

Saboreando Asturias

Guía para disfrutar
la Gastronomía
Asturiana

Tradición, innovación,
vinos y sidra



ES

Asturias  paraíso natural

Alemania: Berlín-Tegel, Bremen, Colonia-Bonn, Dortmund, Dresde, Düsseldorf, Erfurt, Frankfurt, Hamburgo, Hanóver, Karlsruhe-Baden, Leipzig-Halle, Múnich, Münster-Osnabrück, Núremberg, Paderborn-Lippstadt, Sarrebruck, Stuttgart.

Austria: Graz, Linz, Salzburgo, Viena.

Bélgica: Bruselas.

Dinamarca: Copenhague.

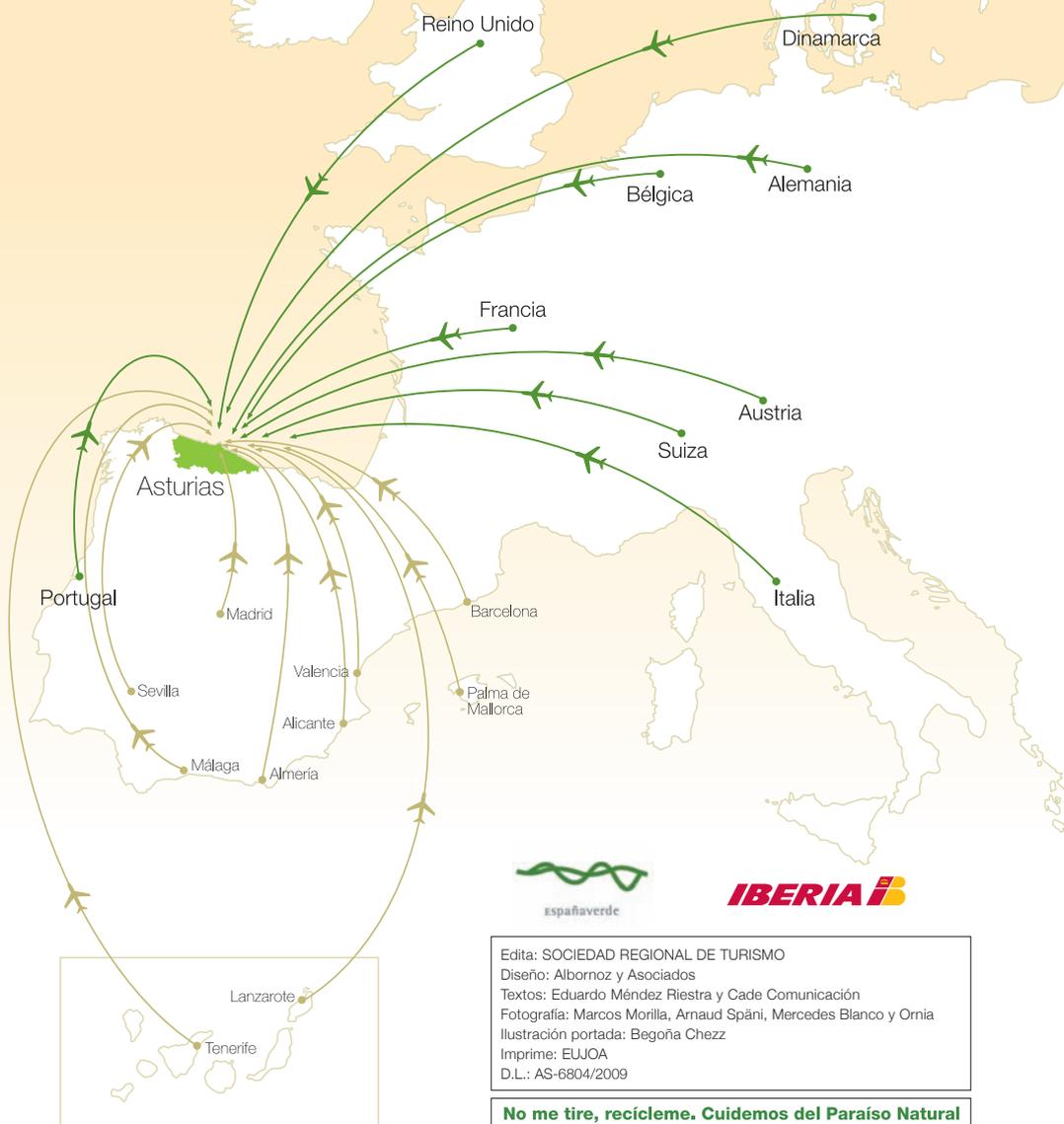
Francia: París.

