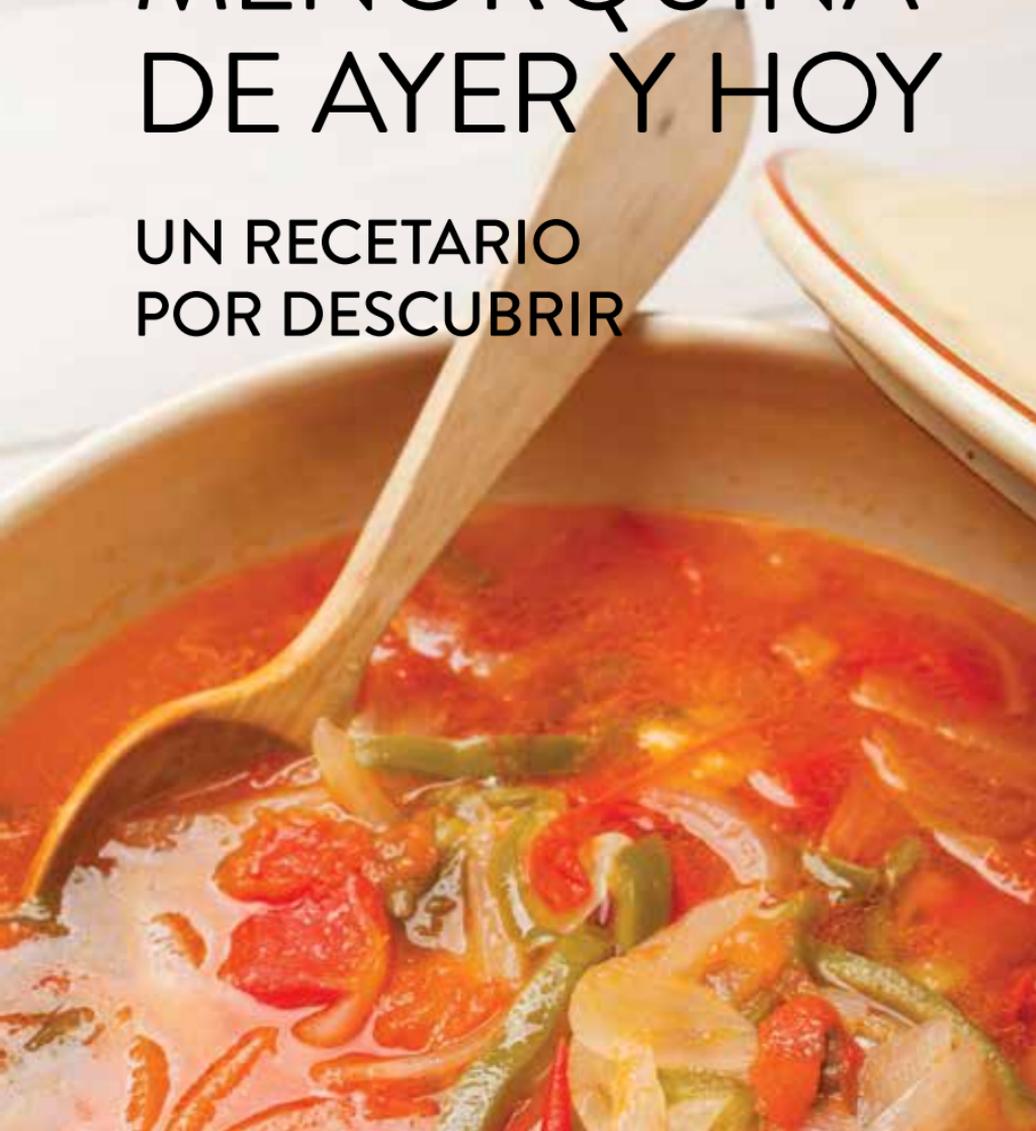


COCINA MENORQUINA DE AYER Y HOY

UN RECETARIO
POR DESCUBRIR



COCINA
MENORQUINA
DE AYER Y HOY

UN RECETARIO
POR DESCUBRIR

COCINA MENORQUINA DE AYER Y HOY

UN RECETARIO POR DESCUBRIR

Producción, maquetación y diseño:

Lagencia

Textos:

4Vents

Elaboración recetas antiguas:

Maria Borrás y Cati Irla Borrás

*Fotografías Arxiu d'Imatge i So
de Menorca-CIME:*

Autor: Salvador Almirall Codina

AISM. Fondo Salvador Almirall Codina
págs. 6, 14

Autor desconocido

AISM. Fondo Anastasia Espinosa
pág. 10

Autor: Jaume Riudavets

AISM. Fondo Jaume Riudavets
pág. 18

Autor desconocido

AISM. Fondo Xavier Martí
pág. 40

Autor desconocido

AISM. Fondo Consell Insular de Menorca
pág. 68

Edita:

Fundació Destí Menorca



INTRODUCCIÓN, 7

01 PRIMEROS

CALABACINES RELLENOS, 21

CALABACINES RELLENOS AL HORNO, 23

“OLIAIGUA AMB FIGUES”, 25

“OLIAIGUA” CON SORBETE DE HIGOS, ARO DE PAN Y GOMINOLA
DE ACEITE DE OLIVA, 27

CALDERETA DE LANGOSTA, 29

CALDERETA DE LANGOSTA, 31

BERENJENAS RELLENAS, 33

BERENJENAS RELLENAS CON SOFRITO Y CARNE DE ‘PEROL’, 35

“PEROL DE TOMÀTIC”, 37

“PEROL DE TOMÀTIC”, 39

02 SEGUNDOS

PESCADO

RAYA AL HORNO CON PATATAS, 43

RAYA AL HORNO A LA MENORQUINA, 45

CALAMARES RELLENOS, 47

CALAMARES RELLENOS, 49

BACALAO CON “BURRIDA”, 51

BACALAO CON “BURRIDA”, 53

CARNE

PERDICES CON COL, 57

ESFERAS DE PERDICES, 59

CONEJO EN SALSA, 61

TERRINA DE CONEJO EN SALSA CON VERDURITAS, 63

MUSLO DE CORDERO AL HORNO, 65

“ANYELL DE LLET” ASADO A BAJA TEMPERATURA CON TRINCHADO DE
PATATA Y ACEITUNA NEGRA, 67

03 POSTRES

“MENJAR BLANC”, 71

MENJAR BLANC, 73

“CUSCUSSÓ”, 75

CUSCUSSÓ, 77

PUDIN DE “BROSSAT”, 79

PUDIN DE “BROSSAT”, 81

“COCA DE CONGRET”, 83

SOPA DE ALBARICOQUE CON “COCA DE CONGRET”, 85



Menorca ha sido una isla bendecida con muchos dones. Playas magníficas; calas recónditas con aguas cristalinas; un clima benévolo que proporciona campos verdes; una luz especial que realza los paisajes; y unos pueblos y ciudades que han sabido mantener su encanto a lo largo de los siglos. Quienes la visitan, al igual que los que viven en ella, lo experimentan y disfrutan.

A estos dones, se le ha sumado el ingenio de sus habitantes para configurar una cocina tradicional que se ha transmitido oralmente a lo largo de generaciones y que resume la esencia de esta tierra: la sencillez y el carácter de un pueblo sin grandes pretensiones pero que sabe disfrutar de la vida y de los frutos de la naturaleza. Todo esto se concentra en cada plato, en cada bocado, y merece la pena probarlo para dejarse sorprender.

Hoy en día es más fácil, puesto que la gastronomía menorquina está de moda. Durante un tiempo, la influencia de la cocina internacional y la tendencia a la homogeneización de la sociedad hicieron que, en cierta medida, quedara más acotada al calor del hogar de los menorquines. De puertas para adentro, se ha mantenido el gusto por estos alimentos tradicionales, cocinando en base a productos de temporada y siguiendo el calendario de celebraciones y fiestas anuales con sus correspondientes platos. Lo han disfrutado las familias y las reuniones de amigos en casa, en el campo o la playa, como si fuera un privilegio reservado a los lugareños.

Sin embargo, desde hace unos años la cocina insular vive un nuevo esplendor y está presente en los manteles de los mejores restaurantes. Se habla de cocina, se fomenta con jornadas gastronómicas centradas en un producto, se reconoce con sellos de calidad y marcas de garantía y se actualiza con técnicas modernas o ingredientes exóticos.

Ha recuperado el prestigio que merece una cocina que, de tan simple y sencilla como pueda parecer de entrada, resulta genial. Como bien han destacado autores y estudiosos como Jaime Fàbrega y Carme Puigvert en su libro *La cuina de Menorca*, su aparente humildad esconde muchos toques de refinamiento procedentes de la gran cultura gastronómica medieval del entorno mediterráneo y catalán puntuados, en este caso, por un fondo árabe o bereber y por la influencia de otras culturas que la han colonizado.

El hecho de ser una isla, con sus recursos limitados y en ciertas épocas de la historia escasos, ha marcado el carácter de esta gastronomía. Durante siglos se ha practicado una cocina de subsistencia, aprovechando al máximo los alimentos de la tierra y el mar. En este caso, la sencillez es una virtud porque conjuga todo el saber de las familias payesas, de los pescadores y los demás habitantes que adaptaron la comida diaria

o la de fiestas y celebraciones a los recursos de los que disponían. Así, la escasez puso a trabajar la imaginación para que salieran platos excelentes.

La versatilidad y aprovechamiento de algunos productos se observa, por ejemplo, en el pan, uno de los alimentos más básicos. Antiguamente existía un amplio surtido de panes y así ha llegado a nuestros días. Acompaña todo tipo de platos y sirve de base para recetas dulces y saladas, además de ser alimento principal de desayunos y meriendas junto con el queso o los embutidos de la isla. Y en cuanto se vuelve duro, no terminan sus utilidades puesto que las rebanadas tostadas se mezclan en sopas (la más característica es el *oliagua*) y calderas o se usan sus migas ralladas para cubrir todo tipo de alimentos preparados al horno.

