

# El Menú

\* \* \* \* \* REVISTA SEMANAL \* \* \* \* \*

Barcelona, al mes, 1 pta.

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

Condal, 10. — Barcelona

Fuera, al mes, 1'50 pta.

Año I

18 Junio de 1904

Núm. 9

## SUMARIO

Los alimentos (conclusión).—**Sección práctica:** Judías secas encarnadas; Chuletas de cerdo fritas; Congrio con salsa holandesa; Pichones en compota; Espaldilla de ternera rellena; Ensalada de Pepinos; Bifteck con manteca de anchoas; Espárragos cortados; Pasteles de Corinto.—**Compra de provisiones.**—**Menús escogidos:** Crema de ave á la antigua; Bocadillos á la Nantua; Molleja de ternera á la Regencia; Timbal de pato á la Rossini; Faisanes dorados, trufados, flanqueados de hortelanos; Corazones de alcachofas á la italiana.

## Los alimentos

Fisiología é higiene de la alimentación

(Conclusión)

**Alimentos simples que se encuentran en la leche.**—Para que el lector tenga una idea práctica á la vez que sencilla de los cuatro tipos de alimentos de que hicimos mención, es preciso que hagamos un exámen, ó mejor dicho, un ligero análisis de la leche, ya que esta por sí sola constituye un verdadero alimento y que como dijimos, comprende los elementos necesarios para la nutrición del hombre, según vemos cada día en la vida práctica.

Si dejamos la leche en un completo reposo en una vasija conveniente, veremos separarse poco á poco y aparecer en la superficie una crema de color amarillento. Esta crema separada y batida se concreta en manteca y he aquí que tenemos ya aislado uno de los tipos de alimentos simples, *el alimento graso*.

La leche desnatada, adicionada de un poco de cuajo, conforme hacen los queseros, se posa en grumos de caseína que unidos y convenientemente trabajados dan el queso ó sea un alimento simple del tipo *albuminoso*.

El líquido separado de los cuajos, puesto en una vasija apropiada y hecho reducir en

la lumbre, al enfriarse dará, sobre todo si se introducen unos cordeles ó anillos, cristales duros de un color amarillento, dispuestos al rededor de los cordeles aproximadamente como los panes de azúcar *candi* que se encuentran en el comercio.

Estos cristales son también azúcar, azúcar de leche, es decir un alimento del tipo de las *materias feculentas y azucaradas ó hidratos de carbono*.

Finalmente reduciendo más todavía el líquido resultante, de manera que se evapore casi toda el agua, veremos precipitarse un pequeño pósito de aspecto semejante á la sal de cocina; siendo esto las *sales minerales* de la leche.

Hemos visto aislados sucesivamente:

- 1.º Un alimento graso, la manteca.
- 2.º Un alimento albuminoso, el queso ó caseína.
- 3.º Un alimento del tipo de las materias feculentas y azucaradas, el azúcar de leche.
- 4.º En fin, una mezcla de sales minerales.

El análisis químico de todos los géneros alimenticios ha demostrado que bajo la infinita variedad de formas que toma el alimento compuesto, es decir, ya se trate de carnes, huevos legumbres ó frutas, siempre son una ó varias de estas cuatro clases de alimentos simples las que se encuentran y las que sólo confieren el carácter de alimento.



Valuar el poder alimenticio de un género, es decir, lo que contiene de hecho, de albúmina, de grasas, de materias feculentas y azucaradas, y de materias salinas, pues estos cuatro tipos representan, en lo que se refiere á nuestra alimentación, todo lo que es necesario y suficiente, y asociarlos en cantidades convenientes, bajo las formas más favorables, á las necesidades de cada individuo, tal es el problema fundamental de la alimentación. Además de esto, cómo quiera que los mencionados alimentos simples se encuentran en proporciones muy variables en nuestros alimentos compuestos, para constituir una ración diaria exactamente adoptada á las necesidades de cada uno es menester pues asociar cada día en las diversas comidas cantidades de *alimentos compuestos*, leche, pan, carne, legumbres, etc., en tal proporción que el individuo encuentre en este total las cantidades de *alimentos simples* que son necesarias para una buena marcha y conservación del organismo.