Italia: Roma-Fiumicino.

Portugal: Faro.

R. Unido: Londres-Stansted.

Suiza: Basilea, Zúrich.



Edita: SOCIEDAD REGIONAL DE TURISMO

Diseño: Albornoz y Asociados

Textos: Eduardo Méndez Riestra y Cade Comunicación

Fotografía: Marcos Morilla, Arnaud Spáni, Mercedes Blanco y Ornia

Ilustración portada: Begoña Chezz

Imprime: EUJOA

D.L.: AS-6804/2009

No me tire, recicleme. Cuidemos del Paraíso Natural

Saboreando Asturias

Guía para disfrutar la Gastronomía Asturiana

ES

Saboreando Asturias pag 2

Nuestra Despensa pag 4

Nuestra Tradición pag 22

Nuestra Innovación pag 34

Nuestra Bodega pag 60

Nuestras Fiestas de Interés Turístico
y Jornadas de Carácter Gastronómico pag 68

Nuestros Consejos Reguladores pag 80

Nuestros Paseos y
Vida Tradicional Asturiana pag 82

Las Rutas de los
Alimentos del Paraíso pag 88

Mapa de Comarcas pag 92

Saboreando Asturias

El Principado de Asturias es una comunidad histórica por cuanto que ostenta este título desde 1388. Se trata, pues, de un territorio uniprovincial con unas señas de identidad que se han mantenido a lo largo de los siglos. Una de ellas ha sido la alimentación, muy marcada por los guisos.

No es menos cierto, sin embargo, que, como para la casi totalidad de los muchos rincones de nuestro país, las cosas han cambiado sensiblemente, en las últimas décadas de manera especial. Asturias, en la actualidad muy volcada en el turismo y con una notable orientación hacia el sector de servicios, ha experimentado una evolución muy similar en el terreno culinario.

La cocina de los guisos se fue abriendo primero a los hornos y frituras y por último a las sucesivas tendencias que vinieron especialmente marcadas por las modas y vanguardias de la gastronomía.

De este modo y heredera de la tradición, la actual cocina asturiana se muestra probablemente más pujante que nunca en su historia, sobre todo en lo que respecta a la proyección fuera de sus propias fronteras, gracias al esfuerzo de muchos brazos: antes que nada al de tantos cocineros y cocineras que aportan saberes tradicionales por un lado y las últimas tendencias del mercado por el otro. Pero también al de muchos otros trabajadores y emprendedores menos evidentes que han sabido contribuir con el suyo propio a este prestigio sin duda merecido.



Nuestra Despensa

Nuestra Despensa

La despensa asturiana, gracias al privilegiado marco natural que caracteriza al Principado, ha sido siempre una de las más variadas y succulentas del panorama español.

La fertilidad y las características de las tierras de Asturias, unidas a una climatología atlántica, húmeda y templada, ha venido siendo la base de una huerta con productos de excepcionales cualidades: tomates, patatas, lechugas, "fréjoles" (judías verdes planas), "arbeyos" (guisantes), cebollas, repollos, berzas, "cimois" (grellos), pimientos, coliflores o alcachofas son, entre otros, algunos de los vegetales de cocina que se han venido cultivando en Asturias con los mejores resultados gastronómicos. Aunque ninguno de ellos ha llegado a las cotas de excelencia, resultados y especialización de la singular faba, judía blanca única en el mundo y que describiremos más detalladamente en el próximo capítulo.



