

# cocidos

## A FUEGO LENTO

De norte a sur y de este a oeste, recorrer el país de cocido en cocido es un placer para los sentidos, especialmente el del gusto. Todos ellos, con sus técnicas e ingredientes locales, no son otra cosa que **GUISOS CASEROS** con todo el sabor de la tradición, como vemos en este lujoso reportaje que viene a celebrar su condición de plato de moda.

TEXTO: ALICIA HERNÁNDEZ PASCUAL ESTILISMO: CARMEN FERNÁNDEZ LASQUETTY FOTOS: TIM WOOD



“Nosotros servimos el cocido acompañado de croquetas de ropa vieja y ensalada de pampinas o de escarola” (en la otra página), explica Carmen Carro, responsable y cocinera del restaurante Carmen Casa de Cocidos.



## COCIDO CASTIZO

**C**armen Carro prepara el cocido madrileño de la memoria familiar, es decir, “el de nuestras madres y abuelas, pero llevado a la exquisitez al desgrasarlo con suma delicadeza hasta obtener un caldo limpio y con intenso sabor a huesos, garbanzos tiernos y carnes nobles”, precisa la cocinera de la Villa y Corte. Es el único plato que se elabora y se sirve en su restaurante del barrio del Retiro, que evoca las antiguas casas de comidas con el fogón a la vista, para que el cliente pueda ver cómo bullen las ollas a fuego lento.

El cocido madrileño es emblema de la cocina castiza y su origen es muy discutido, aunque sabemos que se servía tanto en tascas y tabernas como en las cocinas reales de palacio desde el siglo XVII. El madrileño se distingue de otros cocidos por usar chorizos sin ahumar y buscar el sabor intenso y algo ‘añejo’ del hueso del jamón. Suele ir acompañado de cebolleta, guindillas, salsa de tomate, ajo y un ‘relleno’ o ‘bola’ de miga de pan. Se anuncia en muchos menús del día los miércoles, costumbre instaurada a raíz de que el rey Alfonso XIII se aficionara a tomarlo ese día en el aristocrático hotel Ritz. [www.elcocidodecarmen.com](http://www.elcocidodecarmen.com)



Nº 46 | 6-8 | 4 h 30 min | Niños

## cocido madrileño

### ingredientes

- 500 g de garbanzos pedrosillanos
  - 750 g de morcillo de vaca
  - 3 huesos de caña
  - 1 hueso de rodilla
  - 150 g de tocino ibérico
  - 200 g de panceta ibérica
  - 1 hueso de jamón ibérico
  - 3 cuartos traseros de pollo
  - 2 chorizos
  - 2 morcillas
  - ½ repollo
  - 2 dientes de ajo
  - 2 zanahorias
  - 2 patatas
  - 200 g de fideos finos
  - 1 c.s. de pimentón
  - 2 c.s. de aceite de oliva virgen
  - sal.
- Para acompañar** ● piparras ● cebolleta ● salsa de tomate ● pampinas o escarola.

### elaboración

**Poner en remojo** los garbanzos la noche anterior. En una olla grande, poner a cocer el morcillo y los huesos en agua fría con un puñado de sal; cuando rompa a hervir, espumar, bajar el fuego y añadir la carne de pollo, el tocino, la panceta, los garbanzos en una redecilla, las zanahorias y las patatas. Sacar las verduras y el pollo a las 2 h, los garbanzos, la panceta y el tocino a las 3 h y el morcillo y los huesos 30 min más tarde. Cocer aparte 5 min los chorizos y 4 min las morcillas. Cocer el repollo 8 min en un cazo aparte. Una vez cocido, escurrirlo y re-

hogarlo en una sartén con el aceite y los ajos picados, añadir el pimentón, remover y retirar del fuego. Colar el caldo, dejar que se enfríe y desgrasarlo. Limpiar y cortar las carnes, eliminando los huesos de pollo. Para la sopa, poner el caldo en un cazo y cocer un puñado de fideos por persona. **Servir en 3 ‘vuelcos’**. Primero, la sopa, con cebolleta, piparras y aceitunas. Luego, los garbanzos, repollo, patata y zanahoria, con la salsa de tomate. (Los ingredientes de estos dos vuelcos se calientan despacio en un poco de caldo). Y el tercer vuelco, las carnes y huesos.



