



Sabores de Europa

Un viaje culinario por Europa en 27 recetas



Comisión Europea
Dirección General de Agricultura y Desarrollo Rural
<http://ec.europa.eu/agriculture/>



Oficina de Publicaciones

ISBN 978-92-79-21885-9



9 789279 218859

doi:10.2762/31946

Agricultura y
Desarrollo Rural

*Europe Direct es un servicio que le ayudará a encontrar respuestas
a sus preguntas sobre la Unión Europea*

Número de teléfono gratuito (*):
00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Algunos operadores de telefonía móvil no autorizan el acceso a los números 00 800 o cobran por ello.

Más información sobre la Unión Europea, en el servidor Europa de Internet (<http://europa.eu>).

Al final de la obra figura una ficha catalográfica.

Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2013

ISBN 978-92-79-21885-9
doi:10.2762/31946

© Unión Europea, 2013
Reproducción autorizada, con indicación de la fuente bibliográfica

Printed in Belgium

IMPRESO EN PAPEL RECICLADO

Comisión Europea

Sabores de Europa
Un viaje culinario por Europa en 27 recetas

Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea, 2013

2013 — 57 pp. — 21 x 29,7 cm

ISBN 978-92-79-21885-9
doi:10.2762/31946

Sabores de Europa

Un viaje culinario por Europa en 27 recetas

Índice

BÉLGICA

HUEVOS FRITOS, ESPÁRRAGOS Y SABAYÓN DE CERVEZA VIRUTAS DE QUESO DE LECHE CRUDA DE VACA Y JAMÓN	4
---	---

BULGARIA

PATÉ DE BERENJENA Y PIMIENTO	6
------------------------------------	---

REPÚBLICA CHECA

BOLAS AL ESTILO DE BOHEMIA	8
----------------------------------	---

DINAMARCA

REBANADAS DE PAN CON GAMBAS, TRUCHA Y HIERBAS	10
---	----

ALEMANIA

ROSBIF CON CEBOLLAS AL ESTILO DE SUABIA	12
---	----

ESTONIA

ENSALADA ESTONIA	14
------------------------	----

IRLANDA

ESTOFADO IRLANDÉS	16
-------------------------	----

GRECIA

MOUSSAKA	18
----------------	----

ESPAÑA

CHIPIRONES A LA SAL DE AÑANA	20
------------------------------------	----

FRANCIA

CARACOL DE BORGOÑA CON AJO Y PEREJIL	22
--	----

ITALIA

RISOTTO DE PICHÓN	24
-------------------------	----

CHIPRE

ALBÓNDIGAS DE CARNE	26
---------------------------	----

Bélgica

HUEVOS FRITOS, ESPÁRRAGOS Y SABAYÓN DE CERVEZA VIRUTAS DE QUESO DE LECHE CRUDA DE VACA Y JAMÓN



*(Œufs frits, asperges et sabayon à la bière,
copeaux de fromage de vache au lait cru et jambon)*



INGREDIENTES para 4 personas

- 8 huevos bien frescos
- 16 espárragos blancos (belgas)
- 10 cl de cerveza rubia normal con fuerte sabor a lúpulo
- 200 g de mantequilla
- 1 limón
- 100 gramos de pan rallado
- Virutas de queso de leche cruda de vaca
- 2 lonchas de jamón
- Vinagre
- Sal
- Perifollo o perejil bien picado para decorar



ELABORACIÓN



Pele y cueza los espárragos hasta que estén al dente, déjelos enfriar en agua y resérvelos.

Cueza 4 huevos en agua con sal y vinagre durante 5 minutos (pasados por agua), enfríelos en agua y pélelos. Para pelar los huevos con más facilidad una vez cocidos, colóquelos en el congelador unos 20 minutos.

Corte el jamón en tiras finas.

Elaboración del sabayón



Coja 4 huevos y separe las claras de las yemas. Derrita la mantequilla en un cazo. En una cacerola meta las yemas y la cerveza batiendo enérgicamente a fuego lento hasta obtener una crema untuosa. Retire del fuego, incorpore la mantequilla derretida y añada las claras a punto de nieve para aligerar el sabayón.

Reboce los huevos pasados por agua pelados en el pan rallado y fríalos.

Decore con las virutas de queso de leche cruda de vaca, las rodajas de limón y el perifollo o el perejil bien picado.



Bulgaria

PATÉ DE BERENJENA Y PIMIENTO



(Kiopoolu)



INGREDIENTES *para 4 personas*



- *1 berenjena de unos 750 g*
- *2 pimientos verdes medianos asados y sin piel*
- *3 tomates medianos firmes pero maduros, pelados, sin semillas y cortados en trozos pequeños*
- *2 tomates pelados y cortados en cuartos para la decoración*
- *4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen*
- *3 cucharadas soperas de vinagre de vino rojo*
- *3 cucharadas soperas de perejil fresco bien picado*
- *2 cucharadas soperas de ajo fresco bien picado*
- *Sal y pimienta negra*





ELABORACIÓN



Ase la berenjena de la siguiente forma: pínchela 3 o 4 veces en diferentes lugares con un tenedor y colóquela en una bandeja del horno a una distancia de 10 cm de la fuente de calor durante unos 20 minutos, girándola de vez en cuando.