DR. LAMBLING

## SECCIÓN PRACTICA

### Judías secas encarnadas

(Haricots rouges)

Se cuece un litro de judías encarnadas en 3 litros de agua, con 10 gramos de sal, después de haberlas lavado. Se quita la corteza á 200 gramos de tocino y se corta éste en pedazos de 2 centímetros y medio por 1 de grueso. Se blanquea durante minutos, se escurre y se pone en una cacerola de cabida de 2 litros, rehogándolo hasta que se dore. Se echan 15 gramos de harina y se remueve tres minutos á la lumbre con la cuchara de madera.

Se añaden, después, 3 decilitros de vino tinto, 2 decilitros de agua y 2 polvos de pimienta; se dejan cocer muy suavemente durante 25 minutos, se escurren las judías y se ponen en la cacerola. Se añaden 20 gramos de manteca, se agita la cacerola hasta que la manteca esté bien derretida y se sirve.

### Chuletas de cerdo fritas

(Cotelettes de porc frites)

Se eligen 4 chuletitas de cerdo que no pesen más de 100 gramos cada una; se espolvorean con un polvo de sal y media pizca de pimienta cada chuleta.

Se ponen en la sartén chata de saltear 100 gramos de manteca de cerdo, se rebozan las chuletas y se echan cuando la manteca está bien caliente, se las deja freír hasta que tengan un hermoso color dorado, se sacan y se colocan en una fuente, con guarnición de perejil frito y se sirve.

### Congrio con Salsa holandesa

(Congre sauce hollandaise)

Se compra un pedazo de congrio de un kilo. Si el pedazo contiene intestinos hay que tener cuidado de quitarlos; se lava y se ata como la carne para el cocido; después se blanquea durante un cuarto de hora en agua hirviendo y se saca de la cacerola, se escurre, y se pone en otra cacerola de cabida de 4 litros, que se llenará de agua (de manera que cubra bien el pescado).

Se añaden 200 gramos de cebollas cortadas en rajadas de medio centímetro, 20 gramos de perejil en rama, 2 hojas de laurel, 2 decilitros de vinagre, 1 diente de ajo, 30 gramos de sal y 20 gramos de pimienta en grano; se hace cocer muy suavemente durante media hora, se escurre y se sirve en una fuente sobre una servilleta, guarneciéndolo de perejil.

Se sirve salsa holandesa (pág. 14) en salsera á parte.

### Pichones en compota

(Pigeon en compote)

Se vacían y se chamuscan dos pichones ca-seros; se les corta el pescuezo, se les vuelve á meter dentro los higadillos y se cosen.

Se blanquean en una cacerola, de cabida de 2 litros, 200 gramos de tocino, al que se habrá quitado la corteza. Se corta el tocino en dados



de 2 centímetros cuadrados y se rehoga con 30 gramos de manteca; así que tome color se saca de la cacerola.

Se rehogan los pichones en la misma manteca para que tomen un color igual, y cuando están dorados se sacan y se ponen en una fuente aparte con el tocino; se hace un rehogo con 20 gramos de harina y la manteca de la cacerola, se añaden 4 decilitros de caldo y el jugo de 400 gramos de setas (pág. 5). Se condimenta con un polvo de sal y dos pizcas de pimienta, se le dá vueltas sobre la lumbre y al primer hervor se cuele la salsa por el colador chino; se limpia la cacerola y se ponen en ella los pichones.

Se añaden con la salsa un ramillete surtido, 20 cebolletas pequeñas, que se habrán blanqueado, mondado y rehogado y se añade el tocino.

