

COCIDOS PARA TODOS LOS GUSTOS

Cuando el frío arrecia, uno de los mejores métodos para combatirlo es un buen cocido caliente. Aunque sea el plato por excelencia de la gastronomía madrileña, cada región española tiene su propia versión culinaria de este guiso, incluso las cálidas tierras del Levante. Algunos prescinden del plato de sopa, otros se sirven en orden inverso al tradicional. Además del madrileño, servido en puchero de barro como bien manda la tradición, en el restaurante Los Galayos, de Madrid (91 366 30 28), puede probar una receta distinta cada día de la semana durante el mes de febrero. Aquí tiene 10 entre las que poder elegir. **POR NOELIA SERRANO FOTOGRAFÍAS DE ÁNGEL BECERRIL**

QUÉ NECESITA



MADRILEÑO Es el plato castizo por excelencia, el estandarte gastronómico mundial la capital. Su popularidad llegó a traspasar las puertas de palacio, pues Carlos I y su hijo Felipe II eran grandes aficionados al puchero, y en la época de Felipe III era un guiso muy frecuente en la Corte. Los Borbones también sucumbieron al sabor de esta receta. **Ingredientes:** 600 G DE GARBANZOS CASTELLANOS, 3 CHORIZOS, 3 MORCILLAS, 500 G DE PATATAS, 3 ZANAHORIAS, 1/2 KG DE REPOLLO, 1/2 KG DE MORCILLO DE TERNERA, UNA GALLINA PEQUEÑA ENTERA, 200 G DE TOCINO, 100 G DE CODILLO DE JAMÓN Y FIDEOS. PARA EL RELLENO: 50 G DE TERNERA, 20 G DE TOCINO, UN DIENTE DE AJO, 3 HUEVOS, 50 G DE MIGA DE PAN FRESCO, UN POCO DE PEREJIL Y SAL. **Elaboración:** remojar los

garbanzos toda la noche. Para el relleno, mezclar la ternera picada, el ajo y el perejil con los huevos y con la masa obtenida, dar forma a las pelotas. Por otro lado, echar agua fría en un puchero de barro y añadir el morcillo de ternera, el codillo de jamón y el tocino. Ponerlo a calentar y, cuando empiece a hervir, introducir los garbanzos (se pueden meter dentro de una red para que no se desparramen). Cuando el agua rompa a hervir, bajar el fuego para que cueza lentamente. Una hora después, añadir la carne de gallina y el chorizo. Debe cocer tres horas y media. Una hora antes de finalizar la cocción, echar sal y agregar las zanahorias. Media hora más tarde, añadir las patatas peladas y el relleno. El repollo y la morcilla se cuecen aparte. Separar el caldo para la sopa y hervir en su interior los fideos.



BERZA GITANA Consiste en un único plato, con todos sus elementos servidos al mismo tiempo. De origen humilde, es una receta típica de la etnia gitana, de ahí su nombre. Recibe otra denominación: berza jerezana, ya que este guiso también es popular en Jerez de la Frontera y en la bahía de Cádiz. Actualmente se sirve como tapa en muchos bares. Consta de garbanzos y carnes del cerdo, y para su elaboración se emplea tagarnina, un cardo espinoso que crece en el sur de Europa. **Ingredientes:** 250 G DE GARBANZOS, 250 G DE ALUBIAS, JUDÍAS BLANCAS O HABICHUELAS, 200 G DE TAGARNINAS CORTADAS Y LIMPIAS (PUEDEN SUSTITUIRSE POR PENCAS DE ACELGA CORTADAS EN FINAS LÁMINAS), UNA CEBOLLA, 2 DIENTES DE AJO, 3 CHORIZOS NO PICANTES, 1 Ó 2 MORCILLAS DE CEBOLLA, 100 G DE TOCINO (PAPADA, PANCETA O SIMILAR), 300 G DE CARNE DE CERDO, SAL, PIMENTÓN, COMINO, MANTECA CO-

LORADA (OPCIONAL), UN PELLIZCO DE COMINO Y UN VASO DE ACEITE DE OLIVA. **Elaboración:** la noche anterior, poner en remojo las alubias y los garbanzos en agua abundante y en recipientes separados. En una olla grande, echar las alubias, los garbanzos, los ajos, el tocino cortado en tacos, el aceite, el pimentón, el comino y agua abundante. Poner al fuego y cuando hierva fuerte, bajar y dejarlo cocer a fuego lento con la tapa durante al menos una hora. Vigilar que el agua cubra de sobra los ingredientes. En una cazuela aparte, hervir en agua abundante las tagarninas bien limpias, cortadas y troceadas en trozos de cinco o seis centímetros. Cuando estén tiernas, escurrir y depositar en la olla. Una vez que los garbanzos y las alubias también estén tiernos, añadir la morcilla y el chorizo cortados en rodajas. Salar al gusto y dejar hervir a fuego lento, al menos durante media hora más para que espese.