Envuelva la berenjena en un paño húmedo durante 5 minutos y después quítele la piel. Córte-la en trozos pequeños y muélala hasta obtener un puré homogéneo. Haga lo mismo con los pimientos asados y pelados.

Mezcle ambos purés en una tarrina. Vierta el aceite de oliva y el vinagre, cucharada a cucharada. A continuación, bata enérgicamente con una cuchara de madera hasta que estén bien mezclados. Añada el tomate troceado, el perejil, el ajo, la sal y la pimienta. Continúe batiendo hasta obtener una mezcla homogénea.

Compruebe si está bien sazonado y colóquelo en el frigorífico hasta que esté completamente frío. Sirva en un plato, como entrada, o sobre una rebanada de pan como aperitivo.



República Checa

BOLAS AL ESTILO DE BOHEMIA



(České knedlíky)



INGREDIENTES para 4 personas



- *500 g de harina de trigo tipo 1050 (polohrubá)*
- *3 o 4 huevos*
- *500 ml de leche*
- *1 sobre de levadura o 100 ml de cerveza*
- *60 g de mantequilla*

ELABORACIÓN



Disuelva la levadura desmenuzada (o vierta la cerveza) en la leche tibia, incorpore la harina, los huevos, la sal y una pizca de nuez moscada molida. Amase bien hasta obtener una pasta homogénea. Cubra con un paño de lino y deje reposar durante 90 minutos como mínimo.

Pasado este tiempo, vuelva a trabajar la masa y déjela reposar otros 30 minutos.

Forme con la masa un rollo largo y envuélvalo con un paño de lino o con papel de repostería untado de mantequilla, y déjelo cocer durante 20 minutos en agua hirviendo salada.

Una vez cocido, retire el rollo del agua, escúrralo, desenvuélvalo y córtelo en rodajas con ayuda de una lira o un hilo de corte.

Sirva como acompañamiento de platos de carne o freír las rodajas en mantequilla y servir las como plato principal.



Dinamarca

REBANADAS DE PAN CON GAMBAS, TRUCHA Y HIERBAS



(Smørrebrød med rejer, ørred og krydderurter)



INGREDIENTES para 4 personas



- 2 rebanadas de pan de 30 g aproximadamente
- 15 g de mantequilla
- 50 g de gambas precocidas
- 1 cucharadita de hierbas frescas picadas (albahaca, cebollino y estragón)
- 3 huevos
- 1 diente de ajo
- ½ trucha ahumada
- ½ pepino
- Eneldo para el adorno
- Nata líquida a gusto



ELABORACIÓN



Machaque el ajo y fríalo en un poco de aceite o mantequilla en una sartén. Añada los huevos batidos. Salpimiente y remueva hasta obtener la consistencia deseada (puede añadir un poco de nata líquida para los golosos y para mejorar la textura).

Tueste las rebanadas de pan y úntelas con una generosa capa de mantequilla. Disponga encima alternadamente capas de trucha ahumada, huevos revueltos, gambas y rodajas de pepino. Espolvoree con las hierbas aromáticas y adorne con el eneldo. Acompañense con un buen par de cervezas danesas.



Alemania

ROSBIF CON CEBOLLAS AL ESTILO DE SUABIA



(Schwäbischer Zwiebelrostbraten)



INGREDIENTES para 4 personas



- 4 filetes de rabadilla
- Aceite de oliva o de colza
- De 4 a 6 cebollas medianas
- 3 cucharadas soperas de mantequilla clarificada
- 500 ml de caldo de carne
- 250 ml de vino tinto seco
- Sal, pimienta
- Tomillo fresco dentro de un saquito de lino
- Cebollino picado



*Se sirve acompañado con patatas salteadas
y ensalada mixta.*



ELABORACIÓN



La carne debe ser bien añeja. Antes de cocinarla, debe estar a temperatura ambiente; no sacar directamente del frigorífico.

Haga incisiones en la grasa por todos los lados de la carne. A continuación, bañe la carne en aceite y deje marinar durante 20 minutos como mínimo.

Mientras tanto, pele y corte las cebollas en rodajas de aproximadamente 2 mm de grosor. Caliente la mantequilla clarificada en una sartén y fría los aros de cebolla. Baje la intensidad del fuego, añada sal y deje freír hasta que las cebollas estén crujientes. Retire las cebollas de la sartén, escúrralas y colóquelas brevemente sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Manténgalas calientes.

Sin limpiar la sartén, vierta un poco de aceite, suba el fuego al máximo y dore la carne durante 3 minutos por cada lado. Retire la carne de la sartén, colóquela en una fuente e introdúzcala en el horno precalentado a 90 °C durante 15-20 minutos, a fin de que se cocine muy lentamente.

