

**info**asturias  
www.infoasturias.com  
902 300 202



PVP: 1 €

GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

# Saboreando Asturias

Recetario de la Buena Cocina Asturiana

LOS QUESOS  
LA SIDRA  
LES PAÏES  
JORNADA GASTRONÓMICA

ES



Asturias  paraíso natural

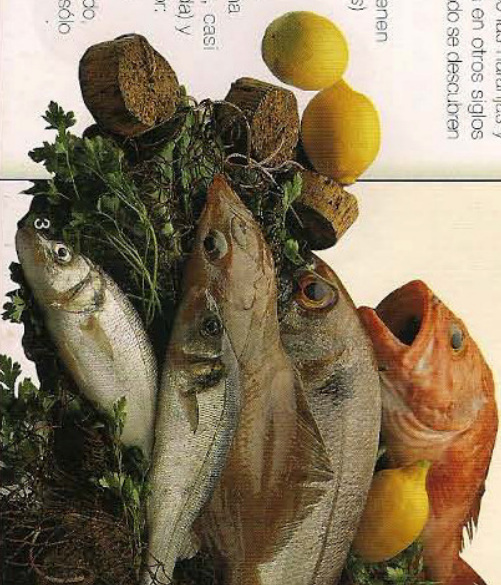
# Materias Primas

No es exagerado afirmar que en Asturias los géneros alimentarios logran satisfacer cualquier deseo gastronómico —o casi— porque, contra lo que siempre se creyó fuera, existen incluso viñedos para vinificación, en una tradición ininterrumpida que se remonta a la Edad Media. Cierro que no hay trufas ni caviar, pero se cultivan sin embargo ostras. Tampoco hay arroz, melones, almendras, aspárgos, lentejas o garbanzos autóctonos, entre otras cuantas cosas. Veámos, por el contrario, lo mucho y variado que hay en primeras calidades.

La huerta asturiana se extiende con carácter familiar por cientos de valles, vegas y laderas, con unos suelos de excepcional calidad, más ácidos y con menos cales que los de regadío de otras zonas de España, disfrutando del mejor riego posible, que es el de la propia lluvia. Es desgraciadamente una huerta densada para el autoconsumo antes que para la comercialización a gran escala. Pero dichosos los que obtienen por la vía directa algunos de sus frutos, como las patatas, los tomates, los *reñetes* (judías verdes), los arvejos (guisantes), las lechugas, las coles y berzas, los pimientos, las fabes y otras judías menores —amanillas, de manteca, de ríbon, pintas, negras o *orchos*, sin olvidar las delicadas y *ofrituras* verdosas laniscas—, o de sus frutas, como las fresas del concejo de Candamo, las manzanas en multitud de variedades, las cerezas —en especial *fayvanas*—, los *figos* (higos) *miguélimos* (por San Miguel), las nueces o las *abienes* (avellanias) frescas, los kiwis (un cultivo reciente poro de calidad óptima), los pescos (melocotones) en vías de extinción pero invidiables poco antes de la maduración, las peras de invierno y de San Juan e incluso las naranjas y limones en cuyo cultivo fue Asturias puntera en otros siglos pero que aún siguen resultando suculentos cuando se descubren por alguna *casería* (granja).

De los frondosos bosques aún se obtienen exquisitas castañas (en especial las *valdurnas*) —aunque pilar de la alimentación campesina—, pero sobre todo variadísimas setas, que llenan en Asturias su pequeño paraíso y en el otoño la estación más plúviga. Y entre esas masas arbóreas que son fama tiene su hábitat una exuberante gama de especies cinegéticas, casi siempre —salvo en el caso de la arcaea (becada) y pocas más para la caza menor— de orden mayor: venados (ciervos), corzos, rebecos, jabalíes...

Todavía en el plano agropecuario, el Piribaco, como es sabido, es potencia lechera que no sólo



surte a la industria de tan nutritivo líquido sino que da origen a una artesania martaquera y quesoera que se detalla más adelante. La cabra martaquera está marcada antes que nada por terneras y vacas que llevan fama para carnes, en especial las primaras, para las que se ha creado una marca de calidad específica. El cerdo –*el gochiu* para los naturales– está sin embargo históricamente más arraigado que el bovino en la ciera y es la base de



una serie de embutidos prestigiosos, como las negras morcillas (*morciéles*) –negras, secas y arrugadas por efecto de la curación al humo–, con variantes como la *ferrióna*, la *roscuranda*, la *arroya*, el *sabadeigu* (más próximo a la morcilla que al chorizo, pero en realidad un morido que rellena bollos preñaos o integra fabadas y potes), la *bola*, el *embezau* (similar a la anterior pero envuelto en una hoja de berza en este caso), etc. En la gama de embutidos sin sangre reina el chorizo (que rellena bollos *preñaos* o integra fabadas y potes, con expansiones como el *choso* –llamado en algunas zonas *xuta*, *xuaticu* o *pedro*–, emparrado con el morro del sur, el *butiellu* –más modesto, cocinado al *botillo* berciano y al *botelo* galaco–, la *arroya* (lomo de cerdo embutido, a veces entero) –que no habrá que confundir con la *arroya* antes citada, típica de las tierras del occidente, con algo de sangre y carnes inferiores, como el *sabadeigu*– o la lengua embuchada, escasa y exclusiva del conxajo de Siero. Y el *partridge* (Llanes) o *peritutu* (Cangas de Onís, Avilandes), que es como embutido que no acabó el proceso, pues se queda en el relleno, picadillo amasado de igual modo que la *bola*, pero sin sangre en este caso, por lo general ingrediente para guisos de cía, como suele ser lo habitual en la mayoría de los casos citados.

En los ríos, a pesar de la abundante tucha, el verdadero señor histórico sigue siendo el salmón, en cuyas capturas supura Asturias con mucho al conjunto de todas las zonas de España donde también se pesca (comunidades de la costa atlántica). Pero la pesca con volumen comercial es, claro, la marisma, predominantemente de bejura y de excepcional calidad, aunque insuficiente para abastecer el consumo regional. Está marcada por la blanca merluza (de menor tamaño que la gallega), la lula, el *pixín* (rape), el bonito, la *croque* o *xaragu* (sargo), el bonito, el cañamar, el bocarte o la sardina, junto a otras especies, entre las que hay que destacar la angula, que adquiere precios



prohibitivos, pero en cuyas capturas está Asturias igualmente a la cabeza del país. Otro tanto cabe decir de los espléndidos mariscos, incapaces de abastecer una demanda que debe recurrir sin cesar a la importación. Así que cuando el comensal se topa con el género autóctono el placer debe ser doble: *orxos* (erizos de mar), *percebes*, *quisquillas* (camarones), *cigulas*, *amendricas* (nácaras), *centollos*, *ñoclas* (bueyes de mar), *bugras* (bo-gavantes), langostis... todo un muestrario capaz de exaltar los jugos con la simple enumeración.

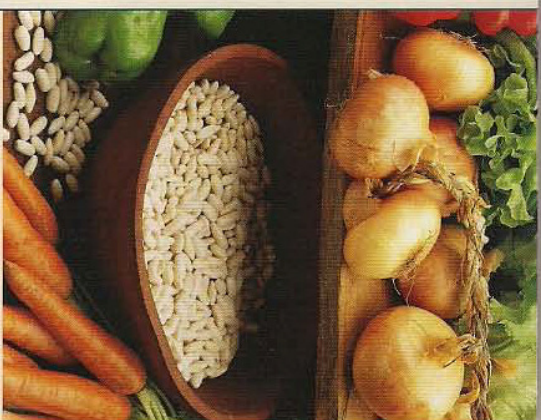
## Les Fabes Asturianas

Pocas cosas caracterizan desde fuera al pueblo astur en el aspecto gastronómico (e incluso en todos los aspectos) como la fabada. «Asturias es conocida en el mundo por sus montañas, por sus minas de carbón y de hierro, por la fabada y la sidra», escribe el mismísimo Mario Vargas Llosa. Así que no habrá que seguir dando más pruebas. Y no es para menos, porque sólo en el Principado la aclimatación de la legumbre en que se basa el plato fue capaz de alcanzar tales cotas de finura y de sabor. Aunque no está muy claro si la semilla vino directamente de América o lo que de allí se trajo fueron nuevas variedades que contribuyeron a mejorar la raza de las especies ya existentes en el Viejo Mundo –altamucos, hadas, habichuelas–, en cualquier caso la ingeniería auténtica de los siglos se las supo apañar para ofrecer este prodigio que es la actual faba asturiana, no se sabe por qué llamada *de la granja* y que en todo caso no tiene nada que ver con esos judíos de la Granja a cuya confusión el difunto Cándido aportó en su día su granito de arena. No habría más que poner una junto a otra y probarlas por separado, con todos los respetos para cada cual.

En un pasado no tan lejano –a principios de este siglo e incluso más acá– la cía rural de asturiano tipo incluía *fabas* casi diariamente, lo que no debería traducirse por *fabadas* como hoy las entendemos. Luego, poco a poco, *les fabes* fueron ocupando su medida justa y se convirtieron en todo lo contrario: en un plato festivo y por ello extraordinario, sin que eso impida que en la mayoría de los hogares asturianos escarezca con una cierta periodicidad, según los casos, en el menú de mediodía.

La fabada clásica es un guiso de alubias blancas con morcilla, chorizo, lechón y/o tocino y azafrán. Algunos añaden un poco de aceite, pero no precisa nada más que el que los ingredientes saan de la más pura especie astur, salvando el azafrán, es claro, aunque habrá mantista indulgencia con lechón y tocino. Pero nada más.

