

## La gastronomía en la antigua Roma Imperial (y II)

### Pechugas de Guinea con salsa de espárragos

*Ingredientes* (para 6 personas):

- 1 Kg. de espárragos verdes troceados.
- 6 Pechugas de Guinea.
- 300 ml. ó 2 ¼ de tazas de vino blanco.
- 6 Chalotas peladas y picadas.
- 2 Hojas de laurel.
- 1 ó 2 cucharaditas de miel.
- 6 Yemas de huevo.
- Sal y pimienta.

*Preparación:*

Colocamos los espárragos en un recipiente y añadimos 5 tazas de agua, tapar, llevar a ebullición y dejar cocer durante unos 20 minutos, hasta comprobar que los espárragos están

tiernos. A continuación los ponemos a escurrir pero reservamos el agua de la cocción y guardamos 6-8 trozos que después nos servirán para decorar.

En el agua de la cocción ponemos las pechugas de Guinea (con la piel), añadimos el vino, las chalotas (picadas) y las hojas de laurel. Dejamos cocer unos 45 minutos hasta comprobar que la carne está tierna.

Sacamos las pechugas, les quitamos la piel y reservamos en una fuente, cubriéndolas y sin dejar que se enfríen por completo.

Con los espárragos y 1 ¼ de agua de la cocción hacemos un puré, lo ponemos al baño maría y gradualmente vamos añadiendo las yemas de huevo, moviendo constantemente hasta que la

**ACEITUNAS Y ENCURTIDOS DE CALIDAD**

# Aceitunera

## JIENNENSE, S.A.



**Tlf.: 953 281 264**  
[www.aceitunerajiennense.com](http://www.aceitunerajiennense.com)





Placa de terracota procedente de Ostia que muestra una pollería. Puede verse a una mujer tras el mostrador sobre el que están expuestas cestas de fruta o quizás de huevos. Los pollos cuelgan de ganchos y los conejos están en jaulas.

salsa espese ligeramente, añadimos la miel, la sal y pimienta a gusto.

Si la salsa está demasiado espesa se puede añadir un poco más del caldo de la cocción. Verteremos la salsa sobre las pechugas y decoramos con los trozos de espárragos reservados.

Estas pechugas las podemos acompañar con arroz blanco cocido o patatas cocidas, también con ensalada verde o ensalada de espinacas.

\* \* \*

### Codillo cocido de Apicio

*Ingredientes* (para 6 personas):

- 2 Kg. de Codillo de Cerdo, puede ser fresco o en sal muera. Si son en sal muera desalar al menos durante 2 horas.
- 15 Higos secos grandes.
- 6 Hojas de laurel.
- 1 Cucharada de Miel.
- 350 grs. de harina de trigo.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.

*Preparación:*

Ponemos en una olla el codillo (con piel) con los higos y las hojas de laurel, lo cubrimos con agua y dejamos cocer. La proporción es de 20 minutos por cada 500 grs. de carne, aproximadamente unos 80 minutos.

Mientras se cuece la carne vamos a preparar una masa mezclando la harina con el aceite y

agua fría hasta conseguir una masa suave que dejaremos reposar unos 20 minutos.

Una vez cocido el codillo lo sacamos del agua y quitamos la piel. La piel la cortamos en cuadritos y la ponemos en remojo en una salsa que preparamos con la cucharada de miel y 2 cucharadas de agua de la cocción.

Dejamos que la carne se enfríe ligeramente. Extendemos la masa que habíamos preparado y ponemos encima la carne, la cubrimos con el resto de la masa y la ponemos en una bandeja para horno. Horneamos a 180° C unos 30 minutos.

10 minutos antes de finalizar la cocción ponemos por encima los trocitos de piel, sujetándolos con palillos, volvemos a meter en el horno y dejamos que termine la cocción.

Preparamos una salsa tomando 2 ½ taza de agua de la cocción y añadimos la mezcla que habíamos preparado antes con la miel, hasta que quede reducida la salsa.

Este plato se puede servir frío o caliente acompañado de los higos cocidos y la salsa.