Y cuando tampoco había medios, había que inventarlos. Sirva como ejemplo una receta para preparar una sopa sin olla, ni agua, ni fuego. Luis Ripoll, en el *Libro de cocina menorquina*, cuenta que se soluciona colocando carne y verduras dentro de una calabaza tapada y cocida después al horno.

Por supuesto, en una isla pequeña como esta, el mar ha estado siempre presente en la vida de sus habitantes y también en sus mesas. Excelentes moluscos como las *escopinyes* (berberechos), crustáceos como la famosa langosta, y un amplio surtido de pescados azules, blancos y de roca forman la base de numerosos platos. De hecho, muchas recetas han surgido de los propios marineros, que al salir a pescar solían llevar en sus barcos una olla, un fogón, carbón, agua y verduras para hacer un sofrito básico y preparar, en medio del mar, las calderas de pescado o el arroz caldoso que tanto renombre tienen hoy en día.

INFLUENCIAS QUE DEJAN HUELLA

Enmarcada en la cocina mediterránea, con denominadores comunes al resto de territorios de la zona, Menorca cuenta con particularidades gastronómicas destacadas gracias a la herencia de otras culturas que colonizaron la isla, desde los árabes que permanecieron ocho siglos en la isla, a las tres breves pero significativas dominaciones inglesas y, en menor medida, a la dominación francesa.

El *cuscussó* es el plato que, tanto por nombre como por elaboración, más remite a la cultura árabe. Se trata de un típico dulce menorquín que se consume por Navidad y se compone de pan seco, almendras, azúcar y manteca, además de pasas y frutas confitadas. Se elabora todavía en casas y pastelerías de forma artesanal siguiendo el patrón del mazapán que hacían los árabes. Al *arròs de la terra* (arroz de la tierra) se le conoce también como arroz moro y, a pesar de su nombre, no lleva arroz sino sémola de trigo. Es una receta muy destacada de la gastronomía isleña y como expli-

caba Pedro Ballester en su libro *De re cibaria* —el primer manual de cocina editado en Menorca, que data de 1923—, se solía degustar los días de matanza del cerdo con trozos de carne, parte de la cabeza del animal y dos cabezas de ajos enteras, además de patata o boniato. A pesar de la carne de cerdo (que podría ser una introducción posterior), algunos autores consideran que por la forma de preparar el plato (al horno, como un arroz seco) y la base de la sémola de trigo, tiene también su origen en la dominación islámica.

Y si la influencia inglesa se ha dejado notar claramente en particularidades lingüísticas, arquitectónicas o en ciertas costumbres de los isleños, también lo ha hecho en su gastronomía. Se aprecia en formas de cocinar (uso de la mantequilla, poco habitual en esta zona), en alimentos y bebidas (siendo el máximo exponente el *gin* menorquín, o ginebra) y en muchas palabras y denominaciones culinarias que remiten a la lengua inglesa. Hay varios ejemplos, si bien algunos apenas se usan o solamente se escuchan en boca de personas mayores: *grevi* (del inglés *gravy*) para referirse al jugo de un asado y con el que se preparan por ejemplo los macarrones con grevi; *xenc* (*shank*), que es la parte delantera de la pata de un animal y cuya carne es la base del *brou de xenc* o caldo de ternera; *pinxa* (de la palabra *pilchard*), una sardina que se usa mucho en las *coques*; *piquels* (*pickel*), que son pepinillos en vinagre u otros encurtidos; *xels* (*shell*), los berberechos; *punys* (*punch*) para referirse a un ponche o *sengri* (*sangaree*), un vino caliente o especiado.

En este sentido, resulta curioso como se han formado algunos nombres como el de una variedad de ciruela que en la isla se denomina *neversó*. Se trata de una adaptación fonética de la expresión inglesa *never saw*. Según se cuenta, durante su estancia en la isla el gobernador inglés Richard Kane probó uno de estos frutos y exclamó: “*I never saw such plums*” (“Nunca antes había visto estas ciruelas”). Y así quedaron bautizadas.

El gusto por los púdines, con una extensa variedad y todo tipo de ingredientes, así como la popularidad de las conservas y confituras es otro de los legados de esa época.

ESPECIALIDADES ÚNICAS

Queso

Entre la amplia variedad gastronómica de la isla surgen una serie de alimentos y productos elaborados que sobresalen por su calidad y reconocimiento exterior.

Uno de los máximos exponentes es el queso con Denominación de Origen Mahón-Menorca, elaborado a partir de leche de vaca y con un gusto y un aspecto exterior



de forma paralelepípedica, con cantos y aristas redondeados. Algunos hallazgos sugieren que ya se producía queso en la isla en la época prehistórica. En el siglo XIII se elaboraban y exportaban en cantidades importantes quesos, vinos y carnes, pero fue en el siglo XVIII cuando floreció el comercio, con cuatro barcos dedicados exclusivamente al queso que zarpaban del puerto de Maó para distribuir la mercancía en puertos del Mediterráneo Occidental. Así se fue conociendo como “el queso procedente del puerto de Mahón” y se abrevió con el nombre de “Queso Mahón”, aunque se produzca en fincas de toda la isla.

La leche y posterior elaboración del queso es todavía hoy la principal fuente de ingresos del campo menorquín. Se presenta en tres variedades según el grado de maduración: tierno (de tres semanas a dos meses de maduración), con un gusto suave y de color blanco marfil; semicurado (entre dos y cinco meses), de color anaranjado y más salado, y curado (más de cinco meses), con un color exterior más tostado y amarillo en el interior, de sabor intenso y un punto picante. Existe también el añejo, que llega a madurar durante un año y es más salado. En conjunto, un queso versátil con múltiples usos en la gastronomía y que sirve como aperitivo, como base o acompañamiento de platos y repostería, para comer con pan o simplemente para tomar con uvas u otra pieza de fruta, una combinación muy apreciada por los menorquines.

Embutidos

Los embutidos elaborados con la carne del cerdo son también ricos y variados. La celebración de la matanza del cerdo, o *porquejades*, ha sido una de las costumbres más típicas de la sociedad menorquina. Una fiesta en la que participaban familiares y amigos y en la que se mataba el animal y se aprovechaba toda su carne y vísceras para tener provisiones y elaborar embutidos. Con el trabajo hecho y la comida asentada, se cantaban también canciones populares o se entablaba el *glosat*, un verso cantado improvisado sobre temas del momento.

Aunque las *porquejades* han quedado hoy en día más como una fiesta puntual y modernizada, los embutidos que se elaboran en la isla siguen siendo deliciosos. La *carn i xulla* es el más característico, puesto que sólo se produce en Menorca y se remonta a la charcutería antigua romana. Es un embutido crudo curado, hecho con carne magra y tocino. Destaca también la famosa sobrasada, embutido crudo curado especiado con pimentón, que se presenta en sus variantes ‘tierna’ o ‘curada’. Otros embutidos menorquines son el *botifarró* (carne picada mezclada con sangre, si es negro, o sin sangre si es *botifarró* blanco) o el *camot* (también llamado *cuixot* o

camaïot), que presenta ingredientes similares al *botifarró* pero en lugar de ir embutido en un intestino lo hace en la piel del muslo del cerdo.

Mahonesa

Sin duda, la mahonesa es el producto de origen menorquín más famoso y consumido del mundo, la salsa estrella de numerosos platos y recetas internacionales.

Emparentada con la salsa alioli, la mahonesa se compone de aceite, huevo, sal y vinagre o zumo de limón. Se cuenta que a raíz de la invasión francesa a la isla que se produjo en 1756, el duque de Richelieu entró una noche en una fonda para pedir de comer y no habiendo apenas existencias, el propietario le presentó unos restos de carne acompañados por esta salsa. Al duque le pareció tan buena que se llevó la receta a Francia y la dio a conocer con el nombre de *mahonnaise*, en honor a la ciudad de Mahón. Con el tiempo el nombre fue derivando en *mayonnaise*, lo que propició confusión y se apuntó a un posible origen francés, si bien cabe mencionar que dicha salsa no aparecía en ningún libro ni tratado de cocina francés anterior a la conquista de Menorca.

La mahonesa es una salsa muy apreciada por los isleños y aparece en numerosas recetas.

Miel

La miel de Menorca goza de fama desde muchos siglos atrás, cuando ya el escritor romano Plinio afirmaba que era la segunda más buena del mundo, después de la de Grecia. Ya en el siglo XIV, el Rey solicitaba miel de la isla y existe documentación sobre las jarras que se le enviaban. La gran variedad de flores del campo de Menorca le otorga un gusto delicioso y fino que todavía hoy es muy apreciado. Existe una afición importante a recoger la miel, principalmente en casas de abeja particulares pero también se encuentran enjambres de forma natural en cuevas, acantilados, bajo tejados de algunas casas...

Tradicionalmente se ha usado mucho como alimento, con fines medicinales o mezclada con vino. Algunas de las recetas más populares son la sobrasada con miel, queso tierno con miel o *mel i mantega* (miel con manteca cocida de vaca y trozos de pan duro), un postre que era típico de la fiesta de Todos los Santos. El contraste de

sabores dulces y salados que tanto se usa en la gastronomía insular se aprecia incluso en recetas de hortalizas como las berenjenas con miel.

