

## RECETARIO de COCINA ROMANA ANTIGUA

### GUSTATIO

#### LENTEJAS CON CASTAÑAS (receta romana)

*Poner en una cazuela castañas peladas. Cocer con agua y un poco de bicarbonato sódico. Moler en un mortero pimienta, comino, semillas de culantro, menta, ruda, raíz de láser y poleo; machacar bien y empapar con vinagre, miel y garum. Verter sobre las castañas cocidas. Añadir aceite y poner a hervir. Cuando esté todo bien cocido machacar en el mortero y aderezar con esta salsa las lentejas ya cocidas. Servir y aliñar con aceite verde.*

#### PURÉ DE LECHUGA CON CEBOLLA

*Cocer en agua con bicarbonato unas hojas de lechuga; cortarlas, una vez escurridas, en pequeños trozos. Picar en un mortero pimienta, ligústico, semilla de apio, menta seca, cebolla y, macerar con garum, aceite y vino tinto.*

#### APERITIVO DE MARCIAL

*Cortar en finas capas una lechuga, ponerla como fondo de fuente, colocar sobre dicho fondo unas anchoas en aceite. Picar dos huevos duros y servir con pimienta, aceite, aceitunas negras y alcaparras.*

#### PARA AYUDAR A LA DIGESTIÓN Y PREVENIR LA FLATULENCIA, LA LECHUGA NO LE HARÁ MAL

*Mezclar dos onzas de comino, una onza de jengibre, una onza de ruda, dátiles picados, una onza de pimienta y nueve onzas de miel. Combinar todos los ingredientes con un poco de vinagre y mezclar bien. Tomar media cucharadita después de la cena o cuando haya comido lechuga, entonces estará listo para el banquete de Apicio.*

#### RECETA DE COLES CON ACEITUNAS

*Poner en una cazuela las coles cocidas en agua, añadir garum, aceite, vino puro, comino, y espolvorear pimienta; echar por encima puerro, comino y colliandro fresco. Mezclar con aceitunas verdes y dejar que hierva todo junto. (Ap. III, IX,5).*

#### PATÉ DE OLIVAS

*Picar unas aceitunas negras sin hueso, unas anchoas (sin el aceite), unas alcaparras, medio diente de ajo y pimienta verde fresca. Para dar ligereza a la masa añadir aceite de oliva virgen. Servir sobre unas tostadas de pan.(Posible receta de paté de aceitunas).*

#### **MORETUM** (según Apicio)

*A) Triturar menta, cilantro, ruda, hinojo, pimienta, miel, bayas de enebro, garum y vinagre. Esta salsa se le añade al queso de oveja o cabra. Queda más sabroso si se deja reposar un día.*

*B) Se puede realizar igual que la receta anterior, pero añadiendo a la salsa 2 ó 3 dientes de ajo y dos tallos de apio con sus hojas verdes.*

#### **MORETUM** (según el Apéndice Virgiliano)

*Picar en el mortero dos ajos, añadiéndoles sal. A continuación, mezclar hojas verdes de apio, unos granos cilantro y ruda u otra planta aromática. Después añadir el queso de oveja o cabra, moviendo de forma circular y añadiendo a la mezcla aceite de oliva y un poco de vinagre. El resultado debe ser una pasta para untar en el pan.*

#### **GALLESTAS SALADAS CON QUESO**

*Sobre unas tostadas de cereales poner cualquiera de estos ingredientes:*

##### **Queso fresco con hierbas** (receta de Columella, R R XII, LIX.2)

*Mezclar queso fresco y queso manchego muy cremoso con ruda, menta, cilantro, cebollino fresco, hojas de lechuga troceadas, tomillo, apio, poleo, rúcula, comino, aceite y un poco de vinagre.*

##### **Queso con nueces** (receta de Columella, RR XII, LIX, 2)

*Mezclar queso fresco o queso cremoso con nueces picadas, aderezar con un poco de aceite, vinagre y pimienta.*

