número anterior, pero antes de colocarlas sobre las parrillas se les da un corte a lo largo del lomo, introduciendo en él pimentón dulce y una mitad del picante.

Se sirven aliñadas con limón y aceite.

11.—A LO PESCADOR

Unas veces sobre el propio bote en que se envían las primicias de la pesca, otras a la misma orilla del mar, y las más en casa, pero siempre procediendo del siguiente modo: preparadas como ya queda dicho, se dejan un buen rato sumergidas en aceite; se dispone de un buen fuego de astillas o leña liviana; se ensartan y teniendo éstas en la mano, se dejan asar a la llama. Claro es, que si les falta sal, se les pone.

12.—A LA MAYORDOMA

Se limpian y se vacían, se abren a lo largo y se untan con aceite.

Se asan sobre brasa viva en la parrilla y después se colocan en fuente de servir; se aliñan con mantequilla y perejil picado con una pizca de pimienta.

13.—A LA MODERNA

Enjúguense bien, córteseles la cabeza y la cola, pártanse por el vientre en todo su largo pero sin llegar a separar los filetes, quítese la espina y úntese con aceite. Pónganse abiertas al fuego sobre parrilla y déjense asar dos minutos por cada lado.

Se sirven con las vinagreras y la mostaza para aderezarlas cada uno a su gusto.

14.—A LA LLAMA

Las salpresadas del número 1, o cualesquiera otras de las prensadas industrialmente, se ponen sobre parrilla al fuego vivo de llama para que se queme su escama. Prontamente quedan asadas y se aderezan con vinagre.

FRITAS

15.—SIMPLEMENTE FRITAS

Si las sardinas son frescas, se escaman, se



las quita la cabeza y la tripa, se las seca y, con un polvo de sal, se las pasa por harina y se ponen a freír.

Si regulamos el fuego para que los tres primeros minutos frían con un calor moderado y los dos restantes a fuego muy vivo habremos logrado un frito de un bello color dorado y seco.

Si el lugar se presta a tales requilorios sírvanse sobre servilleta y con trocitos de limón.

16.—PANADAS

Se escaman las sardinas frescas, se les quita la cabeza y espina central y se les da un corte por el vientre sin llegar a separar los filetes por el lomo; se aplanan y pasan por pasta de freír con un poco de ajo un poco picado, y después por pan rallado, y se fríen como las anteriores.

17.—CON TOMATE

Preparadas según el número 15, se fríen del mismo modo y después se vierte sobre las sardinas puré de tomate que haya cocido bastante y que no ande escaso de aceite.

18.—CON ÑORITAS

Las sardinas salpresadas, preparadas por nosotros o las adquiridas en el mercado, tal y como están se sumergen en la sartén con aceite abundante y se fríen observando las indicaciones de los números anteriores.

Una vez fritas se colocan en el plato, y con el aceite sobrante freiremos unas ñoritas secas, llamadas roñositas, que resultan un buen acompañamiento para las sardinas, pero que no son imprescindibles. En cambio, sí lo es, el habernos provisto abundantemente de pan y vino, pues el aceite incita a mojar y el agradable sabor de la sardinas produce una sed insaciable que no fuera discreto apagar con agua.

RELLENAS

19.—A LA PROVENZA

Don Manuel Fernández y González, era tan apasionado gastrónomo como fecundo novelista, y sentía predilección por el pavo trufado, pero como, a pesar de que su ingenio peregrino le hizo ganar millones con la pluma, de

ordinario se encontraba a la cuarta pregunta y el pavo trufado no era, ni es, para gente sin blanca; cuando caía en sus manos un libro de cocina; seguidamente buscaba con afán la receta de su anhelado plato: «Tomarás un pavo», leía en todos los autores y entonces, presa de gran indignación, el famoso autor de «El Cocinero de S. M.» exclamaba: —¡Pero dónde está el pavo!

Esta anécdota, recogida de labios del insigne novelista Blasco Ibáñez, que allá en sus mocedades fue amanuense del gran escritor, se trae a colación para justificar cómo en la receta del plato que va a continuación, y en la de alguno anterior, y en otros que le seguirán, no se emplea la leche ni los huevos por ser artículos que consideramos de mayor rango económico que el tan estimado pescado que nos ocupa.

Secad bien las sardinas, una a una, con un lienzo; abridlas por el vientre de arriba a bajo, a fin de poder quitar entera la espina principal, al mismo tiempo que la cabeza, pero dejando unidos los dos filetes.