Mientras se hacen la carne y las cebollas, diluya el fondo de la sartén con el caldo y el vino, y añada un manojo de tomillo dentro de un sobre de lino. Reduzca a la mitad. Acompañe la carne y las patatas salteadas con la salsa servida por separado. Un plato con fundamento.

Estonia

ENSALADA ESTONIA



(Rosolje)

INGREDIENTES *para 4 personas*



- 500 g de filetes de arenque en escabeche
- 500 g de ternera cocida (carne para estofado)
- 5 remolachas rojas cocidas
- 3 patatas cocidas
- 3 pepinillos grandes dulces o agridulces
- 2 manzanas pequeñas
- 12 huevos duros de codorniz
- 2 cebollas
- 25 cl de nata para montar
- 15 cl de nata líquida
- 3 cucharadas soperas de mostaza
- 1 cucharada soperas de azúcar
- Sal, pimienta y eneldo picado





ELABORACIÓN

Corte en daditos los filetes de arenque, la ternera, la remolacha roja, las patatas, los pepinillos, las manzanas, los huevos y la cebolla y ponga todos los ingredientes en una ensaladera.

Añada la nata para montar, la nata líquida, la mostaza, el azúcar, la sal y la pimienta y mezcle bien. Rectifique de sal y pimienta en caso necesario. Deje reposar en el frigorífico durante media hora. Escorra en un chino para extraer el exceso de vinagreta. Espolvoree una pizca de eneldo por encima, decore con los huevos de codorniz y aros de cebolla.

Puede degustarse tal cual o servirse con rebanadas de pan normal o tostado.



Irlanda

ESTOFADO IRLANDÉS



(Stobhach Gaelach)

INGREDIENTES para 4 personas



- 1,5 kg de paleta de cordero deshuesada
- 1 kg de patatas
- De 4 a 6 cebollas
- De 4 a 6 zanahorias grandes
- 500 ml de caldo de ave
- Sal, pimienta, tomillo y perejil de hoja lisa





ELABORACIÓN



Corte la carne en trozos medianos. Quite la grasa y dore la carne en una cazuela antiadherente sin aceite ni agua, y conserve caliente. Pele las patatas y córtelas en rodajas. Limpie las cebollas, córtelas en dos y dore el lado cortado en la cazuela sin limpiarla ni añadir aceite. Retire las cebollas doradas, déjelas enfriar y córtelas en ocho trozos. Vierta el caldo de pollo en la cazuela y póngala al fuego para diluir el jugo de cocción.

En una olla de hierro, añada capas sucesivas de carne, cebollas, zanahoras cortadas en grandes rodajas y, por último, patatas también cortadas. Salpimiente cada capa y añada un poco de perejil de hoja lisa y tomillo picado. Por último, añada el caldo, tape la olla y deje cocinar durante 30 minutos en un horno precalentado a 180 °C. A continuación, reduzca la temperatura y deje cocinar otros 90 minutos a 120 °C.

De vez en cuando, controle la cocción y remueva con ayuda de una cuchara de madera. En caso necesario, añada un poco más de caldo.

Sirva caliente, espolvoreado con perejil de hoja lisa y acompañado de una buena cerveza irlandesa. Variante: sustituya las cebollas por zanahorias cortadas en rodajas.



Grecia

MOUSSAKA



INGREDIENTES para 4 personas

- *1 kg de berenjenas*
- *1 cebolla grande*
- *500 g de cordero picado*
- *1 vaso de vino blanco*
- *5 o 6 tomates frescos*
- *750 ml de bechamel*
- *2 yemas de huevo*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *100 g de emmental rallado*
- *Mantequilla*
- *Sal y pimienta*





ELABORACIÓN



Corte las berenjenas en rodajas finas, salpimiente y deje reposar durante una hora.

Saltee la cebolla en un poco de aceite de oliva y añada la carne picada. Fría y, a continuación, incorpore los tomates sin semillas y cortados en dados, así como el vino blanco. Sazone con sal y pimienta. Deje tapado a fuego lento durante unos 45 minutos.

Mientras tanto lave las berenjenas, séquelas bien y fríalas en aceite de oliva en una sartén bien caliente, hasta que estén doradas por ambos lados.

Unte de mantequilla una fuente para gratinar y cubra el fondo con la mitad de las berenjenas. Cubra con una capa de la mezcla de carne y tomate. Termine con una capa de berenjenas.

Prepare una salsa bechamel e incorpore las yemas de huevo batidas junto con dos tercios del queso rallado mezclando bien. Cubra las berenjenas con esta mezcla y espolvoree con el resto del queso.

Cocine en el horno a 180 °C durante unos 45 minutos hasta que esté dorado.

