

# ALMÓNDIGUILLAS DE CORDERO

## CONTEXTO

### **INGREDIENTES**

*Para 4 raciones*

Carne limpia de pierna de cordero (Ternasco de Aragón IGP) 300 g  
Carne limpia de cuello de cordero (Ternasco de Aragón IGP) 100 g  
Papada fresca 100 g  
Pan rallado 50 g  
Queso curado rallado 20 g  
Huevo batido 30 g  
Ajo tierno 5 g  
Perejil S/C  
Azafrán unas hebras  
Sal S/C  
Pimienta negra S/C  
Canela S/C  
Clavo S/C  
AOVE S/C

### **Para el caldo**

Huesos y recortes de cordero  
Tocino  
Cebolla  
Zanahoria  
Puerro  
Ajo  
Agua

### **Para la salsa**

Avellana tostada 60 g  
Caldo de cocción 240 ml  
Pan tostado 10 g  
Vinagre suave o limón 10 g  
Sal S/C

### **Acabado**

Avellana tostada picada S/C  
Perejil o brote fresco S/C

### **CONTEXTO**

La elección de esta receta viene motivada por la presencia en el Nuevo Arte de la Cocina de unas almóndigas de carnero, una elaboración sencilla, sabrosa y muy adecuada para transformar piezas humildes del cordero en una ración completa, jugosa y con una salsa ligada a base de frutos secos.

En la receta original, Fray Juan Altamiras pica la carne magra con tocino gordo, perejil y ajos verdes. Después prepara un caldo con los huesos, compone la masa con pan rallado, queso, especias, azafrán y huevos, cuece las almóndigas en ese caldo y las termina con una salsa de avellanas y un punto de agrio. Fray Juan Altamiras dice en su recetario que no es gran aficionado a ellas, sin embargo las incluye en el mismo por lo que considera relevante con un cocinero sepa realizar esta receta con destreza.

A continuación, mi interpretación de la misma adaptada a nuestros tiempos.

### **ELABORACIÓN**

1. Deshuesamos la pierna y el cuello de Ternasco de Aragón, (Casa de Ganaderos), separando carne limpia, grasa excesiva, huesos y recortes. Reservamos huesos y recortes para el caldo.
2. Tostamos los huesos y recortes, los ponemos a cocer con el tocino, la cebolla, la zanahoria, el puerro y el ajo. Cubrimos con el agua y cocemos lentamente 1,5-2 horas. Colamos y reservamos.
3. Picamos la carne de cordero con la papada. Añadimos el pan rallado, el queso, el ajo tierno, el perejil, el azafrán, las especias, el huevo batido y la sal. Amasamos hasta conseguir una pasta homogénea, pero sin trabajarla en exceso.
4. Dejamos reposar la masa en frío 30 minutos. Formamos las almóndigas de unos 50g.
5. Cocemos las albóndiguillas en el caldo, a hervor suave, hasta que estén firmes y jugosas. Retiramos con cuidado y reservamos parte del caldo para la salsa.
6. Para la salsa, trituramos la avellana tostada con el pan tostado y parte del caldo. Colamos, levantamos hervor y ajustamos de sal. Al final añadimos un punto de vinagre suave o limón.
7. Regeneramos las albóndiguillas en la salsa de avellanas, glaseando bien cada pieza. Servimos 4 unidades por ración, napadas con la salsa y terminadas con avellana tostada picada y perejil o brote fresco.



**JUAN  
ALTAMIRAS**

## **CARNERO VERDE**

### **INGREDIENTES**

*Para 4 raciones*

Carnero o cordero troceado  
(Ternasco de Aragón IGP) 1 kg  
Tocino o panceta curada (Cerdo  
de Teruel IGP) 120 g  
Cebolla de Fuentes DOP 200 g  
Agua caliente o caldo suave 700  
ml  
Perejil fresco 35 g  
Hierbabuena fresca 8 g  
Cogollo de lechuga 100 g  
Piñones 40 g  
Zummo de limón 20 ml  
Zummo de naranja agria o naranja  
30 ml  
Pimienta negra 2 g  
Canela, clavo y nuez moscada  
c/s  
Sal c/s

### **CONTEXTO**

El título “**Carnero verde**” no debe entenderse como una descripción literal de la carne, sino como una referencia al acabado vegetal y aromático del guiso. Juan Altamiras introduce la receta con una reflexión muy curiosa: los nombres de los guisados, como los títulos de las comedias, muchas veces dicen poco sobre la verdadera elaboración. Por eso advierte al cocinero que no debe quedarse solo con el nombre, sino atender a la técnica y a los ingredientes que aparecen después.

En este caso, el término “**verde**” hace referencia al uso abundante de **perejil, hierbabuena y cogollo de lechuga**, que se incorporan al final junto con piñones, especias y el agrio de limón y naranja. El resultado es un guiso de carnero graso y meloso, cocinado lentamente con tocino y cebolla, pero terminado con una salsa fresca, herbal y ligeramente ácida. Es un buen ejemplo de la cocina de Altamiras: sencilla en su base, pero muy expresiva en los contrastes de grasa, hierbas, especias y cítricos.

La carne se rehoga con tocino y cebolla y se termina con un majado verde de perejil, hierbabuena, cogollo de lechuga, piñones, especias y agrio de limón y naranja. El resultado debe ser meloso, herbal, ligeramente ácido y especiado.