Por cada kilogramo de sardina prevenid otro de espinacas; lavadlas cuidadosamente y sumergidlas en agua hirviente bien salada;

dejadlas cocer durante cinco minutos, lavadlas de nuevo, picadlas, escurridlas y ponedlas a freír en aceite, adicionando sal, un diente de ajo picado con un poco de perejil y moviendo hasta que toda la humedad se haya evaporado; espolvoread entonces con pan rallado y un poquito de harina; mojad hasta cubrir con agua, dejándola cocer hasta que adquiriera consistencia dura; mantened la cocción durante cuatro o cinco minutos y moved bien para que ligue.

Colocad las sardinas, abiertas, sobre un lienzo y poned sobre cada una, una cucharada de la pasta de espinacas y, cerrándolas, disponedlas ordenadamente sobre una rostidera cuyo fondo habréis untado previamente con buen aceite; espolvoread de nuevo con perejil y miga de pan y rociad con un hilillo de aceite. Gratinad durante un cuarto de hora, bien poniendo las sardinas al horno fuerte o, en su defecto, cubriendo la rostidera con una tapadera y brasas encima; se sirven en el mismo plato en que se han cocido.

20.—CON REBOZO

Se limpian las sardinas como las del número anterior y una vez aplastadas se colocan sobre el lienzo.

Prepararemos un relleno en la forma siguiente: se fríen con aceite, tomates del tiempo bien picados; ya fritos, se le añade otro tanto de calabacín cortado a cuadritos, ajo y perejil picado; unas cuantas aceitunas menudamente cortadas y hervidas de antemano; se rocían estos ingredientes con vino tinto y se ponen a hervir sazonándolos con sal y pimienta y dejándolos reducir un tanto.

En cada una de las sardinas se echa una cucharada de mezcla; se cierran y pasándolas por pasta de freír se les da en la sartén un bonito color.

Si hay posibilidad de ello se sirve en fuente con servilleta y se guarnece con rodajas de limón y perejil frito.

21.—DE CARNE

Preparadas según el número 19 se las rellena con un picadillo fino de carne, jamón tocino, perejil, ajo y cebolla, ligeramente frito en

la sartén. Rebozadas con pan rallado y un poco de harina, se fríen.

Con el aceite sobrante freiremos cebolla muy picada, ajo y perejil y pimientos y tomates, todo, como lo anterior, menudamente picado. Se sazona con sal y pimienta y se cuece, añadiéndolo después a las sardinas. Después de un ligero hervor pueden servirse.

22.—CORRIENTES

Limpias, como las anteriores, se rellenan con miga de pan, ajo, perejil y tocino o magro de cerdo, de ser posible, así como ralladura de queso de bola. Se amasa todo, con un poco de aceite previamente calentado, se pasan las sardinas por harina y se fríen.

23.—RECETA DE MONTIÑO

No sólo a título de curiosidad reproducimos, conservando su ortografía, esta receta que data del siglo XVI, si que también porque en ella el famoso cocinero consigna curiosos detalles que ofrecerán interés para los aficionados a este arte.

«Tomarás sardinas frescas, o a lo menos que sean frescales, escámalas, y quítales las agallas,

que no les quede más de el testuz; luego ábrelas por medio hasta la cola, arrinando el cuchillo a la espina del lomo: luego saca la espina del lomo toda, dexando el testuz de la cabeza, y velas quitando unas raspillas que tienen en las hijadas en remojo, lo que te pareciere. Y advierte, que no han de estar abiertas por el lomo, sino por la barriga; luego pondrás a cocer para doce sardinas, seis o siete huevos duros, y los mondarás, y los pondrás en el almirez con clara, y todo, y mójalos bien, estén como esponja, que no se conozca la yema de la clara; luego sazónalo con todas especias, y un poco de cilandro; y si quieres poner un poquito de comino, podrás, como quien sazona morcilla; échale un poco de sal, y cosa de dos, o tres huevos crudos, de manera que no esté muy blando el relleno, e irás rellenando las sardinas, poniendo un poco de relleno en la sardina a la larga; luego cerrarla, que vuelva a estar en la misma forma de sardina, y aun que no llegue a juntar bien por la barriga, por el relleno, no importa, porque no se abrirá; luego batirás otros tres o cuatro huevos, y rebozarás estas sardinas, y fríelas en buen aceite, y después que las tengas fritas, harás un escabeche con vinagre, agua, especias, azafrán, y