En las últimas décadas a la fabada le han salido primos hermanos en el terruño propio. Fue así como empezaron a extenderse primero *les fabes* con almajas (unas *fabes* estofadas que incorporan unas almajas a la marisera, sin *comparago*, esto es, los elementos cárnicos de la fabada). Luego fueron *les fabes* con gallina, más tarda con liebra, con perdiz, con jabalí, con cerviño, con langosta... hasta que en estos últimos años llegaron a ponerse con cualquier cosa: calamares, jibia, cocochas, bacalao, rabo de toro, setas, angula, cabrito, muslo de pato, morros de ternera, raya y salmón... siempre exquisitas, porque queda demostrado que la faba ayurra con facilidad y realza todo lo que toca. Su único inconveniente es que, decía de él un político astur, «son traidoras, porque hablan a nuestras espaldas».



# Quesos Mil

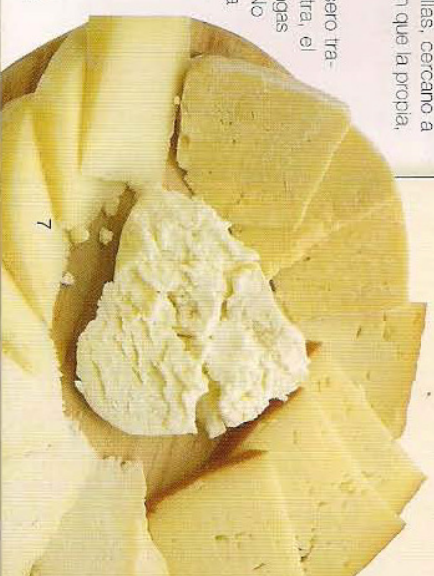


Es fácil que Asturias sea una de las regiones de Europa que más variedades de quesos artesanos ofrece al degustador. No es de extrañar, si tenemos en cuenta tanto la actual abundancia de leche como la larga tradición histórica de elaboración. En nuestros días se da un área primordial en los concejos más orientales de la región; no obstante, también las zonas central y occidental del Principado ofrecen buenas muestras de quesos emergentes y recuperados.

De los Picos de Europa son el Cabrales (en el municipio del mismo nombre) y el Gamoneo o *Gamontu* (Onís y Cangas de Onís), no menos exquisito que el anterior. De las proximidades a estos Picos son los quesos de Peñamellera (en el municipio de Peñamellera Alta), los de «La Chivita» (de cabra, en Buelles, Peñamellera Baja), y «Monje» (en Pares, Peñamellera Baja); los Porrúa y Piedra (Llanes) y los de Vidiego, Injestu y Los Carriles (en el mismo concejo), sin olvidar el aninado de Pira (también en el concejo de Llanes). El de los Beyos, en el desfiladero de este nombre (concejo de Forgal), es otro de los de antigua fama.

La zona central ofrece el queso *castri* (concejo de Casu), uno de los más antiguamente documentados. Y de su misma familia, los de Urbles (Weres), de bota, de luelle, de vexga... (Quirós, Proeza, Lena...), Aunque los de mayor nombrada son los de *atigeta / pitu* (algo así como que «atascan la garganta»), mucho más suaves de lo que su denominación haría pensar, salvo en la variedad *ota* (con pimentón picante). Se elabora en los lugares de Morcón, Riosa, Grao, Pavia, Cornellana y Satao, siempre blancos, salvo en el caso de La Foz de Morcón. La Peral (en el concejo de Iles, cercano a Avilés) ofrece un queso azul, sin otra tradición que la propia, aunque casi centenaria.

La zona occidental salva su honor quesero tradicional hoy ya sólo con una única muestra, el Xnestoso, en la aldea del mismo nombre (Cangas del Narcea) y casi en vías de extirpación. No obstante, en los últimos años, gracias a una política de revitalización sectorial, han aparecido nuevas muestras en explotaciones familiares puestas al día. Se trata de quesos artesanos de evidente calidad. Son los casos de «El Carballo» (Irazmudi), Abredo (Coaña), «Valle del Narcea» (Sates), «La Porna» (Bimba, en San Martín de Rey Aurelio), nata de Cascos,



de Industrias Monteverde (Grandas de Salime), «Valdesano» (Luarca), «Vare» (Alto de la Madera, Siero) o «Canal de Clercos» (de San Esteban de Curubá, Peñamellera Alta), entre otros, algunos de ellos –casos de «La Peña» o de «Vare»– con leche de cabra exclusivamente, como algo infrecuente en la región desde largo tiempo atrás pero ya probada caídad.

El actual panorama quesero del Principado resulta a todas luces más sugestivo y variado que nunca en su historia. Las últimas décadas han sido las del despegue para un sector que estaba envejecido, desactualizado y con una comercialización primitiva.

Muchos jóvenes del medio rural supieron intuir un futuro para un producto tan antiguo como respetable. La Administración apostó por el desarrollo con ayudas tanto para la formación como para la introducción de tecnologías recientes, mientras redes comerciales con empuje venían a abrir nuevos mercados para hacer más que nunca realidad lo que alguien escribió hace ya unos cuantos años: «Acaso el Principado sea, con sus numerosas variedades de quesos artesanos, la mayor mancha quesera de Europa». Si no de manera absoluta, cuando menos en relación al número de habitantes y a la extensión del territorio.



## Cabrales

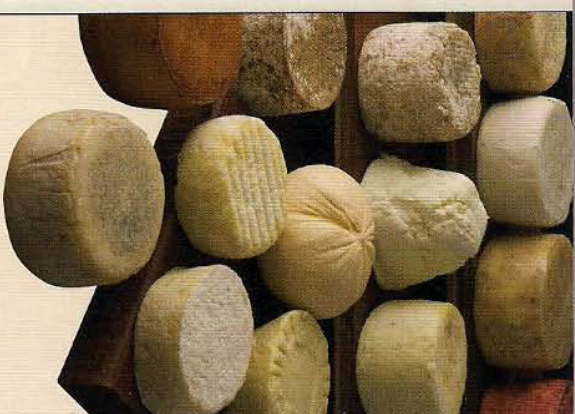
Capítulo aparte merece el ya citado Cabrales, un personaje del que nadie podría dudar a estas alturas que es el rey de los quesos asturianos y sin titubeos uno de los principales de España. Pérez Galdós lo calificó magistralmente de «pesiñera fragancia» (la misma que surgió en otra ocasión al Principado de Asturias). En cualquier caso, sería a autoridada gastronómica del propio Julio Camba, mundial gallego, quien lo bautizó así: «El más logrado de los quesos españoles es, sin duda alguna, el de Cabrales». No es de extrañar, pues, que el mismísimo Clémenteau «osaba imponer en su mesa de Matignon, en lugar preferente de su *plateau de fromages*, un queso extranjero, y ese queso era español», y era nuestro asturiano de Cabrales», según nos cuenta Xavier Domingo, aquel francófilo que tanto amó a Francia.

El Cabrales tiene –el primero en conseguirlo– Denominación de Origen desde hace ya más de quince años. Su Consejo Regulador ha ido ganando operatividad con el tiempo, logrando hacer olvidar los días en que, antes de su existencia, suponía una pequeña aventura enfrentarse a cada pieza, cuya calidad depende, entre otras cosas, de que esté preparado con lles

leches (vaca, oveja y cabra, su óptimo), dos (vaca y oveja), o sólo una (vaca), lo que sucede según la estación del año en que haya sido elaborado. Y también de los lugares de elaboración, que incluyen, claro, a los propios elaboradores: Tielve, Sotres, Camarmeña, Inguranzo, Arangas, Arenas, Bures, Carreña...

El Cabrales, con su corte vetado verde-gris, provocado por la microflora de *Penicillium* de las cuevas, debería madurar en éstas no menos de tres meses y no más de seis, aunque no siempre se respeten los tiempos mínimos, por desgracia (lo cual, por otro lado, no es difícil de advertir al corte: masa blanquecina, dura y con empobrecimiento escaso). En la actualidad ya no debe aparecer envuelto en las antiguas hojas de *piérganu* (variedad del abeto conocido como «plátano de sombra»), sino en papel de aluminio reglamentario, menos tóxico, cierto es, pero mucho más higiénico. Y el consumidor debería olvidar sin titubeos antiguas e injustificadas leyendas que hablaban de estiercol, de moscas, de cobre en las cuevas y de otras varias insensateces carentes de fundamento.

«Cuando uno mete en su boca, saborea, ingiere y digiere un tozo de queso Cabrales, está comiendo un paisaje bello, una calidad ambiental, el esfuerzo de la gente, la limpieza de un proceso de fermentación natural, la transparencia del aire». Y además de mantenerse sano y más culto, está ayudando a conservar el sistema ecológico que hace posible, comer y vivir de verdad». Son las elocuentes palabras de Joaquín Araújo, experto en naturaleza.



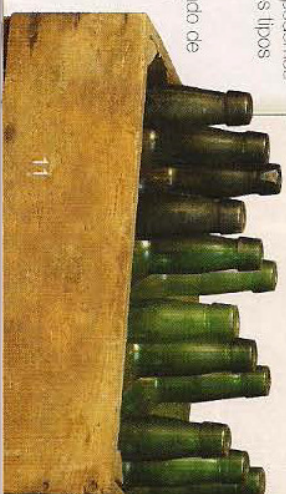
# La Sidra

La sidra, valga la expresión, es el vino tradicional de los asturianos. Históricamente, su elaboración por parte del pueblo astur se acredita con certeza ya en documentos medievales. Es producto de bajo grado alcohólico –entre 5° y 6°–, obtenido a partir del mosto fermentado de manzanas del país, prensadas. Son manzanas específicas, no de mesa, más bien pequeñas y mezcladas de tres clases para obtener una buena sidra: ácidas, dulces y amargas. Fermentado el mosto en grandes toneles de castaño, pasa allí un periodo que ronda los seis meses, momento en que suele embotellarse de modo que, recogida en septiembre la manzana, llega la sidra nueva con la primavera, y no debiera antes, época en que se embotella la sidra, a diferencia del vino, no gana en la botella). Su mejor momento es recién salida del tonel, incluso directamente salida, que es como se toma en las populares *espichas*, que apasionan a los naturales. Por desconocido que se está hablando de la sidra natural, seca y sin gas, sin etilglicol hasta hace muy poco (la identificación del elaborador, el *legarvu*, aparecía sólo grabada en el corcho).