### **ELABORACIÓN**

1. Cortar el Ternasco de Aragón de Casa de Ganaderos en trozos de guiso de 60-80 g. Salpimentar.
2. Cortar el tocino en dados pequeños y dorarlo en la cazuela hasta que suelte la grasa.
3. Añadir la cebolla picada fina y sofreír a fuego suave hasta que quede bien pochada.
4. Incorporar la carne y rehogar despacio, removiendo, para que se dore y se vaya “emperdigando”.
5. Mojar con agua caliente o caldo, tapar parcialmente y cocer a fuego bajo hasta que la carne esté tierna, 1 h 30 min aprox.
6. Majar los piñones remojados con un poco de caldo. Picar fino el perejil, la hierbabuena y el cogollo.
7. Añadir el majado verde, los piñones, las especias y los zumos de limón y naranja. Cocer 5-8 min sin hervir fuerte.
8. Rectificar de sal y acidez. Servir con salsa verde ligada y la carne muy tierna.

**Punto de servicio: guiso reposado, salsa corta y color verde fresco.**



**JUAN  
ALTAMIRAS**

## TRUCHA Y YERBAS

### INGREDIENTES

Trucha Pirinea limpia en lomos 600 g  
Berza limpia 200 g  
Cogollos de lechuga 2 ud  
Tocino entreverado o panceta fresca (Cerdo de Teruel IGP) 120 g  
Pan blanco 120 g  
Naranja 1 ud  
Aceite de oliva suave 60 ml  
Sal 8 g  
Pimienta negra 2 g

### CONTEXTO

Adaptación de la receta "Truchas y yerbas" del Nuevo arte de cocina de fray Juan Altamiras. En la fórmula original, las "yerbas" hacen referencia sobre todo a lechuga y berza, servida con trucha, pan frito, tocino, pimienta y naranja.

En esta receta se vuelve a combinar el toque fresco de las hierbas solamente escaldas con la trucha. Además, se le añade un elemento de tierra como es el tocino y se termina con agrio y dulce de naranja.

### ELABORACIÓN

1. Limpiar la trucha, retirar espinas y cortar en 4 porciones regulares.
2. Lavar la berza y los cogollos. Cortar la berza en juliana fina y los cogollos en cuartos o en tiras gruesas.
3. Escaldar la berza 1 minuto en agua con sal. Añadir la lechuga 15-20 segundos, escurrir bien y reservar.
4. Cortar el tocino en dados pequeños y dorarlo suavemente en sartén. Reservar el tocino y guardar parte de su grasa.
5. Cortar el pan en rebanadas pequeñas o dados y freírlo hasta que quede dorado y crujiente.
6. Saltear la berza y la lechuga con un poco de aceite y una pequeña parte de la grasa del tocino. Poner a punto de sal.
7. Salpimentar la trucha y marcarla en sartén por la parte de la piel o la cara de presentación, dejando el interior jugoso.
8. Montar el plato con una base de verduras, disponer encima la trucha, añadir el tocino y terminar con el pan frito.
9. Acabar con ralladura y unas gotas de naranja, más un golpe de pimienta recién molida.



**JUAN  
ALTAMIRAS**

## TRUCHAS EN GUISADO

### INGREDIENTES

Lomo de Trucha Pirinea  
800 g.

AOVE

Sal y pimienta S/C

#### **Para la salsa**

Cebolla de Fuentes DOP

300 g

Ajo 2 dientes

Perejil S/C

Lechuga tierna 60 g

Hierba buena S/C

Espinacas 100 g

Vinagre 100 ml

Azúcar S/C

Agua 300 ml

Harina de arroz 50 g

### CONTEXTO

Este plato me sorprendió sobremanera, al contrario de las tendencias de la época de cocinar mucho los alimentos, de guisados largos como hemos visto en recetas del propio Fray Juan Altamiras, aquí no, aquí una receta fresca, rápida, sencilla, me recordó mucho a algunas recetas de la cocina oriental, hoy en día tan de moda.

La trucha simplemente marcada o frita en una sartén, un majado de hierbas frescas que se diluye en una mezcla de vinagre y agua, un espesante, miga de pan y un poco de azúcar para crear una salsa agrídulce y verde. En ella simplemente terminamos nuestra trucha y servimos.

No he tenido mucho que adaptar, simplemente sustituir el gluten del pan por harina de arroz y texturizar mejor la salsa con ayuda de un robot de cocina, nada más.

### ELABORACIÓN

1. Cortamos la trucha en supremas de ración. La marcamos o freímos en la sartén.
2. Cortamos las hierbas frescas y escaldamos 30 segundos en agua hirviendo. Refreshamos.
3. Mientras pochamos el ajo y la cebolla, que sude bien. Cuando este bien cocinado, añadimos la harina de arroz y sofreímos un poco. Añadimos el vinagre, el agua y una pizca de azúcar. Por últimos añadimos las hierbas y levantamos un hervor.
4. Trituramos bien la salsa y pasamos por colador fino.
5. Volvemos a levantar en la cazuela o sartén.
6. Introducimos las supremas de trucha y terminamos de cocinar.
7. Servimos la trucha con su salsa y terminamos con alguna hierba fresca.



**JUAN  
ALTAMIRAS**