Se hacen cocer los pichones durante 25 minutos á hervor muy suave y lento; se añaden las setas y se hace cocer aún durante cinco minutos, se prueba si los pichones están cocidos, se desatan y se ponen en la fuente, se saca el ramillete, se desengrasa bien la salsa, se vierte sobre los pichones, se colocan alrededor las guarniciones y se sirve.

## Espaldilla de ternera rellena

(Espaldilla de ternera rellena)

Se compra una espaldilla de ternera de peso de unos 4 kilos sin el morcillo, se deshuesa enteramente, procurando no romper el pellejo, y se coloca en la mesa con el pellejo hacia abajo.

Se corta la carne de las partes más gruesas, para que quede de igual espesor toda la superficie de la espaldilla, se añade á la carne que se ha quitado, 1 kilo más de ternera y otro kilo de gordo de cerdo, se condimenta con 50 gramos de sal, pimienta y moscada; se pica bien todo, y cuando las carnes están bien picadas, se machaca todo durante unos 10 minutos.

Se cortan 200 gramos de tocino en forma de dados gruesos, que se mezclan con el relleno, se reserva la corteza que se blanqueará con tres patas de ternera deshuesadas y blanqueadas. Se espolvorea la espaldilla con 2 pol-

vos de sal y 3 pizcas de pimienta, se extiende el relleno sobre la espaldilla con un espesor de 10 centímetros, se envuelven los dos lados sobre la parte de enmedio para dar á la espaldilla una forma ovalada-redondeada; se envuelve con una servilleta conservándole la forma; se aprietan los dos extremos que se atan fuertemente con un cordel, sosteniendo la parte de enmedio con otros dos cordeles, pero sin apretar, y únicamente para sujetar la espaldilla durante la cocción.

Se pone en la cacerola ovalada con 4 litros de agua, 1 decilitro de aguardiente sin anisar, las patas de ternera, la corteza de tocino, los huesos de la espaldilla que se habrán cortado en pedazos, 200 gramos de zanahorias, 300 gramos de cebollas, 3 clavos de especias, 1 ramillete doble, 50 gramos de sal, 10 gramos de pimienta; se pone á la lumbre, se espuma al primer hervor, se deja cocer muy suavemente durante 4 horas.

Al cabo de las 4 horas se retira del fuego, se escurre y se desata de la servilleta; se deja la espaldilla sobre una placa de hierro, se enjuaga la servilleta con agua caliente, y vuelve á envolverse la espaldilla como se ha dicho antes, se pone en prensa entre las 2 placas de hierro, con un peso de 2 kilos encima; se deja enfriar, se desata y se coloca en la fuente.

El caldo de la cocción que sirve para guarnecer, se cuele por una servilleta muy bien lavada. Se desengrasa por completo y se deja enfriar en una cazuela á fin de que se cuaje, y forme gelatina que sirve para guarnecer el relleno.

## Ensalada de pepinos

(Salade de concombres)

Se escogen los pepinos bien verdes, se mondan y se cortan en rodajas de unos dos milímetros de grueso; se ponen con sal y vinagre durante una hora, se escurren y aderezan con una pizca de pimienta y aceite. No se les pone más vinagre, pues tienen el gusto ya suficientemente ácido con el vinagre que se les puso primero.



## Bifteck con manteça de anchoas

(Bifteck au beurre d' anchois)

Para un bifteck ordinario se lava bien una anchoa, se enjuga y se machaca sobre la mesa con un cuchillo de plano, se mezcla la anchoa machacada con 40 gramos de manteça, se pasa por el cedazo y se pone la manteça de anchoas en el plato, que se habrá calentado previamente como para todos los asados á la parrilla.

Se coloca el bifteck sobre la manteça y se sirve.