Las sidrerías o *chigres* donde se consume la sidra natural son legión en el Principado, una institución popular que suele llamar la atención del visitante al comprobar su escanciado ritual, el fino y amplio vaso compartido y el estado de los suecos, que acostumbra a mitigarse con serrín.

De la sidra ha escrito Néstor Luján: «Todos los tratadistas coinciden en que la sidra del norte de España, concretamente la asturiana, es la más antigua (...) es quizá la española la sidra que se considera como la mejor del mundo o, cuando menos, como una de las mejores. Se elabora esta bebida prácticamente en todas las regiones del norte del país, aunque, como es sabido, la más natural y prestigiosa es la sidra asturiana». En lo que parece coincidir con la historiadora francesa de la alimentación europea, Maguelonne Toussaint-Samat, cuando escribe que Francia, Irlanda, Inglaterra, América del Norte, Suiza, Austria y Luxemburgo «también producen sidra, pero la mejor de todas desde hace quince siglos es la sidra española de Asturias» (*Historia natural y moral de los alimentos*). Igualmente no podemos olvidarnos de mencionar, también, la existencia de otros tipos de sidra: champagneada y de nueva expresión.

Por resolución del Consejo de Gobierno del Principado de Asturias, el 24 de octubre de 2002 se aprueba con carácter transitorio el reglamento de la Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) Sidra de Asturias. Asimismo un Consejo Regulador Provisional deberá velar por el cumplimiento de la reglamentación y garantizar la calidad y la procedencia de cualquier elaboración que aspire a esa D.O.P.



# Vinos de Cangas



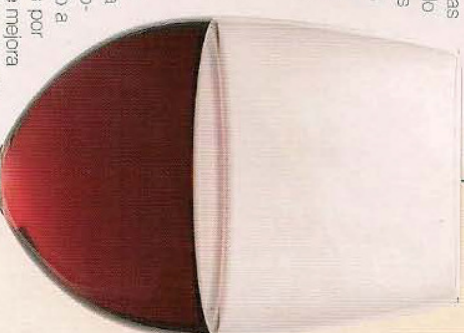
Durante mucho tiempo fue creencia generalizada que Asturias era casi la única región de España que no producía vinos, creencia que supla con la abundante sidra. Grave error, porque está sobradamente documentado que el viñedo se cultivaba en el Principado al menos desde la Edad Media, momento histórico en el que los diversos monasterios repartidos por el territorio habrían sido el principal foco de difusión de las prácticas enológicas, extendidas en primer lugar a los señores de la época.

En esos largos siglos era raro encontrar algún concepto asturiano que no cultivara viñedos y elaborara vino. Cautos, claro es, toscos y elementales, agravado por el hecho de darse en un suelo y un clima poco favorables para la vid. Por eso no ha de extrañar que viajeros y cronistas de otros tiempos mencionaran vinos, por ejemplo, en Candamo o Avilés o viñedos en las mismas falas del monte Naranco, en Oviedo. Así fueron las cosas.

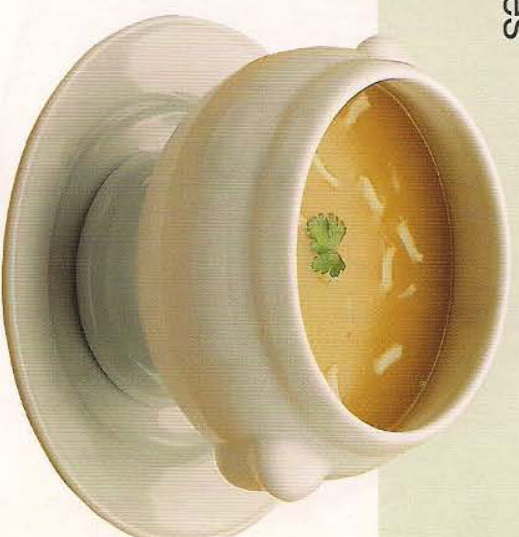
Por las razones que fueran -las climáticas acaso en primer lugar- la tradición vitivinícola sólo se mantuvo ininterrumpida en algunos pocos concejos del occidente interior: Cangas de Narcea, Pola de Allande, Ibañeta, Pesoz... aunque los vinos fueran siempre conocidos con el nombre del mayor y más poblado de estos municipios: vinos de Cangas. Como tales, tuvieron su mejor momento a principios del pasado siglo, llegando a ser etiquetados con marcas de cierto renombre comercial, aunque su declive fue manifiesto a medida que avanzaba la última centuria del milenio.

Más nunca llegaron a desaparecer del todo y resistieron incluso como pervivencia etnográfica a niveles domésticos o de aldea, casi en autoconsumo. El final del milenio, no obstante, trajo a estos caldos vientos de renovación. El interés por rescatar el viejo legado ha llevado a una notable mejora del viñedo autóctono -las uvas *carrasquin*, *alcibillo*, *albarín*, *mencia*, *verdugo tinta*...- así como a la aparición de una serie de pequeñas bodegas profesionalizadas que han sabido elevar los niveles de calidad de los vinos.

En estos momentos ya cuentan con la Indicación Geográfica Protegida (IGP) *Vino de la Tierra de Cangas* y se comercializan con las marcas "Bodegas del Narcea", "Monasterio de Corras", "Pesgos", "Obarca", "Henderygos", "La Muriella", "Chacón Vuelta" y "Chicolet", en las variedades tinto y blanco, aun con predominio de la primera.



## Crema de Andariques (Nécoras)



[Para 4 personas.]

### Elaboración:

En una cazuela se pone la mantequilla a calentar. Cuando esté en su punto se añaden la cebolla, el puerro y la zanahoria picados. Transcurridos unos cinco minutos, se echan los tomates cortados en trozos. Se pesan unos minutos.

Las nécoras, que previamente se habrán machacado en un mortero, las añadimos a lo anterior a continuación, la copa de brandy, el vino, la sal y la pimienta. Se tierna.

Se añade agua. Se pone a hervir y cuando rompe el hervor se echa el arroz, dejando cocer durante media hora a fuego suave y revolviendo con frecuencia.

Después se pasa por una batidora y a continuación por el chino.

Se sirve con costuruchos de pan frito y trocitos de gambas cocida. Se adorna con un cordón de nata líquida por encima, si se desea más vistosidad (se deja caer desde el mismo envase un chorro, descolgando con la mano una espiral o un círculo cuando la crema está ya en el plato).

### Ingredientes

- 400 g de andariques
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 25 g de arroz
- 1 copa de brandy
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 vaso de nata líquida
- 50 g de mantequilla
- 1/2 l de agua
- Sal
- Pimienta blanca

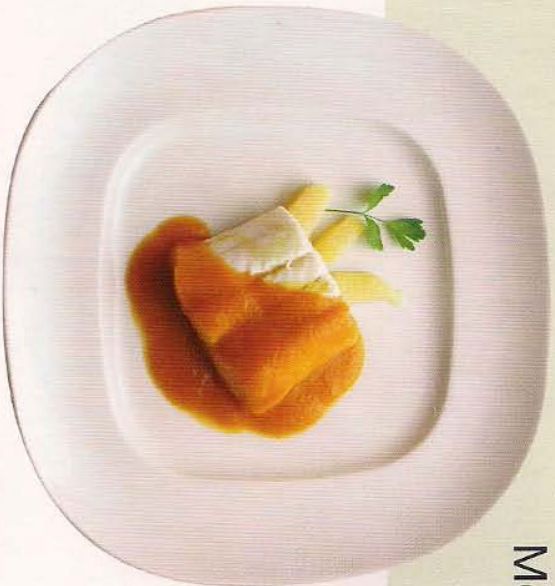


### Nota

**Flammar:** Se trata de una operación no reservada a profesionales (también *flammar*) y que requiere un cierto dominio. En este caso, su objetivo es evaporar el alcohol contenido en el ingrediente que se cocina. Penderá más fácilmente si el hervor está caliente. Se le añade una cortita y se deja arder hasta que se consume por sí mismo y se apaga. Si se quiere cortar antes de la consumición, se cierra la cazuela con su tapa.



## Merluza a la Sidra



[ Para 4 personas ]

### Ingredientes

- 4 lomos de merluza de 300 g cada uno
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cacillo de salsa de tomate
- 12 almejas
- 2 patatas
- 1/2 botella de sidra natural
- Harina
- Aceite
- Perejil
- Guindilla
- Sal

### Elaboración:

En una sartén amplia se pone un poquito de aceite, los cuatro dientes de ajo picados finos y la guindilla. Cuando el ajo esté dorado se incorpora la merluza, previamente pasada por harina y con la piel hacia abajo. Se le añade la cebolla, finamente picada y pochada, el tomate y un poco de harina, las almejas y la sidra. Se menea un poco la sartén para que se mezcle todo, dejándolo cocer lentamente durante diez minutos.

Para y lavar las patatas, cortarlas en rodajas y freírlas. Una vez fritas, se echan en la sartén (alrededor de la merluza). Espolvorear con perejil picado, tapar y dejar en el fuego otros cinco minutos.

La merluza a la sidra puede ser, como quien dice, un plato del otro día.