De gran calidad han sido tradicionalmente frutas y frutos como la manzana -la verdadera reina de este apartado-, la pera, la fresa, la "ablana" (avellana), la nuez, la cereza, la guinda, el arándano, la mora, el "piescu" (melocotón), el "prunu" (ciruela), el "figu" (higo) o la castaña, por no hablar de cultivos más recientes como el kiwi.

Ese mismo campo cultivó en lejanos días igualmente mucha escanda -variedad de trigo duro-, base de excelentes panes que se están intentando recuperar por su gran calidad, así como centeno. Ambos cereales se vieron paulatinamente reemplazados por el más fácil maíz desde su llegada masiva del Nuevo Mundo.

Otra de las producciones características de la agricultura asturiana, es la leche, que figura a la cabeza del ranking nacional y es la base de unos quesos artesanos que tienen capítulo propio más adelante y que constituyen una de las mayores riquezas gastronómicas del Principado a nivel europeo.

Los Pescados

Agua Salada

Es fama justificada que los peces de aguas batidas son más sabrosos que los de otras más tranquilas. En el Cantábrico, que es como se llama en el Norte a esa parte del Atlántico que baña sus costas, tal impresión es generalizada, algo que también suelen percibir sin dificultad los visitantes.



Asturias, dispone de técnicas de pesca próximas a la pesca artesanal, con flotillas predominantemente de bajura, que desembarcan, por orden de importancia, especies como la merluza -y su hermana menor, la pescadilla-, el bonito, la bacalada, la sardina, el “*pixin*” (rape), el bocarte (boquerón), el gallo, el “*chicharru*” (jurel), el congrio, la “*furagaña*” y el “*robayu*” (lubina pequeña y grande respectivamente), el besugo, el salmonete y la “*xarda*” o “*verdel*” (caballa).

Otras especies menos abundantes, pero que pueden sin embargo ser bien típicas en las mesas de la hostelería o de los hogares asturianos, son el calamar (“*chipirón*” cuando es pequeño), el “*tiñosu*” (escorpena o cabracho), la chopo, el “*golondru*” (borracho o rubio), la “*fañeca*” (faneca o eglefino), el rey o virrey (que conviene no confundir con la palometa roja, mucho menos fina), la “*gallapota*” (maruca), el samartín (pez de San Pedro), el “*rubiel*” (pargo) o la “*pica*” (breca), entre otras que suponen un desembarco anual medio de veinte mil toneladas repartidas entre los diecisiete puertos pesqueros del Principado y sus respectivas rulas (lonjas), a la cabeza de las cuales figura Avilés, que acapara más del setenta y cinco por ciento del volumen regional.

Los Pescados

Agua Dulce

También los ríos contribuyen a la buena fama de la mesa astur con especies como la diminuta angula (la cría de la anguila), que se captura entre otoño e invierno en la desembocadura de unos pocos ríos, de manera especial en la del Nalón, junto a San Esteban de Pravia y San Juan de la Arena (“anguila de la Arena”). Más antigua en el tiempo es la pesca del salmón, especie en la que los ríos asturianos se llevan la palma a gran distancia de otros cauces españoles. Es bien sabido que el primer salmón que se captura cada temporada (de primavera a verano) recibe el nombre de campanu y obtiene cotización millonaria.

Esos ríos ofrecen asimismo deliciosas truchas y otra especie no menos exquisita pero menos abundante, a medio camino entre el salmón y la trucha, el denominado reo, conocido en ocasiones como “trucha asalmonada”.



Los Mariscos

Ha sido el mar -y en buena medida sigue siendo- una de las fuentes de riqueza, no sólo gastronómica, del Principado, gracias a sus más de trescientos kilómetros de costa y sus numerosos puertos pesqueros. Como ya adelantábamos, en Asturias predominan las variedades de pesca de bajura y con frecuencia los artes más artesanales. Capturas en roquedos y bancos no demasiado alejados de las costas, con unos excelentes niveles de calidad.

Tal es el caso de unos mariscos conocidos como “del Cantábrico” que gozan de extraordinaria fama entre los consumidores expertos, que diferencian enseguida entre los sabores y texturas de langostas, “bugres” (bogavantes) y centollos importados de las costas del norte de Europa, el África atlántica o el Canadá.

