

3.5. El recetario

Apicio, en su obra *De re coquinaria*, escrita en el siglo I DC, ya menciona cuatro formas distintas de cocinar los caracoles, entre las que se citan los caracoles asados y los caracoles engordados con leche (Villegas, 2001).

La mayoría de las recetas recogidas las podemos agrupar en cuatro formas básicas de preparar los caracoles:

Arroces: en este caso, los caracoles, previamente “engañados” se utilizan como ingrediente de un arroz, seco o caldoso. Se usan las especies grandes, siendo los más apreciados para esta preparación los caracoles serranos. Algunas personas añaden los caracoles al mismo tiempo que el arroz, pues se piensa que así pierden menos sabor.

Asados: forma sencilla de preparación que se basa en asar directamente los caracoles vivos sobre una plancha o sartén, se alían de forma sencilla y se sirven. Esta técnica se emplea para las especies grandes.

Con tomate: los caracoles, ya “engañados”, se añaden a una fritura de tomate, en ocasiones aderezada con ajo u otras especias. En este caso, se emplean las especies medianas y grandes.

En salsa: esta es la forma de preparación más conocida, consiste en incorporar los caracoles, ya “engañados”, a una salsa elaborada con diversos ingredientes, siendo los más habituales tomate, cebolla, guindilla y hierbabuena, acompañados en ocasiones por otras especias y plantas aromáticas. Es la forma principal de preparar las especies de menor tamaño, pero se emplea también con las grandes, excepto con los serranos.

Recetas con caracoles típicas de la provincia de Albacete

Arroz con caracoles

Ingredientes: arroz, caracoles, ajos, tomate, aceite de oliva y sal.

Se tienen los caracoles 24 horas en un puchero con un poco de harina para que se limpien. Luego se lavan con agua, sal y vinagre hasta que queden limpios. Tras esta operación se introducen en una cacerola a fuego lento con agua y una vez que están fuera de la concha, se sube el fuego de repente para que “se pasmen”. Se les da un hervor y se apartan.

Se sofríen ajos y tomate en una sartén, una vez listo el sofrito se echan los caracoles y se les da una vuelta. Se añade agua y sal y cuando haya hervido un poco, incorporamos el arroz, se cuece procurando que quede caldoso.

Receta originaria de Madrigueras (Serrano, 1998).