dulce de miel, o azúcar, y lo cocerás, espumalo, y dexalo enfriar, y con las sardinas en una olla con algunas ruedas de limón, y pon el escabeche encima, y las puedes guardar un mes, o cerca de él; y si las quieres enviar fuera, podrás hacer el escabeche de los besugos a la Portuguesa, con mucho zumo de naranja: y cuando se acabaren de freír, pásalas por el escabeche, y estófalas entre los platos, como los besugos; y así se podrá enviar fuera en seco, en alguna olla, o cesta».

AL HORNO

Para la puesta en práctica de las recetas de esta sección no ha de ofrecer dificultad la exigencia de horno; del que tienen las cocinas mal llamadas económicas; de los de campaña; de otros portátiles que se construyen de palastro y se colocan sobre el hornillo y, en último término, porque se constituye con una tapadera de metal con brasas bien vivas puestas sobre la vasija donde condimentemos la sardina. Claro es que así las gratinamos y no las asamos al horno, pero la diferencia no es tanta que lleguemos a tener que renunciar a la degustación de esta sabrosa manera de comer la sardina.

24.—COMO EN CASA

Abiertas, se les quita la cabeza y espina y se lavan para desanjarlas; después se las seca cuidadosamente, se pasan por vinagre y escurren y se colocan sobre fuente de horno previamente untada de aceite.

Se sazonan con sal, si la requieren, y espolvorean con pimentón, se rocían con aceite y un hilillo de vino blanco, y se ponen al horno hasta que adquieran un dorado fuerte; durante la cocción se bañan un par de veces con la propia salsa que han ido formando.

25.—A LA ANDALUZA

Se escaman y abren, vaciándolas de espaldas, tripas y agallas, quitándoles de paso, la cabeza; se lavan y enjugan.

Se confecciona un picadillo con ralladura de pan, cebolla, perejil, orégano, ajo y pimienta encarnado. Colocadas las sardinas en vasija adecuada se les pone una ligera capa de esta farsa, se rocían con aceite y se asan al horno.

26.—DE RECURSO

Un día os cae, de sorpresa, un convidado,

y un olvido no os permite tener holgadamente provista la despensa. Ni asomo de pescado; pero, en un rincón, descubris unas latitas de sardinas en aceite. ¿Queréis transformar un d'oeuvre en un plato de entrada?

Abrid las sardinas en dos y desespinaldas, si ya no lo estuvieren. Batid un poco de mostaza con mantequilla y, si no la tenéis, con aceite; embadurnar con ello ligeramente las sardinas; freíd unas rebanaditas de pan que formen canapé para cada media sardina; ponéd sobre ellas unos trocitos de mantequilla, rociad de aceite, espolvoread con ralladura de pan y asadlas al horno bien fuertes.

EN CAZUELA

27.—SELECTAS

Se pica menudamente cebolla y se pone a freír; cuando ya empieza a tomar color se le añade como una mitad de tomate pelado y partido, un poco de ajo y perejil y se deja freír.

Limpías las sardinas, sin cabezas y vacías, se coloca en la cazuela una capa de frito y otra de sardinas, se sazona con sal y pimienta

y se meten en el horno donde cocerán sin arrebatos.

2.—EXQUISITAS

En cazuela se hace freír un diente de ajo y perejil menudamente picado, mientras toman color dorado; se añaden tres o cuatro tomates pelados y limpios menudamente picados y se dejan caer las sardinas preparadas conforme al número anterior.

29.—SABROSAS

Poned en la cazuela tres cuartos de vino blanco seco, un cuarto de agua, tres cebollas, cuatro dientes de ajos, tres zanahorias medianas en rodajas, un ramito de finas hierbas y unos granos de pimienta, y dejarlo cocer durante media hora.

Preparad un Kg. de sardinas como en los casos anteriores y vertedlas en la cazuela. Mantened la cocción durante media hora.

30.—A LA MARSELLERA

En la cazuela se rehoga con aceite media cebolla finamente picada y cuando va tomando color se le añade un poco de perejil picado fi-

no y una cucharada de harina dejándolo rehogar nuevamente durante unos instantes; cueza ésta diez minutos y sazónese con sal, azafrán, nuez moscada y una hoja de laurel.