Sopas: de la caldereta de langosta al 'oliaigo'

El plato más emblemático de la cocina actual es esta caldereta hecha con las sabrosas langostas de Menorca. A pesar de su fama, la utilización de langostas en las calderetas es relativamente moderna, puesto que un siglo atrás apenas se usaba. Los pescadores la inventaron y cocineros locales, además de restaurantes con solera como los de Fornells, se encargaron de mejorar la receta hasta el punto que es casi obligado probar una caldereta de langosta si se visita la isla. El nombre alude al recipiente de preparación, si bien se elabora en un recipiente de barro cocido o *tià de terra*, con un buen sofrito de verduras de la tierra, unos 500 gramos de langosta por persona y unas rebanadas muy finas de pan tostado. Los menorquines son amantes de las calderetas, aunque su degustación se reserva para fiestas y días señalados. Cabe apuntar también que muchos disfrutaban igual o incluso más con una caldereta de pescado o marisco variado que con una de langosta.

Pero si la cocina menorquina se pudiera resumir en un plato, muy probablemente sería el *oliaigua* (se pronuncia '*oliaigo*'), una sopa de origen payés, muy humilde en comparación con la caldereta pero con una tradición que pervive hoy en día y supera a la otra en cuanto a uso doméstico. Rara es la familia que no come un *oliaigua* en pleno verano, cuando las hortalizas de la isla están en su esplendor, acompañado una vez más por tostadas de pan duro y el gusto dulzón y refrescante de los higos. El más básico es el que se hace con tomates, cebolla, ajo, pimiento verde, aceite y agua (*oli i aigua: oliaigua*), pero en los recetarios se encuentra una amplia variedad: *oliaigua broix* (sin tomate, con los ingredientes mínimos), con col, blanco (con leche), con huevo, con espárragos...

Gin

Este destilado que introdujeron aquí los británicos goza de gran popularidad entre los menorquines. El *gin* o ginebra que se produce hoy en día en Maó se hace de forma tradicional, en antiguos alambiques de cobre con fuego de leña, destilando alcohol de origen vínico (a diferencia de la ginebra inglesa u holandesa, que se hace con aguardiente de cereales), aromatizado con bayas de ginebra y algunas hierbas. Aunque muchos lo beben durante todo el año, su consumo se dispara en verano durante las fiestas populares. El combinado omnipresente, servido muy frío, es la *pomada* o *gin amb llimonada*, que mezcla una parte de *gin* por dos partes de limo-



nada. Otras variantes posibles son el *gin* con sifón (llamado *pellofa*), *gin* con palo (un licor mallorquín) o tomarlo a secas en un vaso pequeño.

Vino

El vino de Menorca ya era un bien muy apreciado en los tiempos de romanos y fenicios y así continuó a lo largo de la historia hasta que en el siglo XIX se fueron abandonando las viñas cuando una plaga arrasó las cosechas. Después de una presencia casi testimonial, en los últimos años se ha iniciado una labor de recuperación de la viticultura y actualmente existen varias bodegas que comercializan vino blanco, rosado y tinto de calidad bajo el sello 'Vi de la terra Illa de Menorca'.

Repostería

El repertorio de pastas saladas o dulces, tortas, pasteles, púdines, y otros postres es fabuloso y uno de los más extensos y variados de España. El gusto de los menorquines por todo lo dulce se refleja en una amplia carta para elegir y además con ingredientes de primera calidad (desde las harinas a los quesos y las frutas) y siguiendo procesos en su mayoría artesanales, tanto si se elaboran en casa como en las pastelerías. Un dato curioso de esta pasión repostera es el que menciona J.M. Pons Muñoz en su libro *Menorca y su gastronomía*: en el año 1887 se contaban en Menorca hasta 40 pasteleros repartidos por la isla y tres fabricantes de chocolate con tienda propia; por contra, solo había un dentista.

La tradición de la repostería es muy antigua, adoptando elementos de la cultura musulmana, mezclados y mejorados con la aportación catalana, británica y francesa. Las recetas se han transmitido fieles a lo largo de generaciones y se preparaban siguiendo un calendario de fiestas anuales: *greixerers* en Carnaval, *formatjades* en Pascua, ensaimadas con chocolate a la taza en las fiestas patronales de verano, buñuelos en Todos los Santos o *tortada*, turroneos y *cuscussó* por Navidad. Hoy en día es fácil encontrar estas delicias en cualquier época del año.

Por citar algunas, en cuanto a pastas saladas tenemos una gran variedad de *coques* (una especie de tortas de masa de pan que se cubren con todo tipo de sofritos, verduras, carne, pescado, frutas o incluso sobrasada), *rubiols* de carne o pescado (tipo empanadillas al horno), panecillos de sobrasada, *flaons* (pasta rellena de queso y huevo), *formatjades* (empanada con carne, sobrasada...), etc. En cuanto a pastas dulces, algunas son los *amargos* (con almendras y huevo), *carquinyols* (de almendras también pero con pasta seca), *pastissets* (con forma de flores), *crespellines* (pastas secas, pequeñas pero consistentes), *crespells* (con forma de flores también pero con

un agujero en el centro y rellenos de requesón, conserva de frutas, sobrasada...), ensaimada rellena y la *coca bamba* o ensaimada de Menorca (de forma más elevada y con una pasta esponjosa, acostumbra a mojarse en chocolate a la taza, frío o caliente).

LOS ALIMENTOS BÁSICOS

Menorca es una tierra rica en verduras y hortalizas, y esto ha configurado buena parte de su recetario. Destaca como estrella la berenjena, muy utilizada durante la temporada de verano, además de tomates, pimientos, cebollas, ajos, patatas, calabacines y calabazas, coles, espinacas, guisantes, lechuga, endibia, alcachofas, pepinos...

Tradicionalmente, el elenco de frutas era espléndido, aunque algunas se han perdido con el tiempo: más de treinta variedades de manzanas, otras tantas de peras, higos (*figues flor, negretes, catalanes, coll de dama...*), ciruelas y albaricoques. A parte, son suculentas las uvas, los melocotones, los cítricos, los melones y sandías, las calabazas o los frutos secos.

Desde siempre se ha hecho un gran consumo de legumbres, principalmente las famosas habas pero también judías, garbanzos (incluida la variedad de *guixons*), lentejas o el trigo picado (*arròs de la terra*).

Como se ha comentado anteriormente, la larga cultura marinera ha aportado platos sublimes con ingredientes de calidad como los berberechos y otros moluscos, un gran surtido de crustáceos (langostas, cigalas, gambas, cangrejos, centollos...), calamares y pulpos. El pescado (de roca, blanco, azul, de bastina...) ha estado presente con especies como el rape, la merluza, la sardina, el mero, el espetón, el pez de San Pedro, la lampuga, el salmónete o la raya, entre otros.

Sin embargo, la carne también tiene un papel importante. Tradicionalmente se ha consumido carne de oveja (con una raza propia menorquina), cerdo (que a parte de carne y embutidos, permite elaborar la manteca), aves de corral (pollo, pavo...) y conejo. Las vacas aportan carne y también los productos lácteos tan característicos de la isla y se crían principalmente dos razas: la frisona, más abundante, y la autóctona menorquina, de color rojizo.

El recetario relacionado con la caza es asimismo destacado. A lo largo de la historia ha habido numerosas prohibiciones y condiciones para cazar (todavía hoy está muy regulado), sin embargo la afición persiste y se capturan becadas (vale la pena mencionar la *cega amb cóc*, donde se presenta la becada en un bocadillo previamente

remojado en leche y luego cocido al horno), conejos salvajes, tordos, patos, perdices, codornices o pichones.

En referencia a la cocina de subsistencia, los menorquines han aprovechado siempre todos los recursos naturales a mano pero además disfrutaban haciéndolo, incluso hoy en día. Así, según el momento del año, es frecuente ver a la gente buscando setas por el bosque, espárragos en los márgenes de caminos, caracoles, moras silvestres, hierbas aromáticas o alcaparras (muy apreciadas).

LA TÉCNICA

En la gastronomía insular hay predilección por las cocciones al horno. Antiguamente el horno era un lugar importante en cada finca agraria (eran construcciones autónomas ubicadas en el exterior) y allí se preparaban todo tipo de platos, además de panes y pastas. Hoy en día, el horno es indispensable en el recetario actual de las familias menorquinas y se utiliza para asar, en cacerolas de barro o en bandejas, tanto hortalizas (tomate, berenjenas, calabacín...) como carne o pescado, en general cubierto con una capa de pan rallado, ajo y perejil.

Otras técnicas muy usadas son los hervidos, de verduras, sopas, calderas o los mencionados *oliaigues* (casi todos con el sofrito como base); los guisos; los fritos (especialmente para pescados y para un tipo de croquetas denominadas *raoles*) y la cocción a la plancha o a la brasa.



01
PRIMEROS

CALABACINES RELLENOS

INGREDIENTES

8 calabacines pequeños
1 cebolla
2 dientes de ajo
2 tomates maduros pelados y rallados
2 huevos
6 cucharadas de pan rallado
perejil
sal
aceite

ELABORACIÓN

Partimos los calabacines por la mitad a lo largo y los hervimos con agua y sal durante 10 minutos a fuego vivo. Los sacamos y los dejamos escurrir boca abajo para que pierdan el jugo. Cuando estén fríos, sacamos la pulpa con una cuchara y la reservamos, dejando la piel de los calabacines formando unos barquitos.

Picamos la cebolla y los ajos y lo sofreímos en una cazuela a fuego lento. Añadimos los tomates rallados y un poco de perejil picado. Cocemos un poco más e incorporamos la pulpa de los calabacines, removiendo para que se deshaga. Salpimentamos.

Lo retiramos del fuego y lo mezclamos con los dos huevos batidos y un poco de pan rallado hasta que quede la consistencia de una pasta.

Calentamos el horno a 160 grados mientras vamos rellenando los barquitos de calabacín con la mezcla y los colocamos en una bandeja. Después espolvoreamos por encima el resto de pan rallado y lo regamos con un chorro de aceite. Cocemos los calabacines durante unos 30 minutos.