LEBANIEGO En el valle de Liébana de Cantabria se degusta este plato contundente, una fórmula infalible para tener la energía necesaria que requieren los duros trabajos en la montaña. Se sirve en tres vuelcos y en el orden tradicional, siendo uno de sus ingredientes principales los garbanzos pequeños, típicos de la región. Se caracteriza también por el relleno, que consiste en una masa con miga de pan, huevo, chorizo y perejil.

Ingredientes: 1/2 KG DE GARBANZOS DE LIÉBANA, 1/2 KG DE ZANCARRÓN, 200 G DE TOCINO MAGRO, 2 CHORIZOS FRESCOS, 2 HUEVOS, 2 PATATAS, UN HUESO DE RODILLA, UN REPOLLO, 1/2 HUESO DE JAMÓN, MIGA DE PAN, FIDEOS FINOS, PIMIENTA, PEREJIL, ACEITE, LECHE, SAL Y AJO.

Elaboración: poner los garbanzos en remo-



jo con 12 horas de antelación. En una cazuela, echar agua fría con el zancarrón (hueso sin carne), el chorizo y el tocino. Cuando el agua rompa a hervir, añadir los garbanzos y dejarlos cocer hasta que estén tiernos. Veinte minutos antes de que finalice la cocción, añadir las patatas, el repollo troceado y sal. Colar el caldo resultante y preparar con él una sopa de fideos. El resto de alimentos, reservarlos en un bol. Batir los huevos e incorporar en dicho bol el perejil y el ajo picados. Agregar la miga remojada en leche y escurrida, y amasar. Con la pasta resultante, elaborar el relleno y freír en aceite hasta que se dore. A la hora de comer, servir primero la sopa y después, en una fuente, los garbanzos acompañados de la verdura y, por último, las carnes del cerdo y el relleno troceado.



MARAGATO Este guiso, típico de la comarca leonesa de La Maragatería, tiene la peculiaridad de que sus tres vuelcos se sirven en orden contrario al tradicional: primero las carnes, luego las verduras y los garbanzos y, por último, la sopa con fideos. Aunque no queda claro el origen de este método singular, lo que sí se sabe es que era la comida familiar de los campesinos, pastores y arrieros.

Ingredientes: 200 G DE GARBANZOS, 200 G DE TOCINO FRESCO, 1 KG DE CARNE DE MORCILLO, 1/2 KG DE PECHUGA DE GALLINA, 2 HUESOS DE CAÑA, 2 HUESOS DE JAMÓN, 1/4 KG DE LACÓN, 4 CHORIZOS FRESCOS, UN REPOLLO, 2 OREJAS DE CERDO, UNA PATA DE CERDO FRESCA, 2 PUÑADOS DE FIDEOS FINOS, SAL Y AGUA. PARA EL RELLENO: 2 HUEVOS, 150 G DE MIGA DE PAN DEL DÍA ANTERIOR, 2 DIENTES DE



AJO, 50 G DE JAMÓN EN TROZOS, 50 G DE CHORIZO EN TROZOS, ACEITE Y PEREJIL. **Elaboración:** los garbanzos deben estar en remojo desde la noche anterior. En una cazuela, echar la carne de morcillo, los huesos, el lacón, la pata de cerdo y el tocino. Cubrir todo con agua y poner la cazuela a hervir. Cuando lleve una hora cociendo, añadir los garbanzos. Una hora más tarde, agregar la carne de gallina, los chorizos y las orejas. El guiso deberá cocer a fuego lento durante cuatro horas. Cocer el repollo aparte durante media hora. Para hacer la sopa, retirar el caldo del cocido y en una cacerola, cocer los fideos durante 10 ó 15 minutos. Para preparar el relleno, batir los huevos y añadir pan, jamón, chorizo, perejil y dientes de ajo muy picados. Freír todo como si fuera una tortilla y servirlo cortado en trozos.



PAVO CON PELOTAS En las fechas navideñas, los murcianos también saborean un delicioso cocido. Este guiso tiene una versión muy peculiar: la sopa lleva unas bolas rellenas a base de, principalmente, tocino, piñones y pavo o pollo.

