



### Butifarra con judías

Cataluña es un país en el que el cerdo tiene gran predicamento con los embutidos, las butifarras negras, los jamones y los menudillos. La combinación legumbre-cerdo es siempre triunfadora. A falta de judías, los guisantes serían un buen sustituto, pero con un toque dulce.

### Butifarra con guisantes

2 butifarras negras  
300 g de guisantes desgranados  
Una cebolla

100 g de panceta de cerdo  
Manteca de cerdo  
Un manojo de menta  
Nuez moscada  
Un chorro de anís dulce  
Sal

Cortamos la panceta y la pasamos por una cazuela, con un poco de manteca de cerdo. La retiramos cuando esté doradita. En la misma cazuela, sofreímos la cebolla cortada fina. Añadimos los guisantes, un chorro de anís, la menta y la nuez moscada. Tapamos la cazuela y

dejamos cocer una media hora. Cinco minutos antes, añadimos la butifarra negra cortada a dados. Vamos sacudiendo la cazuela de vez en cuando para que los aromas se entremezclen. Corregimos la sal. Servimos la butifarra con guisantes junto con el pan con fresas.

### Fabada asturiana

Asturias es una zona de guisos debido a su climatología. Necesitan sabores contundentes, aunque no significa que tengan que ser rústicos. Un guiso clásico son las legumbres, combinadas con hortalizas y con cualquier parte del cerdo. Sin el descubrimiento de América, no hubiéramos tenido las fabas, pero quizás hubiéramos sacado más rendimiento a una de las hortalizas más abandonadas de nuestra gastronomía: los nabos

### Nabos con lentejas y careta

8 nabos  
400 g de lentejas cocidas  
Una careta de ternera cocida  
Un vaso de sidra  
Unas hojas de cilantro  
Aceite  
Sal

Pelamos y cortamos los nabos a dados no muy grandes. Los ponemos en una olla, con un poco de aceite y un diente de ajo picado. Los rehogamos un par de minutos y vertemos la sidra, dejamos cocer lentamente, hasta que el nabo esté tierno pero no deshecho. Añadimos las lentejas cocidas y la careta cortada a dados. Damos un par de vueltas para integrar el conjunto y sazonomos con cilantro picado. Finalmente, corregimos la sal.

### Tortilla de patatas

¿Cómo podríamos vivir los españoles sin la tortilla de patatas, que incluso toma el nombre genérico de tortilla española? Pues muy fácil. Si no conociéramos las patatas comeríamos tortilla española igual. Eso sí, sin patatas, pero con un alimento bien nuestro, muy sabroso y que da una textura interesante al plato: las castañas. ¡Cuidado con que esta receta no nos cambie nuestra clásica tortilla de patatas!

### Tortilla de castañas y setas

8 huevos  
8 castañas peladas  
400 g de setas variadas  
Un diente de ajo  
Unas hojas de perejil  
Aceite  
Sal

En una sartén, con un chorrito de aceite, salteamos las setas limpias, a fuego medio, durante un par de minutos. Añadimos el diente de ajo picado y el perejil picado. Continuamos salteando hasta que las setas hayan perdido toda el agua. Añadimos las castañas picadas y un pellizco de sal. Damos un par de vueltas y reservamos. Batimos los huevos y le añadimos un poco de agua para que la tortilla quede más esponjosa. Salamos y mezclamos los huevos con las setas y las castañas. Cuajamos la tortilla en la sartén.

### Empanada gallega

En Galicia, donde tradicionalmente tanto el hombre como la mujer se dedicaban al campo o a la pesca, la cocina se caracterizaba por su practicidad, tanto en la combinación de los nutrientes como en la elaboración. La empanada responde a estos parámetros: contiene los nutrientes necesarios y permite su consumo posterior a la elaboración. Sin tomates, pimientos y pimentón, ¿cómo sería?

### Empanada de grelos

Masa para la empanada:  
400 g de harina  
200 ml de agua tibia  
200 ml de leche tibia  
100 ml de vino blanco  
12 cucharadas de aceite frito  
1 cucharadita de sal  
Una nuez de levadura de panadería

Para el relleno:

Dos cebollas  
Un puñado de grelos  
2 kg de zamburriñas con concha  
100 g de jamón picado  
Un huevo  
Un buen chorro de vino blanco, tipo Albariño  
Sal y pimienta

Hacemos la masa. Ponemos la harina en forma de volcán con un agujero en el centro, donde desmenuzamos la levadura fresca. Vertemos la leche, el agua y el aceite y amasamos. Hacemos una bola y la dejamos reposar una hora.

Para el relleno, empezamos salteando el jamón. Cuando esté tostado, bajamos el fuego al mínimo y añadimos la cebolla, cortada a láminas. Dejamos cocer lentamente, unos diez minutos. A mitad de la cocción, vertemos un chorro generoso de Albariño, dejamos cocer hasta que se evapore. Añadimos los grelos, previamente escaldados, damos un par de vueltas y, finalmente las zamburriñas, sacadas de las conchas y limpias. Salpimentamos. Estiramos la mitad de la masa de la empanada en una bandeja de horno engrasada. Rellenamos con las cebollas cortadas, los grelos y la morcilla cortada a rodajas. Tapamos con la otra mitad de la masa, pintamos con huevo batido, y cocemos en el horno, a 200°C, durante una hora.