Especies frecuentes en las mesas asturianas son igualmente la “ñocla” (buey de mar) o la “andarica” (nécora), el percebe, la quisquilla y la cigala. Lo son también la almeja fina, el mejillón, la ostra, la gamba, el gambón o el langostino.



Los Mariscos

Lugar aparte merecen la “*llámpara*” (lapa) molusco singular, y por encima de todo, el “*oriciu*”, el erizo de mar que nadie retrató mejor que el gallego Julio Camba cuando escribió su conocida sentencia: “un extracto de mar, un hálito de borrasca, una esencia de tempestades”. Los asturianos nos hemos destacado desde muy atrás por ser pioneros en su consumo -los gijoneses se llevan la palma en el lance-, en momentos distintos de los actuales, cuando apenas era valorado en la mayoría de las costas españolas y mucho menos aún en las tierras de interior.

Todos estos mariscos son compañeros frecuentes de la sidra en los numerosos establecimientos de este tramo en la región. Lo que no está refenido con su consumo doméstico ni con la posibilidad de convertirlos en ingrediente de platos elaborados, por más que la fórmula más habitual sea al natural, tras la cocción más elemental.



Les Fabes

Probablemente sea la alubia o judía llamada faba (que hace su plural como fabes en el centro de la región, mientras son fabas en el occidente y jabas en el oriente) el producto que más fama ha dado al Principado junto al queso de Cabrales y la sidra, tanto natural como espumosa. No en vano es la base del plato que sigue siendo el número uno en la lista de popularidad tanto dentro como fuera de las fronteras del Principado, la fabada, un guiso de cuchara que procede de otro más antiguo, el pote, igualmente delicioso y que también incorpora fabes pero en menor cantidad, combinándolas con patatas y berzas y similar -aunque no idéntico- compango (los elementos cárnicos del guiso).

Se ha venido diciendo tradicionalmente que la judía llegó de América junto a otros productos bien conocidos como el maíz, el tomate, la patata, el pimiento, el cacao, el plátano o el cacahuete, entre tantos otros. Pero no es del todo cierto: ciertas variedades de alubias eran ya bien familiares de muchos europeos desde tiempos antiguos bajo los géneros *vigna* y *dolichos*; lo que llegó de América fue el denominado *phaseolus*, al que sin duda pertenecen nuestras fabes.



Les Fabes

Esta judía blanca (por más que haya otras variedades como la amarilla, la pinta o jaspeada, la negra, etc., en cuyos casos al plato no se le llama fabada) es legumbre que la inmensa mayoría de las veces se somete a secado al aire y se consume al cabo de los meses (aunque está empezando a usarse también en verde, a escasas fechas de su recolección).

Guisada con chorizo, morcilla, tocino y lacón es la base de esa fabada de universal fama que ha llevado a escribir al propio Mario Vargas Llosa "Asturias es conocida en el mundo por sus montañas, por sus minas de carbón, por la fabada y la sidra". El plato -o al menos su nombre- se consolidaría no más allá de mediados del siglo XIX, pues su implantación masiva en la dieta de los asturianos se habría producido a lo largo del siglo anterior, raramente solas y más frecuentemente combinadas con berza y patata, esto es bajo forma de lo que hoy llamamos pote asturiano, del que procedería sin muchas dudas por eliminación de algunos ingredientes.