##### **Queso con sésamo** (receta de Columella, RR XII, LIX 2)

*Mezclar queso fresco a las finas hierbas con sésamo tostado, aderezar con un poco de aceite, vinagre y pimienta.*

##### **Queso con piñones** (receta de Columella, RR, LIX, 2)

*Mezclar queso parmesano con tomillo, orégano, poleo, piñones, aceite y vinagre.*

## **PRIMA MENSA**

## RELLENO DE ACEITUNAS PARA AVES

*Rellenar la tripa de aceitunas verdes partidas, cerrar el ave y cocer. Cuando haya cocido, sacar las aceitunas. (Ap. VI, V, 7).*

*Con aceitunas aliñadas, no en demasiada cantidad, sino mediando espacio entre ellas, para evitar que durante la cocción exploten en la olla. Cuando alcance la ebullición, apartar del fuego unas cuantas veces, para que no explote."(Relleno para el pollo, Ap. VI, IX, 10).*

## COCHINILLO COCINADO EN VINO

*Primeramente se cocina el cochinitillo en el horno y antes de que esté acabado de cocinar, se pone en un recipiente. Se trincha la mitad y se sirve añadiendo aceite de oliva, caldo, vino hervido, cebollinos y cilantro. La otra mitad se puede servir con una salsa elaborada con vino o vino dulce, pimienta y el jugo del cochinitillo asado. Esta salsa se derrama sobre el cochinitillo trinchado y se sirve con mucha pimienta.*

## COCHINILLO ASADO

*Preparar el cochinitillo para asar al horno con un poco de aceite de oliva y mucha pimienta. Cuando esté asado acompañar de una salsa elaborada con la siguiente mezcla: vino hervido, caldo, cebolla picada, ajo, ruda y, si se quiere, otras especias. Hervir y reducir. Después verter la salsa sobre el cochinitillo junto con unas yemas de huevos cocidas.*

## LECHÓN ASADO Y RELLENO CON HOJALDRE Y MIEL

*Rellenar el lechón con trozos de masa tipo hojaldre en forma de galletas secas, miel, laurel, pimienta y vino. Mezclar todo para que las galletas absorban el líquido. Coser el lechón e introducir en el horno envuelto en aceite, sal y pimienta con hojas de laurel. Retirar una vez cocinado y servir con su propio jugo.*

## SECUNDA MENSA

### HOJALDRES RELLENOS (dulce romano)

#### Opciones:

- A. *Coger unos hojaldres y rellenar con nueces, uvas pasas y miel.*
- B. *Rellenarlos con piñones y almendras tostadas.*
- C. *Rellenarlos con avellanas, nueces e higos secos. Para servir, espolvorear con pimienta.*
- D. *Rellenarlos con mermelada de melocotón y nueces.*

### MANZANAS ASADAS CON FRUTOS SECOS (dulce romano)

*Tomar unas manzanas asadas y adornarlas para servir con nueces, piñones, orejones y miel. Espolvorear con pimienta.*

#### **DULCES CASEROS** (dulce romano)

*Sacar el hueso de unos dátiles, rellenar de nueces, piñones y un poco de pimienta molida. Envolver para servir con miel.*

#### **DULCES VARIOS** (dulce romano)

*Tostar piñones, nueces y añadir a una cazuela con miel, pimienta, leche y huevos batidos. Calentar y añadir un poco de aceite. Servir.*

##### **Otra versión:**

*Tostar piñones y nueces, después machacar con miel, pimienta, garum, leche, huevos, vino y aceite. Cocer al baño maría y servir.*

#### **DULCES CON PIMIENTA** (dulce romano)

*Mezclar miel, vino puro, vino de pasas (rancio) y ruda. Añadir piñones, nueces y espelta cocida con agua. Finalmente, echar nueces cortadas y avellanas tostadas.*

##### **Otra versión:**

*Machacar pimienta, piñones, miel, ruda y vino de pasas; cocerlo con leche y harina. Una vez haya cuajado, poner a cocer con huevos, en poca cantidad. Untar con miel y espolvorear con pimienta antes de servir.*