España

CHIPIRONES A LA SAL DE AÑANA



INGREDIENTES *para 4 personas*



- 1 cucharadita de sal de Añana
- 4 chipirones enteros
- 50 g de tomates cortados en dados
- 1 manojo de puerros tiernos
- 10 g de olivas para decorar
- 4 dientes de ajo
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra

Ingredientes para la salsa de tomate



- 2 tomates
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada soper de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de tomillo
- Sal y pimienta





ELABORACIÓN



Limpie los chipirones y quíteles los tentáculos si es necesario. En una sartén sofría los dados de tomate, los dientes de ajo y los chipirones en el aceite de oliva durante 20 minutos a fuego lento. Saque los chipirones y escúrralos en papel absorbente.

Coloque la salsa de tomate en el fondo de una fuente, ponga los chipirones encima y decore con las olivas y los puerros tiernos previamente escaldados en agua con sal. Sazone con la sal de Añana en el momento de servir (cuide la tensión: no se pase con la sal).

Preparación de la salsa de tomate: pele los tomates, quite las semillas y córtelos en dados. Pele el ajo y la cebolla y píquelos. Ponga todos los ingredientes en una olla con un poco de aceite, tomillo, sal y pimienta. Confítelos a fuego muy lento durante aproximadamente 30 minutos. Deje templar y mezcle hasta obtener un puré homogéneo.



Francia

CARACOLES DE BORGOÑA CON AJO Y PEREJIL



(Escargots de Bourgogne en persillade)



INGREDIENTES *para 4 personas*



- 48 caracoles de Borgoña sin concha
- 2 manojos de perejil de hoja lisa
- 3 dientes de ajo
- 100 g de almendra en polvo
- 150 g de mantequilla a temperatura ambiente
- 2 bulbos de hinojo
- 1 manojo de perifollo
- 1 manojo de cebollino
- 1 manojo de estragón
- 10 cl de aceite de oliva virgen extra
- 1 lima
- Sal y pimienta
- 20 g de arándanos





ELABORACIÓN



Trocee bien el hinojo y añada el zumo de lima para evitar que se ennegrezca. Pique la mitad del perifollo, la mitad del estragón y el cebollino. Mezcle las hierbas picadas con el hinojo, el aceite y el resto del zumo de lima: Añada sal y pimienta y confite todos los ingredientes en una sartén.

Preparación de la mantequilla con ajo: en la mantequilla previamente ablandada, añada el ajo y el perejil de hoja lisa picados y la almendra en polvo. Mezcle y sazone.

Presentación: en cada plato coloque el hinojo en 6 taquitos pequeños con ayuda de un molde. Decore con las demás hierbas y los arándanos.

Sofría los caracoles en la mantequilla con ajo y coloque 2 caracoles encima de cada taquito de hinojo.



Italia

RISOTTO DE PICHÓN



(Risotto coi piccioni)

INGREDIENTES para 4 personas



- 2 pichones con entrañas
- 300 g de arroz para risotto
- Salvia, romero
- 200 ml de caldo de carne
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta





ELABORACIÓN



Vacíe los pichones: reserve los corazones y los hígados y tire el resto. Sazónelos con la sal, la pimienta, el romero y una pizca de salvia picada, tanto por dentro como por fuera. En una sartén con un chorrillo de aceite, dore la carne por todos los lados.

Pique finamente los corazones y los hígados y rellene con ellos los pichones.

A continuación cocíelos a fuego lento en una cacerola tapada durante al menos una hora, removiendo de vez en cuando, para evitar que se quemen.

Retire los pichones de la salsa, deshuese la carne y vuelva a colocarla en la salsa.

Incorpore el arroz a la salsa y cocine removiendo continuamente con una cuchara de madera, añadiendo el caldo según se necesite hasta que el arroz esté cocido. Sirva. *Buon appetito!*



Chipre

ALBÓNDIGAS DE CARNE



(Keftedes)

INGREDIENTES para 4 personas



- 700 g de carne de cerdo
- 120 g de perejil
- 120 g de cebollas
- 250 g de patatas
- 120 g de pan rallado
- 1 huevo
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra





ELABORACIÓN



Pique la carne de cerdo, el perejil y las cebollas. Ralle las patatas crudas. Mezcle todos los ingredientes y añada el pan rallado y el huevo entero. Amase la mezcla, sazone con sal y pimienta y deje reposar durante 30 minutos.

Haga bolitas de unos 5 cm de diámetro. Rehóguelas en un poco de aceite hasta que estén ligeramente doradas. Pueden servirse frías o calientes.

También pueden servirse con canela o menta seca.



Letonia

TORTAS DE PATATA



(Kartupeļu pankūkas)



INGREDIENTES *para 4 personas*



- *2 kg de patatas*
- *4 o 5 huevos*
- *2 cebollas*
- *De 200 a 300 g de panceta de cerdo ahumada*
- *Aceite de girasol o de colza*
- *Sal*

Sirva con nata para montar o con mermelada de arándanos.



ELABORACIÓN



Pele las patatas, rállelas crudas y mézclelas con los huevos enteros.