Ingredientes: UN TARRO DE GARBANZOS, 200 G GARRETA DE TERNERA, 1/2 PAVO TROCEADO, UN TROZO DE JAMÓN CURADO, 2 CHORIZOS, UN TROZO DE CALABAZA DE OLLA, 4 PATATAS MEDIANAS, 4 RAMAS DE APIO (SIN HOJAS), 2 ZANAHORIAS, 1/4 DE COL BLANCA, UNA CHIRIVÍA, UN NABO MEDIANO, SAL, PIMIENTA Y UN POCO DE COLORANTE. PARA LA PELOTA: 1/2 PECHUGA DE PAVO (O ENTERA DE POLLO), 300 G DE MAGRO DE CERDO, LONGANIZA ROJA Y BLANCA, LOS PICOS DE 2 BARRAS DE PAN, UNA PIZCA DE SAL, UN DIEN-



TE DE AJO CORTADO EN TROCITOS MUY FINOS, PEREJIL, 2 CUCHARADAS DE PIÑONES, UNA PIZCA DE PIEL DE LIMÓN RALLADA, 3 HUEVOS Y AZAFRÁN. **Elaboración:** ponga a hervir toda las carnes, la chirivía (hortaliza similar a la zanahoria), el nabo, el apio y la zanahoria en una olla grande. Cubrir con agua todos los ingredientes. Tapar la olla y dejar hervir a fuego medio durante 45 minutos hasta que la carne y los garbanzos estén tiernos. Añadir las patatas troceadas, col, calabaza, las pelotas, sal, pimienta y un poco de colorante. Cocer durante 30 minutos más. Para preparar la pelota, picar la pechuga, las salchichas y el magro. Mezclar todo con el perejil, el ajo y los piñones. Agregar trozos de los picos de pan desmenuzándolos con las manos. Batir los huevos y añadir la mezcla. Remover todo bien y dar forma a las pelotas.



OLLA RECAPTE En las tierras cálidas de Castellón de la Plana, también se decantan por platos propios del frío, pues sus habitantes tampoco pueden resistirse al sabor de los garbanzos, hortalizas y carnes como la cecina de vaca. La olla recapte es típica de la localidad de Morella.

Ingredientes: 1/2 KG DE GARBANZOS, 1/2 POLLO, 2 PATAS DE CERDO, 200 G DE TOCINO, 1/4 KG DE PÁPADA DE CERDO, CECINA DE VACA DESHUESADA, 150 G DE JAMÓN, 2



CHORIZOS, 4 PATATAS, 4 HOJAS DE COL, 2 CEBOLLAS, 8 HOJAS DE ACELGAS, LAUREL, PIMIENTA, SAL Y AGUA. **Elaboración:** echar toda la carne salpimentada en una olla, llenarla de agua y ponerla a hervir a fuego lento hasta que se cueza a medias. Lavar las verduras, cortarlas en trozos y depositarlas en la olla. Añadir un poco de aceite de oliva y corregir la sal y la pimienta. Cubrir todos los ingredientes con abundante agua y dejarlos cocer hasta que los garbanzos se pongan blandos.



GALLEGO Se caracteriza por no incluir la sopa entre sus vuelcos, ya que se concibe como un plato único contundente. En él, puede saborear los famosos grelos, que son las hojas de los nabos y tienen un toque amargo que puede ser atractivo para algunos platos. Es una de las recetas más representativas de la gastronomía gallega y que además, ya se degustaba en el siglo XV. **Ingredientes:** LACÓN SALADO, COSTILLA DE CERDO SALADA, OREJA SALADA, MANO DE CERDO SALADA, 5 CHORIZOS, JARRETE DE TERNERA, 1/2 GALLINA, 1 KG DE PATATAS (SI SON GALLEGAS, MEJOR), 2 Ó 3 MANOJOS DE GRELOS O UN REPOLLO, 1/2 KG DE GARBANZOS Y CABEZA DE CERDO SALADA. **Elaboración:** un día antes de co-



cinar, poner en remojo la carne salada de cerdo (oreja, cabeza, lacón, costilla y mano). Cambiar el agua, al menos, una vez. Igualmente, 12 horas antes, poner en remojo los garbanzos. Echar agua en una olla y colocarla en el fuego. Cuando rompa a hervir, añadir los garbanzos (se puede meter en una bolsa de tela especial para legumbres), la carne de cerdo (excepto los chorizos), el jarrete y el pollo. Dejar que cueza todo a fuego medio entre una hora y media y dos horas. Cocer los grelos o el repollo con la hoja entera, las patatas, un poco de unto (grasa blanca del cerdo) y los chorizos encima en otra olla; 20 minutos serán suficientes. Servir las legumbres, las patatas y el resto de la verdura en una fuente y las carnes, en otra.