#### **DULCES CASEROS** (dulce romano)

*Sacar el hueso de unos dátiles, rellenar de nueces, piñones o de pimienta molida. Envolver con sal y freírlos con miel cocida.*

#### **MELCA (LECHE AGRIA)**

*Hervir leche con pimienta, garum o sal, aceite y cilantro.*

#### **OVA, SPONGIA EX LACTE (TORTILLA DE LECHE)**

*Batir 4 huevos, mezclar bien con ¼ l de leche y 25 gr. de aceite hasta que quede disuelto. Poner aceite (en muy poca cantidad) en una sartén pequeña y echar el preparado cuando esté caliente. En el momento que esté cocido por una parte, darle la vuelta, untar con miel, espolvorear con pimienta y servir.*

#### **TYROPATINAM (FLAN)**

*Poner leche en un plato en una cantidad proporcionada para el tamaño de éste. Amalgamar con miel. Echar 5 huevos para ½ l de leche y batirlos con la leche hasta que quede bien disuelto. Cuando haya cuajado al baño maría, espolvorear pimienta y servir.*

#### **PULTES TRACTOGALATAE (PURÉ DE PASTA DE LECHE)**

*Echar en una cazuela un sextario de leche (½ l) con un poco de agua y poner a hervir a fuego lento. Coger tres tortas de pasta, las troceas y las echas a la leche. Removed*

*añadiendo agua para que no se queme. Cuando ha cocido, añadir miel, sin retirar del fuego.*

### **BUDIN CARTAGINÉS**

*Mezclar 200 gr de harina con ½ l de leche, se trabaja hasta conseguir una masa uniforme. Añadir 800 gr de requesón, 100 gr de miel y 3 huevos paulatinamente. Poner en un molde a cocer. Dejar enfriar antes de consumir."*

### **PANIS CUM LACTE (TOSTAS DE PAN)**

*Poner en leche pan. Cuando haya absorbido poner un momento en el horno para que no se seque su interior. Sacar del horno y untar con miel mientras esté caliente, pinchar para que absorba. Espolvorear con pimienta y servir.*

### **ELABORACIÓN DE LA MANTEQUILLA Y DEL YOGUR**

*De leche se hace también la mantequilla (**butyrum**), el alimento más exquisito de los pueblos bárbaros y que distingue a los ricos de la plebe. La mayor parte es de vaca, la más grasa la de oveja, se hace también con leche de cabra.*

*A la leche se añade un poco de agua para que se agrie. La parte que está más cuajada sube a la superficie; a esto, después de retirarlo y añadirle sal, se le llama oxygala. El resto lo cuecen en ollas, lo que allí flota es mantequilla. La oxygala se hace también de otro modo, añadiendo leche agria a la leche fresca, es utilísima para el estómago.*

### **TORTITAS DE MIEL o DEPSTICI** (receta de Catón DA, L. XXIII)

*Poner aceite en una sartén, cuando esté caliente, verter harina de trigo que se ha amasado con agua y sal. Freír y servir con miel y pimienta.*

### **PLACENTA** (Catón, D.A, LXXVI)

*Mezclar harina con un poco de sal y amasar con agua. Hacer una masa delgada con la harina y en su interior poner queso fresco con miel. Hornear este pastelito a 160 ° durante 30 min. Servir con mucha miel.*

**Otra opción** es realizar una base exterior con la harina y el agua. Hacer diferentes capas con queso y miel y hojas de hojaldre. Terminar las capas del pastel con hojaldre. Hornear y servir con miel.