Salvo información en contra, la primera que nosotros tenemos le asigna la paternidad –en este caso más bien la maternidad– al overense restaurante El Nación, donde parece que Esmeralda, la propietaria, nombrada por Celia «Reina de la Merluza», creó el plato por los años sesenta. De entonces acá, muchos han sido los restaurantes que, haciéndola cada cual un poco a su modo, la incorporaron a sus cartas. Y hoy puede decirse que, con algo más del cuarto de siglo, ya forma parte privilegiada de nuestras grandes especialidades de cocina regional, aunque siga siendo plato con mucho mayor cultivo en los establecimientos hosteleros que en las cocinas domésticas.

## Lomos de Merluza con Angulas y Almejas



[ Para 4 personas ]

### Ingredientes

- 1 merluza de 1 1/2 kg aproximadamente
- 16 almejas
- 125 g de angulas
- 3 dientes de ajo
- Perejil picado
- 1 guindilla pequeña
- 2 cacillos de aceite
- Harina
- Sal
- 1 vaso de agua

### Elaboración:

Limpiamos la merluza y le retiramos el cogote y la cola (que podrán ser utilizados en otros platos). El cuerpo de la merluza se abre al medio, se desespina y se divide cada parte en otras dos (aproximadamente, cada uno de los cuatro lomos pesará unos 200 g).

Se sazonan y pasan por la sartén con el aceite caliente (vuelta y vuelta) y se reservan. En una sartén alta se pone ese mismo aceite y se doran los ajos fileteados con la guindilla. Se agrega entonces el perejil picado y el vaso de agua, removiendo bien para que lique durante cinco minutos, en sentido circular. Se añaden luego las almejas hasta que abran, momento en que se retiran. Se introducen los lomos en la cazuela, con la piel hacia abajo, dejándolos cocer entre seis y siete minutos con la sartén tapada.

### Presentación:

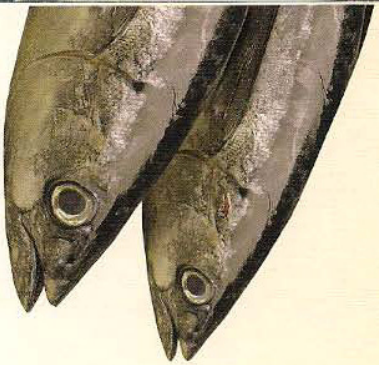
En un plato bien amplio se baña el fondo con la salsa. Se coloca en el centro un lomo y en torno a él cuatro de las almejas que habríamos reservado al calor. Endina de cada lomo, una porción de angulas, que habríamos preparado previamente al pil-pil en otra cazuela.

## Ventrisca de Bonito



[Para 4 personas]

- Ingredientes**
- 1 kg. de bonito del Norte de la parte conocida en Asturias como ventrisca (la más gruesa)
  - 1 par de patatas peladas, lavadas y fileteadas en corchavos
  - Aceite de oliva
  - Sal (enfriada)



### Elaboración:

Dorar ligeramente las patatas en aceite bien caliente, retiradas enseguida y sañadas. Colocar la ventrisca en una placa de horno o en besuguera (previamente untada de aceite), con la piel hacia abajo, una vez lavada y seca, abierta como un libro.

Se moja con aceite, se sala y se rocea con las patatas fileteadas haciendo tacho.

Meter a horno previamente calentado y mantener a temperatura media hasta que dore (una media hora larga).

**Nota:** Es plato típicamente veraniego (momento de las capturas de bonito), en una temporada que se inicia tradicionalmente el día de San Pedro, 29 de junio. Gijón es la localidad más afamada en su preparación, por ser donde se recuerda de más antiguo, originaria del barrio de pescadores de Cimadevilla.

## Rollo de Bonito



[Para 4 personas]

- Ingredientes**
- 3/4 kg de ventrisca de bonito
  - 1 cebolla grande
  - 1 huevo
  - 1/2 kg de tomate
  - 1 vaso de vino blanco seco
  - Harina
  - Aceite
  - Sal

### Elaboración:

Limpiar el bonito de pieles y espines, quitando también las partes oscuras de la carne.

Se pica muy menudo, se sala y se mezcla con media cebolla finamente picada y un huevo entero.

Se revuelve todo bien y se va echando harina hasta que la masa ligue. Se echa un poco de harina en las manos y se hacen dos rollos alargados.

A continuación, se doran en aceite bien caliente y una vez dorados se trasladan a una cacerola.

**Para la salsa:** En el mismo aceite de dorar los rollos se echa media cebolla picada, cuando se haya pasado un poco, se añade el tomate, pelado y picado.

Se deja cocer y a continuación se pasa por el pasapurés. La salsa se vierte en la cacerola sobre los rollos, y todo junto se deja cocer a fuego lento durante media hora a tres cuartos.

## Pixin con Gambas (Rape)



[ Para 4 personas ]

**Ingredientes**

- 16 gambas cocidas
- 1 lomo de pixin (rape) de medio kilo, limpio
- 200 g de judas verdes cocidas
- 2 zanahorias picadas en juliana

- Eneldo
- Vinagre de sidra
- Mostaza
- Aceite de oliva
- Sal

### Elaboración:

Se congela el lomo de pixin crudo, uno o dos días antes. En el centro de cada plato se pone un montoncito de judas verdes picadas y zanahoria.

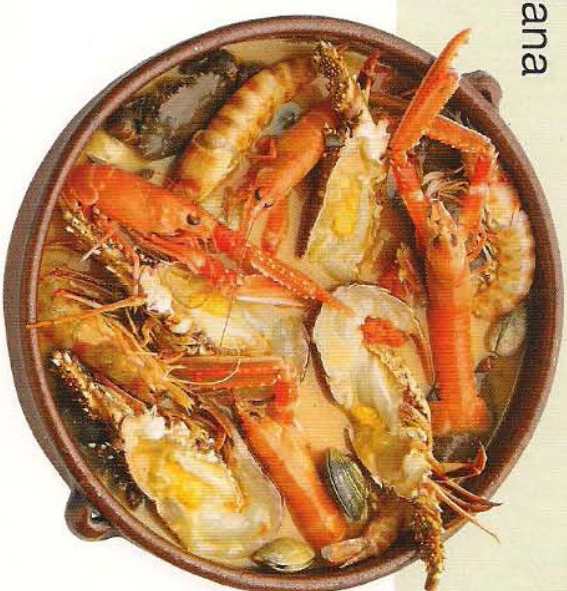
Se saca el pixin y se corta en rodajas finas como el papel y se ponen alrededor en forma de corona.

Se cortan las gambas, cocidas y peladas, en dos, a lo largo, y se colocan alrededor de los platos.

Se espolvorea con el eneldo picado, por encima del pixin y se aliña con la mezcla preparada con tres cucharadas de aceite, una de vinagre de sidra, una de mostaza y sal, batido todo junto con varillas hasta obtener un aliño homogéneo.

**Nota:** Es recomendable elegir un rape de los llamados «negros», más sabrosos y contundentes que los conocidos como «blancos» o también «aguateros», de carnes menos firmes y más insipidas (dentro siempre de una calidad general que es alta en ambos casos).

## Caldereta Asturiana de Mariscos



[ Para 4 personas ]

**Ingredientes**

- Una langosta
- 0 un bugre (bogavante)
- 3 ó 4 andricas (nécoras)
- 1,5 a 2 kg de pescados finos, en especial de roca: salmónete, cabracho, lubina, meru, etc.
- 1/2 kg. de almejas
- 1/2 kg. de cigalas
- 2 tomates
- Una cebolla
- Un diente de ajo
- Media botella de sidra natural asturiana
- Media botella de cava
- Un poco de aceite de oliva
- Una cucharada de Maizena
- Media guindilla
- Sal y pimienta molida (blanca)

### Elaboración:

Limpiar, trocear si procede, y sazonar los pescados. Trocear la langosta o bugre según las reglas conocidas, retirando lo necesario.

En sartén aparte se sofrían con el aceite ajo, tomates y cebolla finamente picado todo, incorporando al final la Maizena y la guindilla, un vaso de sidra y otro de cava y dejando reducir. Se sazona con sal y pimienta.

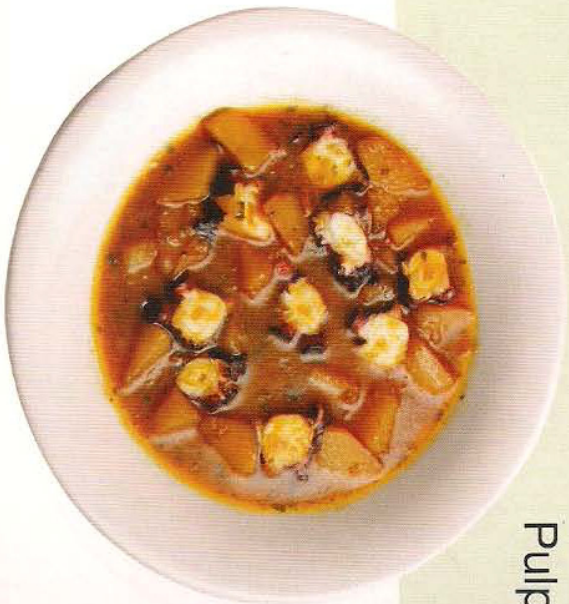
En el fondo de una cacerola de gran tamaño se pone el sofrito (que habremos pasado por el chino previamente) y encima la langosta o bugre troceado, las nécoras en mitades y las cigalas (pequeñas).

Encima de los crustáceos colocamos los pescados finos y las almejas –previamente lavadas– y mojamos con el resto de sidra y cava hasta cubrir (si no alcanzara, completar con agua o caldo de pescado).

Llevar a ebullición y dejar cocer despacio durante media hora aproximadamente.

Se presenta a la mesa en la propia cacerola y se sirve directamente a los platos.