\* \* \*

### Lenguados a las hierbas con vino blanco

*Ingredientes* (para 6 personas):

- 6 Lenguados pequeños o 3 grandes.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.

- 6 Puerros pequeños pelados y cortados en juliana.
- 6 Hojas de Cilantro fresco (picadas) o 3 cucharaditas si es seco.
- 300 ml. ó 1 ½ de tazas de vino blanco.
- 6 Granos de pimienta.
- 1 Puñado de sal.
- 1 Cucharada de menta fresca o ½ si es seca.
- 1 Cucharadita de orégano seco.
- 2 Yemas de huevo.

*Preparación:*

Ponemos aceite en una sartén grande, encima colocamos el pescado limpio y sin piel, añadimos los puerros y el cilantro, vertemos el vino y tapamos el recipiente dejando cocer a fuego lento de 10 a 20 minutos.

El pescado debe quedar cocido pero entero.

Sacamos los filetes del pescado y los ponemos en una fuente, manteniéndolos calientes.

Al jugo que nos ha quedado de la cocción añadimos la pimienta, sal, menta y orégano, dejamos cocer un poquito. A continuación batimos las yemas de huevo y las incorporamos a esta salsa, dejando que espese ligeramente. Ajustamos el punto de sal a gusto y ya ponemos esta salsa sobre el pescado.

Este plato se puede acompañar con arroz integral cocido.

\* \* \*

### Caldereta de Mariscos a la «Baian»

«Baiae» fue un popular lugar de descanso en la costa, cerca de Nápoles, donde se cree que Apicio probó este delicioso plato de pescado.

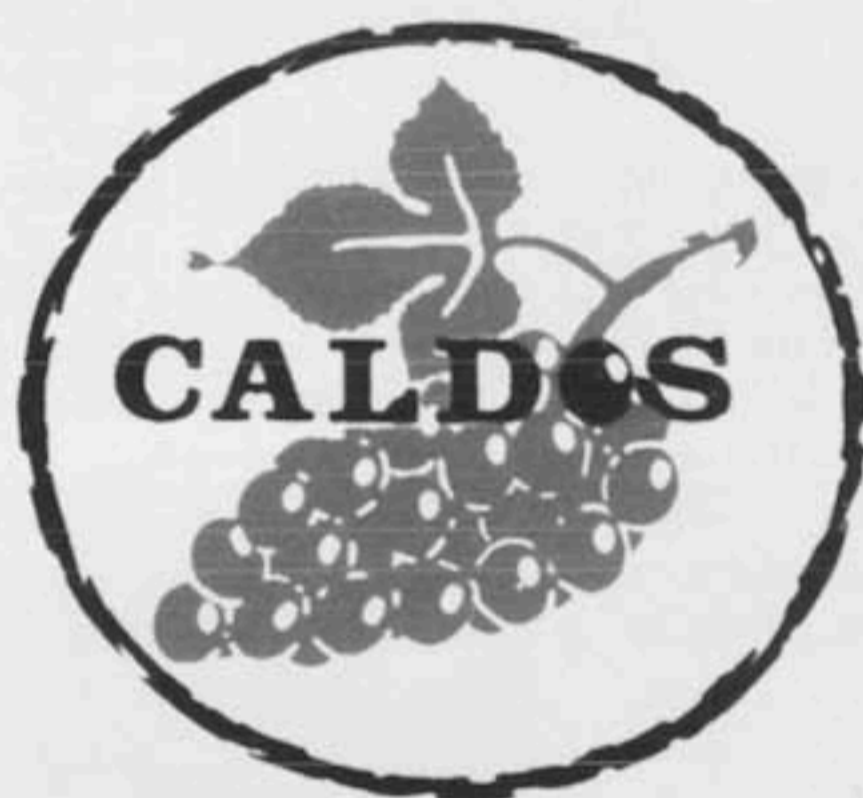
*Ingredientes* (para 6 personas):

- 1 Kg. de mejillones frescos con concha.
- 3 ó 4 navas troceadas.
- 2 Cucharadas de aceite de oliva.
- 1 Rama de apio picadita.
- 6 Granos de pimienta negra fresca.
- ½ Cucharadita de comino molido.
- 1 Cucharada de cilantro fresco (picado).
- 10 grs. de algas deshidratadas o «Kombu» (muy picaditas).
- 1 ¼ de tazas de vino blanco.
- 200 ml. de agua.
- 25 grs. de piñones tostados.

