

# Aliter Dulcia en el corazón de Asturias.



Recibir cosas por mi cumple, santo o fechas señaladas dejó de tener importancia hace mucho para mi, pero necesitaba una excusa para cruzar España y plantarme en su escuela de cocina.

Así, aprovechando que hace pocos días hice la friolera de 16 años de casada y la necesidad de mi chico de visitar Asturias por motivos laborales, pedí por mi aniversario un regalo muy especial.

En el número 20 de la calle San Bernardo de Gijón, Isabel, el alma máter de Aliter Dulcia, daba una clase magistral de bizcochos perfectos el pasado 5 de octubre; y si algo me apetecía en este mundo era estar allí.

Hay quién sueña con ir a a ver al «Boss» o un «Madrid- Barça» pero desde que ella empezó a impartir sus talleres de cocina yo soñaba con participar en al menos uno de ellos.

Ya dentro de su preciosa escuela, junto a otras seis chicas estupendas y antes de comenzar, nos preguntó a cada una la razón por la que asistíamos a su taller y quizás mi respuesta no sonara del todo inteligente pues, mientras las demás hablaban de aprender, yo andaba emocionada por el simple hecho de estar allí, con la autora del blog que me sirvió como ejemplo e inspiración en mis comienzos y por la que siento gran admiración.

Pero no nos equivoquemos, aprendí y mucho. Descubrí el porqué de alguno de mis fracasos y lo más importante, a preparar bizcochos realmente perfectos.

La jornada transcurrió en un suspiro. Amena, divertida y cercana, Isabel nos fue

desgranando los entresijos de una repostería honesta mientras batíamos, mezclábamos y horneábamos cuatro deliciosos bizcochos de los que fuimos dando cuenta mientras aún estaban calientes.

Mereció sin duda la pena, por lo que amenazo con volver para que me descubra los secretos de sus maravillosos macarons que, según tengo entendido, son de los mejores que se pueden comer.

Aquí os dejo un pequeño testimonio gráfico de mi paso por una de esas pastelerías con alma, de las que te transportan a otra época, a esos años en los que uno, en compañía o solo, se tomaba su tiempo para disfrutar de la merienda o el café sin mirar los whatsApp ni contar las calorías.

[Aliter Dulcia](http://www.aliterdulcia.com), si tenéis ocasión, no dejéis de visitarla.









Gracias!!!!

Pero el Principado da para mucho más y con una amplia lista de recomendaciones en mano de lugares donde disfrutar de la cocina astur, mi chico y yo hicimos un tour gastronómico saboreando platos que forman parte, no sólo ya de la cocina local sino que pertenecen a la cultura culinaria de nuestro país; como las típicas fabes que, ineludiblemente, estarán presentes en mi menú de hoy.

Un breve repaso fotográfico de lo degustado y paso a explicar las recetas de los platos elegidos esta semana que son: «[Fabes con Almejas](#)», «[Pixín sobre Arroz Meloso con Aceite de Albahaca](#)» y uno de los bizcochos de Aliter Dulcia, el «[Cuatro Cuartos](#)» y que espero os gusten.



Besos.



Alguno de los platos del menú degustación de Real Balneario de Salinas.(  
Avilés).



«Terra Astur» es una franquicia presente en todas las ciudades asturianas donde  
puedes probar la auténtica sidra y comer hasta no poder más. Menudas  
raciones!!!



Unos de los Restaurantes de Nacho Manzano, situado en Gijón, cerca del estadio del Molinón. Delicioso!!

Recomendar también «Casa Fermín» en Oviedo lugar en el que comimos ese «Pixin» o rape sobre arroz que no he podido resistirme a intentar reproducir.

### «Fabes con Almejas»

Ingredientes ( para 4 personas):

#### **Para las Fabes:**

- 400 g de Fabes de la Granja.\*
- 2 litros de Caldo o Fumet de Pescado.
- 1 Cebolla Tierna.
- 3 Dientes de Ajo.
- Medio Pimiento Verde.
- 1/2 Vaso de Aceite de Oliva virgen.
- 1 Cucharadita de Pimentón Dulce.
- Unas Hebras de Azafrán.