## Espárragos cortados

(Asperges coupés)

Se compran espárragos bastantes para que den, una vez cortadas las cabezas, 800 gramos, cantidad suficiente para 4 personas. Se limpian, se les cortan los extremos de las cabezas y después se divide cada espárrago en pedacitos de 8 centímetros. Se cortarán en dos pedazos los que sean muy gruesos, se blanquean en agua de sal, 5 gramos de sal por litro, en la cacerola grande, hasta que estén cocidos; para asegurarse de que lo están, es preciso que un pedacito se aplaste sin resistencia á la presión de los dedos; se añaden 1 polvo de sal, 2 decilitros de salsa blanca (pág. 27) y 4 gramos de azúcar molido.

Se espesa con 2 yemas de huevo, 20 gramos de manteça, medio decilitro de nata; se remueve hasta que la manteça esté bien derretida, agitando la cacerola para que se mezcle todo bien y se sirve.

## Pasteles de Corinto

(Gâteaux de Corymbé)

Póngase en la mesa 250 gramos de harina de flor, haciendo un agujero en medio, en el que se echarán 125 gramos de azúcar tamizado, 2 cucharadas de ron, 60 gramos de pasas de Corinto, 2 yemas y 1 clara de huevo, méz-

clase bien todo, y una vez terminada la pasta, adelgácese hasta que esté del espesor de medio centímetro, divídase con un corta-pastas redondo y acanalado de cinco centímetros de diámetro, y se dorará la superficie con leche.

Luego se estienden los pasteles sobre hojas de palastro lijamente engrasadas y espolvoreadas de harina. Se cuece con el horno muy fuerte.

## Compra de provisiones

Vamos hoy á detallar los pormenores de que hay que penetrarse bien para la elección y compra de las carnes y aves.

Al comprar vaca, preferid siempre la carne que tenga un color amaranto muy vivo; que la grasa sea de un amarillo sumamente claro, parecido al matiz de la manteça fina, que sea dura y resistente á la presión del dedo y la grasa blanda y poco abundante; el color moreno y el lívido son indicio infalible de una vaca de calidad inferior.

Para comprar ternera, hay que elegir la carne bien blanca, procurando que el gordo sea bien blanco y muy trasparente. Evítese sobre todo la ternera que no tenga grasa ó gordo, cuya carne tiene un tinte encarnado lívido ó aquella cuyo riñón está envuelto en un gordo rojizo.

El buen carnero ofrece los mismos indicios que la buena vaca: color amaranto claro, nervio muy delgado, gordo muy blanco y diáfano. El carnero malo tiene la carne de un matiz lívido opaco y el gordo de un amarillo mate y apagado.

Al comprar aves hay que fijarse ante todo en la blandura, de la que es preciso asegurarse con muchísimo cuidado, sobre todo durante lo que se llama fin de estación, es decir, desde primero de diciembre hasta primero de mayo; pero á pesar de ser esta la época favorable, es preciso examinar siempre con el mismo cuidado lo que se quiera comprar.

Se reconocerá la polla tierna en el grueso de las patas y del cuello. Un ave joven tiene siempre las patas gruesas y las rodillas muy gordas. Estos desarrollos característicos, justamente apreciados por los aficionados, desaparecen con la edad. Una polla dura tiene las patas delgadas y el cuello enflaquecido. La



carne del muslo presenta un matiz ligeramente violáceo.

Después de haber examinado los signos exteriores, se debe pellizcar la extremidad del alón y la punta del esternón. Si la carne es flexible en estos dos sitios, se puede emplear el ave con completa confianza.

No comprar jamás aves viejas, y llamo expresamente la atención de todos sobre este particular que debe establecerse como una de las grandes leyes de la cocina. Nunca deben usarse aves viejas en cocina, pues jamás se hará nada bueno de cualquier manera que se proceda.

Es un gran error, desgraciadamente muy generalizado, el creer que la gallina vieja mejora el caldo del cocido, y no solamente no lo mejora, sino que lo perjudica comunicándole un mal olor á gallinero. Es también un error pensar que con un ganso ó una pava vieja se puede confeccionar un buen plato, serán siempre dinero y trabajo perdidos. No obstante, no deben confundirse las aves jóvenes pero de carnes apretadas naturalmente, con las aves duras por causa de vejez.