“El sabor ahumado y salado de las carnes es quizá lo que más define al cocido gallego”, nos explica Francisco Rodríguez, cocinero de Atrapallada.



## COCIDO GALLEGO

Llamado también cocido de carnaval, por protagonizar los banquetes de estas fiestas invernales, “este gran plato es todo un homenaje al cerdo”, nos explica Francisco Rodríguez, Kiko, cocinero y segunda generación del restaurante Atrapallada. Porque un cocido no puede llamarse gallego si no lleva una *cacheira* entera, la carnalesca cabeza del cerdo que preside las fuentes del mundialmente famoso cocido de Lalín (Ourense). “El cerdo es el protagonista absoluto del plato, y cada parte tiene su sabor y textura particular: morro, oreja, papada, costilla, espinazo, rabo...”, prosigue Kiko con entusiasmo culinario. Hasta el unto, la sabrosísima bola de gordura ahumada de cerdo, sigue participando en esta marmita gallega, aunque solo sea para suavizar el sabor ácido y la bravura de los grelos, otro de los ingredientes estrella. El toque ahumado y salado de las carnes es quizá lo que más define a este cocido y lo diferencia de cualquier otro. Un plato con ingredientes autóctonos que se sigue elaborando, como manda la tradición, en los fríos días del *entroido* (carnaval). [www.restauranteatrapallada.com](http://www.restauranteatrapallada.com)

Nº 47 6 | 3 h | Niños

### cocido de carnaval

#### ingredientes

- 300 g de garbanzos lechosos ● ¼ de gallina
- 1 hueso de rodilla de vacuno
- 1 hueso de caña de vacuno
- 400 g de morcillo de vacuno
- 1 chorizo gallego ahumado
- 1 chorizo ‘ceboleiro’
- 200 g de unto
- 400 g de ‘cacheira’ salada: oreja, morro, cabezada y papada
- 150 g de tocino salado
- 200 g de lacón salado
- 200 g de costillas saladas
- 200 g de espinazo salado
- 1 rabo salado
- 1 manojo de grelos

- ½ repollo rizado
- 2 zanahorias ● 1 puerro
- 200 g de fideos del nº 3
- 3 patatas de Coristanco ● sal.

#### elaboración

**Desalar las carnes** saladas 24 h, cambiando el agua dos veces. Dejar los garbanzos en remojo la noche anterior. Poner a cocer todos los ingredientes de cerdo 20 min en una olla a presión. En otra olla con agua, desponer los garbanzos metidos en una redcilla, la carne y los huesos de vacuno y la gallina y cocer: 20 min si es olla a presión o 2 h 30 min a fuego medio

si es normal; espumar. Luego, añadir las carnes de cerdo y cocer todo junto 10 min. Sacar el caldo y cocer en él aparte las verduras (repollo, patatas, zanahorias, puerro y grelos) con la bola de unto y sal 20 min. Preparar la sopa con el caldo y los fideos cociendo 6-8 min.

#### presentación

**Este cocido se sirve** en tres vuelcos. Primero, la sopa; después, los garbanzos con las verduras, y en una fuente aparte se presentan todas las carnes y embutidos. Y un trozo de cada parte de la ‘cacheira’.



Gloria Suárez lleva la batuta de la cocina de La Vaquería Montañesa, un luminoso local que conserva el encanto de la antigua vaquería que le dio el nombre.

Nº 48 6 | 3 h | Niños

### cocido montañés

#### ingredientes

- 500 g de alubias blancas de riñón
- 100 g de tocino fresco o panceta
- 100 g de chorizo casero fresco
- 200 g de costilla de cerdo adobada
- 1 morcilla de arroz
- 1 morcilla de año (de cerdo ibérico)
- 400 g de berza
- 2 patatas grandes • 1 zanahoria • 1 puerro
- 1 cebolla grande • 1 c.c. de pimentón dulce
- 2 dientes de ajo
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra • sal.