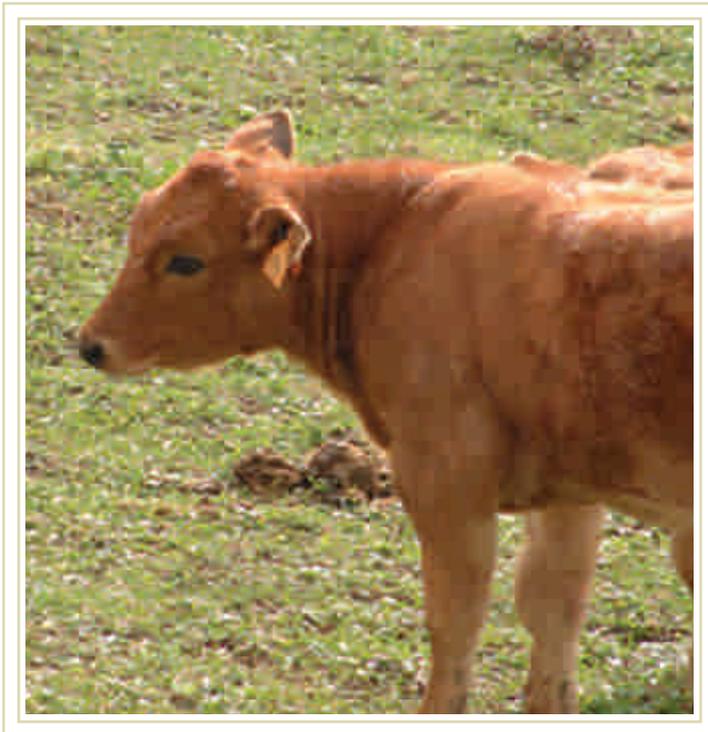
La faba asturiana está protegida por una denominación de origen (Denominación Específica o I.G.P.) desde el 6 de julio de 1990. Un Consejo Regulador se encarga de certificar su autenticidad para defenderla de las muchas judías blancas de procedencia foránea que invaden el mercado.



Las Carnes

La carne, en sus distintas variedades, es uno de los géneros que más caracterizan a la cocina astur. La más tradicional para el consumo es la del “gochu” (cerdo), objeto del no menos tradicional “samartín” (matanza) pero sobre todo fuente de embutidos tan típicos como las morcillas (con variantes como moscancias, bollas y fariñonas) o los chorizos, u otros menos conocidos como el chosco (equivalente al “morcón” del Sur) o el “butiellu” (similar al “botelo” gallego y al “botillo” berciano). En los últimos tiempos se ha recuperado una raza de cerdo autóctona, bautizada como gochu celta, aún en vías de crecimiento pero muy prometedora de calidades.

En la tradición figura asimismo como plato festivo el “pitu de caleya” (pollo de corral), una especie que casi había desaparecido ante la avalancha de pollos de granja del último medio siglo, pero que se ha visto afortunadamente recuperada por algunos criadores esmerados, como está ocurriendo igualmente con la llamada “pita pinta” (gallina de plumaje jaspeado). Otra raza autóctona que, tras rozar la extinción, está en vías de recuperación, es la oveja “xalda”. Es una oveja de pequeña envergadura, lana oscura, y excelente carne -digna de los paladares más exquisitos-.



Las Carnes

También la caza es capítulo muy importante en la culinaria histórica. El Principado sigue siendo potencia en caza mayor por los numerosos montes de la cordillera cantábrica, con especies tan significativas como el jabalí, el venado, el corzo o el rebeco. También es interesante la caza menor, en la que la arcea (becada) invernala sigue llevándose la palma.

Donde enseño de la manera más clara el Principado es sin embargo en la carne de vacuno. Dos razas de vacas autóctonas, la conocida como asturiana de los valles y la casina -ésta última de montaña-, son la base de la marca Ternera Asturiana, una IGP (Indicación Geográfica Protegida) de la que participan cuatro mil setecientos productores, con un Consejo Regulador que vela porque su origen y calidad estén garantizados, tratándose siempre de machos o hembras con no más de catorce meses de edad y a la venta en más de doscientas carnicerías en la región. La marca Xata Roxa (ternera roja) está también en el mercado de la mano de la Asociación de Criadores de Asturiana de los Valles, aunque no se halle por el momento dentro de esa IGP.



La ternera asturiana, de alta calidad, mantecosa, delicada y pálida, puede degustarse en platos donde se aprecia su sabor de forma más auténtica: solomillo, entrecot,... al punto, a la piedra,... solos o acompañados de una deliciosa salsa Cabrales –elaborada en base a este excepcional queso-.

O como contrapunto de forma más elaborada en platos tan típicos como la “Carne Gobernada” (guisada en pequeños trozos), escalopines, cachopo, ternera en rollo,...