Corte la panceta de cerdo en tiras finas y sofríala en una sartén con aceite y las cebollas bien picadas. Cuando las cebollas empiecen a dorarse añada las patatas ralladas y una pizca de sal.

Mezcle bien, deje macerar unos instantes fuera del fuego y, a continuación, escurra bien.

Forme tortas redondas de unos 10 cm de diámetro. En una sartén, con el aceite muy caliente, fríalas por ambos lados hasta que estén bien crujientes.

Sirvalas calientes con nata para montar, mermelada de arándanos o de cualquier otra fruta no demasiado dulce.



Lituania

LUCIO FRITO CON SALSA DE RÁBANO PICANTE



(Kepta lydeka su krienu padažu)

INGREDIENTES para 4 personas



- 1 kg de lucio cortado en 4 u 8 filetes
- 100 g de harina
- 2 huevos
- 100 ml de leche
- Pan rallado
- Zumo de limón
- Sal
- Aceite vegetal
- Pepinillos y eneldo para decorar
- Salsa de rábano picante: 100 g de rábano picante,
100 ml de nata para montar, sal y azúcar





ELABORACIÓN



Limpie el pescado, séquelo y añádale zumo de limón y sal. Deje marinar unos 5 minutos. A continuación bañe los filetes en leche, páselos por harina, báñelos en los huevos batidos, páselos por el pan rallado y, por último, fríalos en aceite.

Cuando los filetes de pescado estén fritos, escúrralos sobre un papel absorbente. Sírvalos inmediatamente, decorados con los pepinillos y el eneldo, y acompañados de patatas cocidas o fritas y la salsa.

Para la salsa, ralle 100 g de rábanos picantes, mézclelos con la nata para montar, un poco de sal y una pizca de azúcar.



Luxemburgo

PESCUEZO DE CERDO AHUMADO CON HABAS



(Judd mat gaardebounen)



INGREDIENTES *para 4 personas*

- 1 kg de pescuezo de cerdo ahumado
- 1 puerro
- 4 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 hoja de apio
- 1 kg de habas frescas
- 200 ml de vino blanco
- 50 g de mantequilla
- 2 cucharadas soperas de harina de maíz
- Sal y pimienta
- 1 hoja de laurel, 1 clavo y ajedrea

Nota: Si son habas enteras, necesita aproximadamente 2 kg. Abra las vainas, retire los granos y reserve para la receta. Con las vainas se puede hacer un delicioso caldo vegetal: cuézalas con dos litros de agua y un poco de vinagre durante 2 horas como mínimo. Filtre el líquido y consérvelo.



ELABORACIÓN



Deje la carne en remojo la noche anterior para eliminar la sal.

Al día siguiente, cambie el agua y lleve el contenido a ebullición. Cuando esté hirviendo baje el fuego, retire la espuma y añada las verduras (puerro, zanahorias, cebolla y apio) lavadas y picadas. Incorpore el laurel, el clavo y la pimienta. Vierta un chorrito de vino blanco, tape y deje cocer a fuego lento durante 3 horas como mínimo.

Pasado este tiempo, caliente la mantequilla en una cazuela grande, añada la harina de maíz y haga una salsa rubia. Antes de que la harina se empiece a dorar, vaya añadiendo poco a poco todo el líquido de la cocción de la carne sin dejar de remover. Escalde las habas, escúrralas y añádalas a la salsa rubia con la ajedrea. Tape y deje cocinar a fuego lento durante 30 minutos.

Saque la carne, córtela en tajadas finas y sívala por separado. Ponga las habas en una cazuela de barro, espolvoreadas con perejil de hoja lisa y acompañadas de patatas cocidas. Entre pecho y espalda, este plato le devuelve el optimismo.



Hungría

HÍGADO A LA HÚNGARA



(Sertésmáj)



INGREDIENTES para 4 personas



- 750 g de hígado de cerdo
- 4 cucharadas soperas de pimentón dulce
- 2 cucharadas soperas de pimentón picante
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento rojo
- Sal, pimienta y perejil de hoja lisa picado
- Aceite de oliva o de girasol





ELABORACIÓN



Limpie el hígado, retire la piel y córtelo en trozos medianos.

Lave el pimiento y la cebolla y píquelos en trozos pequeños.

Antes de empezar a cocinar, prepare el pimentón mezclando dos partes de pimentón dulce (édesnemes) con una parte de pimentón picante (csípös).

Fría la cebolla en un poco de aceite. Cuando empiece a dorarse, añada los trozos de hígado y dórelos por ambos lados; añada luego el pimiento, remueva bien y deje cocinar a fuego lento hasta que el pimiento esté bien hecho.

A continuación, retire la cazuela del fuego, añada el pimentón, vuelva a colocarla sobre el fuego y déje que se vaya haciendo a fuego lento hasta que la carne también esté hecha. Remueva de vez en cuando con una cuchara de madera. En caso necesario, añada un poco de agua o de vino blanco para evitar que la carne se queme.