#### elaboración

Poner en remojo las alubias la noche anterior. Echarlas en una cazuela con las verduras (excepto la berza), cubrir de agua, cocer a fuego fuerte hasta que hierva y luego a fuego suave una hora y media. Mientras, limpiar la berza hoja por hoja, quitar la parte central del tallo y hervirla entre 8 y 10 min. Escurrir, enrollar las hojas y cortarlas en juliana. En otra olla, cocer las carnes, el chorizo y las morcillas 30 min. Sacar las verduras de la olla y triturar la cebolla, la zanahoria y el puerro con 2 cucharadas de las alubias. Añadir este puré fino a la olla para que el cocido quede más espeso y trabado. Cortar las patatas en cuadrados y añadirlas a la olla con la berza. Remover bien todo. Preparar un refrito en la sartén con el aceite y los ajos en láminas. Cuando se doren, retirar del fuego y añadir el pimentón, removiendo bien. Verter el refrito en la olla y mezclar. Sacar las carnes de la olla y cortarlas en trozos pequeños.

#### presentación

El cocido montañés se toma de un solo vuelco. Servir en el plato las alubias junto con la berza y acompañar con todas las viandas troceadas en una fuente.



## COCIDO CÁNTABRO

Para entrar en calor, en Cantabria no se conforman con un solo cocido; pueden elegir entre el montañés y el lebaniego. Mientras el lebaniego se parece más a los cocidos castellanos, con el garbanzo como ingrediente básico y servido en varios vuelcos, en el montañés, típico de la zona de los valles del Saja, del Nansa y de Cabuérniga, se utilizan las alubias blancas, la berza (imprescindible) y los productos de la matanza del *chon* (cerdo). En el siglo XVII ya se hablaba de este cocido, que tiene su fiesta grande en Uceda, donde se prepara para la

fríolera de 3.500 comensales. “Se toma como plato único—adelanta Gloria Suárez, cocinera de La Vaquería Montañesa—, con las carnes troceadas y servidas con la legumbre y la verdura. Y lo ideal es comerlo al día siguiente, cuando los sabores están más concentrados y la alubia sigue suave y cremosa”. Antes se cocinaba todo junto, pero ahora, para que la receta sea menos grasa, “lo mejor es cocer por separado carnes y embutidos y darle menos tiempo de cocción a la berza, para que conserve su bonito color verde intenso”, concluye la chef. [www.lavaqueriamontanesa.es](http://www.lavaqueriamontanesa.es)

## COCIDO CATALAN

**E**n las casas catalanas, la *escudella i carn d'olla* no puede faltar en las mesas navideñas. Las familias se reúnen alrededor de este cocido, que se toma el 25 de diciembre y también el 1 de enero. “Según la tradición –explica Domingo Arco, cocinero de Paradis, restaurante de cocina catalana del centro de Madrid–, la *escudella* de Nadal debía llevar cuatro carnes, una por cada evangelista: cerdo, cordero, gallina y ternera. Y siete productos más por los siete sacramentos”. La olla actual sigue siendo un guiso contundente donde priman los productos autóctonos, como las butifarras, blanca y negra, y la costumbre de tomar la sopa con una pasta tipo caracola, los *galets*, que junto con la *pilota* de carne marcan la diferencia con el resto de nuestros cocidos. Además, con las sobras se preparan los canelones de ropa vieja, tan típicos en Cataluña. [www.newparadis.com](http://www.newparadis.com)