Se conocerá un buen pavo en la blancura de la grasa y de la carne. Hay que desechar los que tienen pelos largos y los que tienen las carnes de los muslos de un tinte violáceo.

Para elegir el ganso se pellizca la punta del alón y se rompe la parte inferior del pico. Es preciso que éste se rompa muy fácilmente y que la grasa ó gordo sea de un matiz muy pálido y completamente transparente. Se escogerá el pato con arreglo á las mismas indicaciones.

En cuanto al pichón, es preciso que tenga la carne de la pechuga de un encarnado muy claro. Cuando el pichón envejece adquiere dicha carne un tinte negro violáceo y se adelgazan sus patas considerablemente.

## Menús escogidos

A nuestras manos ha llegado la minuta de la comida de gala con que se obsequió en el Palacio del Eliseo á los Soberanos de Italia en 14 de Octubre último, cuando su viaje á París.

Aunque algo lejana sea la fecha, no podemos sustraernos á la tentación de ocuparnos

de tan importante comida y hablar de algunos de sus platos.

He aquí lo que componía el

### *Diner du 14 Octobre 1903*

Crème de Volaille à l'Ancienne

Consommé à la Royale

Petites bouchées à la Nantua

Turbot au vin de Bourgogne

Medaillons de filet Imam Bayeldi

Ris de veau à la Régence

Timbale de Canard à la Rossini

Punch à la Romaine

Granités à la Mandarinette

Faisans dorés truffés flanqués d'Ortolans

Poulardes à la Parisienne

Salade Monselet

Bouquets de pointes d'asperges

Fonds d'artichauts à l'Italienne

Poires. Grasannes glacées

### Crema de ave á la antigua

(Crème de volaille à l'Ancienne)

Échese en una cacerola dos litros de consomé de ave (pág. 4) desengrasado y frío. Se pican y majan 4 muslos de pollo mezclados con igual cantidad de carne de buey bien magra. Se deslien estas viandas con un huevo batido y algunas cucharadas de agua fría; se mezcla la pasta resultante al consomé y se añade perifollo y el armazón de un pollo asado dividido en varios trozos. Póngase la cacerola á fuego moderado, removiendo el líquido y al primer hervor se separa al lado de la hornilla: 12 minutos después se pasa por una servilleta.



Entre tanto se engrasa un molde y se coloca en el fondo del mismo una rodaja de papel: en una cazuela se baten 12 yemas y 4 claras de huevo, se añade un gramo de sal, una pizca de azúcar y 4 decilitros de leche. Se cuele la mezcla y se vierte en el molde haciéndola cuajar en el baño maría, evitando que el agua llegue á hervir. Cuando se haya solidificado el contenido del molde se deja enfriar por espacio de 2 ó 3 horas.

En el momento de servirse, se desmolda la especie de flan resultante y se divide en pequeños dados que se ponen en la sopera, echando encima el consomé preparado, una vez colado y desengrasado.

## Bocadillos á la Nantua

(Petites bouchées á la Nantua)

Se preparan los bocadillos que sean menester como luego se dirá y se rellenan con colitas de cangrejos que se habrán cocido con buen vino de Burdeos blanco, añadiendo 200 gramos de cebollas picadas, 50 gramos de zanahorias picadas, 5 ramos de perejil, una hoja de laurel, una ramita de tomillo, 15 gramos de sal, 5 gramos de pimienta y una pizquita de pimienta de Cayena.

Se deja cocer todo durante 10 minutos, salteando bien los cangrejos para que se cuezan con igualdad.

Cuando están cocidos, se les quitan las colas, que se mondan, apartando las patas y las cáscaras para hacer la manteca de cangrejos, según luego se dirá.