## Pulpu con Patatines



[Para 4 personas]

- Ingredientes**
- Un pulpo de 1 kg aproximadamente
  - 1/2 cebolla
  - 1 diente de ajo
  - Perejil picado
  - 1 cucharada de harina
  - 1 cucharada (de las de café) de pimentón
  - 1 pasilla de cabo concentrado
  - 1/2 vaso de vino
  - 1/2 kg de patatas cortadas en dados
  - Sal
  - Guindilla

### Elaboración:

Limpiamos el pulpo y lo machacamos («la paliza») sin romperle la piel, dándole con una tabla o rodillo pasadero que se recubre con un paño. El mismo efecto que «la paliza» tiene el molar el pulpo en el congelador y, una vez congelado, sacarlo para descongelar.

En una olla, ponemos agua a hervir con tres cordones y sal. Cuando rompe el hervor, echamos el pulpo y lo dejamos a fuego vivo durante una hora. Al cabo de este tiempo, tras comprobar pinchando con el tenedor que ya está tierno, lo sacamos y escurrimos, reservando dos garcilladas del agua en que lo hemos cocido.

Preparamos un sofrito de cebolla, perejil y un diente de ajo. Una vez hecho, agregamos una cucharada rasa de harina y otra (de café) de pimentón, un poco de guindilla y las dos garcilladas del agua de la cocción del pulpo, además de una pasilla de caldo concentrado, todo lo cual pasaremos por el pasapurés. Agregamos a continuación unas patatas pequeñas y cuando estén casi cocidas se incorpora el pulpo troceado (con tijeras) y el medio vaso de vino, dejando cocer unos veinte minutos.

## Fabes con Almejas



[Para 4 personas]

- Ingredientes**
- 1/2 kg de fabes de la granja
  - 1 cebolla pequeña
  - 1 hoja de laurel
  - 600 g de almejas terciadas (fritmechas entre la grande o de cuchillo y la pequeña o chilla)
  - 1 taza de caldo de pescado
  - 1/2 vaso de vino blanco
  - Perejil picado
  - Sal
  - Pimentita blanca

### Elaboración:

Se ponen a cocer las fabes en el agua fría, en la que las hablamos dejado a trampo desde la noche anterior (quedando justamente cubiertas por encima).

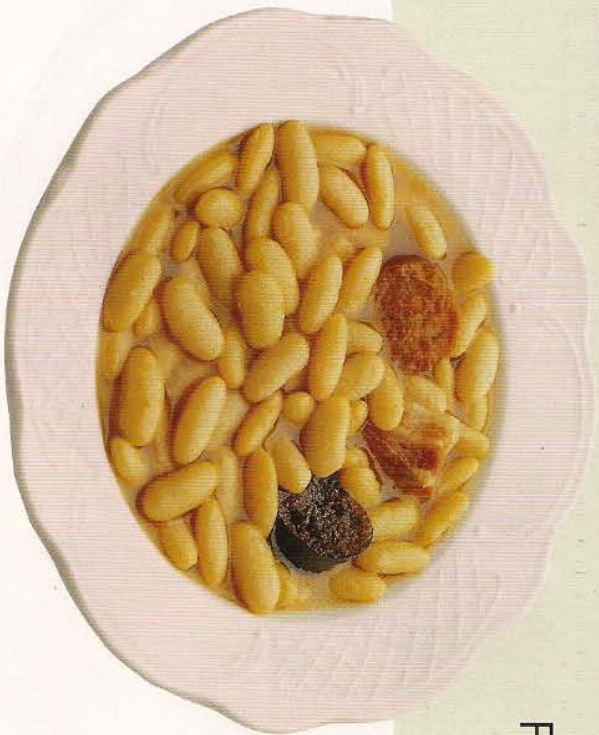
Quando empezian a hervir, se espumant bien y se les añade la cebolla firmemente picada, la hoja de laurel y un chorrito de aceite. Se dejan cocer espumando durante unas tres horas.

Se pone en una sartén un poco de aceite para dorar los cuatro dientes de ajo, picados muy finos. Una vez dorados, se echa el perejil, también picado muy fino, una cucharada de harina, el vino blanco, el caldo de pescado y las almejas.

Quando las almejas ya están abiertas, se incorporan a las fabes, añadiendo sal y pimentita blanca.

Se deja cocer todo junto durante diez minutos.

## Fabada



[Para 4 personas]

### Ingredientes

- 1/2 kg de fabes asturianas (alubias blancas, secas y extrañas, típicas de la región)
- 2 morcillas asturianas (secas, curadas al humo)
- 2 ó 3 hebras de azafrán
- 50 g de jamón
- 1 ó 2 chorizos asturianos (curados al humo de roble)
- 200 g de tocón (en su defecto, de jamón poco curado), que no tenga hueso rancio
- 1 dl de aceite de oliva no usado
- Sal (si la precisare)

### Elaboración:

Escoger las fabes, desechando las que tengan motas negras, mal color o cualquier otro defecto. Echarlas a remojo no más de ocho horas si se trata de fabes viejas y menos de ese tiempo si de alubias del año, más tiernas que las otras. El agua será fría.

Poner, asimismo, el tocón y el jamón a remojo (y el tocón, si llevara), pero en este caso en agua más templada. Previamente se le habrán chamuscado las posibles carcas y también se habrá pelado la parte más externa que tuviera síntomas de ranciedad.

A morcillas y chorizos les daremos un lavado con agua y cepillo suave, a fin de deskravar un poco el sabor del ahumado y eliminar posible suiedad (las morcillas pueden recibir un remojo previo de una media hora en agua caliente antes de usar, si están poco curadas).

Desechamos todas las aguas del remojo, transcurrido el tiempo indicado.

En cacerola baja y ancha (tartera), echamos las fabes y las cubrimos de agua fresca un par de dedos por encima. Con el recipiente destapado y a fuego vivo llevamos a ebullición. Enseguida aparecerán espumarajos. Espurramos bien.

En una sartén haremos deshumado previamente un decilito de aceite de oliva, en el que, en frío, introduciremos un trocito de pan, que freiremos. Dicho aceite lo añadiremos luego a la tartera, templado.

Desleiremos el azafrán en mortero con un poco de caldo de cocción, tras haberlo tostado en sartén caliente. Incorporamos

a la tartera. Añadimos el tocón y el jamón, procurando que queden hacia el fondo, para que no rompan las fabes en la cocción. Dejar cocer unos cinco minutos con la tartera tapada. Escurrir nuevamente.

Añadir chorizos y morcillas (estas, cerradas con sendos palillos en los extremos). Hervir durante otros cinco minutos y escurrir otra vez a continuación. Procurar que la morcilla permanezca siempre cimera, para evitar que rompa. A partir de entonces, empezará la cocción definitiva a fuego lento y cacerola tapada. Rectificar de agua, si fuera preciso. La cocción podrá durar entre dos y tres horas, según vejez y calidad de la faba, así como del tipo de fuego. En todo momento, las fabes estarán cubiertas de agua, uno o dos dedos por encima (pero sólo ellas, no el embutido, que, lógicamente, podrá sobresalir algo).

Vigilar la cocción. De cuando en cuando, si desciende el nivel de agua más de la cuenta, añadir un chorrito de agua fría (esta operación se denomina en Asturias *pasmarles*, *asustarlas*). Asimismo, dar un meneo asiendo la olla por las asas, para evitar que pudieran agarrar. Probar de vez en cuando una faba para comprobar el punto. Examinar de sal al final de la cocción y rectificar si fuera preciso. Dejar reposar media hora o más con la tartera retirada. Con el reposo (cuanto más, mejor) espesará algo el caldo. Si resultara demasiado suelto, machacemos algunas de las fabes (seis o diez), con un tenedor en un plato; las mezclaremos con un poco de caldo y las incorporaremos a la tartera, dando un hervor rápido para que haga cuerpo con el caldo del total (añadir por donde hierva, lo mismo para salar).

### Presentación:

Se puede separar la capa de grasa superior y añadir luego de ella a cada plato la dosis que preferamos.

Las fabes, con su caldo, se añaden a la mesa en leguonera de fondo redondeado (de no ser este así habrá riesgo de rotura de fabes contra los bordes). El compango (nombre que recibe el conjunto de elementos cárnicos- se presentará en larguero: tocón y jamón en gruesos tacos; cada chorizo y morcilla en tres, cuatro o cinco rodajas, según tamaño).

Se puede comer desmenuzado en la fabada, aunque lo más ortodoxo es comerlo como segundo plato, desmenuzado y mezclado: todo, llevándolo a la boca con pedacitos de pan, presionando entre el mismo y el dedo pulgar.



### Nota

No introducir nunca ningún tipo de cucharita o cuadrador para revolver durante la cocción. Únicamente las trenzas serraditas para evitar que pudiera pasarse.

Habría que evitar por todos los medios la rotura de la morcilla -lo que sería fácil con fuego vivo o encorridándose en el fondo-; ya que ello supondría la terna segura del plato. Por lo demás, el hervor tenía durante las fabes, que rompan y descelarían. Al final, el menor número posible de fabes en tal estado supondría una parte de extra estimable. De cualquier manera, las distintas categorías de alubias requieren su propio tiempo de cocción, que sólo sabremos tras experimentación, con marcas del todo quedarían duros, con más, romperían. Factor, asimismo, a tener en cuenta es el tipo de agua del lugar.