CALABACINES RELLENOS AL HORNO

ELABORACIÓN

Con la ayuda de un cortafiambres, hacemos láminas a lo largo de un calabacín grande de unos 2 ml de grosor. Las escaldamos en agua y las reservamos.

Hacemos un sofrito con la cebolla, el pimiento verde y el ajo. En cuanto esté pochado, le añadimos el tomate y el otro calabacín picado fino. Después le añadimos un picadillo de ajo y perejil y lo cocinamos unos minutos más.

Mientras lo reservamos, preparamos un puré de patata y le añadimos nata para convertirlo en una crema.

Dibujamos una cruz con dos láminas de calabacín y en el centro colocamos un par de cucharas del sofrito. Lo cerramos de forma que quede como un paquetito. Hacemos lo mismo con las otras láminas y a continuación espolvoreamos los paquetitos con la mezcla de pan rallado, ajo, perejil, pimentón y aceite, y los horneamos durante 10 minutos.

Para servirlo, colocamos en el centro de un plato una tira de crema de patata y, encima, dos paquetitos de calabacín. Decoramos con un poco de aceite y perejil.

Doro Biurrum

INGREDIENTES

2 calabacines (uno para cortar en láminas y otro para el relleno)
1 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate rojo
1 diente de ajo
3 patatas medianas
100 cl de nata
un preparado de pan rallado con perejil, ajo, pimentón y aceite
aceite
sal



“OLIAIGUA AMB FIGUES”

“Oliaigua” con higos

INGREDIENTES

1 kg de tomates maduros
1 pimiento verde
1 cebolla grande
4 ajos
1 manojo pequeño de perejil
1 litro de agua
5 cucharadas de aceite de oliva
rebanadas de pan para sopa o pan tostado
sal
higos

ELABORACIÓN

Cortamos a trozos medianos los tomates, el pimiento, la cebolla y los ajos. Ponemos el aceite en una cazuela de barro y, a fuego lento, colocamos las hortalizas con el perejil picado, lo salamos y lo dejamos cocer hasta formar un sofrito. Para evitar que se pegue, se puede ir removiendo constantemente y añadir algún chorrito de agua.

Cuando el sofrito esté cocido, añadimos el litro de agua y lo dejamos a fuego lento para que se vaya calentando poco a poco. Es importante que no llegue a hervir.

Cuando se empiece a formar una espuma blanca, retiramos la cazuela del fuego y lo dejamos reposar mientras pelamos los higos.

Se sirve colocando unas rebanadas de pan en un plato hondo y vertiendo encima la sopa o dejando el pan aparte para que cada comensal ponga la cantidad que quiera. Se come después junto con los higos, disfrutando de los contrastes entre la sopa caliente y salada y la fruta dulce y fría.





“OLIAIGUA”

CON SORBETE DE HIGOS, ARO DE PAN
Y GOMINOLA DE ACEITE DE OLIVA

ELABORACIÓN

En una cazuela sofreímos el aceite, el ajo picado, la cebolla, el perejil y el pimiento verde. Sazonamos y lo vamos mojando con un poquito de agua para que se ablande y no coja color. Cuando esté bien pochado, incorporamos los tomates y cocinamos a fuego muy lento, con la cazuela tapada, durante unos 30 minutos. A continuación regamos con un par de vasos de agua y lo salamos. Lo dejamos otros 30 minutos vigilando que no llegue a hervir en ningún momento. Después trituramos la sopa con la ayuda de un robot o la pasamos por un pasapuré y rectificamos de sal.

Preparamos un almíbar con el agua y el azúcar. Le añadimos los higos y lo trituramos. En cuanto esté frío, lo montamos en una sorbetera y lo reservamos.

Con la ayuda de un cortafiambrés, cortamos la baguette en rebanadas finas de forma longitudinal. Las ponemos alrededor de aros metálicos de unos 8 centímetros de diámetro previamente engrasados y las horneamos a 180 grados hasta que se doren. Cuando estén listas, las sacamos y las desmoldamos con mucho cuidado para no romperlas.

Por otra parte, elaboramos la gominola de aceite de oliva calentando a 90 grados el agua junto con la glucosa y el azúcar isomalt. Al cabo de cinco minutos, le añadimos la hoja de gelatina previamente hidratada y emulsionamos la mezcla con el aceite, que iremos vertiendo en forma de hilo fino, en un vaso-robot. Cuando esté lista, vertemos la mezcla en una placa o molde y la dejamos cuajar en la nevera. Después sólo quedará cortar la gominola en forma de tacos de un centímetro de ancho aproximadamente.

Para la presentación, servimos el ‘oliaigua’ en un plato sobero, con una jarrita aparte. Dentro del plato colocamos el sorbete de higos, acompañado del aro de pan y de trocitos de gominola de aceite de oliva.

INGREDIENTES

PARA EL ‘OLIAIGUA’:

1 diente de ajo
2 ramas de perejil
1 cebolla
½ kg de tomate de ramillete
1 pimiento verde mediano
½ vaso de aceite de oliva
sal

PARA EL SORBETE DE HIGOS:

250 gr de higos maduros pelados
300 ml de agua mineral
100 gr de azúcar

PARA EL ARO DE PAN:

1 barra de pan tipo baguette cruda

PARA LA GOMINOLA DE ACEITE DE OLIVA:

200 gr de aceite de oliva prensado en frío
100 ml de agua mineral
80 gr de azúcar
100 gr de azúcar isomalt
20 gr de glucosa
1 hoja de gelatina

CALDERETA DE LANGOSTA

INGREDIENTES:

2 kg de langosta
 2 cebollas
 2 dientes de ajo
 ½ pimiento verde
 250 gr de tomates
 1 manojo de perejil
 7 cucharadas de aceite de oliva
 1,5 litros de agua
 rebanadas de pan para sopa o pan tostado
 sal

ELABORACIÓN:

Sobre una tabla de madera, cortamos las langostas en vivo y separamos las cabezas de las colas, guardando los jugos en un bol a parte. Abrimos los troncos y sacamos el intestino negro, con las manos o con la ayuda de una de sus guías o antenas. Separamos también las patas y demás guías. Si las langostas son hembras, guardamos los huevos en el bol, al igual que hacemos con los estómagos e hígados. Por último cortamos las cabezas por la mitad y los cuerpos en rodajas, guardando asimismo los jugos.

Aparte, picamos fino las cebollas, los ajos, el pimiento verde. Ponemos el aceite en una cazuela de barro y lo sofreímos todo a fuego lento. Cuando la cebolla esté transparente, añadimos los tomates picados a trozos muy pequeños (también se pueden rallar o pasar por la batidora). Lo dejamos cocer lentamente unos 10 minutos.

Ponemos las langostas en la cazuela y las sofreímos un poco. Incorporamos los jugos, el agua y el perejil picado, lo salamos y lo cocemos todo a fuego vivo unos 15 minutos. Cuando hierva, bajamos el fuego y lo dejamos durante una media hora más.

Mientras, picamos finamente en un mortero los huevos, los estómagos e hígados con un poco de ajo y perejil, mojándolo todo con el resto de líquidos y un poco de agua. En cuanto queden unos pocos minutos de cocción, incorporamos la picada a la cazuela.

Apagamos el fuego y dejamos reposar la caldereta un par de horas como mínimo. De hecho, si se puede dejar de un día para el otro queda mucho más sabrosa.

Para servirla, se vierte en platos soperos el caldo con los trozos de langosta y se acompaña con las rebanadas de pan tostado.

CALDERETA DE LANGOSTA

ELABORACIÓN

Cortamos las langostas separando la cabeza de las colas y reservamos los jugos, los hígados y los huevos en caso de langostas hembra. Cortamos las cabezas en trozos regulares y, en el caso de las colas, las pelamos dejando solo la carne y las cortamos formando cinco anillas.

Troceamos la cebolla, los ajos y el pimiento verde en porciones pequeñas. Pelamos y cortamos el tomate también en trozos pequeños.

En una cazuela de barro, sofreímos durante un par de minutos las cabezas de las langostas y luego las reservamos. En el mismo aceite, sofreímos los ajos y la cebolla. Al cabo de cinco minutos añadimos el pimiento verde y, diez minutos después, el tomate. Añadimos ahora el coñac a la cazuela y dejamos que cueza todo a fuego lento hasta que se forme un sofrito bien confitado. Después trituramos el sofrito con una batidora de brazo para que no queden trozos de verdura enteros.

Colocamos las cabezas sobre el sofrito y lo cubrimos todo con agua para dejarlo cocer a fuego lento durante 45 minutos.

En un mortero, preparamos un picadillo con el perejil, los hígados, las almendras y el pan de payés cortado en rebanadas finas y tostado. Trituramos la mezcla con la batidora.

Cuando el pan de baguette todavía esté medio congelado, lo cortamos en finas láminas y lo colocamos de forma que envuelva las anillas de langosta y lo tostamos al horno hasta que quede crujiente.

Para servirlo, colocamos las anillas en el plato, dibujamos a su alrededor un cordón circular con el picadillo y vamos vertiendo poco a poco la caldereta con una jarra.

INGREDIENTES

2 kg de langosta
 400 gr de cebolla
 100 gr de pimiento verde
 400 gr de tomates maduros
 1 cucharada sopera de perejil
 200 gr de pan de payés
 50 gr de almendras tostadas
 3 dientes de ajo
 50 ml de coñac
 1 pan de baguette precocinado
 2 litros de agua
 200 ml de aceite
 sal

BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES

8 berenjenas
2 cebollas
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
3 tomates pelados y rallados
2 huevos (opcional)
6 cucharadas de pan rallado
sal
perejil
aceite

ELABORACIÓN

Partimos las berenjenas por la mitad a lo largo y las hervimos con agua y sal durante 10 minutos a fuego vivo. Las sacamos y las dejamos escurrir boca abajo para que pierdan el jugo. Cuando estén frías, sacamos la pulpa con una cuchara y la reservamos, dejando la piel de las berenjenas en forma de barquitos.