Las colitas que deban emplearse para rellena los bocadillos, se mezclan con una *bechamel* de vigilia hecha con manteca de cangrejos en la forma que diremos.

**Bocadillos de hojaldre.**—Se cortan los bocadillos en un hojaldrado de 6 vueltas (pág. 44) con un corta pastas acanalado de 4 centímetros y medio; se doran, y luego con otro corta pastas liso de 2 centímetros y medio que se remoja con agua caliente, se apoya sobre el pequeño *vol-au-vent* hasta hacerse una hendidura de un milímetro de profundidad, formándose así la tapadera.

Se cuece á fuego vivo. Cuando los bocadillos están cocidos, se quitan las tapaderas y con el mango del cuchillo se recoge la masa

hacia las orillas ó bordes. Se llena el hueco con lo que se necesite.

**Bechamel de vigilia.**—Se cortan en dados gruesos 3 cebollas, 1 zanahoria y 2 echalotes ó en se defecto cebolletas.

Se pone todo en la cacerola con 200 gramos de manteca, se rehoga durante 5 minutos y se añaden 200 gramos de harina y 3 litros de leche, se añade un ramito de perejil y 15 gramos de sal, se reduce durante un cuarto de hora, dándole vueltas siempre con la cuchara y después se cuele por el cedazo, se cubre la *bechamel* con una capa de manteca derretida de 1 milímetro de grueso.

Cuando se quiere emplear la *bechamel* de vigilia, se la hace hervir y se espesa con 100 gramos de manteca por litro.

**Manteca de cangrejos.**—Se machacan las cáscaras de 40 cangrejos y se pasan por el cedazo de cerda.

Después de coladas se les mezcla 200 gramos de manteca; se trabaja con la cuchara para hacer bien la mezcla y después se condimenta de sal y pimienta.

Se calienta bien al baño maría durante 1 hora, se pasa con presión por un paño á una cazuela llena de agua, se quita la manteca que quede en la superficie del agua, enjugándola en un paño limpio de cocina.

Se cuele por el cedazo de cerda y se pone en sitio fresco y teniendo cuidado de gastarla en el día, pues sino se pierde.

## Molleja de ternera á la Regencia

(Ris de veau à la Régence)

Se compran dos mollejas de ternera bien llenas y sin hendiduras ni grietas. Se abren á lo largo sin desprender de la molleja las trompetillas ó tubos que tienen por debajo, operación que es necesaria para que se desangren facilmente.

Se ponen las mollejas á desangrar en agua fría durante 4 horas; se blanquean en una cacerola de cabida de 2 litros con litro y medio de agua, se ponen á la lumbre hasta que se hinchen tomando la forma de un globo.

No es preciso, sin embargo, que las mollejas se pongan muy duras, lo que impediría me-



charlas. Se ponen en una cacerola con agua fría y se dejan enfriar bien; se escurren y se ponen en prensa entre dos tapaderas chatas con un peso de 2 kilos encima. Se mechan con lonjitas de tocino muy fresco, se ponen en la sartén pequeña de saltar con 2 decilitros de caldo, al que se le dá color con media cucharada de caramelo (pág. 40), se espolvorea con un polvo de sal y se ponen á la lumbre, haciendo reducir el caldo para formar un jugo de consistencia gomosa; se retiran del fuego y se les añaden otros 2 decilitros de caldo; se quitan los tubitos ó trompetillas, se vuelven á poner las mollejas á la lumbre, se cubre la sartén con la cobertera chata con áscuas; se dejan cocer á fuego muy lento, regándolas con el jugo hasta que están bien cuajadas. Están cocidas en el momento que adquieren un color rubio.

Preparadas así, se fija una *croustade* en el fondo de la fuente y se colocan alrededor de ella las mollejas de ternera, derechas á lo alto de la *croustade*; se coloca en el centro de cada molleja una trufa mediana y dos setas grandes y bien torneadas (pág. 19).