## Pote Asturiano



[Para 4 personas]

### Ingredientes

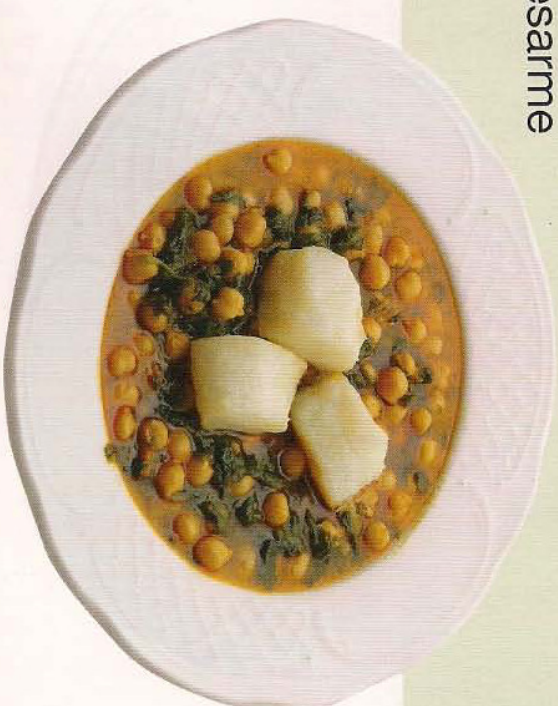
- 200 g de fabes
- 3/4 kg de patatas
- 1 manojo de berzas
- 2 chorizos asturianos
- 2 morcillas asturianas
- 100 g de tocino
- 100 g de lechón
- Caldo de carne
- (puede reemplazarse por una pastilla de caldo)
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1/2 cebolla



### Nota

**Bacochao:** Hervir en agua ciertos géneros (legumbres, verduras, caldo, ternera para blanquear, etc.), a fin de quitarles bruma.

## Pote de Desarme



[Para 4 personas]

### Ingredientes

- 1/2 kg de garbanzos
- 2 manojos de espinacas
- 3 tomates medianos
- (aproximadamente, 1/2 kg), maduros
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 300 g de bacalao
- 2 huevos duros
- 3 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharadita de pimientón
- Sal

### Elaboración:

Se ponen a remojo la noche anterior las fabes, el lechón y el tocino troceado. A la mañana siguiente, una vez escurridas, se ponen las fabes en una olla con la cebolla picadita, un poco de aceite, un chorizo y una morcilla (hacerlos pinchado previamente el embutido), la mitad del lechón y la mitad del tocino. Se tapa y se deja cocer a fuego muy lento durante tres horas y media, aproximadamente (depende de la clase de faba). Cuando las fabes rompan a hervir se espuma perfectamente (las veces que haga falta). Se contritúa el agua para que queden siempre cubiertas.

En otra olla, pondremos el resto del compango a cocer con agua, durante aproximadamente hora y media a fuego lento, cuidando que no rompa la morcilla.

Se les quita la penca a las berzas, se pican éstas en juliana y se ponen a hervir en otra olla con agua, para bacochar, tras lo cual se desecha el agua. Se pela la patata, se pica en trocitos pequeños y se reserva. Cuando el compango esté bien cocido, se refina, tanto el que está con las fabes como el otro, y se reserva. Cuando veamos que las berzas ya están cocidas, las escurrimos y dejamos enfriar. Una vez frías, se estrujan con la mano para quitarles toda el agua.

— En el momento en que las fabes estén casi cocidas se incorporan a su olla las patatas picadas, el caldo de carne, y se cuece por espacio de veinte a treinta minutos, con cuidado de que no rompan las fabes ni morcilla. Antes de acabar esta cocción se echan las berzas, repartiéndolas bien. Se prueba y se rectifica de sal. El compango, troceado, se sirve en una fuente aparte.

### Elaboración:

Se habrá molido el bacalao a desalar en agua 24 horas antes (si es fino no necesitará más tiempo; en caso contrario puede precisarse 48 y hasta 72 horas inclusive).

La víspera por la noche se ponen los garbanzos a remojo. Por la mañana se pone a hervir agua en una cacerola. Cuando rompa el hervor se echan los garbanzos, escurridos del agua del remojo. El agua de la olla no debe más que cubrirlos. Antes de que hiervan de nuevo se van espumando.

Tendremos preparada aparte una salsa del siguiente modo: en una sartén se pone el aceite con la cebolla y el ajo, picado todo muy fino, y se pasa. Antes de que empiece a dorar se agregan los tomates picados y se deshacen en la salsa, pasándolos con ayuda de la espuñadera. Al final se le incorpora la harina y se remueve bien con cucharas de madera.

En otra olla también habremos bacochado previamente las espinacas. Tras lavarlas al grifo, se pican y se introducen en el recipiente con agua fría y sal. Se llevan a ebullición y se mantiene ésta a fuego medio durante quince minutos, tras lo cual se pasan por un colador para apartarlas del agua.

Se desmenuza el bacalao y se incorpora a la salsa. Todo ello, más las espinacas, se introduce en la cacerola. Se tapa ésta y se pone a cocer no menos de dos horas a fuego lento. Se prueba de sal.

Antes del final de cocción, en un cazo se ponen a cocer dos huevos por espacio de unos quince minutos (después ebullición). Cuando estén duros se les quita la cáscara y se pican finamente sobre el contenido de la cacerola.

## Pote de Nabos



[Para 4 personas]

- Ingredientes**
- 1 y 1/2 kg de nabos (puede elegirse entre los blancos alargados o los redondos con linte malva)
  - 2 morcillas asturianas
  - 2 chorizos asturianos
  - 1/2 kg de cabeza de cerdo o rabo
  - 200 g de tocino
  - 1/2 kg de adobo (carne de cerdo, frasca)
  - 1 trozo de chaman (jamón) (optativo)
  - Azúcar
  - Uvas ajos, partidos longitudinalmente

### Elaboración:

La víspera, se puelen los nabos longitudinalmente (importante así) en trozos grandes, lavándolos a continuación en agua muy caliente, casi escaldándolos, y se pasan a una tartera grande, bien cubiertos de agua.

Se habrán colocado los nabos por capas, y entre capa y capa, el compango (los ingredientes cáncicos de todo pote). Cocerá despacio durante dos horas, incorporando los ajos y el azúcar.

Al día siguiente se pone a cocer otras dos horas. Si se seca, se puede añadir un poco de agua (o mejor caldo de cocido).

En estas dos últimas horas, si se desea, se pueden incorporar también algunas patatas picadas. Se prueba de sal.

## Cebollas Rellenas



[Para 4 personas]

- Elaboración:**
- Se puelen las cebollas, se ahuecan con un vaciador, se rellenan con el bontío y se tapa el agujero con la primera bola de cebolla que se sacó de cada una.
- En una cazeroía, se pone un poco de aceite, los ajos, los pimientos, los tomates, todo picado fino, y la cebolla resultante del ahuecado, y lo rehogamos todo bien. En una sartén se frien las cebollas y se las va colocando en la cazeroía. A continuación se les añade el vino, la pimienta, la hoja de laurel, el caldo y la sal.
- Se tapa y se deja cocer despacio durante una hora y media aproximadamente. Pasar por el chino o el pasapurés la salsa.
- Se trasladan las cebollas a una cazuela vertiendo la salsa sobre ellas.

### Ingredientes

- 8 cebollas medianas
- 2 pimientos verdes
- 400 g de bontío en aceite o fresco (quisado con cebolla, pimiento y tomate)
- 3 tomates maduros
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 litro de caldo
- 1 hoja de laurel
- 3 dientes de ajo
- Aceite
- Pimienta negra
- Sal



## Lomo de Ciervo Asado



[Para 4 personas]

### Ingredientes

- 800 g de lomo (puede ser pieira en su defecto) de venado (ciervo)
- 100 g de avellana molida
- 300 g de puré de patata (no en polvo)
- Eneido en hojilla picada
- 1 dl de nata líquida
- 100 g de mermelada de moras
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta

### Elaboración:

Se adoba con aceite, sal y pimienta el lomo de venado y se deja a temperatura ambiente unas horas.

Se pone la carne en la sartén cuando la brasa esté muy fuerte y se voltea cuantas veces sean necesarias hasta que quede chumuscada por fuera, pero que, al presionarla, ceda en su parte inferior (en caso de duda, córtase la pieza y véase si la parte central está roja y suelta jugo, lo cual indicará que está caliente).

Se retira de la sartén y se filetea en escalopinos no muy gruesos.

### Presentación:

Se sugiere acompañar el plato con un puré inspirado en el bosque, como puede ser este de avellanas.

**Preparación del puré:** El puré de patata se mezcla con la avellana molida. Se añade la nata y unos pellizcos de eneido. Se calienta al fuego, revolviendo vigorosamente. Se salpimenta al gusto.

Se coloca el puré de avellanas en un lateral de la fuente. Se ponen al lado los escalopinos de venado y se añaden por encima con el aceite de oliva virgen.

Se coloca en el otro lateral la mermelada de moras y se sirve con la carne y el puré, éstos calientes.

## Carne Gobernada



[Para 4 personas]

### Elaboración:

Cortar la carne en trozos no muy pequeños, salarla (con la sal con dos dientes de ajo machacado) y dejarla adobando diez minutos.

Dorarla en una sartén con una garcillada de aceite. A continuación, la sacamos y la trasladamos a una cacerola. En la sartén con el aceite, doramos ahora la cebolla picada y, una vez que se haya pasado un poco, el pimiento y la zanahoria también picados, dejándolo durante cinco o diez minutos. Luego se incorpora a la cacerola, mezclándolo todo con la carne. Se echa el brandy y se revuelve.

Dejamos cocer durante dos horas a fuego lento, transcurridas las cuales se agregan los guisantes previamente cocidos (si no fuera temporada pueden sustituirse por guisantes de lata). Si los guisantes son naturales, los dejaremos cocer veinte minutos más; si fueran de conserva bastará con cinco minutos. Se rectifica de sal, si fuera necesario, y se sirve.

