

lectio Le ediciones

# Bocatas y bocaditos

80 elaboraciones  
dulces y saladas



La Menestra

Jaume Urgellés  
Fotografías: Joan Cabacés

# Bocata de calamares rellenos

*Los calamares rellenos o chipirones rellenos, según el lugar de origen, suelen rellenarse con las patas y las alas de los mismos. No obstante, en la receta que elaboramos introducimos carne de cerdo para dar un sabor de mar y montaña en un guiso tradicional.*

## Preparación

Disponer de 6 vainas de calamares limpias, 500 g de carne picada de cerdo, 1 huevo, tomate triturado y frito, 1 cebolla picada frita, sal, pimienta, perejil, aceite de oliva, 1 copita de *brandy* y caldo de pescado.

Sofreír la carne picada con las aletas y las patas del calamar con un poco de aceite de oliva. Por otra parte hacer un sofrito con la cebolla y el tomate añadido. Una vez todo sofrito y junto añadir el perejil picado y mezclarlo con el huevo. Rellenar los calamares salpimentados y cerrados con un palillo. También se les puede dar la vuelta y al contraerse con el calor ayudan a cerrarse. Poner en una cacerola con aceite caliente y saltear ligeramente los calamares rellenos. Añadir una copita de *brandy*, el sofrito de tomate y cebolla y el caldo de pescado. Dejar cocer a fuego suave y tapado. Si vemos que se evapora el caldo y no están cocidos, añadir un poco más de caldo o de agua. Probar de sal y rectificar, si es necesario.

## Apuntes

El pan escogido ha sido uno con suficiente corteza como puede ser el rústico, la chapata o similar. Una vez abierto el pan se debe untar con la salsa de los calamares y distribuir el calamar relleno en rodajas. Es muy bueno en caliente, templado es apetitoso y frío se deja comer.

## Ingredientes:

- ♦ **pan recomendado: chapata o rústico (véase el recetario anexo de panes)**
- ♦ **vainas de calamares limpias**
- ♦ **carne picada de cerdo guisada**

***Dependiendo de los bocatas que se quieran hacer de este guiso, contaremos las unidades de vainas de calamares.***

## ***Para 6 vainas de calamar:***

- ♦ **500 g de carne picada de cerdo**
- ♦ **1 huevo y 1 cebolla**
- ♦ **sofrito de tomate**
- ♦ **sal, pimienta, perejil y aceite de oliva**
- ♦ **una copa de brandy**
- ♦ **caldo de pescado**



# Callos con jamón y chorizo

*Los callos, un gran plato típico y exquisito de la cocina española. A veces esta receta tiene apellido, como puede ser la de los callos a la madrileña. En este caso hemos elaborado una receta generalizada y hemos buscado el gusto de los más gourmet.*

## Preparación

En una olla con abundante agua poner a cocer los huesos, los callos bien limpios y el morro de ternera. Una vez hierva escurrirlos y volverlos a poner con agua limpia junto con la cebolla, las zanahorias, los puerros y los ajos. Dejar hervir por espacio de 3 horas, según la concentración del fuego.

Una vez hervidos separar el morro y los callos, y cortarlos a trocitos más pequeños (daditos de unos 2 cm). Hacer un sofrito con la otra cebolla rallada, el aceite y el tomate triturado. Añadir los callos, el pimentón, la pizca de guindilla y remojarlo un poco con agua del hervido.

Añadir los trocitos de chorizo y el jamón a dados muy pequeños. Dejar guisar durante unos minutos.

## Apuntes

Los callos se acostumbran a comprar ya hervidos porque son más fáciles de elaborar. Cortamos los callos a daditos y los cocinamos con el sofrito que recomendamos añadiendo el caldo de cocido o alguno de los caldos preparados, algunos de ellos de gran calidad. Con esta elaboración ahorras tiempo y dedicación en la cocina. Este bocadillo, con un buen pan con corteza, es exquisito porque facilita la ingesta.

## Ingredientes:

- ♦ **pan recomendado: rústico (véase el recetario anexo de panes)**
- ♦ **500 g de morro de ternera**
- ♦ **1 kg de callos limpios**
- ♦ **2 huesos de cerdo**
- ♦ **2 huesos de ternera (uno de la rodilla)**
- ♦ **2 cebollas, 2 puerros, 2 zanahorias, 3 ajos y sal**
- ♦ **500 g de tomate triturado**
- ♦ **pimentón dulce y picante de la Vera**
- ♦ **una pizca de guindilla**
- ♦ **4 pimientos choriceros**
- ♦ **200 g de chorizo fresco**
- ♦ **200 g de jamón poco curado**



# De calamares en tempura

Un clásico que sigue teniendo su público. Algunos ubican este bocadillo en Madrid, aunque su consumo también se extiende en otros puntos de la geografía española.

Aquí presentamos una versión crujiente de este clásico bocadillo.

## Preparación

Deshacer la levadura, la sal y el azúcar con parte del agua, preferiblemente templada.

Añadir la harina tamizada, mezclar bien. Finalmente incorporar el resto del agua. Dejar reposar durante 2 ó 3 horas antes de utilizar.

Tener los calamares limpios y cortados en anillas (salar). Rebozar con el preparado. Freír en aceite muy limpio y bien caliente para que no empape.

## Apuntes

Para este bocadillo escogeremos una mayonesa a nuestro gusto, aunque no es imprescindible untar el pan, pudiendo colocar directamente los calamares recién fritos con su propia untuosidad de la fritura.

La tempura es el rebozado que hemos utilizado, aunque no el más común de todos los rebozados. Su resultado es crujiente y sabroso.

