

# APETECEN LOS POTAJES

Hay que recordar que un día de abstinencia allá por el siglo XV, por poner un ejemplo, no era tan fácil de solucionar como ahora. Un ciudadano de Castilla, por ejemplo, lo tenía crudo, porque no hay ni qué pensar en los pescados de mar, distante muchas leguas. No; pescados de río y, si acaso, pescados ceceales, es decir, secos, entre los que el bacalao, su actual rey indiscutible, no ocupó un lugar hasta bien entrado el XVI.

Ahora a cualquiera se le alcanza que si no puede comerse un chuletón porque su iglesia se lo prohíbe tal o cual día, podrá meterse en el cuerpo, por ejemplo, un cogote de merluza. Mal consuelo no parece, desde luego. Pero hace unos cuantos años, o siglos, las merluzas no llegaban así como así a la Meseta.

En fin, ya decimos que de un potaje bien hecho a otro mal hecho va una buena diferencia. Y los de los internados y los cuarteles... en fin, no sé cómo estará ahora la cosa del rancho, pero la tradición es bastante nefasta, aunque, en mi caso, y dado que me tocó la "mili" en el guardapesca "Sálvora", se comía bastante bien.

También tengo buenos recuerdos de ciertos potajes monacales sencillos y humildes, pero muy ricos, que hubo ocasión de probar en una ya lejana estancia en esa maravilla de monasterio que es Santo Domingo de Silos, donde el segundo plato de la comida del mediodía era, invariablemente, una variante potajera de la mar de satisfactoria.

Este país tiene gran tradición de potajes. No vamos a hacer enumeración exhaustiva, pero quede constancia que nuestros clásicos de la cocina, a saber, Rupert de Nola, Diego Granado, Francisco Martínez Montiño y Juan de Altimiras recogen en sus libros varias fórmulas de estas preparaciones de leguminosas, aunque no usen solamente leguminosas.

Pero parece que el potaje por excelencia en este país, aunque cada región

tenga su propia especialidad, es el archiconocido —y para mí riquísimo— potaje de garbanzos, espinacas y bacalao. Lo he visto por ahí anunciado como "potaje madrileño" o "a la madrileña", cosa que, en principio, parece algo chocante. Uno no cree que la paternidad de este superconocido potaje resida en la capital del Reino, como no cree en el origen madrileño de casi ninguno de los platos que llevan el gentilicio de la Villa y Corte; sí cree en su popularidad en los Madriles que, al igual que hacen con la gente, han adoptado multitud de platos y le han dado un si es no es chulesco carácter madrileño. Adopción, vamos, no precreación.

A mí me gusta mucho este potaje. Tanto que, cuando lo hay en casa, para mí es plato único, que no es lo mismo que tomarse sólo un plato; ustedes ya me entienden. También es la mar de gratificante, cuando uno anda por ahí en expedición gastronómica y lleva unos cuantos días de grandes restaurantes y muy logrados y creativos platos, encontrarse una limpia y honrada casa de comidas donde bordan este sencillo y agradable plato, que uno ha aprendido a apreciar allí donde lo encuentra, siempre que cumpla unos mínimos de cuidado en la elaboración.

Bueno, cada maestrillo tiene su librito. He visto recetas que incluyen pan, otras que incorporan muchas patatas... La que sigue es, más o menos, la de mi casa, que les brindo como idea base. Eso sí, procuren que la calidad de los garbanzos y del bacalao sea inmejorable; nunca se ha hecho un gran plato con malos ingredientes.

Ponga a remojo bacalao y garbanzos. Cuezca después el bacalao unos diez minutos, en abundante agua. Cuando esté, quítele pellejos y espinas y desmenúcelo bastante. Cuezca los garbanzos en la misma agua del bacalao, una vez colada, aunque tendrá que añadir más agua.

Por otro lado, cuezca cinco minutos unas hermosas y limpias espinacas, y escúrralas muy bien. Píquelas finalmente. Cuando casi estén los garbanzos —el tiempo depende, más que nada, de la calidad de los garbanzos— añada una patata en trocitos muy pequeños, más que nada para dar un espesor a la cosa. Añada después las espinacas y el bacalao.

Mientras, sofría en sartén, en aceite de oliva, cebolla bien picada, así como un diente de ajo entero. Retire el ajo y macháquelo sin misericordia en el mortero, con unas hebras de azafrán y la yema de un huevo cocido.

Caius APICIUS



## UNA RECETA

### *Pimientos rellenos de "mousse" de lenguado*

**Ingredientes:** 300 gramos de filetes de lenguado limpios sin piel ni espinas (pueden ser congelados). Dos tarros de pimientos de piquillo de 300 gramos cada uno. Tres huevos. 100 gramos de miga de pan del día anterior. Medio vaso de leche. Una lata pequeña de tomate frito. Un territo de nata. Un vaso de caldo de pescado (puede ser de pastilla). Medio puerro. Media cebolla. Una chalota. Un "bouquet gami" (perejil, laurel, tomillo). Una zanahoria. Aceite oliva. Medio vasito de brandy. Sal y pimienta. Tres cucharadas de harina.

**Modo de hacerlo:** 1. Picar la parte blanca del puerro bien lavado, la cebolla, la chalota y la zanahoria pelada y lavada. Repartir este picado en dos sartenes con tres cucharadas de aceite cada una. En una de ellas agregamos el "bouquet". Rehogar suavemente. 2. Poner a remojo la miga de pan con la leche. 3. En la sartén que no tiene el "bouquet", añadir el lenguado troceado. Rehogar cinco minutos. Verter el brandy y flambear. Incorporar tres cucharadas de tomate frito y salpimentar. Reducir durante diez minutos. Añadir fuera del fuego la miga de pan bien escurrida y dos yemas de huevo. Triturar en la batidora hasta convertirlo en una crema. Subir dos claras de huevo a punto de nieve e incorporarlas suavemente a la crema. Salpimentar. Reservar. 4. Añadir a la sartén del "bouquet" el resto del tomate frito y el caldo de pescado. Cocer cinco minutos más. Salpimentar. Triturar esta salsa en la batidora y añadir la nata. 5. Rellenar los pimientos con la "mousse" de pescado. Pasarlos por huevo batido y harina y freír en abundante aceite. 6. Poner en una cacerola la salsa, encima colocar los pimientos y dar un hervor de cinco minutos. Servir muy calientes los pimientos con su salsa.