Picamos las cebollas, el pimiento verde y los ajos y lo sofreímos en una cazuela con un poco de aceite. Incorporamos también los tomates rallados y un poco de perejil picado. Cuando la cebolla esté transparente, añadimos la pulpa de las berenjenas, salpimentamos y dejamos cocer unos minutos removiendo un poco para evitar que se pegue.

Lo retiramos del fuego y mezclamos los dos huevos batidos y tres cucharadas de pan rallado, para formar una pasta. Mientras, calentamos el horno a unos 160 grados.

Colocamos los barquitos de berenjena en una bandeja y los rellenamos con la pasta. Lo cubrimos todo con pan rallado, un poco de ajo y perejil y un chorro de aceite. Los dejamos en el horno hasta que estén dorados y con los bordes crujientes, una media hora según la temperatura.



BERENJENAS RELLENAS

CON SOFRITO Y CARNE DE “PEROL”

ELABORACIÓN

Partimos las berenjenas por la mitad con forma de cilindro y hacemos unos cortes superficiales en forma de cruz sobre su carne. Las colocamos en una bandeja y añadimos un poco de aceite, sal y pimienta para a continuación hornearlas a 180 grados durante 15 minutos.

Cortamos a dados pequeños los pimientos y las cebollas y lo ponemos a rehogar en una cazuela a fuego lento durante dos o tres horas, hasta que adquiera una textura de pasta.

Picamos la carne y le añadimos sal y aceite de oliva. Después vaciamos la pulpa de las berenjenas con una cuchara, con cuidado de no romper la piel, de forma que queden como unos barquitos. Mezclamos la pulpa con la carne picada.

Rellenamos las berenjenas con la pasta de verduras, un poco de queso Mahón-Menorca rallado y la mezcla de la carne. Lo cubrimos con pan rallado mezclado con ajo y perejil. Le echamos un chorro de aceite y gratinamos al horno durante cinco minutos a 200 grados.

INGREDIENTES

2 berenjenas grandes
 2 pimientos rojos
 1 pimiento verde
 2 cebollas
 600 gramos de carne de ‘perol’ (la usada para hacer caldo, ya hervida)
 1 diente de ajo
 perejil
 pan rallado
 queso Mahón-Menorca rallado
 sal
 pimienta

Victor Bayo



“PEROL DE TOMÀTIC”

Bandeja de tomates al horno

INGREDIENTES

1 kg de patatas
1 kg de tomates
3 o 4 dientes de ajo
1 manojo de perejil
4 cucharadas de pan rallado
8 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de azúcar
sal

ELABORACIÓN:

Pelamos las patatas, las cortamos en rodajas medianas y las pasamos por agua. Limpiamos los tomates y los cortamos también en rodajas.

Colocamos las patatas en el fondo de una bandeja para horno, un poco superpuestas hasta formar toda una capa. Ponemos de la misma forma los tomates encima, hasta tapar las patatas. Salamos y espolvoreamos las rodajas de tomate con una cucharada de azúcar.

Mientras el horno se calienta a unos 190 grados, picamos muy finamente los ajos y los mezclamos con el perejil picado y con el pan rallado. Cubrimos la bandeja con el picadillo y vertemos un buen chorro de aceite. Introducimos la bandeja en el horno y dejamos cocer el plato una media hora. Después, bajamos el fuego a 140 grados y lo cocemos otros 20 minutos.

Se sirve caliente o frío, como acompañamiento a muchos platos de carne o pescado. También se pueden cocer a la vez en la bandeja trozos de carne o pescado, colocados debajo de la capa de tomates.

“PEROL DE TOMÀTIC”

ELABORACIÓN

Trituramos el tomate seco. Mezclamos la harina con el azúcar y después le añadimos el tomate triturado y la mantequilla. Extendemos la masa entre dos telas de cocción Silpat y la horneamos a 125 grados durante 40 minutos. Una vez se haya enfriado, trituramos la masa.

Escaldamos los tomates Cherry durante unos segundos para poder quitarles la piel más fácilmente. Guardamos el ramillete para usarlo más adelante y asamos los tomates al horno durante unos minutos con el tomillo.

Para elaborar el crocante de perejil, mezclamos la mantequilla con los purés, el azúcar y el almíbar calentado a 30 grados. Después, añadimos la harina y lo cocemos a 160 grados durante 12 minutos. Espolvoreamos con las escamas de sal.

A continuación, lavamos bien la patata y la asamos al fuego unos minutos. La vaciamos con un sacabolos y reservamos las pieles. Cortamos a cubos la patata y la introducimos en una paella con aceite y una hoja de laurel. Mantenemos el aceite a 70 grados hasta que la patata esté cocinada.

Sofreímos las pieles de la patata con media cebolla cortada y, cuando esté todo dorado, le añadimos una cucharadita de pimentón de la Vera. Lo cubrimos con agua hirviendo, dejamos cocer cinco minutos y después lo tamizamos.

Para elaborar el caviar de ajo, mezclamos todos los ingredientes, los trituramos y rellenamos la caviarera. Pasamos la mezcla por el baño de calcio (hecho con un litro de agua mineral por 10 gr de cloruro cálcico) durante un minuto, la colamos y después la pasamos por agua mineral y la escurrimos.

Finalmente, empanamos los tomates Cherry con la arena de tomate y doramos la patata confitada. Decoramos el plato con el crocante de perejil y el caviar de ajo.

INGREDIENTES

PARA LA ARENA DE TOMATE:

200 gr de tomate seco
250 gr de harina tamizada
25 gr de azúcar
100 gr de mantequilla pomada

PARA LOS CHERRY:

1 ramillete de tomates tipo Cherry
1 ramillete de tomillo

PARA EL CROCANTE DE PEREJIL:

20 gr de puré de perejil (perejil escaldado, triturado y colado)
20 gr de puré de espinacas
25 gr de harina tamizada
100 de azúcar lustre o glas
10 gr de almíbar
40 gr de mantequilla fundida
escamas de sal tipo Maldon

PARA LAS PATATAS:

1 patata de 100 gr aproximadamente
1 hoja de laurel
½ cebolla
1 cucharadita de pimentón de la Vera
aceite

PARA EL CAVIAR DE AJO:

250 ml de agua mineral
250 gr de receta base de alginato (1 litro de agua por 20 gr de alginato)
250 gr de almíbar al 50%
250 gr de pulpa de ajos
10 gr de cloruro cálcico



02

SEGUNDOS
PESCADO

RAYA AL HORNO CON PATATAS

INGREDIENTES:

1 kg de raya
1 kg de patatas
3 tomates
4 dientes de ajo
1 manojo de perejil
4 cucharadas de pan rallado
8 cucharadas de aceite de oliva
1 vasito de agua
una pizca de azúcar
sal
pimienta negra

ELABORACIÓN

Limpiamos y cortamos la raya. Pelamos las patatas, las cortamos en rodajas de grosor medio y las colocamos en una bandeja para horno untada de aceite formado una capa. Colocamos encima la raya, salamos, y luego otra capa de patatas. Lo salamos de nuevo y lo cubrimos con los tomates cortados por la mitad y abiertos hacia arriba, espolvoreados con una pizca de azúcar.

Ponemos el horno a calentar a unos 180 grados. Picamos finamente los ajos y el perejil limpio y lo mezclamos todo con el pan rallado, junto con un poco de pimienta negra. Repartimos la mezcla por encima de la bandeja. Lo regamos con un buen chorro de aceite y con un poco de agua. También se le puede añadir un poco de leche.

Cocemos en el horno durante unos 40 minutos.



RAYA AL HORNO A LA MENORQUINA

ELABORACIÓN

En primer lugar preparamos una costra de hierbas triturando el perejil con el pan rallado hasta obtener una especie de pan verde. Lo colocamos en un bol y añadimos la mantequilla fundida hasta obtener una pasta homogénea que después aplastaremos entre dos hojas de papel vegetal de cocción con un rodillo de pastelería. Reservamos en la nevera.

Confitamos los tomates rallando su pulpa y cociéndola a fuego lento en una cazuela a la que añadimos sal, pimienta, aceite de oliva y dos cucharadas de azúcar. Cuando ya no quede líquido, retiramos del fuego y lo reservamos.

Preparamos las patatas al estilo Pommes Anna. Las cortamos en rodajas finas y ponemos a calentar una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite y un poco de mantequilla. Cuando la mantequilla se haya fundido, vamos añadiendo las rodajas de patata de forma ordenada, una encima de otra, para que se doren por un lado. Añadimos un poco de sal y, en cuanto estén doradas, les damos la vuelta para que se cuezan por el otro lado.

Cortamos la raya en raciones y las marcamos a fuego vivo en una sartén con sal y pimienta. Después las colocamos en una bandeja para horno, cortamos un trozo de la costra de hierbas del mismo tamaño que la ración de pescado y lo horneamos junto entre 8 y 10 minutos a 180 grados.

Troceamos la cebolla en juliana. Elaboramos un caramelo con azúcar y mantequilla y echamos dentro la cebolla. Removemos constantemente mientras se cuece y se evapora el agua hasta que la cebolla coja el color del caramelizado.

Finalmente servimos el pescado con una porción de patatas Anna, la cebolla caramelizada y el tomate confitado.

