

Callos a la melillense

■ Jacinto Montes

Se compran las manos de cerdo, el morro y los callos crudos. Se cuecen con laurel y la hierbabuena durante unas tres horas. Se escurren los callos y se deja el caldo en otro recipiente. Se pone en agua tibia los pimientos choriceros, se les quita la piel y se reserva la pulpa o una cucharita de salsa de pimiento.

En una satén con aceite de oliva virgen se sofríe la cebolla, picada bien fina y los ajos. Cuando esté caramelizada o transparente, se añade la harina y el pimentón, se da unas vueltas y se incorporan la salsa de tomate y el laurel. Se deja que fría unos seis minutos y se añaden los cuadritos de jamón, los chorizos enteros y la morcilla. Se echa el caldo de la cocción juntamente con la guindilla y se cuece a fuego lento.

Se deshuesan las manos de ternera y de cerdo. Se colocan en una olla junto con los callos tro-



ceados en cuadritos. Se cubre todo con la salsa. Finalmente se agrega la pulpa de los pimientos choriceros o la salsa de pimiento y se deja cocer a fuego lento durante media hora.

Se puede presentar en cazuelas individuales de barro o porcelana con una parte de cada uno de los productos del plato y decorado con unas hojas de hierba buena

Ingredientes

1 kilo de callos
2 manos de ternera
1 mano de cerdo
250 gramos de morro de ternera
100 gramos de jamón en cuadritos
3 chorizos
3 pimientos choriceros o una cucharita de salsa de pimiento.
Una morcilla asturiana
3 dl del caldo de los callos
1 dl de aceite de oliva virgen

Una cucharita de café de pimentón picante.
Dos cucharitas de harina de trigo
Dos hojas de laurel.
Una cebolla mediana
Tres ajos grandes
Tres ramas de hierbabuena.
Tres cucharas soperas de salsa de tomate
Una Guindilla
Sal
Pimienta

4 personas

Rincón del sibarita

Trucos con el pescado (I)

Como descamar un pescado: Utiliza una moneda nueva de dos euros. Las escamas se desprenderán sin salpicar. Otro método es el de sumergirlo en agua hirviendo, luego en agua fría y, por último, rasparlo con un cuchillo de hoja de sierra; las escamas se desprenderán con facilidad. Y, por último, frotar el pescado con un estropajo metálico que no haya usado antes.

Guiso de pescado demasiado salado: Introduce en una cacerola dos o tres rodajas de patata y déjalas cocer durante 20 minutos.

Para que el pescado al horno no se pegue: Cubre el fondo de la bandeja con una capa de patatas cortadas muy finas e impregnadas de aceite de oliva virgen extra.

Preparación para la cocción: Los lenguados deben cocinarse despellejados; la pescada, el rodaballo y la lubina, sin escamas, y la trucha y el salmón, enteros, despellejándolos tras la cocción.

Para que los boquerones no se deshagan: Si vas a hacerlo en vinagre (cuidado con el anisakis), cúbrelos con sal una vez estén limpios y sin espinas. Lávalos al cabo de una hora y prepáralos a gusto.

Pescado a la plancha: Para evitar que se deshaga envuélvelo en papel de aluminio y ponlo en una satén, a fuego suave. Dale varias vueltas y cuando el papel adquiera un color dorado, significa que el pescado está en su punto.

Pescado hervido en su punto: Si las piezas de pescado se hierven muy deprisa, la piel se revienta. Para evitarlo, da un corte horizontal por el lado oscuro o, aún mejor, ponlo siempre a hervir en agua fría, calentándola muy lentamente, sobre todo si se trata de piezas grandes.

Pescado frito crujiente y dorado: Ponlo a remojo con leche o nata fresca antes de rebozarlo en harina y fríelo en abundante aceite caliente.

Cortar el pescado con facilidad: Para evitar que el cuchillo se te resbale, pasa el filo por un poco de sal.

Como limpiarlo sin que pierda aroma: Lo mejor es frotarlo con una servilleta humedecida y secarlo con otra. El agua del grifo dulce hace perder aroma a los pescados de agua salada.

Como reconocer la frescura: Tiene que reunir las siguientes condiciones: olor a mar, carne dura y elástica al contacto con el dedo, escamas bien adheridas, branquias rojas, ojo abombado y brillante y carne muy pegada a las espinas. Por supuesto, no debe desprender olores raros. Los filetes de pescado apenas deben mostrar señal en la columna vertebral.

Si deseas comentar o saborear mis recetas: jamonbar@gmail.com

Próximo capítulo: Calamares en su tinta con patatas fritas y arroz blanco. *Trucos con el pescado (II)*

Barrosolidario
AUTOESCUELA

¿ERES solidario?

5 euros

En Autoescuela Barroso destinamos 5 euros de tu matrícula a una de las Fundaciones que colabora con nosotros y que tú elijas.

Con nosotros, además de aprender a conducir, serás **solidario**.

+ información
Tel. 952 67 33 35 Fax 952 67 60 66
C/. General Alzupara, 14 - 52004 MELILLA
info@autoescuelabarroso.com
www.autoescuelabarroso.com

LIDESUR
LÍNEA DE DESARROLLO URBANO, S.L.U.

Conjunto residencial privado SAIDIA MEDITERRÁNEA

Lidesur gestiona y vende desde 114.000 €

60% de financiación y 40% de aportación

Pisos de 2, 3 dormitorios y dúplex, con piscinas, zonas deportivas, parque infantil, zonas comerciales, centro médico y zonas ajardinadas

Infórmese en Avda. Juan Carlos I Rey nº 6 - 2ª Izq.
Telf.: 952690200
www.lidesur.com