*Preparación:*

Ponemos en aceite en una sartén y pochamos el apio, pimienta, comino y cilantro. Después añadimos las algas y el vino blanco, cocinándolo durante 2 minutos. A continuación añadimos los mejillones, dejamos de 3 a 5 minutos hasta que vemos que se van abriendo (desechamos los que no se abren). Añadimos el agua y llevamos a punto de ebullición y cocemos durante 10 minutos.

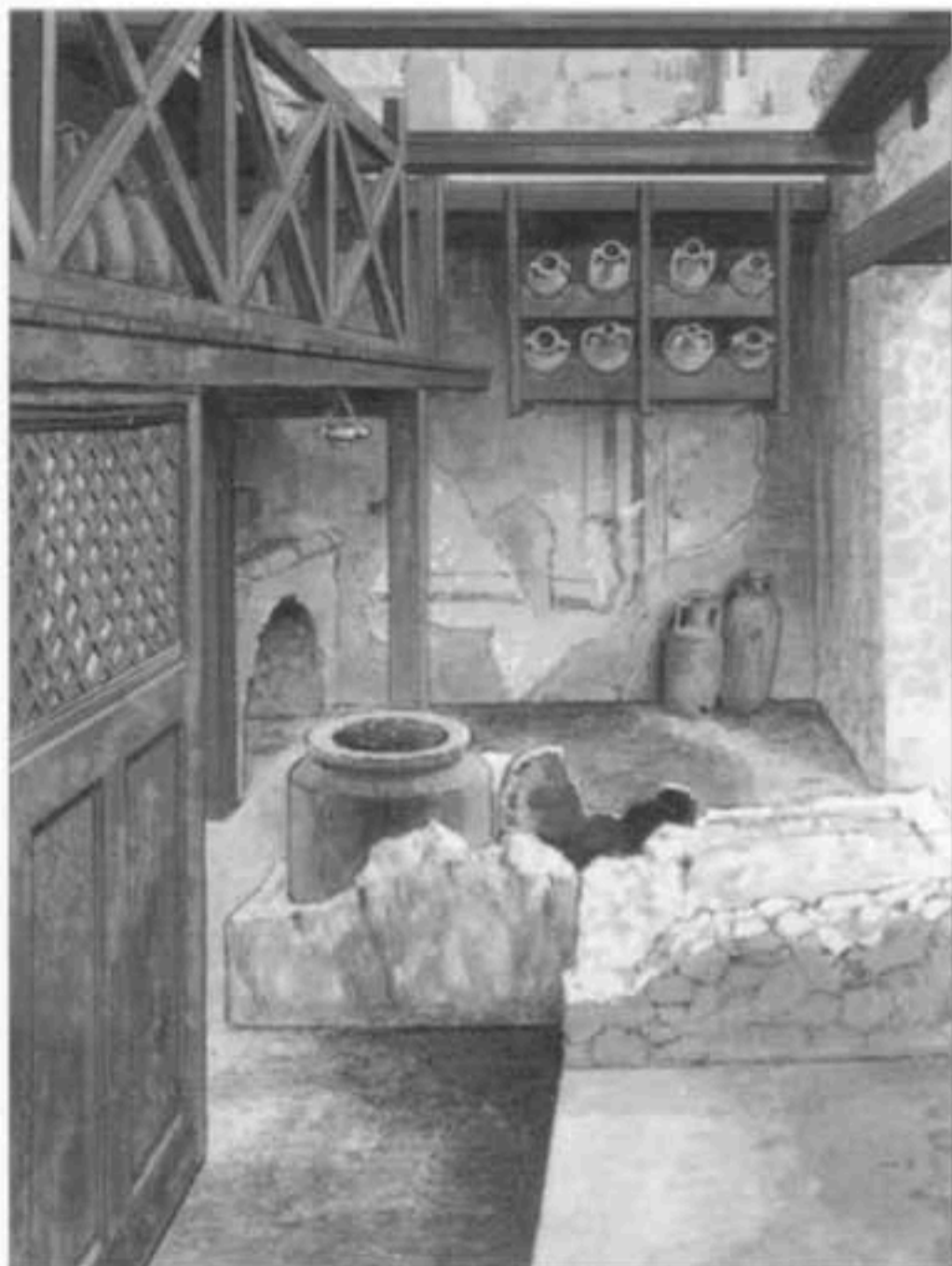
Quitamos a los mejillones la concha y los colocamos en otro recipiente al que añadimos el caldo colado de la cocción, las navajas y los piñones, dejando cocer unos 2 minutos, hasta com-