Cuando está en pleno hervor póngase las sardinas y una regular cantidad de guisantes previamente cocidos.

Tápese la cazuela y téngase a fuego suave durante quince minutos.

31.—DE TABAL

Todas las fórmulas precedentes, de esta sección, se refieren a sardinas frescas, que son las apropiadas para este guiso; pero, en alguna ocasión, puede que no tengamos otras que la de tabal o salpresadas y, entonces, procederemos del siguiente modo:

Se escaman y limpian las sardinas y se tienen 24 horas en agua renovada frecuentemente. En la cazuela se coloca una capa de cebolla y perejil picado, otra de sardinas, otra de pimiento y tomate y otra de cebolla y perejil. Se espolvorean con pimentón y se rocían abundantemente de aceite.

Sobre las capas de cebolla pondremos patatas partidas en ruedas y, puesta la cazuela al fuego lento lo moveremos a menudo para que no se pegue el guiso.

DOS ARROCES

32.—A ESTILO DE LEVANTE

En cazuela, cacerola, caldereta o sartén se ponen a calentar dos decilitros de aceite, y cuando esté rusiente, se sofríen dos ñoras, que se sacan pronto para que no se quemén, cuatro o cinco ajos tiernos y un tomate mediano bien picado; con todo ello se sofríe medio kilogramo de arroz, se añade agua y un kilogramo de sardinas frescas limpias de cabeza y tripas.

En el almirez se pican las ñoras con sal, azafrán y una chispa de pimienta. Se calcula bien el agua para que no se quede el arroz caldoso, pero tampoco seco del todo.

La cocción dura de quince a veinte minutos y si no se tiene práctica para calcular el agua, cuando hayamos puesto el arroz se planta en medio una cuchara de madera y se va añadiendo caldo para que no se mantenga firme del todo, pero tampoco se tambalee muy fácilmente.

33.—A ESTILO DE PONIENTE

Sofriremos en aceite, cebolla picada con

un poco de pimentón y cuando la cebolla comience a tomar color dorado se le añade las sardinas limpias y escamadas; se les da unas vueltas sobre el fuego vivo, cuidando de no partirlas y se le añade luego caldo de carne.

Cuando levante el hervor se le echa una medida de arroz por cada dos de caldo, removiéndolo nada más que lo indispensable para que no se pegue al fondo de la vasija, y cuidando de que no se deshaga la sardina

DOS SOPAS

34.—SOPA MEDITERRANEA

Para hacer una buena sopa se requiere frescura, variedad y abundancias de pescado. Esto no obstante, si logramos disponer de medio kilo de sardinas, por cada uno de los comensales, procuraremos dejarles satisfechos, con la siguiente receta:

Se limpian las sardinas y se ponen a cocer con cebolla, tomate, perejil y unos granos de pimienta. Al cabo de un cuarto de hora machacaremos una cabeza de ajos, perejil y tomate, y ayudándonos con el caldo lo pasaremos todo

por colador espeso a otra cacerola, añadiendo una cucharadita de aceite fino y dejándolo cocer moderadamente durante unos quince minutos. Haremos que se calen unas rodajitas suaves de pan tostado y procuraremos servir la sopa al instante de estar hecha.

Claro está que habremos puesto sal, si hacía falta.

35.—UNA BUENA SOPA

Aunque el ideal fuera, como hemos dicho en la fórmula anterior, tener pescado variado y, a ser posible, vivito y coleando, podremos aderezar una buena sopa con tal de disponer de sardina fresca abundante.

El procedimiento requiere tres tiempos:

Tiempo primero: En cazuela, cacerola o sartén, sofreímos dos ñoras, cuidando de que no se quemen; dos cabezas de ajos peladas y ligeramente machacadas; dos tomates medianos, finamente picados; a medio freír añadiremos tres kilos de sardina fresca y lavada; las dejaremos a cocer suavemente quince minutos, sacándolas seguidamente.

Tiempo segundo: En el almirez habremos picado dos ñoras, con sal, azafrán y un poco de

pimienta, un tomate asado, tres dientes de ajos, una ramita de perejil y lo pondremos todo en la cazuela o cacerola, con agua que cubra, dejándolo cocer diez minutos con lo que había anteriormente.