### **CALABAZAS A LA ALEJANDRINA**

*Sobre una calabaza asada añadir por encima dátiles, pasas, piñones y cominos. Para servirla, espolvorear con pimienta y un poco de miel. (No hay que olvidarse de introducir en su interior el haba seca).*

### **PASTEL DE MEMBRILLO, MANZANA Y QUESO**

*Hacer un pastel con una capa fina de queso fresco, otra de membrillo, otra de manzana asada y en cada una de ellas con frutos secos como pasas, nueces o almendras molidas.*

*Repetir la operación varias veces. Servir con un poco de pimienta negra. (No hay que olvidarse de introducir en su interior el haba seca).*

## **BIZCOCHO ROMANO**

*Traer un bizcocho ya hecho, cortarlo por la mitad, en horizontal. Poner a calar con agua y miel una de las partes cortadas que nos servirá de base. Rellenar el bizcocho de queso fresco sin sal, frutos secos (pasas, dátiles y avellanas) y mermelada de manzana u otra fruta. Tapar el relleno con la mitad del bizcocho sobrante y decorar con nueces, fruta confitada, miel y pimienta. (No hay que olvidarse de introducir en su interior el haba seca).*

## **BEBIDAS**

### **Recetas de vinos**

#### **VINO DE ROSAS** (Apic. De recoq. I,III,1)

*Quitar la parte blanca de la extremidad de los pétalos, enfilad éstos en rosarios y ponédlos a macerar durante siete días en el vino. Pasado este tiempo, sacad las rosas de! vino. Preparad de la misma manera otros collares de pétalos frescos, ponédlos a macerar siete días en el vino y luego sacar las rosas como hicisteis con las anteriores. Haced lo mismo una tercera vez, sacad las rosas y filtrad el vino. Cuando vayáis a beberlo, añadidle miel, procurad emplear las rosas de la mejor calidad y que no estén humedecidas por el rocío.*

*El vino de violetas se realiza igual, salvo que se utiliza dicha flor.*

#### **RECETA DE VINO DE LOTO Y DÁTILES.** (Pol. H<sup>a</sup>. XXII, 2 y Plin. HN. XIII, 106)

*El loto es parecido a los dátiles o a los higos, si se machaca y mezcla con agua, sale un vino semejante al vino con miel. Se bebe sin añadir agua. Se conserva sólo durante 10 días.*

#### **VINO DE DÁTILES.** (Plin. XIV, 102)

*Con el mismo procedimiento que el de loto, pero con dátiles.*

### **Adaptaciones de estas recetas para poder realizarlas en el aula con los alumnos:**

#### **RECETA VINO DE ROSAS**

*1 l. de agua o mosto, zumo de 4 limones, 3 cucharadas de miel, una pizca de sal (opcional), 3 cucharadas de agua de rosas (en herboristerías). Mezclar todos los ingredientes y servir muy frío.*

## **HIDROMIEL**

*Mezclar un vaso de miel de buena calidad y dos vasos de agua mineral, remover y agitar la mezcla durante cinco horas, para disolver bien la miel en el agua. Se pasa a un jarro con tapa, que se pone al sol durante cuarenta días, con sus respectivas noches. Pasado ese tiempo, está lista para ser degustada.*

## **MULSUM**

*Mezclar vino o mosto (si es para alumnos) con miel y remover bien para que se disuelva la miel. Se sirve templado durante la gustatio o entrantes.*

# **RECETAS VARIAS**

## **ALGUNAS RECETAS DE APICIO PARA CONSERVAR MÁS TIEMPO ALIMENTOS**

### **MODO DE CONSERVAR EL PESCADO FRITO**

- 1.- Para *conservar los pescados fritos*: en el momento en que se acaba de freír se retira y se cubre con vinagre caliente.
- 2.- *Modo de conservar las ostras*: Lavas las ostras en vinagre o bien lavas con vinagre en el recipiente donde vas a colocar las ostras.

