

RECETARIO

De nabos y casadielles

Existe una cocina asturiana histórica y clásica elevada hasta los límites de extraordinaria por gastronomos de reconocido prestigio internacional, que se ha venido enriqueciendo con las diferentes y peculiares formas de aderezo de las distintas comarcas, que hasta no hace muchos ha sido injusta y mayoritariamente desconocida y vilipendiada. Sin embargo en los últimos tiempos, tal vez debido a que los nuevos platos en muchas ocasiones no cubren en modo alguno las expectativas propagandísticas creadas, se han vuelto los ojos a la cocina histórica, y muchos guisos y aderezos de antaño se han puesto de moda en los manteles internacionales.

De este modo, y según asegura el escritor mierense Víctor Alperi en el prólogo a *La cocina asturiana*, de *La Voz de Asturias*,

en la actualidad, y gracias al esfuerzo de muchos tratadistas y divulgadores del tema, con el fervor de diferentes restauradores y la ayuda ejemplar, nunca bien reconocida y agradecida, de las inmejorables guisanderas que tiene la tierra astur, los fogones del viejo Principado se pueden vanagloriar de sus señalados triunfos en toda la geografía española y en muchos rincones del mundo, figurando los platos tradicionales de Asturias en las cartas de los mejores restaurantes.

En las páginas siguientes, la cofradía expone media docena de recetas, con los nabos como ingrediente básico, y otras dos de *casadielles*, que muy bien pueden ser aprovechadas por todas aquellas personas interesadas en el tema.

Pote de nabos de San Antón

Ingredientes

2 o 3 kilos de nabos	chorizos
4 morcillas	tocino
lacón	cabeza de cerdo.

Preparación

Los nabos, una vez pelados o raspados, y partidos en trozos regulares, se ponen a cocer con las carnes por espacio de unas tres horas. Es una buena costumbre cocerlos el día anterior y dejarlos trasnochar hasta el día siguiente. Luego se ponen de nuevo en el fuego durante una hora larga o dos. Se retiran, se dejan reposar unos momentos y se sirven con todas las carnes partidas en trozos. Si se desea se les puede añadir alguna patata; en tal caso, éstas se añaden el mismo día en que se piensan servir.

Es un plato típico de Morcín y otras zonas cercanas a Oviedo. En algunas fiestas, como la de San Antón, dada la gran demanda de nabos, cuando se terminan los de mesa es preciso emplear los de forraje.

Pote de judías y nabos

Ingredientes

300 gramos de alubias blancas	3 nabos
200 gramos de gallina	200 gramos de carne de cerdo
3 patatas	2 dientes de ajo
pimentón	laurel
aceite	sal

Preparación

Las alubias se ponen a remojar la noche anterior en agua fría. Al día siguiente se pasan a una olla con agua fría, se acercan al fuego y se añade la gallina, el cerdo y una hoja de laurel; cuando comience a hervir se añaden los nabos, raspados o pelados y partidos en trozos regulares; se debe cocer cubierto de agua, para que las alubias no suelten la piel; en caso de necesidad, se añade más agua fría. Ya casi cocidas las alubias se añaden las patatas partidas en trozos y un sofrito de ajos picados, no demasiado dorados, con una cucharita de pimentón dulce; se añade la sal y se deja cocer hasta que esté en su punto.

Se retira del fuego, se deja reposar unos momentos y se sirve caliente. Las carnes se presentan aparte en una fuente.

Pote de nabos

Se puede escribir todo un tratado sobre este plato, muy en particular en los últimos tiempos en que el pote de nabos, en Sotrondio, ha logrado tanta fama.

Pero no es solamente Sotrondio, pues otros lugares de la zona también preparan este succulento plato, como en San Marín, pueblo cercano a Sotrondio que da nombre al municipio, celebra el día de Santa Lucía —el día más pequeño del año—, con pote de nabos, callos y casadielles. En Morcín también son famosos los nabos por San Antón.