INGREDIENTES

1 cebolla
2 tomates maduros
2 patatas de tamaño medio
800 gr o 1 kg de raya sin cartilagos
pan rallado
perejil
mantequilla
azúcar
aceite de oliva
sal
pimienta

Patrick James



CALAMARES RELLENOS

INGREDIENTES:

1 kg de calamares medianos
3 dientes de ajo
2 cucharadas de pan rallado
1 huevo
perejil
8 cucharadas de leche
8 cucharadas de agua
4 cucharadas de aceite de oliva
sal

ELABORACIÓN

Limpiamos los calamares. Sacamos las alas y los tentáculos; los picamos y salpimentamos. Hacemos un picadillo con los dientes de ajo, el perejil y el pan rallado y lo mezclamos con las alas y tentáculos desmenuzados. Le añadimos también el huevo batido. Con esta mezcla rellenamos los calamares y los salamos. Para fijar el relleno cerramos cada calamar con un palillo.

Los colocamos en una cazuela con el aceite y los doramos un poco antes de verter la leche y el agua. Cocemos los calamares a fuego muy lento durante una media hora.

NOTA

Esta misma receta se puede hacer también al horno, acompañando los calamares con un lecho de patatas cortadas en rodajas y dejándolos cocer cerca de 45 minutos a unos 160 grados.

CALAMARES RELLENOS

ELABORACIÓN

Limpiamos los calamares reservando las alas y los tentáculos. A continuación troceamos las cebollas en juliana y las cocemos a fuego lento con los restos reservados de los calamares, los ajos y el laurel. Una vez confitado, lo pasamos por la picadora.

Salteamos las gambas, los piñones y la sobrasada y lo añadimos a la mezcla anterior para rellenar así los calamares. Los cerramos con un palillo para que no se escape la mezcla.

Pasamos los calamares por harina y los freímos ligeramente en aceite. Después los colocamos en una bandeja para horno y les añadimos la leche y la almendra en polvo. Tapamos la bandeja con papel de aluminio y lo cocemos todo al horno durante 40 o 45 minutos a 180 grados.

INGREDIENTES

1 kg de calamares
 4 cebollas
 500 gr de colas de gamba sin piel
 250 gr de piñones
 250 gr de sobrasada
 250 gr de almendras tostadas en polvo
 2 hojas de laurel
 1 cabeza de ajos
 1 litro de leche entera
 aceite de oliva
 sal

Oscar Torrens



BACALAO CON “BURRIDA”

INGREDIENTES

½ kg de morro de bacalao desalado
4 dientes de ajo
1 huevo
2 cucharadas de mantequilla
1 cucharada de pimentón dulce
aceite de oliva
sal

ELABORACIÓN

Limpiamos el bacalao y lo cortamos en ocho trozos. Lo ponemos en una cazuela con abundante agua fría, lo tapamos y lo calentamos al fuego. Debemos prestar atención para apagar el fuego justo antes de que empiece a hervir el agua (se aprecia porque se forma una espuma blanca). Dejamos enfriar el bacalao en el mismo caldo de cocción.

Mientras, preparamos un alioli. Para ello, pelamos los ajos y les sacamos el brote interior para suavizar el gusto. Los colocamos en un mortero con una yema de huevo y un poco de sal y vamos añadiendo lentamente ¼ de litro de aceite a chorritos mientras lo removemos constantemente en el mismo sentido con una varilla o con la mano del mortero.

Reservamos un vaso aproximadamente del caldo, sacamos el bacalao y lo limpiamos de piel y espinas. Lo sofreímos en una cazuela con un poco de aceite y la mantequilla. Al cabo de unos minutos añadimos el pimentón y una parte del caldo reservado. La otra parte del caldo la mezclamos con el alioli y vertemos cuatro cucharadas en la cazuela.

Lo cocemos unos minutos a fuego lento, agitando un poco la cazuela para que se ligue todo. Sacamos el bacalao y lo servimos acompañado de la salsa.



BACALAO CON “BURRIDA”

ELABORACIÓN

Pelamos y cortamos las patatas tipo panadera y las hervimos a fuego suave con un *fumet* de pescado hasta que estén tiernas. A continuación cortamos las cebollas en juliana y las rehogamos a fuego lento en una sartén con un poco de aceite y sal hasta que estén caramelizadas.

Para preparar el alioli, infusinamos el aceite de manzanilla. Ponemos manzanilla natural de Menorca en un cazo con aceite de girasol y lo mantenemos al baño maría durante unas 6 horas. Después lo colamos y lo guardamos. Ponemos el diente de ajo, la sal y la leche en un vaso mezclador. Empezamos a triturarlo y vamos añadiendo lentamente y en forma de hilo el aceite de manzanilla hasta que se forma una salsa espesa y homogénea. A continuación, añadimos la miel y seguimos mezclando con la batidora de brazo. Finalmente vertemos un poco más de aceite para que coja cuerpo de nuevo y reservamos el alioli.

Confitamos el bacalao en aceite a 70 grados durante unos 14 minutos. Lo escurrimos y lo reservamos. Colocamos el alioli en forma de dos o tres quenelles (le damos la forma ovalada con dos cucharas soperas) sobre el bacalao y lo gratinamos al horno o con una salamandra hasta que adquiera un color dorado.

Para la presentación, colocamos una base de patata en el centro del plato con una cucharada de cebolla caramelizada. Sazonamos la guarnición con cristales de sal. Disponemos el lomo de bacalao encima y lo decoramos con un hilo de aceite de oliva virgen extra y un poco de perejil.

Jordi Pons

INGREDIENTES

1 kg de bacalao (4 lomos de 250 gr)
400 gr de patatas
2 cebollas grandes
aceite de oliva virgen
sal

PARA EL ALIOLI DE MANZANILLA:

350 ml de aceite de
manzanilla
100 ml de leche
1 diente de ajo
1 cucharada sopera de miel
sal



03
SEGUNDOS
CARNE



PERDICES CON COL

INGREDIENTES

4 perdices
 8 hojas verdes de col
 1 cebolla
 50 gr de panceta
 50 gr de sobrasada
 50 gr de 'botifarró'
 1 vasito de vino blanco
 1 manojo de verduras para sopa
 1 vaso de agua o caldo
 aceite de oliva
 manteca de cerdo
 sal
 pimienta negra

ELABORACIÓN

Escaldamos las hojas de la col durante dos minutos en agua hirviendo, las escurrimos y las dejamos en agua fría para que refresquen. Mientras picamos la cebolla y el manojo de verduras para sopa.

Limpiamos las perdices y las salpimentamos. Separamos la panceta, la sobrasada y el 'botifarró' en cuatro partes y rellenamos las perdices con esta mezcla. Las sofremos en una cazuela con la manteca de cerdo y el aceite hasta que queden doradas. Luego las sacamos y envolvemos cada perdiz en una o dos hojas de col, hasta formar paquetitos que cerramos con hilo de cocina.

Volvemos a poner la cazuela al fuego y salteamos allí la cebolla, las verduras y las hierbas para sopa. Después de unos minutos, añadimos los paquetitos de col y lo regamos todo con el vino (que haremos reducir), y el agua o el caldo, sin que llegue a cubrir del todo. Lo cocemos a fuego lento durante unos 40 minutos.

Para servirlo, desatamos los paquetitos y presentamos las perdices. La salsa se puede colar y dejar reducir a fuego vivo.

NOTA

También se puede terminar la cocción al horno, a unos 180 grados.

ESFERAS DE PERDICES

ELABORACIÓN

Preparamos una bresa de verduras para asar en una cazuela. Para ello troceamos la media cebolla, la zanahoria, el medio puerro, la ramita de apio blanco y dos dientes de ajo. Ponemos también cuatro tomates maduros troceados. Añadimos las perdices partidas en dos mitades cada una, vino tinto y agua y lo dejamos cocer unos 50 minutos.

Deshuesamos las perdices con las manos y reservamos los huesos, que añadiremos a la verdura anterior. Desmigamos la carne y la mezclamos con un poco de caldo de la reducción de la cocción de los huesos para que no quede seca. Salpimentamos y formamos con la carne unas esferas de unos 40 gramos cada una. Las envolvemos con la mantellina de cerdo, las pasamos por harina y las freímos en aceite bien caliente. Colamos el caldo de los huesos con las verduras y añadimos las esferas de perdiz, para darle una pequeña cocción hasta dejarlas listas para emplatar.

Por otra parte, cocemos la col y la patata pelada y cortada a dados. En otra cazuela, ponemos a rehogar la cebolla de Figueres cortada a juliana juntamente con el ajo picado y la cebolla tierna cortada en rodajas. Cuando la patata está cocida, la picamos con un cuchillo y la añadimos a la mezcla junto con la col. Salpimentamos y lo tostamos todo en una sartén hasta conseguir una pasta de color dorado.

Para preparar el bizcocho de sobrasada, mezclamos 80 gramos de sobrasada, 130 gramos de clara de huevo, 80 gramos de yema de huevo, 20 gramos de azúcar y 20 gramos de harina. Lo trituramos con la batidora y dejamos reposar la mezcla en la nevera. Después de dos horas, la trituramos una segunda vez. La pasamos por un colador y la colocamos en un sifón, que cargaremos de gas y removeremos con fuerza. A continuación cogemos un vaso de plástico, agujeramos la base, y rellenamos una tercera parte del mismo. Lo colocamos boca abajo sobre un plato y lo cocemos en el microondas a potencia 900 w durante 30 o 40 segundos. Finalmente dejamos el vaso en la nevera hasta que se enfríe.

Con la ayuda de un cortafiambres, cortamos la baguette de pan a lo largo en rebanadas bastante finas. Las colocamos en un molde y las horneamos hasta que adquieran un color dorado.

Por último, preparamos una esfera caramelizada de aceite. Para ello ponemos en un cazo el azúcar isomalt, la glucosa líquida y unas gotas de agua. Lo cocemos hasta conseguir un color dorado tipo caramelo y, con ayuda de un molde cilíndrico y aceite, elaboramos las esferas.

Para servirlo todo, se coloca una pequeña parte del trinchado de col en la base del plato y encima las esferas de perdiz. Rociamos con la salsa resultante del asado de los huesos. Con cuidado, colocamos el pan crujiente y la esfera caramelizada de aceite. Añadimos el bizcocho de sobrasada y lo decoramos todo con alguna hierba aromática para darle un toque de color.

