

Josep Borràs
Damià Borràs

LA MEJOR COCINA DE
MENORCA

EDICIONES
INVISIBLES

PARA PICAR



RAOLES (CROQUETAS)

DE ORTIGAS O DE JONQUETI (PESCADITO)

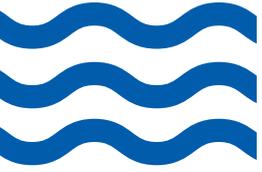
- **400 g de ortigas del mar (pesarlas una vez escurridas) o de jonqueti (pescadito) • 3 ajos • 2 huevos**
- **3 cucharadas de harina • 1 cucharada de levadura en polvo • aceite • perejil**

Escaldar las ortigas como se explica en la receta de *Ortigas rebozadas* (véase la pág. 26). A continuación, picarlas muy pequeñas. Hacer una picada de ajo y perejil y añadirla a las ortigas. No salar. Si hacéis las croquetas con pescadito, pasadlo por agua y escurrido, sin escaldarlo.

Pasar la harina por un cedazo para que no queden grumos y ligarla con los huevos batidos y la levadura en polvo. Mezclarlo con energía con las ortigas (o el pescadito), añadir un chorrito de aceite y volver a mezclar. Finalmente, dejar que repose un cuarto de hora.

Calentar mucho aceite en una sartén hasta que empiece a echar humo. Coger 1 cucharada de masa y verterla en el aceite. Hacer las croquetas de este modo, una a una. Cuando estén en su punto, dejarlas escurrir sobre papel absorbente. Para que la masa no se agarre, es conveniente sumergir de vez en cuando la cuchara en agua caliente.

Si la masa hubiera quedado demasiado clara, puede espesarse con una cucharadita de harina. Si por el contrario, estuviera demasiado espesa, puede aclararse con un chorrito de leche. No está de más hacer una primera croqueta como prueba, probarlo y, si es necesario, añadir un poco de sal a la masa.



CALDERA

DE DÁTILES DE MAR Y ESCUPIÑAS GRABADAS

- **48 dátiles de mar pequeños • 24 escupiñas grabadas**
- **4 tomates de colgar o 1 tomate maduro • 2 ajos**
- **2 cebollas tiernas o 1/2 cebolla • 1 barra de pan duro**
- **4 cucharadas de aceite • 1 l de agua • perejil**
- **pimentón**

Esta *Caldera* puede elaborarse también usando un solo marisco, en cuyo caso necesitaréis 48 escupiñas grabadas o 5 docenas de dátiles de mar grandes.

Lavar el marisco para quitarle la arena que pueda tener la cáscara. Cortar el pan muy fino.

Picar las verduras muy pequeñas y sofreírlas con aceite lentamente en una cazuela de barro. Cuando la cebolla empiece a dorarse, añadir el marisco y sofreírlo hasta que se abra. A continuación, agregar el agua, una pizca de pimentón y un pellizco de sal, y dejar que hierva a fuego muy lento durante 10 minutos. (Atención: si se cuece demasiado, el marisco de concha se endurece.)

Es aconsejable, por si acaso, verificar el punto de sal y añadir un poco si es necesario.

Dejar que la caldera repose al menos durante 1 hora.

Al servir, poner las rebanadas de pan en un plato hondo, escaldarlas con el caldo y, finalmente, repartir el marisco por encima.



ARROZ CON CONEJO Y LANGOSTA

- **1 kg de langosta • 1 kg de conejo • 400 g de arroz**
- **100 g de guisantes • 12 almendras • 3 ajos • 2 tomates maduros • 1 cebolla pequeña • 1 hoja de laurel • 1 rama de perejil • 1/2 pimiento verde • 8 cucharadas de aceite**
- **2 cucharadas de coñac • 1/2 vaso de vino blanco seco**
- **800 cc de agua • azafrán**

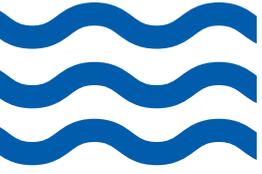
Cortar la langosta como se explica en la receta de la *Caldera de langosta* (véase la pág. 33). Salpimentar. Reservar el hígado y, si es hembra, las huevas. Cortar el conejo en 12 trozos. Salpimentar. Freír el hígado del conejo con una gota de aceite en una sartén, tan sólo un momento. Picarlo en un mortero con el hígado de la langosta, las huevas (si es el caso), las almendras, 1 ajo pelado y el perejil. Aclararlo con el coñac y reservar.