Es preciso tener en cuenta que a los nabos no se les puede añadir nada rancio, pues tomarían el sabor. Por lo general, cuando los nabos están mejor, esto es, en invierno, se les añade cerdo fresco, cabeza de cerdo, embutidos frescos, lacón fresco y tocino fresco; también un poco de pimentón dulce y picante, según los gustos, aunque con lo que aportan los embutidos suele ser suficiente.

Como nota curiosa decir que para ir a San Martín, una de las patrias del pote con nabos, se debe tomar una carretera desde Blimea, pues desde Sotrondio no hay comunicación. El pote de nabos se prepara de un día para otro, pues es necesario serenar los nabos.

También al pote sencillo asturiano, en algunas zonas, se le añade nabos y patatas o solamente nabos.

Pote de nabos de San Martín de Sotrondio

Ingredientes

4 kilos de nabos	chorizos
morcillas	rabadal
oreja y rabo	<i>focicu</i> de cerdo
pimentón dulce y picante	caldo.

Preparación

Se pelan y parten a lo largo los nabos, colocando una capa en una cazuela. Sobre ella, parte de la carne, después más nabos y carne hasta terminar los ingredientes. Se espolvorea con pimentón, una parte picante y tres dulce, se cubren de agua y se cuecen dos horas a fuego lento. Después se dejan serenar toda la noche y, a la mañana siguiente, se siguen cocinando, añadiéndoles caldo de gallina a medida que lo precisen. Ya cocidos, y en su punto, se dejan reposar un tiempo y se sirven.

Estos nabos, que podemos llamar al modo de Sotrondio, se toman en el pueblo de San Martín, precisamente el día del santo, y también en San Mamés, donde se preparan, como en Morcín, por San Antón. El menú se compleja con fayuelas, versión local de los frixuelos.

En Sotrondio se celebra la fiesta de los nabos y las casadiellas el 11 de noviembre; el 30 del mismo mes se celebra la fiesta de las cebollas rellenas en El Entrego: dos grandes hitos gastronómicos que tienen su centro en San Martín del Rey Aurelio.

Según la leyenda, la fiesta de los nabos procede del año 774, cuando el rey Aurelio, de la monarquía asturiana, puso su capital en este municipio.

Aurora, popular cocinera de Sotrondio, ofrece la siguiente receta del pote de nabos.

Para diez raciones se necesitan cinco kilos de nabos, seis morcillas, medio kilo de chorizos, media cabeza de cerdo, media costilla de ternera, medio kilo de carne de ternera, un cuarto de tocino, una cebolla, un diente de ajo, perejil, tomillo y laurel. Se pone a cocer todo junto en agua fría hasta que estén en su punto los nabos; la cocción debe hacerse un día antes de su ingesta.

En esta receta también se ponen los ingredientes frescos de carne de ternera. Existen muchas formas de preparar los nabos, con ingredientes que casi siempre se ponen en el pote asturiano, salvando la verdura.

Los nabos de mesa no se cosechan mucho en el Principado, aunque sí los de forraje para el ganado, nabos que no se comían en los años 40 ni durante la guerra civil española.

Potaje de nabos con huesos de butiello (receta popular)

Ingredientes

alubias	chorizo
morcilla	lacón
tocino	huesos de butiello
patatas	nabos
aceite y sal	cebolla

Preparación

La noche anterior se ponen las alubias en remojo en agua fría. En una cacerola se cuecen la carne, los huesos de butiello y las alubias. Alcanzada la media cocción, se echan los nabos cortados muy finos y las patatas; ya casi a punto, se hace un sofrito de aceite, tocino, cebolla y pimentón. Se echa al cocido y se termina de cocer hasta que los nabos no se noten y quede un caldo gordo. Los nabos han de ser de buena calidad, porque si están duros no se deshacen y quedan con hebras.

Nabos preñaos

(receta de Héctor Sariego Palacios, bar La Moncloa, La Foz de Morcín)

Ingredientes

2 kilos de nabos	700 gramos de queso de <i>afuega'l pitu</i> picante
1 cebolla mediana	2 dientes de ajo
1 cucharada sopera de perejil picado	aceite y sal.