### Ingredientes

- 800 g de carne de ternera (de la parte llamada bayo o cabilla)
- 2 cebollas medianas
- 3 zanahorias
- 125 g de guisantes naturales
- 2 pimientos morones (pueden servir verdes)
- 1/2 copa de brandy
- 1 cacillo de aceite
- Sal gorda, adobada con ajo



## Solomillo al Cabrales



[ Para 4 personas ]

### Ingredientes

- 4 medallones de solomillo de 200 g cada uno
- 100 g de queso de Cabrales
- 25 g de mantequilla
- 1 dl de nata líquida
- 1/2 dl de demi-glace<sup>(\*)</sup> de carne
- 1/2 copa de brandy
- 1/2 copa de oporto
- Sal

#### Para adornar:

- Patatas torneadas al vapor

### Nota

Este plato puede elaborarse igualmente sustituyendo el solomillo por entrecot o chuletá deshuesada.

(\*) Demi-glace: Salsa española, pero menos espesa. Sustituyendo la demi-glace por salsa tipo Bœuf (una cucharadita) puede quedar muy bien y resulta más sencillo.

## Pitu de Caleyá



[ Para 4 personas ]

### Ingredientes

- 1 pitu de caleyá (pilo de aldea)
- 8 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 copas de brandy
- Aceite de oliva
- 1/2 botella de vino blanco seco
- Sal

### Elaboración:

La noche anterior se trocea el *pitu* en ocho partes y se sazona con un majado de sal y ajo (hecho todo junto en mortero), tapándolo con un paño y dejándolo reposar toda la noche.

Por la mañana lo freímos en una sartén. Una vez dorado, lo pasamos a una olla baja en la que previamente habremos puesto todas las hortalizas troceadas, junto con las dos copas de brandy, la media botella de vino blanco y un cuarto de litro de aceite. Tapamos la olla y colocamos sobre la tapa unas pasas (para que hierva con la mayor presión posible a fuego lento), dejando guisar durante unas tres horas, cuidando que no quede seco (y en caso de que así sucediese, ir añadiendo un poco de agua fría).

Se puede presentar con la salsa tal cual o pasándola por el pasapurés, según gustos.

Se puede acompañar, en estación, con unas patatas nuevas tipo awellana, doradas en mantequilla y un poco de aceite.

## Callos a la Asturiana



[Para 4 personas]

- Ingredientes**
- 750 g de callos
  - 250 g de morro
  - 1 pata de ternera
  - 1 mano de cerdo
  - 1 cebolla grande
  - 1 tomate maduro
  - 1 pimiento verde
  - 2 dientes de ajo
  - 1 vaso de vinagre
  - 1 rana de perejil
  - 1 hoja de laurel
  - 2 cucharadas de harina
  - 1 cucharadilla (de las de café) de pimentón picante
  - 1/2 vaso de vino blanco seco
  - 4 cucharadas soperas de aceite
  - Guindilla y sal al gusto
  - 75 g de jamón

### Elaboración:

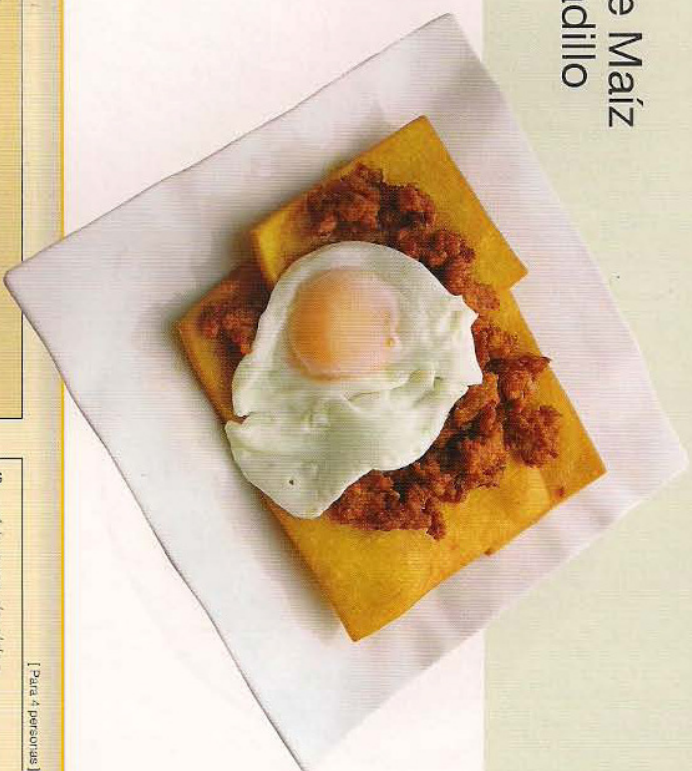
Se cortan los callos en cuadrados de unos 4 x 4 cm (previamente se cortan las partes empegadas y se raspan con un cepillo o un cuchillo no muy afilado hasta que queden perfectamente limpios). Se lavan bien en tres aguas. Se ponen en agua con sal y el vinagre durante una hora. Se remueve y se aclaran hasta que desaparezca el olor a vinagre. Se flamean la pata de ternera, la mano de cerdo y los morros para quitarles las cerdas. Se ponen a cocer tres horas para que suelten bien la gelatina. Se ponen los callos en una olla con agua y sal hasta que los cubra.

Cuando rompa a hervir, se tira el agua, cubriéndolos con otra agua limpia, sal, el ajo, la cebolla, el tomate, el pimiento, la guindilla, el perejil y el laurel. Una vez que hierva, se espuma y se baja el fuego para que sigan cociendo despacio unas tres horas (hasta que estén tiernos).

Una vez cocidos, se escurren. Cortaremos los morros y la carne de las manos de cerdo y la de la pata de ternera, que añadiremos a los callos y la gelatina (de cocer la pata de ternera, la mano de cerdo y los morros; las verduras de la cocción de los callos se desechan).

Cortamos en tacos el jamón y lo rehogamos en aceite caliente. Se añaden la harina, el pimentón y el vino blanco, se da un hervor y se incorpora a los callos. Se deja hervir todo junto unos cinco minutos.

## Tortos de Maíz con Picadillo



[Para 1 persona]

- Ingredientes**
- 4 huevos de sídca
  - 1/4 de kg de picadillo de matanza
  - Harina de maíz
  - Harina de trigo
  - Agua (a ojo, de forma que permita amasar con cierta consistencia)
  - Sal
  - Aceite

### Elaboración:

En un bol o fuente honda disponemos la harina de maíz con otra pequeña cantidad de harina de trigo (en proporción de una parte de ésta por cada cuatro de aquella).

Calentamos agua con sal y la vertemos sobre la harina, revolviendo al principio con cuchara de madera, a fin de no quemarse, y luego con las manos, amasando por espacio de unos cinco minutos.

Formamos bolas de un tamaño como de pelotas de tenis y las colocamos sobre un paño blanco, limpio y humedecido.

Las aplastamos hasta dadas forma de torto, más o menos fina, al gusto, pero en torno a un centímetro de grosor.

Se calienta aceite abundante y, cuando está bien caliente, se van frendo en él.

Tomamos cantidades proporcionales del picadillo de matanza (el relleno fresco desmenuado a los chorizos) y las vamos salteando en sartén.

Freímos los huevos en abundante aceite bien caliente (para que se formen puntillas, a poder ser).

Depositamos sobre cada torto emplatado una porción de picadillo y encima de todo un huevo frito.

A la hora de comer se mezcla bien el huevo troceado con el picadillo.

**Nota**  
Los callos están más sabrosos recalentados, por lo que es mejor prepararlos la víspera.

## Tortos de Maíz con Picadillo

### Elaboración:

En un bol o fuente honda disponemos la harina de maíz con otra pequeña cantidad de harina de trigo (en proporción de una parte de ésta por cada cuatro de aquella).

Calentamos agua con sal y la vertemos sobre la harina, revolviendo al principio con cuchara de madera, a fin de no quemarse, y luego con las manos, amasando por espacio de unos cinco minutos.

Formamos bolas de un tamaño como de pelotas de tenis y las colocamos sobre un paño blanco, limpio y humedecido.

Las aplastamos hasta dadas forma de torto, más o menos fina, al gusto, pero en torno a un centímetro de grosor.

Se calienta aceite abundante y, cuando está bien caliente, se van frendo en él.

Tomamos cantidades proporcionales del picadillo de matanza (el relleno fresco desmenuado a los chorizos) y las vamos salteando en sartén.

Freímos los huevos en abundante aceite bien caliente (para que se formen puntillas, a poder ser).

Depositamos sobre cada torto emplatado una porción de picadillo y encima de todo un huevo frito.

A la hora de comer se mezcla bien el huevo troceado con el picadillo.

**Nota**  
Los tortos tradicionales son redondos y planos. Para mayor sofisticación pueden hacerse cuadrados, cortando la masa con un corta pizzas.

## Crema de Manzana



[Para 4 personas]

- Ingredientes**
- 3/4 kg de manzanas escuras
  - 200 g de azúcar
  - 3 huevos
  - 15 cl de nata líquida

### Elaboración:

En una cacerola se ponen tres cuartos de litro de agua a hervir. Se pelan y tocan las manzanas y se cuecen, desprovistas del corazón, en el agua con el azúcar. Cuando empiecen a desmenuarse se pasa todo por la batidora.

Se batien los huevos con nata y se les incorpora el puré de manzana, removiéndolo hasta conseguir una crema fina.

Se pasa a cazuelitas individuales y se refrigera.

En el momento de servir, se saca de la nevera, se espokorea de azúcar y se requema con una plancha de las utilizadas para arroz con leche (bien de calentar al fuego, bien eléctrica).

Se sirve de inmediato, recién quemado.

## Arroz con leche



[Para 4 personas]

- Ingredientes**
- 100 g de arroz grano corto
  - 1 y 1/2 l de leche entera (a ser posible de abejas)
  - 50 g de mantequilla
  - 100 g de azúcar
  - 1/2 crujido de brandy
  - 1/2 crujido de Colitrreu
  - 1 corteza de limón
  - 1 l de naranja
  - 1 palito de canela
  - 1 canela molida
  - 2 yemas de huevo
  - 1 golpe de vainilla en polvo
  - 1 pizca de sal
  - 1 y 1/2 vasos de agua.