Calentar 8 cucharadas de aceite en una sartén. Sofreír los trozos de langosta durante 5 minutos a fuego vivo, y darles la vuelta de vez en cuando. Escurrir los trozos y reservarlos.

En el mismo aceite, sofreír los trozos de conejo hasta que se doren. A continuación, agregar la cebolla, 2 ajos y el pimiento verde, cortado todo muy pequeño, y la hoja de laurel. Dejarlo sofreír 5 minutos más y añadir el vino. Cuando haya reducido, adicionar el tomate, pelado y triturado, y dejarlo sofreír 5 minutos más.

Poner ahora el sofrito en una paellera para 6 personas (los ingredientes han sido calculados para 4 personas, pero la langosta y el conejo abultan mucho). Agregar el arroz y sofreír un par de minutos. Adicionar agua muy caliente, la langosta y los guisantes. Dejar cocer 5 minutos a fuego muy vivo y verter la picada. Rectificar de sal.

Introducir la paellera en el horno a 190° unos 10 minutos (si no se dispone de horno, simplemente bajar el fuego). Dejar reposar el arroz unos 5 minutos, cubierto con un paño limpio, y servir.



NÍSCALOS CON SOBRASADA

- **1 kg de niscalos • 200 g de sobrasada de intestino curada • 3 ajos • 4 cucharadas de aceite • perejil**

Si es posible, utilizar niscalos más bien pequeños. Limpiarlos con un paño limpio (sobre todo, nada de agua). Si son grandes, romperlos con las manos en trozos de 4 o 5 cm.

Picar, muy pequeños, el ajo y el perejil.

Cortar la sobrasada en 4 trozos y freírla en una sartén con aceite (darle la vuelta a media cocción). Reservar.

Poner los niscalos en una bandeja de hojalata, muy juntos. Salpimentar y esparcir por encima la picada de ajo y perejil. Rociar con el aceite de freír la sobrasada y la grasa que haya sudado.

Cocer en el horno a 180° (entre 7 y 10 minutos, según el tamaño).

Servir los niscalos acompañados de la sobrasada.



SENDERUELAS

- **1 kg de senderuelas • 100 g de sobrasada • 3 ajos • 3 cucharadas de aceite**

Lavar las senderuelas con agua fría, escurrir y trocearlas regularmente. Desmenuzar la sobrasada.

Pelar y picar los ajos y sofreírlos en una cazuela de barro con aceite un par de minutos, añadir la sobrasada y continuar con la cocción 2 minutos más. Agregar las senderuelas.

Dejar cocer muy lentamente las senderuelas con el jugo de vegetación que sudarán, hasta que se reblandezcan (aproximadamente, unos 20 minutos), con la cazuela tapada.



CARACOLES

CON CENTOLLO

- **1,2 kg de caracoles • 1/2 kg de centollo • 2 ajos**
- **2 tomates maduros • 1 hoja de laurel • 1 rebanada de pan duro • 1/2 cebolla • 1/2 pimiento verde • 1/2 tallo de apio • 1/2 zanahoria • 4 cucharadas de aceite**
- **1 cucharada de coñac • 1 cucharada de harina**
- **1/2 vaso de vino blanco seco • perejil • tomillo**

Lavar los caracoles 2 veces con agua fría. Dejarlos tapados con agua, sal y 1 cucharada de harina. Remover de vez en cuando. Cuando hayan desprendido toda la mucosidad, pasarlos de nuevo por agua clara.

Poner los caracoles limpios y escurridos en una cazuela con agua fría que los cubra. Mantener el fuego bajo para que vayan sacando los cuernos. Espumar cuando el agua hierva. Añadir las hierbas aromáticas en un manojo, la zanahoria y el apio. Salar y dejar hervir media hora.

Preparar el centollo tal como se explica en la receta de *Arroz con centollo* (véase la pág. 52).

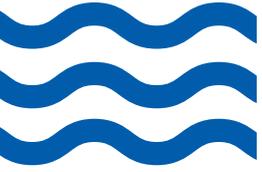
En un mortero, picar la sangre, los hígados y las huevas (si las hay) de los centollos y 1 rebanada de pan duro mojada con un poco de leche. Mezclar con 1 cucharada de coñac y reservar.

Pelar la cebolla y los ajos, y picarlo todo muy pequeño con el pimiento verde. Sofreírlo con el aceite en una cazuela de barro, muy lentamente, durante 5 minutos y añadir los tomates, pelados y triturados. Dejar que hierva 10 minutos más y agregar los trozos de centollo.