OLLA PODRIDA Este plato típico de Burgos, que se hace con judías pintas, tiene sus orígenes en la Edad Media. El adjetivo "podrido" no tiene nada que ver con alimentos en mal estado, sino que hace referencia a algo "poderoso". Por eso recibe este nombre, ya que la olla podrida se caracteriza por ser sustanciosa y copiosa debido a sus contundentes ingredientes: la alubia roja y las carnes. **Ingredientes:** 1 KG DE ALUBIAS ROJAS, 4 OREJAS DE CERDO, 3 PATAS DE CERDO, 2 KG DE COSTILLA DE CERDO ADOBADA, 1/2 KG DE MORCILLA, 1/2 KG DE CHORIZO, 1 KG DE CARNE DE MORCILLO DE BUEY, 1/2 KG DE LA-



CÓN AHUMADO, UNA CEBOLLA, UN TOMATE, 2 PUERROS, UN PIMIENTO VERDE, 2 ZANAHORIAS, UNA CABEZA DE AJOS, LAUREL, ACEITE DE OLIVA, SAL Y UN RABO DE CERDO. PARA EL RELLENO: 3 HUEVOS, MIGA DE PAN (DOS REBANADAS), UNA PIZCA DE SAL, 2 DIENTES DE AJO MUY PICADOS Y PIMENTÓN. **Elaboración:** poner las alubias en remojo durante 24 horas y, aparte, las carnes del cerdo, excepto la morcilla. Hervir las alubias con sal, aceite y verduras. Por separado, freír las carnes del cerdo. Ir añadiendo a las alubias el caldo obtenido de la cocción de la carne. Retirar los ingredientes que acompañaban a las alubias. Dorar la cebolla y añadir harina, pimentón dulce y las alubias.



ESCUDELLA I CARN D'OLLA En Cataluña, este plato también es típico de Navidad. Se caracteriza por los fideos gordos de la escudella o sopa, por las butifarras y por la masa de carne picada. Es una de las recetas más antiguas de la gastronomía catalana y los primeros datos sobre este plato se remontan al siglo XIV. **Ingredientes:** 1/2 KG DE JARRETE DE TERNERA, 1/2 GALLINA O POLLO, UN HUESO DE JAMÓN, UN TROZO DE JAMÓN, MORRO Y OREJA DE CERDO, UNA BUTIFARRA BLANCA Y NEGRA, UN CARDO, 1/2 COL, UN HUESO DE RODILLA DE TERNERA, UN CHORIZO, 2 ZANAHORIAS, 3 PATATAS GRANDES, 3 RAMITAS DE APIO, UN NABO, 100 G DE GARBANZOS. PARA LA PE-



LOTA: 100 G DE MAGRO DE CERDO, 100 G DE PANCETA, UN HUEVO, UN DIENTE DE AJO, 2 CUCHARADAS SOPERAS DE PAN RALLADO, 3 CUCHARADITAS DE PEREJIL, CANELA EN POLVO, HARINA, SAL Y PIMIENTA. **Elaboración:** poner en remojo los garbanzos el día anterior. En una olla, hervir agua con la carne, la gallina, los huesos, el jamón, el morro y la oreja. Añadir los garbanzos y dejar que todo se cueza a fuego lento durante una hora y media. Para el relleno, amasar la carne con el perejil picado, sal, pimienta, huevo batido, ajo triturado y pan rallado. Formar una pelota alargada y pasarla por harina para que quede más compacta. Una hora y media después, añadir las verduras y la pelota. Dejar hervir durante 30 minutos. Por último, introducir las butifarras y el chorizo.



PUCHERO ANDALUZ Se denomina así porque en este recipiente es donde se cuece la sopa, que se caracteriza por su tono más bien claro. Se sirve en dos vuelcos: primero el consomé con hierbabuena, fideos o arroz, garbanzos y patatas, y después, las carnes y el tocino que se han empleado para hervir el caldo y que se suelen triturar para hacer una pasta llamada *pringá*. Tiene sus orígenes en el campo andaluz. **Ingredientes:** GARBANZOS, UN TROZO DE JARRETE DE TERNERA, UN PAR DE MUSLOS DE POLLO, UN HUESO AÑEJO, UN TROZO DE TOCINO FRESCO, UN TROCITO DE TOCINO AÑEJO, UN HUESO FRESCO DE TERNERA CON TUÉTANO, UN APIO VERDE, UN PUERRO, UNA ZANAHORIA, UN NABO,



UNA PATATA GRANDE, ARROZ SEGÚN COMENSALES Y UNA RAMA DE HIERBABUENA. **Elaboración:** meter los garbanzos en remojo la noche anterior. En una olla, poner los garbanzos, la ternera, los muslos de pollo, el hueso añejo, el tocino fresco, el tocino añejo, el hueso fresco de ternera y, dejar que hierva a fuego lento hasta su ebullición. Añadir el apio cortado en trocitos, el puerro, la zanahoria, el nabo cortado en rodajas y la patata entera. Dejar cocer todo a fuego lento hasta que la carne de ternera, el tocino y los garbanzos estén tiernos (si es necesario, sacar el pollo para que no se deshaga). Una vez hecho el puchero, separar el caldo y cocer en él un puñado de arroz por persona. A la famosa *pringá* se le añade un trozo de morcilla cocida y se come machacándola. ☒