Preparación

Lavar y vaciar los nabos.

Colocar los nabos y lo vaciado en una olla con agua fría y sal. Cocer durante una hora.

Retirar el agua de la primera cocción. Separar los nabos de los tapones.

Colocar en la olla los nabos y los tapones, 4 cucharaditas de sal, 2 cucharadas soperas de pimentón dulce, la cebolla cortada en gajos, el ajo, el perejil y un chorrito de aceite. Cocer 2 o 3 horas.

Con la pulpa de vaciar los nabos hacer lo mismo. Después de cocer, hacer un puré.

Reposar 12 horas mínimo.

Ingredientes del relleno

500 gramos de lomo de cerdo picado, 1 cebolla grande picada, 3 dientes de ajo machacado, perejil picado, 300 gramos de pimientos morrones picados, 5 huevos cocidos muy picados, aceite y sal.

Preparación

Mezclar bien el lomo, la cebolla, el ajo, el perejil y los pimientos. Freír a fuego lento (si queda seco, añadir el caldo de los pimientos). Mezclar con el huevo picado.

Casadielles fritas

Ingredientes

medio kilo de nueces	100 gramos de mantequilla
harina	1 vasito de vino blanco
medio vasito de aceite	medio vaso de agua
levadura	vinagre o limón
azúcar y sal	anís y aceite para freír.

Preparación

Se parten y muelen las nueces. Se mide taza y media de nuez molida y se le añade media de azúcar y una copa de anís corriente; si se desea, se le puede poner también

algo de vino blanco o coñac, o un poco de mantequilla y miel en vez del azúcar, pues así se preparaban en tiempos pasados.

Se prepara la pasta, mezclando en una fuente la manteca de aldea —mantequilla— partida en trozos, el aceite, agua y vino blanco, una cucharadita de sal y un chorrito de limón o vinagre. Se mezcla todo bien y se va añadiendo harina mezclada con una cucharadita de levadura hasta formar una pasta que no se pegue a las manos. Esta pasta, como el hojaldre, se trabajará lo imprescindible, pues de lo contrario quedaría correosa.

Se extiende la masa con ayuda del rollo enharinado, dos o tres veces, y después se le da un reposo en sitio fresco o nevera, durante una hora o más. Pasado el tiempo, se cortan trozos de esta pasta, se extienden hasta dejarla bien fina y se van relenando formando casadielles, cerrando bien los bordes para que no se salga el relleno de nuez.

Seguidamente se van friendo en aceite abundante, pero no muy caliente, para que la pasta fría bien y no quede cruda por dentro. Ya doradas se van colocando en un papel de estraza para que absorba el exceso de aceite que puedan tener; seguidamente se rebozan con azúcar pasándolas a una fuente.

Se sirven templadas o frías. Se conservan bien dos o tres días.

Casadielles de horno

Las casadielles de horno tienen que ser de hojaldre, preparado con buena manteca de aldea a ser posible. Para el relleno se puede poner el indicado en las casadielles fritas, o el siguiente: para una taza de nuez molida un huevo, poco batido, algo menos de media taza de azúcar, un poco de canela molida y media copita de coñac o ron.

Se rellenan y hacen igual que las fritas, metiéndose al horno a buen temperatura durante quince minutos. Después se espolvorean de azúcar glas o azúcar corriente.

Se sirven templadas o frías. También se conservan bien dos o tres días si el hojaldre está preparado con mantequilla; en caso de ser de margarina, al día siguiente ya quedan correosas.

También se puede hacer el relleno de nuez mezclada con avellana. En tiempos pasados se rellenaban de una pasta preparada con castañas.

En Leiría-Fátima, Portugal, se hace un postre muy parecido que rellenan de nuez, algunas veces, o de un preparado de yema de huevo y azúcar.

En Salas y otros lugares asturianos llaman a las casadielles bollinas, aunque su preparado puede ser un poco distinto.