Tiempo tercero: En la sopera o recipiente que estimemos más apropiado colocaremos cuidadosamente desespinaos los filetes de las sardinas y unas finas rodajas de pan ligeramente tostado y sobre ello verteremos el caldo obtenido en el tiempo anterior, haciéndolo pasar por colador espeso, presionando con la mano del mortero.

Sírvase la sopa seguidamente.

EMPANADAS Y EMPANADILLAS

36.—SENTIMENTAL

Se pone a freír cebolla picada, habas tiernas, un poquitín de tomate y unos guisantes cocidos, tapando la sartén para que todo se rehogue muy lentamente.

Sobre la mesa, harina que ha escaldado con aceite y que se afana trabajosamente en ligar, lo que sólo consigue con la adición de unas gotas de agua.

En una cazuelita cuecen, sin agua, —un cuarto de hora—, una docena de sardinas limpias. La fritada está ya a punto; la mitad de la masa la extiende sobre un papel untado, de aceite, la aplana adelgazándola y redondeándola; sobre ella extiende una ligera capa de frito y otra de filetes de sardinas, pacientemente desespinadas y secas con un paño y, así, alternando.

Con la masa reservada ha heñido otro ruedo delgadísimo y cubierto la empanada, que ha cerrado con un fino repulgo, untándola con el aceite escurrido por la fritada y puesta al horno en donde se dora.

37.—TOLEDANAS

Coceremos y, después, rehogaremos en aceite un par de kilos de espinacas, sazonando con sal y una pizca de moscada y procurando queden reducidas a una pasta.

Abriremos por mitad sardinas en aceite —receta n.º 3— y cuidadosamente desespinadas las envolveremos con dicha pasta.

Con la harina de hacer buñuelos, que alguna que otra vez logramos adquirir en los colmados y el agua tibia necesaria, trabajaremos

una masa bien fina y con alguna mayor consistencia que la empleada para los buñuelos. Con ellas rebozaremos cada media sardina, ya arropada con las espinacas, y aún reforzaremos la envoltura de pasta, friéndolas con aceite abundante, obteniendo de esta suerte, si la harina es de buena marca, unas muy excelentes empanadillas.

38.—SOSAS

En un plato pondremos la cantidad de harina de arroz que estimemos necesaria, y con agua bien caliente y una cuchara de madera trataremos de hacer un amasijo, empresa no muy hacedera porque la pasta tiende a disgregarse.

Una vez hayamos logrado ligarla, con el rodillo, con una botella, o simplemente con las manos, la extenderemos lo más posible y la cortaremos a cuadritos, sobre cada uno de los cuales pondremos media sardina —como en la receta anterior— cubriremos con otro cuadrado, chafaremos bien los bordes y freiremos con aceite abundante.

Si hemos logrado hacer bien delgada la capa de masa y la damos un bello color dorado,

calentitas, y servida sobre servilleta, estas empanadillas resultan deliciosas

GUISADAS

39.—PERMANTIER

En agua sal y unas cuantas cebollas se ponen a cocer las patatas pequeñas mondadas o simplemente bien limpias si fueren de las tempranas. Cuando ya lo estén escurriremos toda el agua y añadiremos sardinas despojadas de cabeza y tripas. Después de cocidas —unos veinte minutos— se ponen a escurrir y se sazonan y aliñan con sal, una pizca de pimienta, aceite y vinagre.

40.—ROJAS

En el fondo de la cacerola, cebolla y perejil picado que fríen en aceite. Cuando la cebolla comienza a tomar color se ponen las sardinas, como las anteriores, espolvoreándolas con pimentón y rociándolas de aceite. Se prueban de sal y se colocan a la lumbre para que se cuezan a fuego lento, veinte minutos.

41.—ESTOFADAS

En cocotte, o vasija de barro que pueda ser bien tapada, poned cuatro docenas de las mejores sardinas que podáis conseguir y sazonad con sal y un poco de pimienta.

Aparte preparad un caldo con tres cuartos de vino blanco seco, tres cebollas, cuatro dientes de ajos, dos zanahorias en rodajas, un manojito de finas hierbas y media docena de granos de pimienta; dejad cocer durante tres cuartos de hora y verted, pasándolo por colador, sobre las sardinas. Tapad éstas lo mejor posible y contad tres horas de cocción a fuego muy dulce.

