

vegetariana



«Más contribuye a la felicidad del género humano la invención de una vianda nueva que el descubrimiento de un astro.»—BRILLAT-SAVARIN.

BUDIN DE COLIFLOR.—Un budín o cuajado de coliflor salseado con una salsa bechamel.
Cantidades (para seis personas).—600 grs. de coliflor (peso neto), 100 grs. de mantequilla, 50 grs. de harina, tres huevos, un litro de leche, una cebolla, una rama de perejil, un poco de nuez moscada, sal y pimienta blanca molida.

Procedimiento.—Cúezase la coliflor con agua hirviendo y sal. Confecciónese una bechamel con 50 grs. de mantequilla, 50 grs. de harina y la leche, añádase la cebolla, una rama de perejil, nuez moscada, sal y pimienta, y déjese cocer suavemente durante treinta y cinco minutos.

Hágase escurrir la coliflor, apurándola sobre una servilleta y pasándola después por el colador chino. Póngase la mitad de lo pasado en una cacerola ancha, añádase la mitad de la bechamel, pasándola también por el colador, y hágase cocer hasta espesarla, sin parar de darle vueltas con una cuchara para que no se agarre. Retírese entonces del fuego, déjese enfriar. Cuando esté tibio, agréguese las tres yemas de huevo; mézclase bien. Seguidamente añádense también las tres claras, batidas a punto de nieve. Viértase el conjunto en un molde bien embadurnado con mantequilla y póngase a cuajar al baño de María en el horno, con calor moderado, durante unos cuarenta minutos, hasta que esté cuajado; este budín aumenta mucho. Cuando lo está, sáquese del horno, déjese en reposo durante unos seis minutos.

Mientras tanto, pásese el resto de la salsa por el colador, caliéntese, añádase leche caliente y mantequilla cruda hasta dejarla en buen punto. Rectifíquese la sal y, si ha de esperar, consérvese al baño de María, muy caliente.

Viélquese el budín sobre una fuente plana y redonda, levántese el molde con cuidado de que no se derrumbe el budín, viértase por encima la salsa. Sírvese en seguida. No se debe verter la salsa hasta el último momento.

COLIFLOR AL GRATIN.—Coliflor cocida, salseada con bechamel y queso, y tostada al horno.

Cantidades (para seis personas).—3/4 de kilo de coliflor (peso neto), 100 grs. de mantequilla, 30 grs. de harina, 30 grs. de Gruyère rallado, 30 grs. de queso de Parma rallado, medio litro de leche, tres cucharadas de miga de pan rallado, sal, pimienta blanca molida y nuez moscada.

Procedimiento.—Cúezase la coliflor y, mientras tanto, confecciónese la salsa.

Con 40 grs. de mantequilla, 30 grs. de harina y la leche, hágase una bechamel; salpiméntese, rállese un poco de nuez moscada; cuando esté hecha, agréguese la mitad de los quesos rallados, revuélvase bien, retírese del fuego, agréguese el resto de mantequilla. Resérvese.

Colóquese la coliflor en una tartera de porcelana resistente al fuego, levantándola en el centro; viértase la salsa por encima (ha de quedar bien cubierta). Espolvórese con pan rallado mezclado con el resto de queso rallado, rocíese con mantequilla derretida, introdúzcase a horno arrebatado para que se gratine en el acto, sin consumirse, y sírvase en seguida.

FRITADA DE PIMIENTOS Y TOMATES.—Se calienta aceite, se frien un poco de cebolla picada y uno o dos ajos, se añaden tomates pelados, despepitados y cortados en trozos; se echa sal y azúcar y se deja cocer.

Sírvese con huevos fritos, filetes de ternera empanados, lomo de cerdo asado, jamón frito, etc., etc.

CEBOLLAS RELLENAS.—Las cebollas, escogidas todas de un tamaño, se blanquean, luego se vacían cuidadosamente, dejando una pared de un centímetro de grueso.

La cebolla vaciada se pica muy fina y se pone a rehogar con mantequilla, y a continuación se le añade igual volumen de duxelles (a continuación daremos la receta de cómo se preparan), se deja reducir y se sazona con sal y pimienta.

Se rellenan con ello las cebollas, y a continuación se colocan en un plato resistente al fuego, bien embadurnado de mantequilla, se le añade media glasa y se rehoga bien a horno suave. Al finalizar la cocción, se espolvorean con pan rallado y se gratinan.

Se colocan en una fuente calentada, se pone alrededor un cordón de salsa medio grasa, y se sirven.

Observaciones sobre las cebollas rellenas.—Se podrán variar los rellenos añadiendo en vez de duxelles un picadillo de magro de cerdo, ave o un preparado de arroz.

DUXELLES (FINAS HIERBAS).—Complemento de muchas salsas, se conserva buena por espacio de muchos días.

Cantidades.—100 grs. de champignons frescos (o de lata), 100 grs. de perejil picado, 50 grs. de chalotes picados, 30 grs. de mantequilla.