Igual que en otras recetas de hígado, salpimiente al final para que el hígado no se endurezca. Espolvoree con el perejil picado, sirva con pasta y acompañe con un buen vino húngaro. De sobremesa deléitese con un pálinka.

Malta

PASTEL DE ALMENDRAS



(Kwareżimal)

INGREDIENTES para 4 personas



- 350 g de almendras con piel
- 350 g de azúcar
- 2 cucharadas soperas de miel
- 4 cucharaditas de cacao en polvo
- 2 cucharaditas de gasificante
- 200 g de harina
- Cáscara rallada de un limón
- 1 pizca de sal
- 100 ml de agua tibia
- 50 g de nueces picadas
- 1 pizca de clavo, canela y macis
- Nata para decorar (opcional)





ELABORACIÓN



Machaque las nueces y las almendras hasta formar un polvo, y bata con los demás ingredientes salvo la miel, el agua y las nueces. A continuación, añada poco a poco el agua en pequeñas cantidades y vuelva a mezclarlo bien durante 2 minutos cada vez que añada agua. Cuando haya añadido toda el agua, retire la pasta de la batidora, cubra con un paño de lino y deje reposar durante 30 minutos.

Forme con la masa pastelitos de unos 10 cm de largo y 3 cm de ancho, con 1 cm de grosor, y colóquelos en una bandeja de horno cubierta con papel de cocina bien untado de mantequilla.

Cocine en el horno a 160 °C durante 10-15 minutos.

Los pasteles empezarán a endurecerse al enfriarse. Cuando estén fríos, báñelos con miel y espolvoréelos con las nueces bien picadas.



Países Bajos

LENGUADO FRITO CON GAMBAS GRISES



(Gebakken tongchar met grijze garnalen)

INGREDIENTES para 4 personas



- 4 lenguados limpios
- 100 g de gambas grises
- 150 g de mantequilla
- Perejil de hoja lisa picado
- Sal, pimienta, harina y zumo de limón

Nota: Para esta receta, no utilice gambas rosas, sino las gambas grises del mar del Norte.





ELABORACIÓN



Bañe los lenguados con zumo de limón. Deje marinar durante unos minutos, y a continuación páselos por harina.

En una sartén fría los lenguados con mantequilla. Se necesitarán aproximadamente 8 minutos por pescado. Retire los lenguados fritos de la sartén, escúrralos bien y manténgalos calientes.

Sin limpiar la sartén, sofría en mantequilla las gambas grises ya peladas. Añada 3 cucharadas soperas de zumo de limón y siga sofriendo sin dejar que el zumo hierva. Retire del fuego y añada un puñado de perejil picado.

Sirva el pescado con las gambas, patatas salteadas, guisantes y zanahorias.

En invierno se pueden sustituir las gambas por mejillones.

Austria

BOLAS DE PAN AL ESTILO AUSTRIACO (GUARNICIÓN DE LA CHUCRUT AUSTRIACA)



(Semmelknödel)

INGREDIENTES para 4 personas



- 6 panecillos (*pan duro*)
- 125 ml de leche
- 1 cebolla
- 30 g de mantequilla
- 2 cucharadas soperas de perejil picado
- 2 huevos
- Nuez moscada rallada
- Sal y pimienta
- Un poco de harina





ELABORACIÓN



Corte en dados el pan. Póngalo en remojo en leche caliente.

En una sartén, sofría la cebolla en la mantequilla y, cuando esté hecha, añada el perejil.

Escurra el pan y páselo a una fuente. Añada los huevos, la nuez moscada rallada, la sal, la pimienta, un poco de harina para mejorar su consistencia y amase los ingredientes.

Déjelo reposar.

Con las manos ligeramente húmedas, haga entre 6 y 8 bolas del mismo tamaño (entre 30 y 40 g). Envuelva cada una en film transparente, asegúrese de que están bien cerradas y sumérjalas en agua hirviendo durante 10 minutos. Quite el film y sirva.



Polonia

FILETE DE SALMÓN BÁLTICO CON «CRÈME BRÛLÉE» Y ENSALADA DE CANGREJO



(Filet z łososia bałtyckiego z crème brûlée i sałatką z raków)

INGREDIENTES para 4 personas



- 800 g de salmón
- 2 habas tonka
- 1 yema de huevo
- Aceite
- 100 g de cangrejos
- 40 g de mayonesa
- 60 g de nata
- Sal
- Pimienta
- Variedad de hierbas para decorar: eneldo, perejil, cebollino





ELABORACIÓN



Corte el salmón en 4 porciones y dórelas por ambos lados con un poco de aceite. Reserve.

Para la «crème brûlée»: sumerja las habas tonka en agua hirviendo durante 10-12 minutos y luego páselas por la batidora. Mezcle con la mitad de la nata y la yema de huevo. Vierta la mezcla en vasitos para horno y cocine a 140 °C durante 12 minutos.