42.—A LA FRANCESA

Escamadas, lavadas y enjutas se asan las sardinas, emparrilladas, y sobre ellas se vierte una salsa formada con manteca, harina, zumo de limón o vinagre, una chispa de mostaza, pimienta y un poquitín de agua; salsa que habremos cuidado de ligar poniéndola al fuego. Durante tres o cuatro minutos lo dejaremos todo a la lumbre para servir bien caliente.

43.—A LA ASTURIANA

Pondremos en el fondo de una vasija manteca de vaca, de cerdo, o simplemente de aceite; y sobre ello las sardinas, sin cabeza ni tripas, y enjugadas con limpio paño; se añade un picadillo fino de cebolla, tomate asado y mondado y una hoja de laurel. Adicionemos un poco de la misma grasa que hayamos empleado anteriormente y coloquemos la vasija a fuego lento poniendo lumbre sobre la cobertera.

Hora y media de cocción será suficiente.

44.—CON LEGUMBRES

Reducido a picadillo fino se dora en aceite cebolla, ajos y perejil. Cuando la cebolla comienza a tomar color añadiremos guisantes, fondos de alcachofas y habas tiernas desgranadas. Todo ello por su orden y, algo después una cucharada de harina, pimienta y un poco de pimentón.

Se saltean las sardinas, se ponen sobre la anterior, se sazonan con sal, se tapa la vasija y se pone a cocer durante una hora a fuego moderado.

VARIOS MODOS

45.—EN CAJETIN

Con papel blanco y fuerte, y por el mismo procedimiento que se hacen las pajaritas, elaboraremos una cajita alargada, que untaremos por el interior con mantequilla, o manteca de cerdo.

En cazuela o cacerola, dispongamos los filetes de sardina fresca que estimemos conveniente, después de bien lavados y meticulosamente desespinaados; coloquemos la vasija al fuego, sin agua alguna, y cuando levante el hervor sacaremos los filetes de su propio jugo y, untados con manteca mezclada con finas hierbas, los sazonaremos con sal, pimienta y una pizca de moscada, poniendo en el fondo de la cajita, y según al tamaño que le hayamos dado, dos o tres medias sardinas.

Haremos un picadillo fino de cebolla, perejil y ajo y espolvorearemos los filetes; pondremos encima otros dos o tres de ellos y, sobre todo, unos pellizquitos de manteca y ralladura de pan.

Se colocan sobre la parrilla a fuego muy lento y cuando notamos indicios de chamusqui-

nas en el papel se sacan y sirven, aderazándolas con unas gotas de zumo de limón.

46.—CONCHAS

Las valvas de algunos mariscos prestan gran utilidad para la confección y presentación de ciertos platos, tanto, que ya la industria cerámica ha confeccionado unas, que podremos llamar conchas artificiales.

De una y otra clase podemos rellenarlas con los mismos elementos de la receta anterior adicionando, si nos fuere posible, queso rallado.

Se gratinan al horno y se sirven bien calientes.

47.—¿FUE EN TARANCON?

Una de las chicas del mesón, lanzó una oferta salvadora:

—¡Con las sardinas les haré unas gachas! Efectivamente: en una caldereta puso al fuego una crecida cantidad de sardinas, destripadas y bien lavadas, y agua, que apenas sí bastaba a cubrirlas.

En la sartén frió una cabeza de ajos cortada de través y una ñora, que sacó y puso en

el almirez; cortadas a cuadritos sofrió también media docena de patatas y unos nabitos tiernos; picó la ñora juntamente con una ramita de perejil y un tomate pelado y quitadas las semillas, echándolo todo a freír en la sartén.

Del caldo de la sardina sacó una taza y, después de enfriado, deslió en él una buena porción de harina de trigo que vertió en la sartén, mezclándolo bien todo. Cuidadosamente pasado por servilleta añadió el resto del caldo y cocieron tranquilamente las gachas durante cinco minutos.

El porrón con vino de Arganda no descansó un momento.

ORS D'OEUVRE

Dos especies de ors d'oeuvre se distinguen en cocina: fríos y calientes. La sardina nos proporciona una lista crecida de unos y otros.

CALIENTES

48.—GRILLEES

Constituyen ors d'oeuvre muy estimados, a condición de que vayan prontamente de la pa-



rrilla a la mesa, las sardinas preparadas según las recetas 9, 10, 11, 12, 13 y 14

Se pueden servir tal y como en las mencionadas recetas se indican.

49.—EN FRITURA

Otro tanto pudiéramos decir de las sardinas fritas según las recetas 10 y 11.

