

AYUNTAMIENTO DE CASTRO URDIALES  
CON SUS TRADICIONES



AYUNTAMIENTO DE  
CASTRO URDIALES

COCINA TRADICIONAL MARINERA  
2009



## ***COCINA TRADICIONAL MARINERA***

*Colaborar con la edición de la Cocina Tradicional Marinera es, además de una obligación, una satisfacción.*

*He de reconocer que tengo “buen saque” y que todo lo que tenga que ver con la buena mesa me atrae, pero mucho más si es de cocina tradicional. Lo que roza lo sublime es que sea marinera y de Castro.*

*Ya he probado la mayoría de los platos de la edición anterior y puedo asegurar a los lectores que no se arrepentirán de meterse entre fogones, para degustar lo que los marineros cocinan desde siempre.*

*Agradezco la iniciativa de los promotores de esta idea y les animo a continuar su investigación para que quizás, en próximas ediciones, extiendan los guisos hasta la cocina tradicional de nuestras juntas vecinales.*

*¡¡UN BRINDIS!!*

*D. Fernando Muguruza Galán*



# Patatas con Pitarrosa

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Sara López Sueta

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Antepasados

**NOMBRE DEL PLATO:**

Patatas con Pitarrosa

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

1 kg patatas, 2 pitarrosas,  
3 pimientos choriceros, 1 pimiento verde,  
1 cucharada de café de pimentón,  
1 cebolla roja

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

En una cazuela se pone con el aceite la cebolla picada, cuando está dorada se añaden los pimientos choriceros en tiras, se añaden las patatas troceadas y el pimentón verde y se rehoga todo. Se añade después de rehogado el pimentón, se añade agua y se rehoga otra vez, se deja hervir.

# Caracoles de Viña

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Rosa María Laza Álvarez

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Irene Álvarez (Madre)

**NOMBRE DEL PLATO:**

Caracoles de Viña

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Caracoles, cebollas rojas, pimiento choricero, ajo, acelgas, zanahoria, puerros, perejil, clavo, pimienta, nuez moscada, pan duro, aceite, sal, Jamón serrano, chorizo y panceta.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Limpiar bien los caracoles. Hervir en tres aguas, en el último hervor añadimos tres puerros, cebolla, perejil, dos zanahorias, dos acelgas. Retiramos y reservamos sólo los caracoles.

**Salsa:** En una cazuela ponemos cebolla abundante y aceite.

Rehogamos varias cortezas de pan duro.

Rehogados, añadimos los pimientos choriceros que prácticamente hemos hervido, la nuez, clavo y pimienta.

Rehogados, añadimos caldo de carne, pasamos todo por el pasapurés y añadimos a los caracoles.

Preparamos un refrito aparte de chorizo, jamón, panceta bien picado.

Añadimos a los caracoles.

Mezclamos todos y un hervor para que mezclen los sabores.

# Albóndigas de Paparda



## **NOMBRE Y APELLIDOS:**

María José Ten – Kiko Quintana

## **PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Tradición Marinera  
(Transmitida por Amelia Quintana)

## **NOMBRE DEL PLATO:**

Albóndigas de Paparda

## **INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

1 paparda, 2 cebollas y media, 3 dientes de ajo, 2 ramas de perejil, 2 zanahorias, 2 pimientos choriceros, 1 ó 2 lonchas de pan de molde, 2 ó 3 huevos, harina, aceite de oliva y sal.

## **Observaciones y sugerencias:**

Al caldo puede añadirse puerro u otras verduras. A la masa de las albóndigas se le puede incorporar dependiendo del agrado de cada persona, cebolla pochada muy finita (como ha sido mi caso), ajo o perejil. Para la salsa hay quien también añade una pizca de tomate.

## **ELABORACIÓN:**

En primer lugar se hace un caldo de pescado, con 1 cebolla, 3 dientes de ajo y 2 ramas de perejil, agua y las espinas y partes del pescado que restan al extraer los filetes. Se pone a hervir y añade sal.

Seguidamente se pica el pescado muy fino, el pan de molde bañado en el caldo de pescado y se mezcla todo con 2 ó 3 huevos batidos y a la masa se le añade sal.

Con la masa se va formando las albóndiga que se pasan por harina y se frie a fuego fuerte para que se doren.