Sofreír todavía 10 minutos, ahora a fuego vivo, y adicionar el vino. Dejar reducir un par de minutos y agregar la picada, los caracoles escurridos, un cucharón del caldo de hervir los caracoles y otro de agua caliente. Cocer durante 10 minutos a fuego lento, rectificar de sal y apagar el fuego. Dejar reposar 2 o 3 horas con la cazuela tapada.

El plato mejora de un día para otro. Si, al calentar los caracoles, la salsa quedara demasiado espesa, puede aclararse con un chorrito de agua caliente.

Si no se encontrara centollo, puede sustituirse por 700 g de cigalas.



SALSA MAHONESA

La salsa mahonesa, elaborada al modo tradicional (es decir, utilizando tan sólo las yemas de los huevos) es muy delicada y se corta con facilidad (especialmente, si se pretende utilizar como base para otras salsas). Por ello, actualmente se le suele añadir la clara del huevo, lo que le proporciona estabilidad y suavidad. He aquí ambas fórmulas, empezando por la original.

• 2 yemas de huevo • 400 cc de aceite de oliva de 0,4º muy refinado • el zumo de un limón (o 1 cucharada de vinagre) • sal

Es muy importante que los huevos sean muy frescos. Separar las claras y desecharlas. Poner las yemas en un mortero (o en un bol) con una pizca de sal y el zumo de limón (o el vinagre). Remover bien con un batidor de varillas (o con la mano de mortero) para fundir la sal. Ir agregando el aceite en chorritos muy pequeños y, al mismo tiempo, remover con las varillas con un movimiento de rotación constante, siempre en el mismo sentido (de no hacerlo así, y según dice la tradición, la mahonesa se cortará).

A medida que la salsa se vaya ligando, aumentar la cantidad de aceite en cada chorrito hasta haberlo utilizado todo. Si quedara muy espesa, aclararla con 1 cucharadita de agua muy fría. Tendréis que ser muy rápidos para ligarla.

Si, por el contrario, parece que está a punto de cortarse, dejar de adicionar aceite y agregar también 1 cucharadita de agua muy fría. Remover con mucha energía. Si se consigue ligarla, continuar con el aceite. Si se corta, coger una miga de pan sin corteza del tamaño de una nuez, mojarla con leche, escurrirla y ponerla en otro mortero. Picar la miga con la mano de mortero y agregar 1 cucharadita de la salsa cortada. Remover como se ha dicho anteriormente hasta que se ligue, agregar otra cucharadita de salsa y continuar hasta acabar con la salsa y con el aceite.

Si al batir la miga de pan con la primera cucharada de salsa no se consigue ligarla, es mejor comenzar una salsa nueva con una yema y, cuando esté hecha, ir añadiendo la salsa cortada a cucharaditas y sin dejar de removerla.



CARABASSAT

(CALABAZATE)

El Carabassat puede hacerse no sólo con la parte verde del melón sino también con melones enteros (aunque no con sandías o calabazas) que, de tan insípidos, no apetezca comérselos al natural. También se le pueden añadir berenjenas cortadas en 4 trozos a lo largo, manzanas no muy grandes, tomates enteros, etc. Si no le ponéis higos y uvas, aumentad en 100 g la cantidad de azúcar.

• 1 kg (sólo la parte muy verde que se suele tirar) de melón, de sandía y de calabaza, uva e higos • 400 g de cal • 300 g de azúcar • 1/2 limón

Coger las peladuras (es decir, la parte que no suele comerse) del melón, de la sandía y la calabaza, y quitarles tan finamente como se pueda la parte exterior (la piel propiamente dicha) con un cuchillo. Hacer trozos de unos 10 cm y ponerlos en un recipiente. Añadir los higos enteros y los granos de uva (y las otras frutas que se desee incorporar). Deshacer la cal con bastante agua fría para tapar la fruta y verterla en el recipiente.

Dejarlo 24 horas, escurrir y lavar muy bien la fruta para quitarle toda la cal.

Poner la fruta y el azúcar en una olla y cubrirlo con agua nueva. Cocer lo más lentamente posible hasta que se evapore toda el agua y se forme un jarabe espeso de color marrón oscuro. Gracias a la cal, la fruta quedará tierna pero entera. Remover mucho y muy seguido para que no se pegue.

Si no se quiere remover tanto ni estar tan pendiente, cocer el *Carabassat* en el horno. Puede conservarse durante algunos meses en un frasco de vidrio que cierre herméticamente.

Antiguamente, para no gastar azúcar, muchos campesinos lo sustituían por arrope, que viene a ser una variante más líquida del *Figat* (véase la pág. 145), preferentemente elaborado con higos que no sean chumbos, y en el que solía haber también uva.