### **Para el sofrito de las Almejas:**

- 700 gr. de Almejas.
- 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra.
- 1 Diente de Ajo.
- 3 Cayenas (al gusto).
- Medio Vaso de Vino Blanco o Sidra.
- Una pizca de Sal.



\* Para realizar este plato con éxito es imprescindible que las fabes las pongas en remojo para que se hidraten durante al menos doce horas, es decir la noche antes a su elaboración.

Ponemos en una cazuela de gran tamaño las fabes hidratadas y escurridas cubiertas con el caldo de pescado ( que cubra al menos un par de dedos por encima de las fabes).

Removemos para que se mezcle todo bien y añadimos el aceite de oliva poniendo a fuego alto hasta que rompa a hervir el caldo.

Será momento de incorporar la cebolla cortada en dos, tres dientes de ajo pelados y el medio pimiento verde. Comenzará a aparecer una espuma que quitaremos con ayuda de una espumadera.

Cuando lleve 1/2 hora cociendo a fuego alto le añadimos las hebras de azafrán diluidas en un poco de caldo caliente de la cazuela junto con el pimentón, removemos y bajamos un poco la temperatura de cocción y rectificamos de sal. Es importante probar el caldo, no debemos añadir mucha sal pues las almejas le añadirán más sabor y podríamos pasarnos, así que es preferible que en ese momento estén sosas.

Dejamos que las fabes se cocinen lentamente a temperatura media durante 2 horas, removiendo de vez en cuando, lo ideal para que no se rompan es zarandear la cazuela suavemente. A mitad de tiempo más o menos, comprobamos que la cebolla y pimiento están tiernos y los sacamos de la cazuela junto a los ajos, lo pasamos todo por la batidora con un poco de caldo y lo volvemos a incorporar a la cazuela.

Durante estas dos horas de cocción, añadimos agua fría en dos ocasiones para “asustar” las fabes (rompe la ebullición y hace que las fabes queden más tiernas). Probamos las fabes y cuando estén tiernas las apartamos del fuego para que reposen mientras preparamos las almejas que le añadiremos después.

Es importante que para no estropear el guiso pongamos las almejas en agua fría con un puñado de sal durante al menos tres horas ( mientras hacemos las fabes) para que suelten la arena que pudieran tener.

Para preparar las almejas , en una sartén grande, ponemos a freír el ajo y las guindillas y antes de que empiece a dorar añadimos las almejas y el vino o sidra. Tapamos y cocinamos a fuego fuerte unos tres minutos, hasta que abran las almejas. Retiramos el ajo y las guindillas e incorporamos a las fabes moviendo con cuidado para que se mezclen bien sin romperse. Ya estarán listas para servir.









*Fabes con Almejas*



## «Pixin sobre Arroz Meloso con Aceite de Albahaca».

Ingredientes ( para 4 personas).

### **Para el Pixin ( o Rape):**

- 8 Rodalas de Rape o Pixin.
- 2 Cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Suave..
- 1/2 Cucharadita de Sal.

### **Para el Aceite de Albahaca:**

- Unas Hojas de Albahaca Fresca.
- Medio Vasito de Aceite de Oliva Virgen Extra.



### **Para el Arroz Meloso:**

- 1 Vaso Grande de Arroz.
- 1 Litro de caldo de Jamón.
- 2 Tomates maduros.
- 1/2 Pimiento Verde.
- 4 Cucharadas de Aceite de Oliva Suave.
- 1 Cucharada de Salsa de Soja.
- Media Cucharadita de Sal.
- Una pizca de Pimienta Blanca Molida.



Empezamos preparando el arroz que tendrá que estar listo antes de hacer el pescado.