A continuación, de forma simultanea, se elabora la salsa.

Para ello se pocha la cebolla y la zanahoria en un poco de aceite de oliva, más tarde se le añade el pimiento choricero y cuando ya está todo pochado se recuperan dos cucharadas de harina, se remueve y a continuación se añade el caldo de pescado.

Posteriormente, se pasa todo por el pasapurés y se incorporan las albóndigas.

Se cuece todo junto entre media hora y tres cuartos. Se prueba la salsa y se rectifica la sal si lo precisa.



# Marmita

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Marichu Vitoria Hierro

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Antiguos Marineros

**NOMBRE DEL PLATO:**

Marmita

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

1 kg y medio de bonito,  
una patata gorda por persona,  
cebolla rosa, pimiento verde, tomate,  
pimienta blanca, ajos, pimiento choricero,  
pimentón y sal.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Fondear la cazuela con el aceite, cebolla rosa bien picada, se pocha y se añade los pimientos, luego se añade tomate, cuando esta todo pochado se cascan las patatas, se rehoga bien y luego se añade agua hasta cubrirlas, cuando estén hirviendo se revuelven bien y cuando estén casi cocidas se añade el bonito y tapa y se reposa.



# Tostadas con Pan

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Rosa María Laza Álvarez

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Ciriaca Patiño (abuela)

**NOMBRE DEL PLATO:**

Tostadas con pan

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Pan de Viena, leche, canela en palo, limones, azúcar, huevos y canela en polvo

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

En un puchero añadimos leche, canela en palo, monda o cáscara de limón y azúcar. Hervirlo removiéndolo poco a poco. Cortamos el pan de Viena en rodajas, poniéndolo en un recipiente extendidas.

Añadimos la leche una vez templada que hemos preparado en el puchero. Que se empapen bien.

Freímos las rebanadas en una sartén con abundante aceite.

De la sartén van a una fuente que luego espolvoreamos con una mezcla de azúcar y canela en polvo.

# Caldereta de Pulpo

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Antonio Vega

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

De mi Abuela

**NOMBRE DEL PLATO:**

Caldereta de Pulpo.

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Pulpo, aceite de oliva, pimiento verde, pimiento choricero, pimentón, cebolla, patatas y sal.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Rehogar cebolla, pimiento verde, agregar el pulpo, rehogarlo durante cinco minutos. Echar la patata cascada, se añade la pulpa del pimiento choricero y el pimiento, añadir agua y dejar que se haga la patata, la sal al gusto.



# Albóndigas de Palometa



**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Pilar Quintana Real

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

De mi abuela

**NOMBRE DEL PLATO:**

Albóndigas de Palometa.

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Paparda, perejil, ajos, cebolla, zanahoria, tomate y sal.

**Observaciones y sugerencias:**

**ELABORACIÓN:**

---

**Salsa:** cebolla, zanahoria, tomate, ajos y sal.

Picar la paparda, se mezcla con ajos, perejil y cebolla. Se hacen pelotas, se pasan por harina y se refrién.

# Arroz negro

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Antonio Vega

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Propio

**NOMBRE DEL PLATO:**

Arroz negro

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Arroz, cebolla, pimiento verde, ajos, tinta de jibia, aceite de oliva y sal.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Picar cebolla, pimiento y ajos, rehogarlos con el arroz, echar agua, caldo de pescado y echar la tinta de jibión.

# Lapas a la Marinera

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Javier Laza Álvarez  
M<sup>a</sup> Carmen Perales Barquín