*Galería de Vinos*

C/. Cerón, 12 - 23001 JAÉN  
 Tfno. y Fax: 953 235 999  
[vinosjaen@retemail.es](mailto:vinosjaen@retemail.es)  
[www.vinosjaen.com](http://www.vinosjaen.com)





Reconstrucción de una pequeña taberna de Herculano.

probar que las navajas están cocidas, rectificamos de sal y se sirve caliente.

\* \* \*

### Compota de frutas frescas

Apicio recomienda utilizar las primeras frutas de temporada, frutas de piel dura como son las manzanas y las peras, pero en esta receta también podemos utilizar otras frutas siempre que éstas no estén del todo maduras. Los romanos disfrutaban la mayor parte del año de gran variedad de frutas y pensaban que eran demasiado buenas para comerlas de cualquier forma que no fuera la natural.

No nos debemos de frenar a la hora de usar el vinagre, pues aunque no lo parezca, este dar un punto de acidez que resulta delicioso.

*Ingredientes* (para 6 personas):

- 3 Manzanas y 3 peras pequeñas.
- ½ Cucharadita de pimienta negra fresca (molida).
- 1 Cucharada de menta fresca, si es seca 1 cucharadita.

- 2 a 3 cucharadas de miel.
- 1 Cucharada de vino tinto o vinagre de sidra.
- 90 ml. de vino blanco.
- 90 ml. de agua.

*Preparación:*

Se pela y se trocea la fruta quitándole el corazón. Se coloca en un cazo y añadimos la pimienta y la menta. A parte se mezcla la miel con el vinagre o el vino y el agua y se vierte sobre la fruta. Se lleva a punto de ebullición y se deja a fuego suave entre 10 y 15 minutos, hasta que veamos que la fruta está cocida pero que no se deshaga.

Esta compota se puede servir tibia o fría, acompañada de crema o yoghurt.

\* \* \*

### Peras Asadas

*Ingredientes* (para 6 personas):

- 6 Peras pequeñas.
- 3 Granos de pimienta negra fresca.
- 2 Pizcas de Comino molido.
- 1 Cucharada de miel.
- 30 ml. de vino blanco.
- 2 huevos.

*Preparación:*

Se pelan y cuartean las peras quitándoles el corazón. Se ponen a cocer con el vino, pimienta, comino y miel, a fuego lento de 10 a 15 minutos hasta que veamos que las peras están cocidas pero ligeramente crujientes.

También las podemos cocer en el microondas, de 3 a 5 minutos.

Sacamos las peras del caldo de cocción y las secamos con papel de cocina. Las ponemos en una fuente para horno.

Batimos los 2 huevos y los mezclamos con el caldo de cocción. Vertemos esta mezcla sobre las peras y horneamos a 160° C durante 20 minutos, hasta que se forme una costra por encima. (Si lo hacemos en microondas, 5 minutos).

Las peras se pueden servir tibias o frías, acompañada de crema o yoghurt.

*Traducción:*

**Luis M. Pérez García**  
**Carmen Gómez Campos**  
 Diciembre 2005