### **MODO DE CONSERVAR FRUTAS Y LEGUMBRES**

- 1.- *Forma de conservar las uvas*: Tomas de la viña las uvas intactas, cueces agua de lluvia, hasta que quede reducida a la tercera parte y la viertes en un recipiente donde también echas las uvas. Tapas con pez la boca del recipiente sellando la tapadera; colocas en un lugar frío donde no le dé el sol; cuando lo desees, tendrás uvas frescas. Además, el agua puede darse a los enfermos en lugar de hidromiel. De la misma forma, si las recubres con cebada las encontrarás intactas.
- 2.- *Cómo conservar las manzanas y las granadas*: Sumérgelas en agua hirviendo, retíralas enseguida y cuélgalas.
- 3.- *Cómo conservar los membrillos*: Escoger membrillos sin defectos con las ramas y hojas. Meterlos en un recipiente; se vierte por encima miel y **defritum**; se conservan durante mucho tiempo.
- 4.- *Cómo conservar los higos, las manzanas, las ciruelas, las peras y las cerezas frescas*: Se escogen cuidadosamente todas esas frutas con su pedúnculo y se ponen en miel sin que se toquen unas con otras.
- 5.- *Cómo conservar las moras*: Preparad un jugo de moras que mezclareis con vino cocido vertiéndolo en un recipiente de cristal con las moras; se puede conservar durante mucho tiempo.

6.- *Cómo conservar las legumbres:* Coged legumbres que no estén demasiado maduras y colocadas en un recipiente recubierto con pez.

7. - *Cómo conservar los melocotones:* Escoged los mejores y ponerlos en salmuera. Al día siguiente sacarlos, y tras escurrirlos con cuidado se colocan en un recipiente. Echarles por encima sal, aceite y ajedrea.

## **PARA ADOBAR LAS ACEITUNAS VERDES**

### **CXVII.**

*Cómo son adobadas las aceitunas verdes:* Antes de que se hagan negras, se pisan y se ponen en remojo: cambia el agua seguido. Después, cuando estén muy reblandecidas, las escurres, las pones en vinagre, se les añade aceite y media libra de sal por **modio** de aceitunas. Adoba separadamente hinojo y lentisco con vinagre. Si lo quieres mezclar con las aceitunas, sírvelo pronto: ponlo dentro de una jarrita. Cuando quieras comer, sácalas con las manos secas.

### **CXVIII.**

*Adereza así la aceituna verde que quieras consumir durante la vendimia: pon un tanto de vino dulce y otro tanto de vinagre: el resto, aderézala como antes se ha descrito.*

*Adoba gran cantidad de las olivas que caen, para pulmentario de la familia. Y luego, incluso, las aceitunas sinceras, pero que dan poco aceite, ponlas en conserva, y hazlo de forma que duren mucho tiempo.*

### **CXIX.**

*«Epityrum» [aceitunas conservadas en aceite y vinagre] blanco, negro, variado, hazlo así. Saca los huesos a las aceitunas verdes, añádeles aceites. Adereza así: pícalas, añade aceite, vinagre, coliandro, comino, hinojo, ruda, menta. Ponlo todo dentro de una jarra con un techo de aceite encima. Así empléalo.*

## **CÓMO CONSERVAR LAS ACEITUNAS VERDES**

*Echar en aceite aceitunas cogidas del árbol, y se conservarán como si fuesen recién cogidas. Con ellas se podrá hacer aceite verde siempre que se quiera.*

*Podríamos resumir los pasos básicos para la elaboración y conservación de las aceitunas, según Catón, (Agr.117-8), Columela (RR XII 49-51) y Plinio (HN, XXIII 73):*

*1- Dejar las aceitunas en remojo para eliminar su sabor amargo.*

*2- Partirlas para acelerar el proceso.*

*3- Colocarlas en un recipiente de barro con salmuera y diversas hierbas, sobre todo hinojo pues garantiza su buena conservación.*

*4- Precintar perfectamente con yeso. A su vez, se puede poner una capa de aceite antes de cerrar el recipiente.*

## **RECETAS DE SALSAS**

### **RECETA ACTUAL DE LA SAL ESPECIADA**

- 60 gr. de sal gorda tostada
- 15 gr. de pimienta blanca
  - 10 gr. de jengibre
  - 8 gr. de comino
  - 8 gr. de tomillo
- 8 gr. de semillas de apio
  - 15 gr. de orégano
- 8 gr. de jaramago (se puede omitir, en el caso de no encontrarlo)
  - 15 gr. de pimienta negra
- 4 gr. de azafrán- 10 gr. de nardo
  - 10 gr. de perejil
  - 10 gr. de eneldo