## Ingredientes:

- ♦ **pan recomendado: baguette (véase el recetario anexo de panes)**
- ♦ **calamar en rodajas**
- ♦ **tempura**
- ♦ **mayonesa**
- ♦ **aceite de oliva suave para freír**

## Para la tempura:

- ♦ **300 g de harina**
- ♦ **10 g de azúcar**
- ♦ **5 g de sal**
- ♦ **10 g de levadura biológica (masas fermentadas)**
- ♦ **490 ml de agua fría**



# Manitas de cerdo con setas

*Las manitas o los pies de cerdo son un plato exquisito, pero algo engorroso de comer por la cantidad de huesecitos que se encuentran. En esta ocasión no debemos encontrar ninguno, ya que han sido guisadas para esta ocasión y poderlas degustar en el bocadillo.*

## Preparación

Deshuesar los pies de cerdo y uniformar los trocitos. En una sartén saltear las setas con un chorrito de aceite y un punto de sal.

Hacer un sofrito con la cebolla, el tomate y el puerro. Una vez hecho el sofrito, añadir una hoja de laurel, una ramita de tomillo, una ramita de orégano y los ajos. Mojar con caldo del cocido o fondo de carne. Cocer la salsa durante media hora. Pasar los ingredientes por un colador chino. Poner la salsa en una cazuela con los pies de cerdo desmenuzados y las setas. Dejar cocer durante 15 minutos aproximadamente.

Hacer una picada con las almendras tostadas, el chocolate y el vino añejo. Añadir esta picada a la cazuela y cocer durante 5 minutos. Debe quedar una salsa más bien espesa, pero si faltara líquido en algún momento de las cocciones, se le añade un chorrito del caldo que tendremos preparado. Antes de retirar, probar de sal.

## Apuntes

Es un bocadillo con un guisado que nos puede servir en épocas de frío, sobre todo en el exterior. También nos sirve de almuerzo o cuando miramos un partido de fútbol u otro evento en el que tengamos la necesidad de un bocadillo por su fácil manejo. Aunque se pueda comer a temperatura ambiente, es mejor que esté algo caliente. En el momento que rellenemos el pan, el relleno debe estar caliente, envolviéndolo bien y utilizando un envase térmico.

## Ingredientes:

- ♦ **pan recomendado: chapata o rústico (véase el recetario anexo de panes)**
- ♦ **4 pies de cerdo cocidos**
- ♦ **400 g de surtido de setas**
- ♦ **1 cebolla, 1 puerro y 4 tomates maduros**
- ♦ **laurel, tomillo y orégano**
- ♦ **aceite de oliva**
- ♦ **50 ml de vino añejo**
- ♦ **2 dientes de ajo**
- ♦ **30 g de almendras tostadas**
- ♦ **pimienta, sal, una onza de chocolate negro rallado y caldo de cocido**



# Moruno

*Los pinchos morunos son un excelente producto para combinar en un bocadillo y sin necesidad de encontrar el pincho en el bocadillo. Esta especialidad puede ser de cerdo, de pollo o de pavo, principalmente. El adobo de las aves se suele hacer con diferentes especias, según sea de cerdo o de ternera.*

*En este caso utilizaremos un adobo para ternera o cerdo.*

## Preparación

Cortar en dados la carne magra. Salpimentar. Untar en aceite de oliva todos los dados. Hacer una mezcla con cilantro picado, ajo en polvo, pimentón dulce y pimentón picante.

Rebozar los dados untados de aceite por esta mezcla y taparlo con un papel film. Guardar en una caja o envasado al vacío en la nevera. Mínimo 24 horas.

Freír los trozos de carne magra adobados y ponerlos en el bocadillo con la misma pringue que suelta. Cubrir con las lonchas de queso y fundir en caliente.

## Apuntes

El adobo de los morunos puede combinarse con diferentes especias. También se pueden combinar otros tipos de carne. La de pollo y la de pavo son unas de ellas. Éstas admiten otro tipo de especias como pueden ser el *curry*, la cúrcuma, el comino, etc.

Las dosis de especias variarán según el gusto de cada uno. En el caso del pimentón se suele poner menor cantidad del picante que del dulce.

## Ingredientes:

- **el pan recomendado: para bocadillos (véase el recetario anexo de panes)**
- **carne magra de cerdo**
- **aceite de oliva**
- **sal**
- **pimienta**
- **pimentón dulce**
- **pimentón picante**
- **cilantro**
- **polvo de ajo**
- **queso Hawarti**



# Payés

*Nombre que se da al campesino en Cataluña, que se designa a apellidos de platos culinarios como la butifarra de payés, el pan de payés y, en este caso, la tortilla de payés.*

## Preparación

Contar que cada tortilla se puede hacer de dos huevos de medida mediana. Batir los huevos con un poco de sal y no demasiado batidos.

Deshacer un trocito de butifarra de perol en una sartén en caliente.

Saltear las alubias cocidas y escurridas en la sartén con un poquito de ajo cortado a la mínima expresión o rallado, también poner unas hojitas de perejil cortadas muy finas. Mezclar las alubias con la butifarra y añadir el huevo batido. En una sartén caliente y ligeramente untada con aceite formar la tortilla. Colocarla entre el pan.

## Apuntes

Esta tortilla debe quedar jugosa y opcionalmente también podemos untar el pan con tomate maduro y un chorrito de aceite.

Las alubias, algo flatosas, es conveniente que estén bien hervidas. Al saltearlas, aunque se deshagan un poquito no es primordial ya que en la tortilla serán más apetitosas.

También se pueden utilizar diferentes tipos de alubias: blancas, pintas, rojas, etc.

Las de Santa Pau o *fesolets* suelen gustar mucho.

## Ingredientes:

- **pan recomendado: gallego estrecho (véase el recetario anexo de panes)**
- **huevos**
- **alubias**
- **ajo**
- **perejil**
- **aceite de oliva**
- **butifarra de perol**