Dani Mesquida

INGREDIENTES

4 perdices
 ½ cebolla
 1 zanahoria
 ½ puerro
 1 rama de apio blanco
 2 dientes de ajo
 4 tomates maduros
 1 barra de pan tipo baguette
 vino tinto
 mantellina de cerdo
 harina
 aceite

PARA EL TRINCHADO DE COL:

6 hojas de col rizada
 1 patata
 ½ cebolla de Figueres
 ½ cebolla tierna
 1 diente de ajo

PARA EL BIZCOCHO DE SOBROSADA:

80 gr de sobrasada
 130 gr de clara de huevo
 80 gr de yema de huevo
 20 gr de azúcar
 20 gr de harina

PARA LAS ESFERAS DE ACEITE:

30 gr de azúcar isomalt
 10 gr de glucosa líquida
 unas gotas de agua
 aceite

CONEJO EN SALSA

INGREDIENTES

1 kg de conejo cortado a trozos
150 gr de tocino
1 cebolla
½ cabeza de ajos
1 cucharada de harina
1 hoja de laurel
1 vaso de jerez
aceite de oliva
½ vaso de agua
sal
pimienta negra

ELABORACIÓN

En una cazuela, doramos los trozos de conejo en el aceite caliente y, a continuación, añadimos el tocino cortado a pedacitos. Incorporamos la cebolla cortada a tiras y lo dejamos cocer unos minutos.

Ponemos en la cazuela los ajos separados pero sin pelar ni cortar, el laurel y salpimentamos todo. Lo dejamos cocer mientras echamos chorrillos de agua para que no se pegue.

En una paella a fuego medio, tostamos la harina hasta que coja un tono castaño y luego la mezclamos con el jerez. Vertemos la salsa a la cazuela con el conejo, bajamos el fuego y lo dejamos cocer durante una media hora.

TERRINA DE CONEJO

EN SALSA CON VERDURITAS

ELABORACIÓN

Quitamos la cabeza del conejo y la cortamos a cuartos. Reservamos los hígados. En una cazuela con aceite, ponemos a cocer el conejo, los ajos y el laurel a fuego lento durante una hora y media hasta que la carne se separe del hueso. En este punto, apagamos el fuego pero dejamos reposar el conejo en el aceite otros 20 minutos más. Después sacamos el conejo y, todavía caliente, lo deshuesamos y lo reservamos.

En un bol, ponemos los huevos, la cebolla ya confitada, la nata, el conejo desmigado, las nueces, el Calvados y los hígados picados. Salpimentamos y lo removemos bien hasta obtener una pasta homogénea. Rellenamos un molde de pastel tipo *plum cake* y lo tapamos con papel de aluminio para hornearlo al baño maría 20 minutos a 185 grados. Cuando esté listo, lo dejamos enfriar en la nevera durante 24 horas.

Por otra parte, picamos todas las verduras y hacemos un sofrito en una cazuela. Rectificamos de sal y le añadimos el caldo oscuro. Lo dejamos cocer hasta reducir y conseguir la salsa.

Para preparar la guarnición, cortamos todas las verduras en juliana y las cocemos en una sartén a fuego lento. Dejamos la sartén tapada para conseguir que queden con un punto crujiente.

Finalmente, desmoldamos con cuidado el conejo y lo cortamos en ocho porciones para que haya dos por ración. Calentamos la terrina y vertemos la salsa ya caliente. Acompañamos el plato con la guarnición de verduras en juliana.

INGREDIENTES

- 2 conejos enteros
- 6 dientes de ajo
- 2 huevos
- 100 gr de panceta picada
- 100 gr de nueces
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 2 zanahorias
- 2 tomates
- 2 hojas de laurel
- 15 gr de perejil picado
- 2 litros de aceite de girasol
- 50 cl de nata líquida
- ½ copa de Calvados
- ½ litro de caldo oscuro de carne
- sal

PARA LA GUARNICIÓN:

- ½ puerro
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 pimiento verde
- 50 gr de tomate tipo Cherry

Marco Antonio Collado



MUSLO DE CORDERO AL HORNO

INGREDIENTES

1 muslo de cordero entero
1 cabeza de ajos
1 vasito de vino blanco
hierbas aromáticas al gusto (laurel, perejil, menta, albahaca...)
1 cucharada de manteca de cerdo
sal
pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortamos la grasa y la piel de la junta del muslo para poderlo colocar bien en una cazuela. Hacemos algunos cortes sobre la carne para que penetren los sabores, salpimentamos e introducimos en la cazuela los ajos enteros y las hierbas aromáticas.

Regamos con el vino y un poco de agua. Repartimos por encima de la carne algunos trozos de manteca de cerdo.

Calentamos el horno. Tapamos la cazuela con papel de aluminio y la colocamos en la parte alta del horno, dejándola cocer unas dos horas a temperatura baja. Luego giramos el muslo, lo regamos en su jugo y lo dejamos cocer dos horas más en la parte baja del horno.

NOTA

Se puede acortar el tiempo de cocción aumentando la temperatura del horno. Otra versión de este plato incluye un lecho de sobrasada en rodajas en el fondo de la cazuela y trozos de sobrasada y tocino enganchados al muslo. Se suele acompañar con patatas fritas.



“ANYELL DE LLET” (CORDERO LECHAL)

ASADO A BAJA TEMPERATURA CON TRINCHADO DE PATATA Y ACEITUNA NEGRA

ELABORACIÓN

Cortamos las piernas en cuatro trozos y las envasamos al vacío con leche, aceite, tomillo y sal. Lo cocinamos en un horno de vapor o Roner a 80 grados durante ocho horas. Una vez acabada la cocción, lo enfriamos rápidamente con agua con hielo y lo reservamos.

Para el trinchado de patatas, pelamos las patatas y las cortamos a cuadrados. Las hervimos con agua mineral durante 35 minutos aproximadamente. Picamos las aceitunas y las añadimos a las patatas ya escurridas. Emulsionamos con un chorrito de aceite de oliva virgen, sal y pimienta y lo removemos con un tenedor hasta que quede la patata con una textura cremosa.

Ponemos el cordero al horno a 170 grados durante sólo 8 minutos. Reducimos el fondo de cordero con un poco de vino dulce hasta obtener una salsa. Para servir, colocamos el cordero en el plato con una quenelle (una porción ovalada tomada con dos cucharas soperas) de trinchado de patata y acompañamos con la salsa.

INGREDIENTES

2 piernas de cordero lechal
'Anyell de llet de Menorca'
200 cl de leche
2 ramitas de tomillo
200 cl de caldo oscuro de cordero
2 patatas grandes
50 gr de aceituna negra
'Kalamata'
pimienta
cebollino
sal
aceite

Oriol Castell



03
POSTRES



“MENJAR BLANC”

Manjar blanco

INGREDIENTES

1 litro de leche
150 gr de azúcar
200 gr de harina de arroz
1 piel de limón
1 trozo de canela en rama
1 vasito de agua

ELABORACIÓN

Ponemos a calentar el agua con la canela en rama y la piel de limón.

Diluimos la harina de arroz y el azúcar en la leche y lo ponemos a calentar. Justo cuando empiece a hervir, añadimos el agua con los aromatizantes y removemos constantemente a fuego lento hasta que la mezcla se espese a nuestro gusto.

Apagamos el fuego, repartimos el postre en un plato o en recipientes individuales y lo dejamos enfriar.

MENJAR BLANC

ELABORACIÓN

Ponemos en una cazuela al fuego la leche junto con el azúcar, la canela y la piel de limón. Aparte, mezclamos bien la harina con los huevos.

Cuando la leche esté a punto de hervir, vertemos un poco de la misma con la mezcla de harina y huevo, removiendo bien para que no se formen grumos.

En el momento en que adquiera textura ponemos el postre en moldes individuales.

INGREDIENTES

- ½ litro de leche
- 1 trozo de canela en rama
- 1 trozo de piel de limón
- 100 gr de azúcar
- 120 gr de harina de maíz (maicena)
- 2 huevos

Lidia Barber



“CUSCUSSÓ”

INGREDIENTES

- ½ kg de pan de payés sin sal rallado
- ½ kg de almendras ralladas
- ½ kg de azúcar
- 250 gr de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de piel de limón rallada
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 50 gr de pasas
- 50 gr de piñones
- 150 gr de fruta confitada (cerezas, naranjas, peras, etc.)

ELABORACIÓN

En una cazuela a fuego lento, disolvemos el azúcar y la manteca de cerdo (si es necesario se puede añadir un chorrito de agua). Cuando el azúcar esté fundido, añadimos las pasas y lo cocemos hasta formar un caramelo.

Incorporamos el pan, la almendra, el limón y la canela y lo vamos removiendo durante unos cinco minutos hasta que esté todo bien ligado. Retiramos la cazuela del fuego y dejamos enfriar.

Trabajamos la masa dándole una forma como de barra de pan. Repartimos la fruta confitada y los piñones por la superficie, clavándolo todo un poco para que quede bien fijado.

NOTA

Se puede guardar en la nevera envuelto en papel de aluminio, donde se conserva bien varios días.



CUSCUSSÓ

ELABORACIÓN

Tostamos ligeramente las almendras y las trituramos. Por otra parte, trituramos la ensaimada.

Ponemos una cazuela al fuego con el azúcar y el agua. Cuando esté hirviendo, vamos añadiendo los ingredientes por este orden: primero la almendra, después la ensaimada triturada, a continuación los frutos confitados, los piñones un poco tostados, las pasas, una pizca de canela y media piel de limón rallada, con cuidado de no llegar a la parte blanca de la piel porque nos dejaría un gusto amargo. Removemos constantemente hasta que los ingredientes formen una masa ligada. En este punto lo sacamos del fuego y lo ponemos en un molde para que se enfríe.