### Elaboración:

En una tartera, poner el agua, la corteza de naranja y de limón, la canela alada con un hilo para que no se deshiaga, los licores y la vainilla. Cuando hierva, añadir el arroz.

Una vez que el arroz haya absorbido el agua, incorporar la mantequilla y un chorro largo de leche fría. Empezar a revolver a fuego suave-mediano sin parar. Seguir añadiendo leche fría cada vez que se note espeso. Como a la hora y media, añadir la pizca de sal.

Reservaremos medio vaso de leche y batimos con las yemas. Se lo añadimos al arroz cuando ya no admita más leche, mezclaremos y añadimos el azúcar dejando hervir cinco minutos más.

Refrigar coquezas y canela. Pasar a cuencos. Dejar enfriar, espokorear con azúcar y un poco de canela en polvo y requemar antes de servir.

### Nota

Si queda demasiado líquido habrá que sacar antes de requemarla. En horno, al baño María, puede ser una fórmula.

## Fiestas de Interés Gastronómico Regional

Fiesta del Bollu  
AVILÉS. 12 de abril (lunes de Pascua)



Fiesta del Picadillo y el Sabadiego  
NORENA. 24 de abril

Festival del Arroz con Leche  
CABRALES. 9 de mayo (2º domingo)

Festival de la Sidra Natural  
NAVA. 10 de julio

Fiesta del Bollu (La Peruya, Ariondas)  
PARRES. 25 de julio

Certamen del Queso de Cabrales  
CABRALES. 29 de agosto

Fiesta de los Nabos (Sotondio)  
SAN MARTÍN DEL REY AURELIO. 11 de noviembre



Fiesta de los Cebolles Rellenos (El Entrego)  
SAN MARTÍN DEL REY AURELIO. 30 de noviembre

## Jornadas Gastronómicas de Asturias

### Enero

Jornadas Gastronómicas de Pote de Nabos, Casadiellas y Queso de Aluegal Pitu, Morcín. Del 17 al 23 de Enero.

### Febrero

Jornadas Gastronómicas de la Matanza. Amléva. Todos los fines de semana de Febrero.

Jornadas Gastronómicas de Carnaval o Antroxu. Avilés. Fecha variable entre Febrero y Marzo.

Jornadas Gastronómicas de Carnaval. Ibias. Segunda semana de Febrero.

Jornadas Gastronómicas Las Regueras. Escampleru, Santullano, Puerna y Quexy, Las Regueras. Segundo fin de semana de Febrero.

Jornadas Gastronómicas del «San Martín». Baiña (Mieres). Febrero.

Pote de Antroxu. Oviedo. Carnaval.

Jornadas Gastronómicas de la Caza. Piloña. Febrero.

Jornadas Gastronómicas de Quirós. Quirós. 26 Febrero al 6 de Marzo.

Jornadas Gastronómicas de San Valentín. Tazonos (Villaviciosa). Febrero.



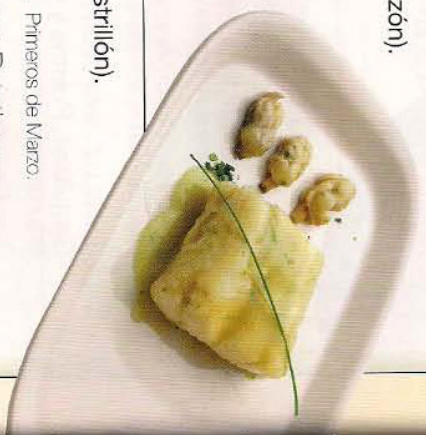
# Jornadas Gastronómicas de Asturias

## Semana Santa

Comida en la Calle. **Avilés**. Lunes de Pascua  
 Festival de la Marañuela. **Luanco (Gozón)**.  
 Semana Santa.  
 Festival Gastronómico del Pixín,  
**Muros del Nalón**. Serrana Santa.  
 Jornada del Mejillón,  
**Tapia de Casariego**. Semana Santa.

## Marzo

Festival de Mejiñón. **Las Bárzanas (Castrión)**.  
 24, 25, 26 y 27 de Marzo.  
 Festival del Oricio. **Bañugues (Gozón)**. Primeros de Marzo.  
 Jornadas Gastronómicas del Cabrito con Patatinos.  
**Llaviana**. Medrados del mes de Marzo.  
 Jornadas Gastronómicas del Pitu de Caleyá. **Ujo (Mieres)**.  
 12 y 13 de Marzo.  
 Jornadas Gastronómicas de Quirós. **Quirós**.  
 26 Febrero al 6 de Marzo.  
 Festival Gastronómico de la Angula. **Soto del Barco**.  
 Marzo.  
 Jornadas Gastronómicas de Primavera.  
**Teverga**. Segundo fin de semana de Marzo.



## Abril

Jornadas Gastronómicas de la Temera Asturiana. **Cangas del Narcea**. Finida de Abril.  
 Festival de la Borroña. **Colunga**. Abril.  
 Jornadas Gastronómicas del Marisco. **Llanes**. Segunda quincena de Abril.  
 Menú de la Folixa na Primavera. **Mieres**. Abril.  
 Jornadas Gastronómicas del Valle de Cuna y Genera. **Mieres**. Abril.  
 Feria Cartamon de Quesos Artesanos Astu-Galáticos y Productos Locales de Taramundi. **Taramundi**. 9 de Abril.

## Mayo

Muestra del queso y del Vino. **Avilés**. Mayo.  
 Jornadas Gastronómicas "Menús Clarifianos".  
**Candás (Carreño)**. Mayo.  
 Jornadas de la Ascensión. **Oviedo**. Finales de Mayo.  
 Jornadas Gastronómicas de Trubia. **Oviedo**. Mayo.  
 Jornadas Gastronómicas del Salmón. **Pravia**. Mayo.  
 Jornadas del Gin Fizz. **Polá de Siero**. Finales de Mayo.  
 Festival de Les Llampares. **Quintés y Quintueles (Villaviciosa)**.  
 Primera semana de Mayo.

## Junio

Jornadas de La Mar. **Las Tres Aribadas de Lastres (Colunga)**.  
 Mediodía de Junio.  
 Cartamen del Quesu d'Urbés. **Mieres**. Segundo domingo de Junio.  
 Jornadas Gastronómicas de Pulpo a la Feria. **Vegadeo**.  
 Segundo fin de semana de Junio.  
 Jornadas del Marisco y del Cava. **Tazonés (Villaviciosa)**.  
 Segunda semana de Junio.



# Jornadas Gastronómicas de Asturias

## Julio

- Jornadas Gastronómicas del Concejo de Candamo. **Candamo.** Julio.
- Festival del Bonto en Candás. **Carreño.** Julio.
- Festival de La Sangría. **Piedras Blancas (Castrillón).** 4 de Julio.
- Fiesta del Corchero a la Estaca. **Lena-Quirós (Quirós).** Primer Domingo de Julio.
- Jornadas Gastronómicas del Pescado de Roca. **Valdés.** Primera quincena de Julio.



## Agosto

- Festival del Arroz a la Asturiana. **Avilés.** Primer viernes de Agosto.
- Jornadas Gastronómicas de Pulpo a la Gallega y Costillaca. **Avilés.** Segunda quincena de Agosto.
- Festival de la Cerveza. **Avilés.** Última semana de Agosto.
- Festival de la Sardina de Candás. **Candás (Carreño).** 1 de Agosto.
- Certamen de Quesu Casín. **Caso.** Último fin de semana de Agosto.
- Festival de la Lámpara. **Ferreiro, Viado (Gozón).** Mediodos de Agosto.
- Festival de la Sardina. **Cardo (Gozón).** Mediodos de Agosto.
- Certamen del Pan de Escanda. **Quirós.** 15 de Agosto.
- Jornada Gastronómica de Campomar. **Tapia de Casariego.** Penúltimo fin de semana de Agosto.



## Septiembre

- Festival de La Tapa. **Piedras Blancas (Castrillón).** 9, 10 y 11 de Septiembre.
- Jornadas Gastronómicas de la Huerta. **Pravia.** Primer fin de semana de Septiembre.



## Octubre

- Jornadas de la miel. **Felechosa (Aller).** Mediodos de Octubre.
- Feria de la Miel. **Boal.** Octubre.
- El Desarrio. **Oviedo y otras comarcas.** 19 de Octubre.
- Jornadas Gastronómicas de la Fabada, Fabes y Verdinas. **Llanes.** Segunda quincena de Octubre.
- Jornadas Gastronómicas de la Ternera Asturiana. **Pola de Siero (Siero).** Tercer fin de semana de Octubre.
- Festival de la Nuez y otros productos de la Huerta. **Villaviciosa.** Segunda quincena de Octubre (Villaviciosa).



## Noviembre

- Festival Gastronómico de les Fabes. **San Martín, Moreda (Aller).** 11 de Noviembre.
- Amagüesto de Casteñas y Sidra del Duerno. **Avilés.** Segunda quincena de Noviembre.
- Jornadas Gastronómicas La Aldea Perdida. **Llaviana.** Noviembre.
- Festival de La Castaña. **Villoria (Laviana).** Mediodos de Noviembre.
- Jornadas Gastronómicas de las Setas. **Mieres.** Noviembre.
- Semana del Cocido del Camino de Santiago. **Noreña.** Primera semana de Noviembre.
- Jornadas Gastronómicas de la Faba el Kiwi y la Miel. **Pravia.** Mediodos de Noviembre.
- Jornadas de Otoño de Quirós. **Quirós.** Finales de Noviembre.
- Jornadas Gastronómicas de Les Fabes de la Granja. **Argüelles (Siero).** Principios de Noviembre.