Nº 49 | 6 | 3 h 30 min | Niños

### escudella i carn d'olla

#### ingredientes

- 250 g de garbanzos (previamente en remojo)
  - 800 g de gallina o pularda ampurdanesa ● 500 g de jarrete de ternera ● 2 huesos de ternera ● 1 hueso de jamón ● 1 hueso de espinazo de cerdo salado ● 300 g de panceta fresca ● 300 g de morro y oreja de cerdo
  - 1 butifarra negra y 1 blanca
  - 3 zanahorias ● 1 nabo
  - 1 puerro grande
  - ½ col ● 1 cebolla
  - 2 ramas de apio
  - 3 patatas grandes.
- Para la sopa**
- 400 g de galets ● sal

- guindillas de Lleida.
- Para la 'pilota'** ● 250 g de carne picada de ternera ● 250 g de carne picada de cerdo ● 15 g de piñones ● 1 huevo ● 2 dientes de ajo picados ● 20 g perejil picado ● 40 g de pan rallado ● 40 g de harina ● sal y pimienta.

#### elaboración

La '*pilota*' Mezclar todos los ingredientes y formar albóndigas, pasarlas por harina y reservarlas. Poner al fuego en una olla agua abundante. Cuando hierva, añadir todas las carnes menos las butifarras y las albóndi-

gas. Cocer 1 h y añadir los garbanzos. Probar de sal y añadir todas las verduras menos las patatas. Cocer 1 h 30 min más. Sacar todas las carnes menos la gallina, añadir las butifarras, las patatas y las albóndigas y cocer 40 min a fuego lento. Sacar las carnes y las verduras. Probar de sal el caldo, añadir los galets y cocerlos 15 min.

#### presentación

Disponer las viandas y carnes en una fuente, las verduras en otra y, por último, verter en una sopera el caldo con los galets. Acompañar con guindillas de Lleida al gusto.



## COCIDO VASCO

**E**l plato de cuchara por excelencia en el País Vasco ha sido siempre el de alubias. Y cada provincia tiene su variedad: en Guipúzcoa, la alubia negra de Tolosa, más oscura; en Vizcaya, la de Gernika, granate o rosácea y más alargada; y en Álava, la alubia pinta, más pequeña. “La alubia negra de Tolosa es la que preparamos en el restaurante cuando llega el frío”, nos cuenta Pedro Muñagorri, chef del restaurante del mismo nombre. Alubiada es una palabra mágica, porque a su alrededor se reúnen familias y amigos, y es muy típico tomarla en los *txokos*. “Es un guiso que ha de hacerse sin prisa, a fuego lento, para que la alubia vaya soltando todo el almidón hasta conseguir un ‘chocolate’ denso, que es como se llama el caldo que se forma al cocer. Y no hay que moverlas con cuchara –nos advierte el chef– y hay que echar la sal al final”. Como los demás cocidos, la alubiada se puede tomar como plato único, con verduras –la berza es clave–, guindillas de Ibarra y su sacramento: la rica morcilla de puerro y cebolla de Beasaín.

[www.munagorri-restaurant.es](http://www.munagorri-restaurant.es)



“Además de con morcilla, la alubiada se puede tomar con otros ‘sacramentos’: chorizo, tocino y costillas”, nos aconseja Pedro Muñagorri.

Nº 50 | 12 | 4 h | Niños

### alubiada

#### ingredientes

- 1 kg de alubias de Tolosa (si son las del año, no requieren remojo) ● 3 l de agua ● sal ● 1 berza ● 2 dientes de ajo ● 6 c.s. aceite de oliva virgen extra ● 2 morcillas de Beasaín (de puerro y cebolla) ● unas guindillas de Ibarra.

#### elaboración

Poner en una cazuela grande las alubias con 1,5 l de agua fría. Cuando den el primer hervor, bajar el fuego al mínimo. Dejar que cuezan y añadir agua fría para que se ‘asusten’. Continuar con la cocción, sin tapar, durante 3 h 30 min o 4 h por cada kilo de alubias. La sal se añade media hora antes de que termine la cocción. No se re-

mueven ni se mete la cuchara en la olla. Mover la cazuela con movimientos de vaivén para que vaya ligando el caldo. Lavar y cortar la berza en juliana y cocerla durante 3 min. Escurrirla y saltearla en una sartén con 2 c.s. de aceite y ajo picado. Salar. Cocer las morcillas entre 2 y 3 min. Mantenerlas en el agua fuera del fuego hasta el momento de servir.