Escalfe los cangrejos, escúrralos, pélelos y sazónelos con sal y pimienta. Mezcle la mayonesa y el resto de la nata, añada los cangrejos y decore según prefiera con eneldo, perejil o cebollino.

Presentación: en un plato disponga los filetes de salmón, los cangrejos y la «crème brûlée».



Portugal

CATAPLANA DE PESCADO Y MARISCO



(Cataplana de peixe e mariscos)



INGREDIENTES para 4 personas



- 600 g de diferentes tipos de pescado: mero, salmón, lobo de mar, rape...
- 200 g de gambas
- 120 g de almejas
- 4 mejillones grandes
- 4 tomates
- 1 pimiento verde
- 2 cebollas
- 0,5 dl de aceite de oliva virgen extra
- 0,5 dl de vino blanco
- 1 cucharada sopera de brandy
- 350 g de patatas crudas en rodajas
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro
- Sal y pimienta



ELABORACIÓN



Trocee los tomates y el pimiento verde, corte la cebolla en rodajas y pique el ajo.

Caliente el aceite en una *cataplana* (la *cataplana* es un recipiente de cocina típico portugués) o en una olla y sofría las verduras durante 3 o 4 minutos. Incorpore la mitad del vino blanco.

Coloque capas superpuestas de patatas, el pescado cortado en trozos de unos 4 cm, las gambas, las almejas y los mejillones, y luego añada el vino blanco restante, el brandy, el cilantro, la sal y la pimienta.

Tape la *cataplana* y deje cocinar durante 15 minutos a fuego medio.

Sirva con rebanadas de pan tostado.



Rumanía

SARMALES CON HOJAS DE COL



(Sarmale în foi de varză)

INGREDIENTES para 4 personas



- 1 col grande (o 2 medianas)
- 750 g de carne de cerdo picada finamente (o mitad cerdo, mitad ternera)
- Unas lonchas de beicon ahumado
- 2 cebollas
- 2 cucharadas soperas de arroz
- 6 tomates o 2 cucharadas soperas de concentrado de tomate
- 1 l de caldo de ave
- 100 g de manteca de cerdo
- Sal, pimienta, tomillo e hinojo





ELABORACIÓN



Para el relleno: sofría las cebollas bien picadas en la manteca de cerdo. Cuando empiecen a dorarse, añada el arroz, deje que se escalde, vierta un poco de agua y mézclelo todos los ingredientes con la carne bien picada, la sal, la pimienta y 2 o 3 cucharadas soperas de agua.

Aparte, deshoje la col hoja por hoja, retire la parte dura, hiérvala en un litro de caldo de ave y déjela en el líquido hasta que esté bien blanda.

Corte las hojas en cuadrados de 7 u 8 cm de largo (el tamaño de los sarmales dependerá de la preferencia personal y del tamaño de las hojas de col). Coloque en el centro de cada cuadrado de col un poco de relleno y ciérrelo uniendo los lados opuestos, que debe meter con el dedo en el interior del sarmale.

En una cazuela disponga sucesivamente una primera capa de sarmales, una segunda capa con los trocitos pequeños de col (los restos que quedaron al cortar la col en cuadrados) bien picados y una tercera con las lonchas de beicon ahumado. Repita el mismo proceso varias veces en función de la altura de la cazuela, que no debe llenarse hasta arriba ya que los sarmales aumentan de tamaño al cocinarlos. Termine con hojas de col picadas y los tomates troceados (o el concentrado de tomate diluido). Reparta la manteca de cerdo por la superficie y, por último, el caldo de ave. Deje cocinar a fuego lento durante bastante tiempo, añadiendo agua si lo necesita.

Los sarmales son mejores al recalentarlos, de ahí que se preparen con un día de antelación. ¡Cuanto más tiempo se cuezan, mejor sabrán!

Eslovenia

GOULASH CON SETAS DE OSTRA



(Golaž z bukovimi ostrigarji)

INGREDIENTES para 4 personas



- 45 g de mantequilla
- 3 cebollas
- 2 cucharadas soperas de zumo de limón
- 1 kg de setas de ostra
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de caldo vegetal
- 1,5 kg de patatas
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada soperas de comino
- 30 g de tomate triturado o 1 cucharadita de concentrado de tomate
- 10 g de pimentón
- Sal y pimienta





ELABORACIÓN



Caliente 30 g de mantequilla en una sartén, sofría la cebolla y añade el zumo de limón. Espere hasta que las cebollas se vuelvan transparentes. Trocee las setas y pique los ajos y añádalos a la cebolla. Tape y deje cocer a fuego lento durante unos 10 minutos.

Prepare el caldo vegetal y incorpórelo a la mezcla. Pele y corte las patatas en dados y añádalas, así como la hoja de laurel, el comino y el tomate triturado. Tape y deje cocer 15 minutos más.