*Tras unir todos los ingredientes, se deben batir hasta dejar una sal fina, que se puede utilizar para aderezar cualquier plato.*

### **SALA CATTABIA**

*Sacar la miga de un pan y macerarla en agua con vinagre. Machacar pimienta, miel, menta, ajo, cilantro fresco, queso de vaca salado, agua y aceite. Recubrir con un poco de agua y servir.*

### **SALSA GARUM** (adaptación)

*Tomar una lata de anchoas, batir las anchoas junto a dos cucharadas de aceite de oliva y de vino aromatizado hasta que quede como una crema espesa. Añadir pimienta y una cucharada de miel.*

### **OTRAS RECETAS PARA HACER GARUM:**

- *Colocar en una cazuela de barro una capa de hierbas aromáticas (eneldo, anís, menta, tomillo, cilantro, hinojo, apio, albahaca, orégano, etc), sobre las hierbas una capa de pescados azules (sardinas, arenques, caballa, anchoa,...) y sobre ésta una gruesa capa de sal. Repetir la acción dos veces. Dejar al sol durante siete días y, al octavo, remover. La mezcla debe exponerse al sol durante dos o tres meses, hasta que el pescado fermente y nos proporcione el **liquamen** o parte líquida.*
- *En un mortero, trocear aceitunas negras sin hueso y a continuación, machacar las aceitunas, unas anchoas y unas alcaparras hasta formar una pasta. Se va*

*añadiendo aceite de oliva y unas yemas de huevo cocido trituradas hasta darle la consistencia deseada. Se puede condimentar la masa obtenida con especias como orégano, pimienta, cilantro o albahaca. Receta de Josep Mercader.*

- *Tomar una lata de anchoas, batir las anchoas junto a dos cucharadas de aceite de oliva y de vino aromatizado hasta que quede como una crema espesa. Añadir pimienta y una cucharada de miel.*
- *Mezclar una cucharada de salsa de soja por una de pasta de anchoas.*
- *Comprar una salsa de pescado fermentado que se utiliza mucho en la cocina vietnamita llamada nuoc-mâm.*

**SALSA PARA JUDÍAS Y GARBANZOS** (se puede añadir a unas judías o garbanzos de bote)

*Mezclar sal, aceite, comino y un poco de vino.*

Otras salsas para estos ingredientes:

*Si están hervidos: con huevos, hinojo fresco, pimienta, garum y vino tinto.*

*Si están fritos: con enogaro (vino y garum) y pimienta.*

**SALSA DE HIERBAS PARA EL PESCADO** (se puede añadir a cualquier pescado en lata: atún, mejillones, berberechos,...)

*En un mortero machacar pimienta, comino, cilantro, jengibre, orégano y ruda. Mezclar con vinagre, dátiles picados, miel, vino hervido y caldo concentrado de pescado. Se sirve con mucha pimienta por encima.*

**SALSA SIN HERVIR PARA EL POLLO** (se puede añadir a pollo precocinado o sobre fiambre de pollo)

*Machacar en un mortero anís, menta seca, jengibre y añadir vinagre. Luego dátiles picados, caldo de pollo, mostaza, aceite de oliva y vino.*

**SALSA PARA EL PATO COCIDO** (se puede añadir a fiambre de pato que ya está precocinado)

*Mezclar pimienta, bayas de enebro, coliandro seco, menta, orégano, piñones, dátiles, garum, aceite, miel, mostaza y vino.*

**SALSA PICANTE PARA EL POLLO** (se puede añadir sobre fiambre de pollo o pollo precocinado)

*Mezclar aceite, algo menos de garum, mucho menos de vinagre, pimienta, una ramita de perejil y un manojo de puerros troceados.*

**SALSA HIPOTRIMA**

*Mezclar pimienta, bayas de enebro, menta seca, piñones, uva pasa, dátiles, queso sin sal, miel, vinagre, garum, aceite y vino.*

### **SALSA PARA HUEVOS DUROS**

*Unir pimienta, bayas de enebro y piñones. Añadir a las especias miel, vinagre y garum. A continuación rociar los huevos duros con la salsa.*