También es condición indispensable llevar las con prisas de la sartén a la mesa.

50.—RELLENAS

Las preparadas según las fórmulas 19 a 23 inclusive, cumplen a maravilla su cometido para figurar en esta sección.

Como entre ellas figura la que hemos reproducido de Montño nos daremos por muy satisfechos si la sugerencia lleva a algún aficionado a ponerla en práctica.

51.—ASADAS

Asadas al horno resultan altamente apetitosas las sardinas.

Fórmulas 24, 25 y 26.

52.—DELICIOSAS

Las empanadas del número 36, divididas en dos porciones, y la empanadilla del 37, ambas bien calientes, no sólo sirven para avivar al apetito sino para refuerzo de un menú de almuerzo ligero.

53.—CROQUETAS VERDES

Escamadas cuidadosamente, vacias y quitadas agallas y espinas con todo esmero, pondremos a cocer las sardinas, sin agua, y sazclaremos con sal y un poquitín de pimienta.

Por cada medio kilogramo de sardina limpiaremos uno de espinacas, que someteremos a cocción en agua abundante y bien salada, y, después de hervir fuertemente durante cinco minutos, las someteremos al chorro de agua fría. Después las dejaremos escurrir y las presionaremos para que suelten toda el agua y las pondremos a rehogar en la sartén, añadiendo una cucharada de mantequilla o manteca de cerdo y desmenuzándolas con la paleta hasta que queden reducidas a pasta. Sazonaremos con sal y nuez y juntamente a ello las sardinas, dándole a todo unas cuantas vueltas.

En plato hondo, con cuatro cucharadas de

harina de buñuelos, agua y sal haremos una pasta clara, y en ella pondremos la preparación anterior, mezclándolo bien para hacer una masa homogénea y moldeando las croquetas con dos cucharadas las freiremos en aceite fino y abundante.

54.—GRATINADAS

Los cajetines del número 45 con unos toques de varilla candente y las conchas del 46 cierran la lista de los hors-d'oeuvre calientes

F R I O S

55.—DE ANCHOAS

Utilizaremos las sardinas anchoadas que prepararemos según receta número 2, lavándolas, al chorro de agua, al propio que les quitamos las agallas y hasta las más menudas espinas. No es recomendable la costumbre de ponerlas en remojo para desalarlas.

Una vez bien lavadas se las secan y extienden sobre los platillos, aliñándolas con aceite y, si se quiere, con un polvo de pimienta y adornándolas con una bordadura de cebolla, perejil y pimiento finamente picado. Tambiéu

pueden servirse con rodajas de tomate crudo mondado y quitadas las semillas.

56.—DE ESCABECHE

Las adobadas según fórmulas 5, 6, 7 y 8 simplemente escurridas se colocan en los platillos.

57.—FRIVOLAS

Con harina de buñuelos haremos una masa de mediana consistencia que aplanaremos adelgazándola.

Con harina de arroz y según receta del número 38 amasaremos una igual porción de pasta como la anterior, que estiraremos cuanto nos sea posible y la colocaremos sobre la primera, haciendo con las dos una capa bien delgada que cortaremos en tiras de dos dedos de ancho por el doble de largo y freiremos en buen aceite.

Sobre cada una de ellas pondremos media sardina bien desespina de las conservadas en aceite o en ravigote, número 3 y 4.

Claro es que las tales, sin aditamento alguno, nos pueden servir, a diario, como inapreciables aperitivos.

58.—MANTEQUILLA DE ANCHOAS

De las preparadas según receta número 2, tomaremos seis sardinas anchoadas que desespinares con todo esmero, y después de lavadas y secas las majaremos en el mortero con 30 gramos de mantequilla, añadiendo después hasta 100 y mezclándolo bien todo.

59.—MANTEQUILLA DE MONTPELLIER

Se machacan un ramito de finas hierbas secas o desecadas al horno y se pasan por cedazo fino.

En el mortero se pica medio diente de ajo, 30 gramos de pepinillos y alcaparras, y seis sardinas preparadas como en la anterior receta. A esto se añade 100 gramos de pasta de espinacas y 100 de mantequilla. Si no la hubiere se sustituye con aceite fino en cantidad menor.

Se sazona con pimienta y un polvo de mostaza.

60.—LAS ULTIMAS...