Se preparan 4 *quenelles* de ave (pág. 13), setas y criadillas de ave; se disponen estas guarniciones alrededor de la *croustade*. Se termina el plato clavando 2 *hatelets* en la mencionada *croustade*, con crestas y cangrejos; se salsea todo con salsa regencia.

**Salsa regencia.**—Se ponen en una cacerola 200 gramos de magro de jamón cortado en pedazos, 2 cebollas, 2 cebolletas y 100 gramos de manteca; se rehoga en blanco, se añaden 4 decilitros de substancia de ave (pág. 4) y 2 decilitros de vino blanco de Burdeos y se cuece á fuego muy suave. Cuando las cebollas están cocidas, se cuele todo por una servilleta á una cacerola; se añaden 3 decilitros más de substancia de ave y 8 decilitros de espafiola (página 5). Se reduce hasta que la salsa bañe por completo la cuchara; se cuele al baño maría y se pone en sitio fresco ó se emplea.

## Timbal de pato á la Rossini

(Timbale de canard á la Rossini)

Se dividen dos patos medianos en cinco ó más partes y se ponen éstas en una cacerola con tocino picado, y se hacen rehogar á fuego vivo, se sazonan con sal y especies, y cuando

tienen un color dorado, se añaden 200 gramos de jamón cortado á cuadraditos. Algunos minutos después se añaden los hígados de los patos y 3 ó 4 trufas crudas, mondadas y cortadas en rodajas algo gruesas. Cuando los patos están á medio cocer, se les añade un decilitro escaso de vino blanco que se reduce á consistencia de glacé, retirándose entonces la cacerola de la lumbre.

Se engrasa en tanto con manteca un molde de timbal y se cubre con pasta de *noilles* preparada como se dirá, forrándose por completo de la pasta empleada para empanadas (página 27). En el fondo del molde y encima de la pasta dicha, se pone una capa de dos centímetros de un picadillo compuesto de carne fresca de tocino, hígados de pato, mondaduras de trufa, champiñones y peregil, picado todo finamente y rehogado con manteca y mojado con dos cucharadas de substancia de setas, otras dos de substancia de trufas y dos más de vino de Madera. Sobre esta capa se colocarán los trozos de pato, alternados con escalapas de *foie-gras*, dejando los menos huecos posibles, que se procurarán llenar con el picadillo mencionado, y regándolo á medida que se formen capas con un poco del jugo resultante de la cocción de los patos, que deberá, empero, ser absorbido por el picadillo y demás partes sólidas. Se termina el relleno del timbal con una capa de picadillo y se tapa con un redondel de pasta, cuyos bordes se unirán sólidamente con los del timbal.

Preparado en esta forma el timbal se pone á cocer en el horno durante una hora, al cabo de la cual se vuelve el molde sobre una fuente redonda, y haciendo en la parte superior del timbal una abertura redonda se introduce por ella la mayor cantidad posible de salsa al Madera.

**Pasta de nouilles.**—Para hacer la *noilles* se tamizan por el cedazo 250 gramos de harina; se hace un hueco en medio de ésta y se cascan encima de él 3 huevos, se añaden 15 gramos de manteca y un polvo de sal. Se amasa bien todo, de manera que resulte una pasta perfectamente lisa; se corta esta masa en cuatro partes iguales, aplastando y extendiendo cada una de éstas hasta el espesor de 2 milímetros. Se espolvorean con harina estas tortas para evitar que se peguen al arrollarse. Una vez arrolladas deben quedar del grueso de 4 centímetros; se corta cada pedazo en ro-



dajas de 4 milímetros; se cojen por debajo y se agitan con las manos á fin de que se desprendan estas rodajas.