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Antepasados

**NOMBRE DEL PLATO:**

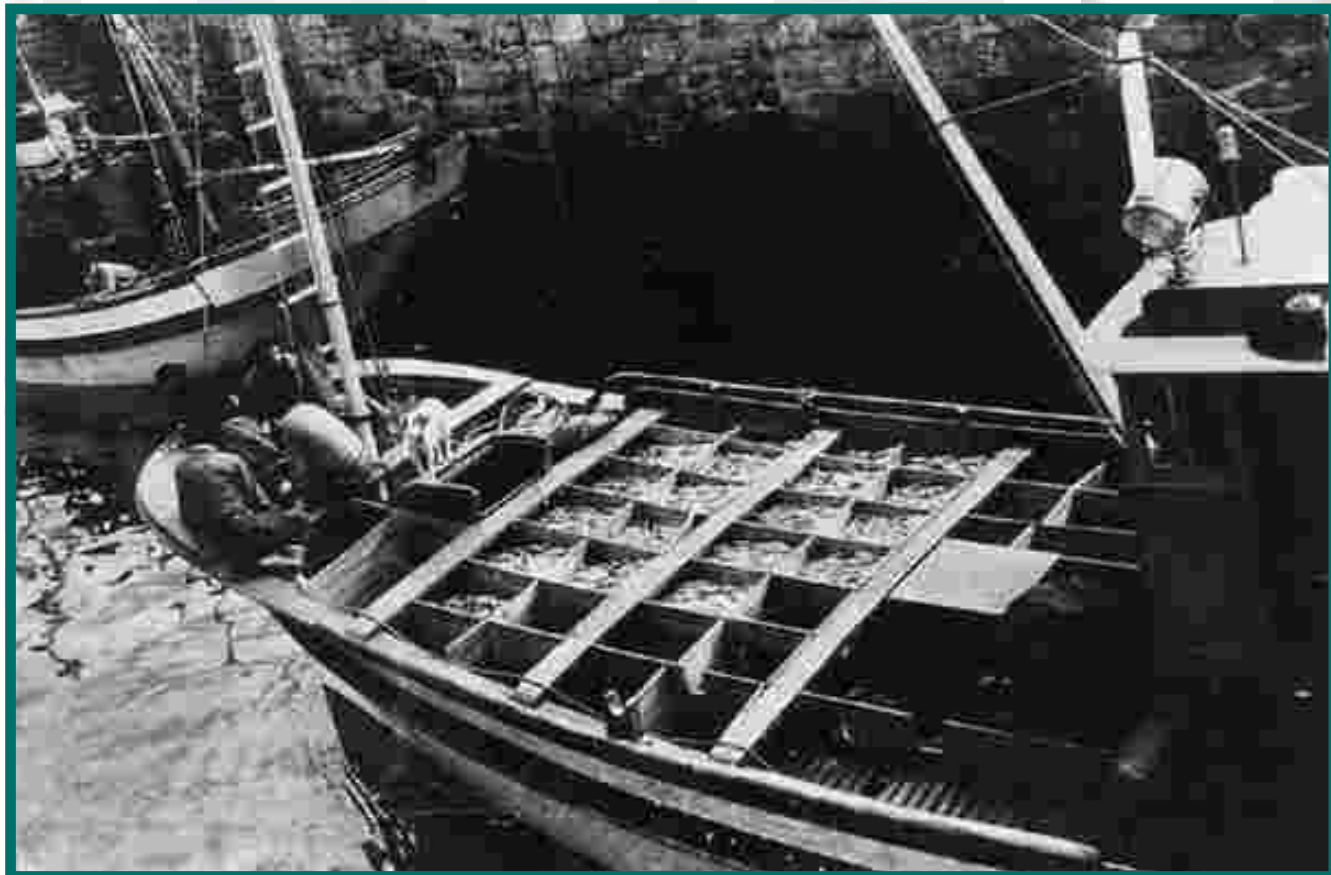
Lapas a la Marinera.

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

1 kg de lapas, ajo, perejil,  
aceite de oliva y guindilla.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

**Salsa:** En una cazuela se echa el aceite, se rehogan los ajos y cuando están dorados se añaden las lapas, se dan un hervor y se añade la guindilla y el perejil picado.





# Tortilla de Patata con Tomate y Pimientos rojos

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Piter Bravo Tellechea

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Antepasados

**NOMBRE DEL PLATO:**

Tortilla de patata  
con tomate y pimientos rojos

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

6 patatas, media cebolla, aceite de oliva,  
1 lata de kg tomate natural,  
1 frasco de pimientos rojos y 6 ó 7 huevos.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Se hace la tortilla de patatas a la manera tradicional.  
Salsa de tomate elaborada a la manera tradicional y se añaden los pimientos.  
En una cazuela se coloca la tortilla y se cubre con la salsa de tomate y los pimientos y se da una cocción a fuego lento.