Procedimiento.—Lávense los champignons (los de conserva no), los chalotes y el perejil, séquense bien y píquense muy fino y por separado:

En una cacerolita al fuego, póngase la mantequilla y los chalotes, rehóguese durante cinco minutos, moviendo con una cuchara para que no se quemé, añádase las setas y el perejil, cúezase por otros cinco minutos más.

Colóquese en una cazuela de barro o loza, tápese con un papel engrasado para que no se quemé.

Nota.—No agenciándose los chalotes, se reemplazan por cebolla y un poco de ajo.

A leer este aforismo que sirve de paráfrasis a estas líneas, os daréis cuenta de que no nos dirigimos a los astrónomos precisamente, con su vista puesta siempre en el cielo, y sí a aquellas personas amantes del buen guisar, que pueden encontrar en las recetas que hoy vamos a transcribir alguna adecuación a sus gustos y necesidades. Como están en boga las verduras, base de la salud, dedicaremos la página a la cocina vegetariana.

PIMIENTOS TRILLO.—Se pica por separado dos berenjenas y media cebolla de las de tamaño corriente; una vez picado todo esto, mézclase y póngase a freír en aceite; cuando está frito se coloca sobre una tabla de picar y se pica nuevamente. Después de muy bien picado, se bate un huevo y se incorpora a la masa picada, añadiendo cantidad suficiente de pan rallado, para que tenga la consistencia de una pasta de bechamel o de croquetas; con esta pasta se rellenan tres pimientos, que estarán asados y pelados de antemano y partidos cada uno longitudinalmente en dos; en cada parte de pimiento se pone la cantidad de masa que cómodamente se pueda enrollar y se sujeta con un hilo para que no se abra; colóquense estos rollos sobre una tartera de foudo plano y que resista el fuego, rocíese con aceite y méntanse en el horno, en el cual sólo deben estar quince minutos. Como se han de servir calientes, conviene no meterlos en el horno hasta que no se han sentado ya los comensales a la mesa.

CALABACINES RELLENOS DE ARROZ.—Se cogen calabacines grandes, se cortan a través en pedazos de cuatro centímetros de alto, se mandan y luego se vacían. Una vez vaciados, se ponen a brasear en una cacerola con manteca de vaca, cebolla y zanahoria picada, tomillo y laurel. Se tapa la cacerola, y pasados unos diez minutos se rocían con vino blanco, sal y un poco de pimienta.

Déjense en un ángulo del fuego hasta que se pongan tiernos. Mientras se cuece, echad una regular cantidad de arroz con caldo; luego de que quede cocido y algo seco, se sazona con manteca y queso de Parma rallado. Cinco minutos antes de servirse se rellenan los calabacines abundantemente con arroz; rocíanse con su propio jugo y se sirven.

MENESTRA DE LEGUMBRES A LA MODERNA.—En una cacerola con aceite o manteca de vaca puesta sobre fuego, se rehogan cuatro o seis cebolletas, dos alcachofas, cortadas cada una en seis pedazos, 200 grs. de judías verdes, un ramo atado de hierbas aromáticas, sal, pimienta y nuez moscada.

Cuando queda todo bien rehogado, se le echa un poco de vino blanco; redúzcase y se le incorpora una cantidad regular de agua hirviendo. Hágase cocer hasta que quede bien tierna; entonces se le añaden dos huevos duros a pedacitos, un pimiento morrón a cuadritos y perejil picado.

Sírvese acompañado de costrones de pan frito.

ASADO VEGETAL.—En una cacerola se pone una taza de tomate cocido, reducido y pasado por tamiz, una taza de puré espeso de lentejas, una taza de pan tostado y machacado, una buena cucharada de manteca, media cucharada de las de café de salvia en polvo fino, una cucharada de las de sopa de perejil picado y un poco de sal.

Mézclad bien todos estos ingredientes y ponédlos en una tartera de barro untada de manteca; se echa bien la pasta, se rocía con manteca y se mete en el horno hasta que se quedé seco. Entonces sírvase este asado en el mismo recipiente, y sin olvidar la siguiente salsa aparte, compuesta de la forma siguiente:

Se unen iguales proporciones de puré de lentejas y puré de tomates, una buena cucharada de manteca y un poco de sal; se le da unos hervores y queda la salsa dispuesta.

CROQUETAS DE ESPINACAS Y PATATAS.—Se cuecen medio kilo de patatas con agua y sal; luego de que estén cocidas, se pasan por un tamiz, después de haberlas escurrido de antemano. Ya pasado este puré, póngase en una cacerola sobre fuego, con sal, pimienta, nuez moscada y un trozo de manteca de vaca; mézclase con una espátula de madera, incorpórese una cantidad regular de espinacas estofadas aparte con manteca, finas hierbas y algo de vino blanco; se pican menudísimamente antes de mezclarse el puré de patata; añádase una cucharada de harina y tres yemas de huevo; retírese y déjese enfriar.

Luego se hacen las croquetas en forma redonda y plana; se pasa por pan, luego huevo batido, y, por último, por pan rallado. Se frien de momento a bonito color dorado.

Sírvese en fuente con servilleta, adornándose con limón y perejil frito; salsa de tomate aparte.

(DIBUJOS POR SORAVILLA)