Podrán, o no, ser las primeras; pero es lo cierto que, por su exquisitez, merecen figurar en la mesa más selectamente abastecida

Escamaremos cuidadosamente el número de sardinas que nos plazca, de las conservadas conforme a la receta número 1, o de las prensadas que hayamos comprado; las desespinares aún más meticulosamente y quitada la cabeza y las agallas las pondremos en los platillos, rociándolas con aceite sin más aliño, las dispondremos en la mesa.

En estas páginas hemos tendido a enaltecer la condición del humilde pescadito, exponente de la sobriedad de la raza.

Hace años oímos a un peón andaluz decir a su amo: —No me quite usted el café que, por lo demás con un trozo de pan y una sardina «embarricá» paso yo una semana.

¡Y era verdad!

INDICE

	<u>PAGINA</u>
PRELUDIO	
La sardina.....	5
CONSERVAS CASERAS	
1.—Salpresadas.....	7
2.—Anchoadas.....	8
3.—En aceite.....	8
4.—A la ravigote.....	10
5.—En escabeche.....	10
6.—Escabeche rápido.....	11
7.—Otra fórmula.....	11
8.—A la antigua.....	12
ASADAS	
9.—Asadas al natural.....	12
10.—Con pimentón.....	14
11.—A lo pescador.....	14
12.—A la mayordoma.....	14
13.—A la moderna.....	15
14.—A la llama.....	15
FRITAS	
15.—Simplemente fritas.....	15
16.—Panadas.....	16
17.—Con tomate.....	16
18.—Con ñoritas.....	17

	PAGINA
RELLENAS	
19. A la provenza	19
20.—Con rebozo.....	22
21.—De carne	22
22.—Corrientes.....	23
23.—Receta de Montño.....	23
AL HORNO	
24.—Como en casa	26
25.—A la andaluza	26
26.—De recurso.....	26
EN CAZUELA	
27.—Selectas.....	27
28. Exquisitas	28
29. Sabrosas.....	28
30.—A la marsellesa.....	28
31.—De tabal.....	29
DOS ARROCES	
32.—A estilo de Levante	30
33. A estilo de Poniente	30
DOS SOPAS	
34.—Sopa mediterránea.....	31
35. Una buena sopa	32
EMPANADAS Y EMPANADILLAS	
36. Sentimental	33
37. Toledanas.....	34
38. Sosas	35
GUISADAS	
39. Parmentier	36
40. Rojas	36
41. Estofadas	37
42. A la francesa	37
43. A la asturiana	38
44. Con legumbres.....	38

	PAGINA
VARIOS MODOS	
45. En cajetín.....	39
46.—Conchas	40
47. ¿Fue en Tarancón?	40
ORS D'OEUVRE	
CALIENTES	
48.—Grillees	41
49.—En fritura	42
50.—Rellenas.....	42
51.—Asadas	42
52.—Deliciosas.....	43
53.—Croquetas verdes	43
54. Gratinadas.....	44
FRIAS	
55. De anchoas.....	44
56.—De escabeche	45
57. Frívolas.....	45
58.—Mantequilla de anchoas.....	46
59. Mantequilla de Montpellier.....	46
60. Las últimas.....	46

Se acabó de imprimir en los Talleres Tipográficos
de Sucesor de Such, Serra y Cía., de Alicante,
el día 23 de Junio de 1964, vigilia de San
Juan Bautista, al cuidado de la Comi-
sión Especial del Fondo Editorial
Municipal.

LAUS † DEO

Il est évident que le monde est en train de changer.
Les frontières sont floues et les cultures se mélangent.
C'est un monde nouveau qui se crée.
Et nous devons apprendre à vivre ensemble.
C'est notre défi.

1998

Il est évident que le monde est en train de changer.
Les frontières sont floues et les cultures se mélangent.
C'est un monde nouveau qui se crée.
Et nous devons apprendre à vivre ensemble.
C'est notre défi.

**Publicaciones del Excelentísimo
Ayuntamiento de Alicante**

Fondo Editorial

SERIE MINOR

- 1.— Memoria del principio, estado, diseño y magnitud de la peña llamada de Santa Bárbara, que ha permanecido sesenta y nueve años, en la ladera o cuesta del Castillo de esta Ciudad de Alicante, por Francisco Fernández de Prado.
- 2.— Sesenta recetas prácticas para la conservación y condimento de la sardina, por José Guardiola Ortiz.



PUBLICACIONES DEL EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ALICANTE