# Papardón a la cazuela

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Javier Laza Álvarez

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Antepasados

**NOMBRE DEL PLATO:**

Papardón a la cazuela

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

1 kg papardón, 1 cebolla blanca, 1 ajo, 1 pimiento choricero, aceite de oliva, guindilla roja, vinagre y sal.

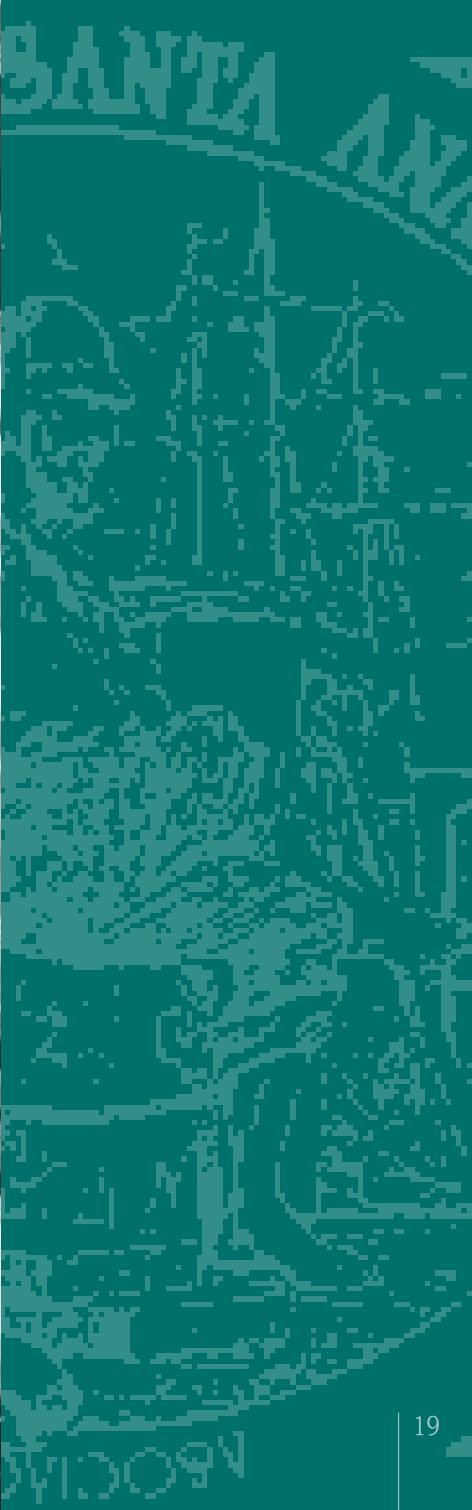
**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

En una cazuela se cuece la cebolla con el papardón, se retira del fuego y se coloca en una fuente y se añade la prebe.

**PREBE:** En una sartén con aceite se doran los ajos y cuando estén dorados se añade el pimiento choricero y el vinagre con un poco de guindilla.

# Cocina Tradicional Marinera







# Bonito en salsa de Verduras

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Pedro Torre Gabancho

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Familiar de años atrás

**NOMBRE DEL PLATO:**

Bonito en salsa de verduras

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Bonito, cebolla, pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria, vainas, tomate, calabacín y puerros.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Se hace una salsa de verduras, en una sartén se echa aceite, una vez caliente se añade las verduras y se rebozan hasta que estén blandas, una vez hechas se pasan por el pasapurés y se vierten en una cazuela.

Se reboza el bonito, una vez rebozado se echa en la cazuela de la salsa de verdura, se deja cocer diez o doce minutos y listo para comer.

Es un plato muy sabroso y antiguo.

# Papardón al Ajillo

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Antonio Vega De Diego

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:****NOMBRE DEL PLATO:**

Papardón al ajillo

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Papardón, ajo, perejil,  
vinagre y aceite vegetal.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

El papardón se limpia, se abren y se ponen en vinagre, durante una hora. Se sacan y se ponen una bandeja, se coloca el papardón y añade perejil y el ajo y al fin se le añade el aceite vegetal.

# Papardón a la Prebe

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Pilar Acebal Erquicia

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Antepasados

**NOMBRE DEL PLATO:**

Papardón a la prebe

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Medio kg de papardón,  
3 ajos, 1 pimiento rojo,  
guindillas, aceite de oliva, vinagre y sal.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

En una cazuela se cuece en agua el papardón, se escurre el agua y se añade la prebe.