Ponemos a calentar el caldo (que mantendremos caliente) mientras cortamos el pimiento y el tomate en trocitos muy pequeños. Ponemos en una sartén el aceite a fuego medio y añadimos el pimiento, cuando empiece a dorarse incorporamos el tomate y sofreímos durante unos cuatro minutos, agregamos la soja, la sal y la pimienta removiendo para que se mezclen bien los ingredientes. Añadimos el arroz y mezclamos bien con el sofrito, cubrimos con la mitad del caldo y subimos un poco la temperatura( de uno a diez en el siete). Removemos con frecuencia para que el arroz suelte su crema y le vamos incorporando más caldo conforme el arroz lo vaya absorbiendo. Cuando haya consumido casi por completo retiramos del fuego y reservamos hasta emplatar.





Es momento de preparar el rape.

Vamos a comenzar triturando la albahaca con el medio vasito de aceite de oliva virgen extra y reservamos.

Sazonamos el pescado y en una sartén ( o plancha si tienes) a fuego fuerte, ponemos a calentar las dos cucharadas de aceite de oliva y cuando esté bien caliente asamos primero por una cara las rodajas de rape (hasta dorarlas un poco, unos tres minutos) y damos la vuelta asándolas del otro lado otros tres minutos más ( el tiempo puede variar dependiendo de l tamaño de las rodajas).

Emplatamos colocando tres cucharadas del arroz en el centro del plato y colocando encima un par de rodajas del pixin o rape que regaremos con un par de cucharadas del aceite de albahaca.









Y ahora la estrella del menú,  
Bizcocho «Cuatro Cuartos» Receta de Isabel de «Aliter Dulcia».

Llamado así por la proporción de sus ingredientes en el que Isabel sustituye parte de la harina por almendra molida dándole un sabor mucho más rico.

Ingredientes:

- 120 gr. de Harina de Repostería.
- 60 gr. de Almendra Molida.
- 180gr de Azúcar glass.
- 180 gr de Huevos ( tres huevos L) a temperatura ambiente.
- 180 gr. de Mantequilla en Pomada ( blandita pero no derretida).
- Una Cucharada de levadura en polvo ( algo más de medio sobrecito de levadura Royal).



Precalentamos el horno a 180° C. Tamizamos la harina junto a la almendra molida y reservamos. Batimos la mantequilla junto con el azúcar a velocidad media hasta que haya blanqueado la mantequilla. Añadimos los huevos de uno en uno sin dejar de batir y batimos durante un ratito más. Paramos para incorporar entonces la harina con la almendra tamizadas y la levadura y batimos un par de minutos más a velocidad media.

Vertemos en un molde redondo desmoldable forrado con papel de hornear y metemos al horno durante unos 40 minutos. Comprobamos que está cocido pinchando el centro con un palillo ( debe salir seco), no abriendo el horno nunca antes de que hayan pasado al menos dos tercios del tiempo necesario para su cocción. sacar del horno y dejar enfriar un poco antes de desmoldar.

Como he decidido rellenarlo, una vez frío, lo he envuelto en papel de film y lo he metido en la nevera durante un día.





### Para la decoración (opcional):

Ingredientes:

- Frambuesas y moras frescas.
- Azúcar Glass.
- 250 gr. de Frosting de Mascarpone.



Abrimos el bizcocho por la mitad ( yo marco primero con un cuchillo y luego paso hilo dental cortándolo perfectamente). Ponemos el frosting de mascarpone, en el medio del bizcocho, con ayuda de una manga pastelera, reservando un poco para el remate de la decoración. Extendemos la crema y cubrimos con la parte de arriba y echamos una cantidad generosa de azúcar glass que extenderemos también. Hacemos un círculo en el centro del bizcocho con la crema restante y la vamos aplastando con un cuchillitos como indica la foto. Colocamos las moras y



frambuesas ( lavadas y secas) dentro del círculo y ya está lista para comer.







Espero que la maestra me dé su aprobación!!!