### **SALSA PARA ESPÁRRAGOS** (se puede añadir a un bote de espárragos verdes)

*Añadir a unos espárragos pimienta, apio seco, cilantro, ajedrea, cebolla y macerar con garum y aceite.*

### **SALSA PARA EL COCHINILLO ASADO**

*Machacar pimienta, ruda, ajedrea, cebolla, yema de huevos cocidos, garum, vino, aceite y vino aromático.*

### **SALSA FRÍA PARA EL COCHINILLO COCIDO**

*Machacar pimienta, alcaravea, eneldo, orégano en poca cantidad, piñones, vinagre, garum, miel, mostaza y dátiles. Echar unas gotas de aceite, espolvorear pimienta y servir.*

### **OTRA SALSA FRÍA**

*Pimienta, ligústico (al ser difícil de encontrar, se puede sustituir por bayas de enebro), coliandro o cilantro en grano, menta, ruda, garum, miel y vino.*

### **SALSA DE QUESO DE AJO**

*Al queso rallado añadir un ajo picado, coriandro, pimienta, cebollino, aceite de oliva y un poco de vinagre. Hacer una masa y servir sobre unas tostadas de pan.*

**N.B:** Las recetas que se ofrecen se basan en fuentes clásicas, pero es necesario resaltar que algunas de ellas han sido adaptadas para poder elaborarlas en el aula con los alumnos.  
**CORDERO ASADO O CABRITO** (*aliter haedinam sive agninam excaldatami*)

*“Cocer la carne con aceite y garum, cortarlo y echarle pimienta negra, benjuí, garum, un poco de aceite y asarla a la parrilla. Cubrirla con esta salsa, espolvorear con pimienta y servir”.*

### **TOCINO COCIDO (*laridi coctura*)**

*“Cocerlo cubierto de agua con mucho eneldo. Añádele un poco de aceite gota a gota y sal”.*

### **RECETA DE ESTOFADO (*ofellae*)**

*“Freír unos trozos de carne (cerdo, ternera o jabalí) hasta que parezca que están asados. Tomar un vaso pequeño de garum de excelente calidad, otro de agua, otro de vinagre y otro de aceite. Mezclar y poner en una fuente de barro, ponerlo a freír y servir.”*

### **OTRA RECETA DE ESTOFADO**

*“Freír en una sartén con abundante garum al vino. Espolvorear con pimienta y servir.”*

### **CORDERO SAZONADO EN CRUDO (*aliter haedus sive agnus syringiatus*)**

*“Untar con aceite el cordero, echarle pimienta, sal y muchos granos de coliandro. Meterlo en el horno y servir.”*

### **PLATO DE ALBARICOQUES CON CERDO (*minutal ex praecoquis*)**

*“Poner en una cazuela aceite y vino. Picar unas cebollas y cortar en cuadrados una paletilla de cerdo ya cocida. Cuando esté todo preparado, picar pimienta, comino, menta seca, eneldo, rociar con miel, vino de pasas, vinagre en poca cantidad, mezclar y dejar macerar. Cocer todo en la cacerola y, a mitad de cocción añadir unos albaricoques deshuesados o unos orejones. Dejar hervir hasta su completa cocción. Espolvorear pimienta y servir.”*

### **COCHINILLO ASADO (*porcellum assum*)**

*“Picar pimienta, ruda, ajedrea, cebolla, yema de huevos cocidos, garum, vino, aceite y vino aromático. Dejar hervir. Cubrir el cochinito asado con esta salsa y servir”.*

### **CARNE GUISADA (*ius in copadiis*)**

*“Carne guisada acompañada con salsa blanca: pimienta, comino, apio en grano, ligústico o bayas de enebro, garum, tomillo, piñones y nueces macerados en vino, miel, vinagre y aceite.”*

### **CORDERO (*copadia haedina sive agnina*)**

*“Prepararlos con pimienta y garum. Asar. Servir con judías verdes cortadas, garum, pimienta, benjuí o vainilla en rama, comino frito, trocitos de pan y un poco de aceite”*