# Patatas con Raya

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Rosa M<sup>a</sup> Laza Álvarez

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Irene Álvarez (Madre)

**NOMBRE DEL PLATO:**

Patatas con Raya

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Raya, ajo, patatas y perejil

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Preparar en una cazuela aceite, añadimos los ajos picados y las patatas triscadas, rehogamos. Añadimos agua para su cocción.

Cuando la patata este en su punto se echa la raya, se tapa la cazuela y se apaga el fuego.

# Potas con Patatas

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

José María Ahedo Ruiz

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Barcos de Castro

**NOMBRE DEL PLATO:**

Pota con Patatas

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

1 kg de Potas limpias, 1 cebolla roja,  
1 pimiento verde, 2 kgs de patatas,  
aceite de oliva un grado y sal.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Se trocea la cebolla y el pimiento.

Se trocea la Pota.

La patata se pone cascada.

Se refría la cebolla el pimiento y la Pota, cuando está al 50% se le añaden las patatas partidas.

Se sigue rehogando cinco minutos, se le añade agua y se le tiene en cocción unos veinte minutos. Se pone de sal al punto y a hervir.

*Que mejor recuerdo de José Marí, que un buen plato de los suyos.  
Hasta siempre. “Descansa”.*



# Jibiones reellenos en su tinta

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Rosa M<sup>a</sup> Laza Álvarez

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Propia

**NOMBRE DEL PLATO:**

Jibiones reellenos en su tinta

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Jibiones de rellenar, aceite, sal, ajo, cebolla, zanahoria, tomate y pimientos verdes.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Limpiamos los jibiones, separamos la cabeza del cuerpo, que reservamos.

Las alas, las cabezas, cebolla y sal, bien rehogadas en una sartén, que nos van a servir para relleno. Rellenamos los cuerpos.

En una cazuela ponemos aceite, cebollas, ajos, pimientos, pimientos verdes, tomate y zanahoria, todo bien picado.

Añadimos los cuerpos reellenos para su cocción.

Una vez hecho separamos los jibiones a una fuente aparte. Con el resto lo pasamos al pasapurés con las tintas de jibión para realizar la salsa.

En esta salsa damos un último hervor a todo, probamos de sal y a la mesa.



# Bogas con Tomate

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Eugenio Cotillo Villanueva

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Mi abuela Pelaya

**NOMBRE DEL PLATO:**

Bogas con tomate

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Bogas, aceite, cebolla, ajo, tomate, azúcar y sal.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Pochar en una cazuela con aceite la cebolla y el ajo.

Añadir el tomate y cocerlo durante veinte minutos. Triturar y volver a hervir cinco minutos para que vuelva a coger color. Sazonar.

Poner en el tomate la bogas, previamente saladas y dejar cocer unos minutos hasta que estén echas.

Al limpiar el pescado cortar desde el ombligo hasta la aleta de la ijada, tirándolo, pues amarga.

# Huevos tontos

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Manuela Cortes

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

De mi madre

**NOMBRE DEL PLATO:**

Huevos tontos

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Huevos, migas de pan, ajos, perejil, pimienta blanca, harina, vino blanco y nuez moscada.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

**Salsa rubia:** Las migas de pan se hacen albóndigas con huevos, ajos, perejil, nuez moscada, pimienta blanca.

Se rehoga y se añade la salsa rubia.



# Golai en salsa roja

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Agustina Romana Miranda

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Antepasados

**NOMBRE DEL PLATO:**

Golai en salsa roja

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

2 Golais, aceite, 2 ajos, 2 cebollas,  
6 pimientos choriceros, harina, cayena,  
pimiento del piquillo, sal y agua.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Remojar en agua caliente los pimientos choriceros y sacar la pulpa.

Refreír la cebolla picada junto a los ajos. Una vez refrita se sacan los ajos y se añade la pulpa del pimiento removiendo para igualar, se añade una cucharada rasa de harina, se remueve y se un vaso de agua dejando hervir durante quince minutos a fuego fuerte.

Una vez cocido pasar por el pasapurés.

Añadir a la salsa los Golais sazonados y dejar hacer durante doce minutos. Probar de sal y añadir una cayena muy picada, adornar con un pimiento del piquillo y servir.