Mientras tanto, caliente el pimentón con el resto de la mantequilla y añádalo. Por último, sazone con sal y pimienta.

Eslovaquia

PASTA DE PATATAS CON QUESO DE OVEJA



(Bryndzové halušky)

INGREDIENTES *para 4 personas*



- *1 kg de patatas*
- *200 g de harina*
- *2 huevos*
- *250 g de queso de oveja (queso bryndza eslovaco)*
- *120 g de beicon en dados*
- *Leche*
- *Sal*





ELABORACIÓN



Prepare una pasta con las patatas ralladas, unas cucharadas de leche, los huevos y la harina. Añada sal y mezcle bien.

Bata hasta obtener una pasta fina. Hagan 4 rollos y córtelos en rodajas finas sobre una tabla húmeda.

En una cazuela grande ponga agua con sal y llévela a ebullición. Sumerja las rodajas de pasta en pequeñas cantidades. Cuando suban a la superficie, siga cociéndolas durante 5 o 6 minutos. Escúrralas y sívalas con queso de oveja desmenuzado. Añada los dados de beicon que habrá frito previamente en una sartén.



Finlandia

SOPA TRADICIONAL DE RAPE FINLANDÉS



(Perinteinen suomalainen madekeitto)

INGREDIENTES para 4 personas



- 1 cebolla grande en dados
- 50 g de tofu (cuajada elaborada a partir de leche de soja) en trozos
- 1 o 2 zanahorias cortadas
- 50 g de mantequilla salada
- De 6 a 8 patatas peladas y troceadas
- 6 dl de agua
- 3 hojas de laurel
- 2 pizcas de sal
- 2 dl de nata para montar
- 1 rape (1,5 kg) cortado en trozos grandes
- 2 o 3 cucharadas soperas de eneldo picado





ELABORACIÓN



Caliente la mantequilla en una cazuela y añade las cebollas, las zanahorias y el tofu. Sofría todos los ingredientes, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla se dore.

Añada el agua, la sal, las hojas de laurel y las patatas. Llévelo a ebullición. Cocine las patatas durante 15 minutos.

Incorpore la nata y el pescado. Tape la cazuela y deje cocinar la sopa a fuego lento durante 5 minutos.

Añada el eneldo picado.

Sirva con pan de centeno agrio.



Suecia

SOPA DE GUISANTES AMARILLOS



(Ärtsoppa)



INGREDIENTES *para 4 personas*

- 200 g de guisantes secos (amarillos)
- 4 lonchas de beicon
- ½ cebolla cortada en dados
- 30 g de apio cortado en dados
- 30 g de puerro cortado en rodajitas
- 15 cl de caldo de carne claro
- ½ cucharadita de tomillo
- Sal y pimienta





E L A B O R A C I Ó N



Deje los guisantes en remojo en agua durante la noche.

Al día siguiente, corte el beicon en trozos pequeños y saltéelo en una sartén. Añada las verduras y los guisantes previamente escurridos. Añada ahora el caldo y llévelo a ebullición.

Cocine la sopa a fuego lento durante unos 30 minutos, o hasta que los guisantes estén blandos. Bata hasta que la pulpa de los guisantes espese la sopa.

Salpimiente al gusto y espolvoree con tomillo (atención con la tensión: la cantidad de sal necesaria dependerá del contenido de sal del caldo de ternera).

Reino Unido

**ESTOFADO DE CORDERO
DE LANCASHIRE**



(Lancashire hotpot)

INGREDIENTES para 4 personas



- 800 g de paletilla de cordero
- 2 riñones de cordero
- 500 g de patatas
- 250 g de cebollas
- 25 g de mantequilla
- 150 ml de caldo de carne
- Sal y pimienta





ELABORACIÓN



Deshuese la carne, quite la grasa y corte la carne en trozos.

Retire la piel y las zonas blancas de los riñones. Córtelos en trozos y déjelos en remojo en agua fría, que deberá cambiar varias veces.

Pele las patatas y córtelas en rodajas. Pele las cebollas y córtelas en dados.

En una olla ponga una capa de rodajas de patata, seguida de la carne, los trozos de riñones escurridos y la cebolla. Sazone con sal y pimienta. Termine con otra capa de rodajas de patata superponiéndolas ligeramente. Incorpore el caldo de carne y, por último, reparta la mantequilla fundida sobre las patatas.

Ponga la olla cerrada durante unos 75 minutos en un horno precalentado a 180 °C.

Transcurrido ese tiempo, retire la tapa y deje la olla en el horno otros 30 minutos o hasta que las patatas estén doradas.



Todas las recetas elaboradas por Euro-Toques International.

<http://euro-toques.org>

<http://euro-toques.org/Nous-Contacter/Information.html>

Foto de la portada: © iStockphoto

Fotos de los platos: © Unión Europea

(excepto: p. 16: Estofado irlandés © Fotolia; p. 18: Moussaka © iStockphoto).

Fotos de los ingredientes: © iStockphoto.