Cuando está todo cortado, se ponen en una cacerola de cabida de 3 litros, 2 litros de agua, un polvo de sal y una pizca de pimienta; se ponen en la lumbré, y cuando el agua hierve se añaden las nouilles, echándolas poco á poco con una mano y removiendo con la otra con la cuchara de madera para evitar que se agrumen. Al cabo de 6 minutos de cocción se escurren las nouilles, se refrescan y se vuelven á escurrir en el cedazo.

## Faisanes dorados trufados, flanqueados de hortelanos

(Faisans dorés truffés flanqués d'ortolans)

Se despluma, chamusca y vacía un faisán recién muerto y que esté lo menos maltratado posible por el tiro. Se prepara un kilo de trufas bien negras, frescas y perfumadas, cepillándolas y lavándolas cuidadosamente en varias aguas, luego se mondan ligeramente, para quitarles la superficie rugosa.

Se pican las mondaduras y las pequeñas trufas, y se les añade 500 gramos de carne de cerdo picada, algo grasa; se mezclan á este picadillo las trufas enteras y se adiciona sal, pimienta y especias y se pone todo en una cacerola á fuego suave durante 15 minutos; se saca luego de la cacerola á un plato y se deja casi enfriar, llenando entonces el faisán con la mayor parte de la mezcla y con el resto se rellena el hueco que ocupaba el buche; se cosen después bien todas las aberturas y se deja el faisán en titio fresco, dos ó tres días en verano y seis en invierno á fin de que se perfume con las trufas y se ponga en su punto.

Trascurrido el tiempo conveniente se ensarta en el asador con una albarda de tocino muy delgada y se envuelve por completo con un papel untado de manteca. Será menester una hora y media para la completa cocción; diez minutos antes de esta, se quita el papel, se hace que el asado tome color, se desensarta y se coloca en una fuente, flanqueando el faisán con hortelanos preparados según fórmula que damos á continuación y se guarnece con berros. En salsera se sirve la salsa resultante de la cocción de los hortelanos.

**Preparación de los hortelanos.**—Se cortan los pescuezos y las patas á los hortelanos, se les quitan los buches y después se condimentan con sal, pimienta y moscada.

Se colocan en una cacerola de cuajar, con las pechugas hacia arriba, y se cubren con lonjas de tocino.

Se les añade una botella de vino de Madera y la misma cantidad de *mirepoix* (pág. 5) y 3 decilitros de sustancia de trufas (pág. 38).

Se cocuen durante 25 minutos con la cacerola tapada, se escurren, se cuela el caldo por el cedazo de cerda, se desengrasa y se reduce todo á la mitad. Se cuela por el cedazo.

## Corazones de alcachofas á la italiana

(Foues d'artichants à l'italienne)

Se preparan los fondos de alcachofas como se ha dicho (pág. 42).

Se colocan formando corona en la fuente honda y se salsean con salsa italiana.

**Salsa italiana.**—Se reducen 4 decilitros de vino blanco Chablis á 2 decilitros, se añaden 8 decilitros de espiñola (pág. 5), 1 decilitro de uexelles, se hace reducir durante 5 minutos, se espuma y se pone al baño maria.

**Salsa de uexelles.**—Se reúnen 500 gramos de mondaduras de setas lavadas, picadas y exprimidas para extraerlas toda el agua, la misma cantidad de perejil lavado y picado y 200 gramos de cebolleta blanqueada, picada y exprimida.

Se pone todo en una cacerola con 100 gramos de manteca, añadiendo sal y pimienta.

Se rehoga á fuego muy vivo durante 5 minutos, dándole vueltas con la cuchara y se guarda después en un tarro para cuando haya de usarse.

El espacio de que disponemos nos impide dar todas las fórmulas para la preparación de los platos que figuran en el *real-democrático* menú, conforme hubiésemos deseado.

A la primera ocasión daremos las fórmulas que nos restan, y si á algunos de nuestros lectores le precisa conocerlas brevemente, avisándonos, con mucho gusto adelantaremos su publicación.

"EL MENÚ"

A. López Robert, Impresor, Asalto, 63