# Calderada de Raya

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Pedro Laza Álvarez

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Antepasados

**NOMBRE DEL PLATO:**

Calderada de Raya.

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

1 Kg de patatas, 300 g. Raya, aceite de oliva, pimiento choricero, pimiento verde, ajo, vinagre, sal y 2 cebollas.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

En una cazuela, se cuece la patata, cuando esté hecha se echa la Raya y se echa el refrito de cebolla, ajo, pimiento choricero, pimiento verde y vinagre.

# Patatas en salsa verde con Escorpiones

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

Eugenio Cotillo Villanueva

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Popular

**NOMBRE DEL PLATO:**

Patatas en salsa verde con Escorpiones

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Escorpiones, aceite, ajo, patatas, piseos, perejil y sal.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

Cubrir el fondo de una cazuela con aceite. Rehogar dos dientes de ajo picado y añadir agua hasta cubrirlas. Echar unas piseos y perejil.

Dejar cocer hasta que las patatas estén tiernas e introducir los Escorpiones. Dejar unos minutos.



Escorpiones y  
Patatas en Salsa Verde  
Eugenio C. Villanueva

# Bacalao con Puerros

**NOMBRE Y APELLIDOS:**

M<sup>a</sup> Teresa Pérez Barreda.

**PROCEDENCIA DE LA RECETA:**

Tradición familiar.

**NOMBRE DEL PLATO:**

Bacalao con Puerros.

**INGREDIENTES Y CANTIDADES:**

Para cuatro personas; 1 kg de Bacalao salado, 1 diente de ajo, 1 cebolla, 2 puerros, 1 pimiento verde, perejil, aceite de oliva, sal, harina y caldo de pescado.

**Observaciones y sugerencias:****ELABORACIÓN:**

El bacalao se desala de la forma tradicional durante 18 horas en remojo y cambiando varias veces de agua.

Una vez desalado se prepara en trozos, se pasa por harina y se ponen en una sartén con aceite para dorarlos.

Una vez dorados se apartan en una cazuela y se procede a preparar la salsa.

En la misma sartén que se ha dorado el bacalao y aprovechando parte del mismo aceite, se pone el diente de ajo, media cebolla, dos puerros y el pimiento verde con el perejil, todo picado fino.

Cuando está todo bien pochado, se añade una cucharada de harina y el caldo de pescado, añadiendo sal al gusto.

Se liga la salsa y a continuación se vierte en la cazuela del bacalao.

Se deja hervir durante cinco minutos todo junto y listo.

# EPÍLOGO

*Que esta pequeña publicación sirva de guía práctica a los amantes de la gastronomía popular castreña, así como de recuerdo impreso de las vivencias de nuestros mayores ya desaparecidos. Este es el deseo de la **Asociación de Amigos de la Historia y de la Mar de Castro Urdiales/“Cantu Santa Ana”**. Asociación cultural que tiene entre sus objetivos el cultivo de las señas de identidad históricas de nuestra ciudad. Entre ellas, y no podía ser de otra forma, el estudio de las formas de vivir, sentir y diversiones de muchas generaciones de castreños ligados al mundo de la mar.*

*Se trata de una cuestión casi de justicia histórica, pero también de gusto por nuestra propia cultura ¡Tan rica y, a veces, tan olvidada! No miramos hacia atrás con nostalgia de tiempos perdidos. El futuro, con sus innumerables cambios, también culturales y de costumbres, es imposible de parar. Sin embargo, **“Cantu Santa Ana”** no cesará en el empeño de rescatar y cultivar todos los elementos históricos, siempre con cariño y en tonos abiertos, de nuestro riquísimo acervo marinero.*



*Gracias a Fernando Muguruza Galán, alcalde de Castro Urdiales; Arantza Gorriarán Delgado, concejala de Festejos; Rufino Díaz Helguera, concejal de Obras y Servicios; a Juan Carlos Calvo Hervás; a los socios y simpatizantes de nuestra Asociación, y a todos los participantes en el certamen de gastronomía popular. Sin ellos, ni las celebraciones, ni esta pequeña guía y recuerdos, hubieran sido posibles de llevar a cabo.*

*Asociación de Amigos de la Historia y de la Mar de Castro Urdiales/“Cantu Santa Ana”.*