Para la salsa de granada, sacamos los granos, los limpiamos y los pesamos para calcular el azúcar necesario. La mitad de su peso corresponde a la cantidad de azúcar que debemos poner en una cazuela al fuego junto con el agua y el jugo de medio limón. Antes de que empiece a hervir, echamos los granos de la granada y lo dejamos en ebullición durante un minuto. Después pasamos el jarabe por el colador chino y lo dejamos reposar.

El 'cuscussó' se sirve en pequeñas porciones y se acompaña con la salsa de granada por encima o al lado, consiguiendo así un contraste de sabores dulces y ácidos.

Miquel Canovas

INGREDIENTES

200 gr de almendra
200 gr de azúcar
100 ml de agua
250 gr de ensaimada mallorquina (mejor si es del día anterior)
100 gr de frutas confitadas
20 gr de piñones
30 gr de pasas
canela
limón

PARA LA SALSA DE GRANADA:

1 granada agria
azúcar
agua
jugo de ½ limón



PUDIN DE “BROSSAT”

Requesón

INGREDIENTES

400 gr de requesón

100 gr de azúcar

¼ de barra de pan del día anterior

unas cucharadas de leche para mojar el pan

½ cucharada de canela en polvo

la ralladura de medio limón

ELABORACIÓN

Colocamos un poco de leche en un bol y le ponemos el pan hasta que se beba el líquido. Miramos que quede empapado pero sin gotear, por lo que si es necesario lo podemos exprimir un poco para quitarle el exceso de leche. Luego chafamos el pan con un tenedor y lo mezclamos con el requesón desmenuzado, el azúcar y la ralladura de limón.

Vertemos la mezcla en un molde rectangular. Decoramos el pudin espolvoreando la canela y un par de cucharadas más de azúcar por la parte superior. Opcionalmente, se puede regar con un poco de aceite de girasol.

Ponemos el pudin en el horno, calentado a 180 grados, y lo dejamos cocer una media hora. Estará listo si clavamos un palillo en el pudin y sale limpio. Si no, debemos dejarlo unos minutos más en el horno.

PUDIN DE “BROSSAT”

ELABORACIÓN

Dejamos las pasas en remojo en agua tibia durante unos 15 minutos. Colocamos la leche en un bol y tiramos dentro el pan troceado, dejándolo en remojo hasta que se reblandezca y se beba la leche. Batimos los huevos y los añadimos al pan, junto con las pasas, el azúcar y la canela.

Untamos un molde con la mantequilla y lo rellenamos con la mezcla. Ponemos el pudin en el horno, calentado a 180 grados, y lo dejamos cocer una media hora. Estará listo si clavamos un palillo en el pudin y sale limpio. Si no, debemos dejarlo unos minutos más en el horno.

Se sirve tibio o frío. También se puede reservar la canela y decorar con ella la parte superior cuando tenemos la mezcla lista a punto de entrar en el horno.

INGREDIENTES

½ de pan de barra del día anterior
200 gr de azúcar
1 vaso de leche
3 huevos
150 gr de pasas
½ cucharada de canela en polvo
1 cucharada de mantequilla

Damià Coll

NOTA

Las proporciones del pan y el requesón se pueden variar. También se puede suprimir el pan por un trozo de ensaimada o de bizcocho.

“COCA DE CONGRET”

INGREDIENTES

250 gr de almidón o maicena
250 gr de azúcar
6 huevos
1 cucharada de la monda rallada de un limón
1 cucharadita de manteca de cerdo o de mantequilla
azúcar en polvo para decorar

ELABORACIÓN

Separamos las claras de los huevos y mezclamos las yemas con el azúcar. Lo batimos un buen rato, hasta que el azúcar se funde y se forme una masa ligera y espumosa.

Tamizamos el almidón pasándolo por un colador o un cedazo y, mientras seguimos batiendo los huevos, lo incorporamos a la mezcla.

Batimos las claras a punto de nieve (se puede añadir aquí una pizca de sal). Añadimos la ralladura de limón a los huevos y la harina, lo removemos todo e incorporamos las claras a punto de nieve.

Calentamos el horno a unos 160 grados. Untamos un molde con mantequilla y vertemos la masa, sin llenar más de la mitad ya que durante la cocción subirá. Dejamos el molde en la parte baja del horno durante unos 40 minutos. No es necesario cocerlo mucho, en cuanto coja un color dorado se puede sacar.

Se desmonta del molde y se sirve decorado con azúcar en polvo.



SOPA DE ALBARICOQUE

CON “COCA DE CONGRET”

ELABORACIÓN

Para hacer el ‘congret’, montamos los huevos y el azúcar con la batidora e incorporamos suavemente la harina a mano. Cocemos la mezcla al horno durante 30 minutos a unos 180 grados.

Trituramos los albaricoques con el azúcar y lo reservamos en frío.

Por otra parte, mezclamos todos los ingredientes para hacer el crujiente (harina, clara de huevo, azúcar, avellanas y almendras) y, sin amasar mucho, formamos unas bolitas y las colocamos en una bandeja para cocerlas al horno durante 10 minutos a 200 grados.

Servimos el postre colocando una porción rectangular de ‘congret’ en el plato y lo coronamos con un poco de helado de vainilla en forma de quenelle (bola ovalada que formamos con dos cucharas soperas). Encima del helado clavamos una bolita crujiente y vertemos la sopa fría alrededor del ‘congret’. Podemos decorar el plato con dados de orejones y polvo de pistachos.

Llorenç Pons

INGREDIENTES

PARA EL ‘CONGRET’:

315 gr de azúcar
9 huevos
300 gr de harina

PARA LA SOPA DE ALBARICOQUE:

100 gr de albaricoque
35 gr de azúcar

PARA EL CRUJIENTE:

65 gr de harina
65 gr de clara de huevo
250 gr de azúcar
50 gr de avellanas picadas
50 gr de almendras picadas

PARA ACOMPAÑAR:

helado de vainilla, lo más natural posible

BIBLIOGRAFIA

- AL·LÈS SALVÀ, Bep (2008): *Sa cuina de Cincogema i d'anar a vega. Receptari de menjars tradicionals i d'anar a fora. Receptari núm. 1. Els bevenars, per fer es vermut, calderetes, calderetes, oliatges, panaderes i arrossos dins el tià*. Ciutadella, Setmanaris i Revistes S.L.
- BALLESTER, Pedro (1923): *De re cibaria. Cocina, pastelería, repostería menorquinas*. Quinta edició de 1986 con prólogo de Ramón Cavaller Triay. Barcelona, Andrés Puig Vicente editor.
- BESTARD, Inmaculada; BARRIO, Javier; CAÑELLAS, Jaume (1994): *El queso de Mahón. Denominación de origen*. Menorca, Consejo Regulador Denominación de Origen Queso de Mahón.
- BESTARD, Inmaculada; CAÑELLAS, Jaume; ROSSELLÓ, Carme (2003): *Conèixer i gaudir els aliments de les Illes Balears*. Palma de Mallorca, UIB. Servei de Publicacions i Intercanvi Científic, Conselleria d'Agricultura i Pesca.
- BORRÀS, Josep; BORRÀS, Damià (1998): *La cuina dels menorquins*. Barcelona, Columna cuina. 2ª edició en 2000.
- CAMPS EXTREMERA, Antoni; SINTES PONS, Helena (1996): *Apicultura tradicional de Menorca (1800-1950)*. Maó, Institut Menorquí d'Estudis i Ajuntament de Ciutadella. Editorial Menorca.
- CAVALLER TRIAY, Ramón (1984): *La cuina menorquina (I)*, a "Quaderns de Folklore", núm. 14. Maó, Col·lectiu Folklòric de Ciutadella.
- CAVALLER TRIAY, Ramón (1985): *La cuina menorquina (II)*. Reboisteria popular, a Quaderns de Folklore", núm 21. Maó, Col·lectiu Folklòric de Ciutadella.
- COLL PETRUS, Diego (2003): *La cocina marinera de Fornells*. 2ª edició en 2006. San Sebastián, el autor.
- FÀBREGA, Jaume; PUIGVERT, Carme (1995): *La cuina de Menorca*. Barcelona, La Magrana.
- FUSTER, Xim; GÓMEZ, Manel (2005): *Menorca, gastronomia i cuina*. Barcelona, Triangle Postals.
- JUAN DE CORRAL, Caty (1985): *Cocina balear. Las cuatro estaciones*. Barcelona, Caja de Baleares Sa Nostra.
- MELIS PONS, Pere (2002): *Sobre antics costums i altres temes de Menorca*. Menorca, Nura.
- PONS FRAGA, Josep (1998): *Guia de gastronomia menorquina*. Ciutadella, Associació menorquina de cafeterías, bares y restaurantes de PIME.
- PONS MUÑOZ, José María (2002): *Menorca y su gastronomía. Restaurantes y bares*. Maó, Associació menorquina de cafeterías, bares y restaurantes de PIME.
- RIERA, Francisco (2009): *El sabor del nostre mar: 20 espècies populars de la nostra cuina*. Palma de Mallorca, Govern de les Illes Balears, Conselleria d'Agricultura i Pesca.
- RIPOLL, Lluís (1983): *Libro de cocina menorquina. Las mejores y más celebradas recetas de la cocina tradicional de Menorca y de la implantada por los dominadores*. Col·lecció Siurell. Palma de Mallorca, el autor.
- SEGUÍ, Lluís (2009): *El sabor del nostre mar: Les espècies de les nostres costes (I)*. Palma de Mallorca, Govern de les Illes Balears, Conselleria d'Agricultura i Pesca.



MENORCA
cultural



1993 - 2013
20 AÑOS
RESERVA DE
BIOSFERA