#### presentación

Servir las alubias en el plato. Cortar las guindillas en aros para ponerlas sobre las alubias. El resto, colocarlas en un cuenco y bañarlas con el aceite restante. En una fuente, disponer la berza rehogada y las morcillas para que se sirvan al gusto del comensal.



“En la escudella priman los productos locales”, nos cuenta Domingo Escudero, cocinero de Paradis.



El cordobés Manuel Urbano es el chef del restaurante La Malaje, especializado en cocina andaluza tradicional y de autor.

Nº 51 | 6 | 4 h | Niños

## olla gitana

### ingredientes

- 300 g de garbanzos lechosos • 500 g de calabaza • 3 cebollas • 300 g de patatas
- 500 g de judías verdes • 3 peras grandes • 1 zanahoria • 4 tomates en rama
- 1 pimiento verde • 4 dientes de ajo
- 1 bulbo de hinojo • azafrán
- 1 c.s. de pimentón semidulce
- 1 hoja de laurel • 4 dientes de ajo
- sal y aceite de oliva virgen
- 1 vaso de vino fino Montilla Moriles
- 2 ramas de hierbabuena.

### elaboración

**Dejar en remojo los garbanzos** la noche anterior. Poner al fuego en una olla grande con agua templada los garbanzos, el hinojo, el pimiento verde, la zanahoria, el laurel, los dientes de ajo, 1 pera lavada, 1 cebolla pelada y cortada en cuartos, sal, 1 rama de hierbabuena, las patatas peladas y enteras, 1 cucharada de aceite y sal. Cocer a fuego medio 3 h 30 min. (No hace falta espumar). Mientras, cocer las otras verduras por separado. Primero la calabaza pelada y cortada en dados de 5 cm, durante 2 min 30 segundos. Escaldar los tomates y las judías verdes cortadas en tiras 1 min. Pelar los tomates y cortarlos en cuartos. Cocer 2 min las cebollas en cuartos y las peras restantes. Sacar las verduras de la primera cocción, menos la hierbabuena, y triturarlas y añadir las al guiso de los garbanzos 5 min antes de terminar la cocción. Añadir el pimentón, las hebras de azafrán y el vino fino. Remover, añadir las peras lavadas y cortadas (6 trozos) y dejar que termine de cocerse todo junto.

**Pasar a una sopera los garbanzos** y las verduras cortadas en dados y en cuartos para servir en un solo vuelco. Poner unas hojitas frescas de hierbabuena en cada plato. En una fuente, colocar las verduras enteras para servir al gusto.

## COCIDO ANDALUZ

La olla gitana es muy diferente del resto de los cocidos; no lleva ni carne, ni huesos, ni embutidos. Es un potaje totalmente vegetal que se toma en toda Andalucía oriental, sobre todo en Almería, y también en Murcia, aprovechando las bondades de su famosa huerta. Manuel Urbano, el cocinero del restaurante La Malaje, nos recuerda el origen de su nombre: “Al parecer hace referencia a la olla que preparaban los gitanos con lo que ‘afanaban’ en los huertos. Y ahí se mezcla la leyenda del dicho popular con la realidad, porque digo yo

que tanto *payos* como *calés* necesitados aprovecharían por igual los descuidos en huerto ajeno”.

Esta olla es, de esto no hay duda, la reina de la cocina cardiosaludable, porque “incluye legumbres, garbanzos y, a veces, también alubias, calabaza y pera. Y otras verduras a elegir, como judías verdes, patata y cebolla y tomate”.

¿Y el toque maestro? Manu, como buen cordobés, añade a la olla un chorrillo de fino Montilla Moriles al final. También utiliza unas hebras de azafrán e hinojo, porque, además de dar aroma y sabor, “es bueno para la digestión”.

VER CRÉDITOS ATREZZO EN PÁGINA 255

