

Colección Recetas Medievales

Farinetas de Cuaresma (gachas de bacalao)

Ingredientes para 4 comensales

- 120 g de harina de garbanzos.
- 400 g de bacalao desalado.
- Un manojo de acelgas.
- 6 dientes de ajo.
- 150 ml de aceite de oliva virgen extra.
- Una cucharada de jengibre triturado.
- Una cucharada de cúrcuma triturada.
- Media cucharadita de comino.
- Media cucharadita de nuez moscada.
- 100 ml de zumo de naranja.
- La piel de media naranja.
- Sal y pimienta molida al gusto.
- 1 litro de fumet de pescado.
- 4 huevos cocidos.



Elaboración

1. Con la sartén al fuego y el aceite caliente, freímos los ajos pelados hasta dorar y reservamos.
2. Salpimentamos y enharinamos una docena de tacos de bacalao de 3cm.
3. Los freímos en ese mismo aceite y los reservamos para el emplatado.
4. El resto del bacalao lo desmigamos y reservamos para las gachas.
5. En un mortero con un poco de sal majamos los ajos fritos, la pimienta molida, comino, nuez moscada, cúrcuma y jengibre.
6. En el aceite restante freímos la harina junto con el majado, hasta conseguir una masa homogénea.
7. Agregamos el fumet frío de pescado poco a poco, hasta desleír la harina; así evitaremos la formación de grumos.
8. Añadimos las hojas tiernas de las acelgas, junto con la piel de naranja y cocinamos sin parar de mover durante 15 minutos.
9. Agregamos el zumo de naranja y el resto de bacalao desmigado.
10. Seguiremos cocinando otros 5 minutos hasta espesar.

11. Cuando el aceite comience a subir a la superficie; las acelgas estarán tiernas y las gachas cocinadas. Debe quedar una crema de una densidad similar a la leche condensada.

12. Serviremos con los huevos cocidos y los tacos de bacalao frito.

13. Se suele acompañar con cebolletas tiernas, encurtidos y pan tostado.

“En casa del pobre se moja pan, hasta en la sopa de pan”.

Investigación de la receta:

Farinetas de la Corona de Aragón de finales de la Edad Media, gachas cocinadas con harina de garbanzos, bacalao y acelgas.

Debido a la imposición de tantos días de Vigilia, Cuaresma y Penitencia, las gachas tradicionales a base de grasa y carne de cerdo, evolucionan hacia un plato humilde de Cuaresma; pura necesidad de una sociedad cristiana.

Los garbanzos ya se consumían alrededor de 9000 años antes de Cristo, pero son los cartagineses quienes lo introducen en la alimentación de la Península, en el siglo III antes de Cristo.

Quizás una de las harinas más antiguas y saludables procede de los garbanzos, tanto por su aporte proteínico como por los carbohidratos que nos aportan.

Las gachas cocinadas con distintas harinas, se vienen consumiendo desde los orígenes de la cocina, siendo uno de los motores de la alimentación de las guerras y un buen recurso en casa del pobre