Los Quesos

Se ha escrito muchas veces que Asturias era una de las mayores manchas queseras de Europa, lo que ha de entenderse como que ofrece la mayor variedad de quesos artesanales por comunidad, algo probablemente cierto.

Las variedades oficializadas alcanzan actualmente la veintena (quesos de Los Beyos, La Peña, de Porrúa, de Peñamellera, de Taramundi, de Buelles, del Valle del Narcea, de Panes, de Caso, de Abredo, Ovín, Afuega'l pitu, de Pría, Valdesano, Varé, de Los Oscos, de Vidiago, Gamonéu, Cabrales y La Peral), más o menos tradicionales pero siempre de calidades artesanales. No obstante, los más optimistas alargan por libre esa cifra hasta los cuarenta quesos, con ciento ocho industrias elaboradoras registradas en los censos oficiales.

Actualmente tres han obtenido Denominación de Origen Protegida: el de Cabrales, el de Gamonéu, el de Afuega'l Pitu y el Queso Casín.



El Cabrales

El Cabrales, sin lugar a dudas el más famoso de todos, goza de Denominación de Origen Protegida desde el año 1981. Se trata de un queso de pasta veteada -los llamados "azules"-, untuosa, ligeramente picante -de ahí la denominación tradicional en la zona de picón o picañón-, madurado en cuevas y elaborado a partir de tres leches (vaca, oveja y cabra) en su variedad más perfecta, aunque puede venderse igualmente con sólo dos e incluso una (la de vaca en los tres casos). Tiene forma cilindro-plana, con pesos variables y va envuelto generalmente en papel de aluminio verde con la correspondiente etiqueta del Consejo Regulador. Se elabora en el concejo de Cabrales (en puntos como Tielve, Sotres, Arenas, Camarmeña, Bulnes, etc.) y en un rincón de la Peñamellera Alta.

El queso Cabrales se emplea en la elaboración de muchas especialidades gastronómicas basadas, en carne, pescado, etc. Sin olvidar su consumo en tablas de quesos Asturianos, bien como postre o entrada.

Los Quesos

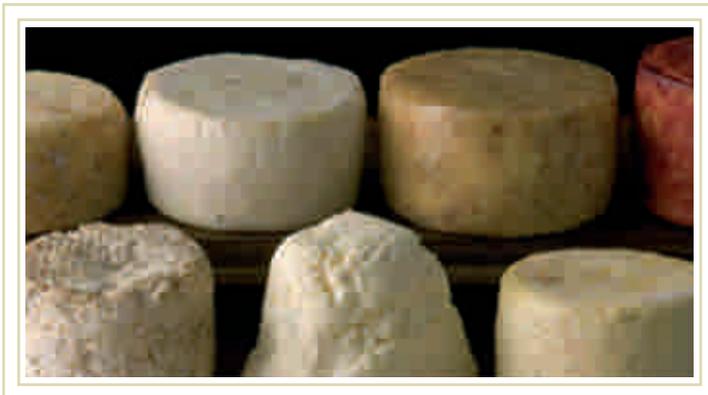
El Gamonéu

El "Gamonéu" -impropiamente llamado gamonedo en ocasiones- obtuvo con posterioridad al Cabrales su Denominación, en 2003, aunque sólo efectiva desde mediados de 2005. Se elabora de forma artesana en los concejos de Onís y Cangas de Onís. Su mejor variedad es asimismo de tres leches, pero a diferencia del anterior, ofrece una pasta más firme, una corteza más consistente -que hace innecesario el envoltorio- y el penicillium que genera el moho o veta afecta fundamentalmente a las zonas más próximas a dicha corteza, mientras que en el Cabrales se reparte uniforme por toda la pasta. El Gamonéu se ahúma ligeramente, en especial cuando se elabora en las cabañas que algunos pastores mantienen todavía en las majadas, los pastos altos donde permanece el ganado, de donde sale la variedad más cotizada.

El Afuega'l Pitu

El Afuega'l Pitu, el último en lograr su Denominación de Origen Protegida, en el verano de 2004, tiene un misterioso nombre que no acaba de ser descifrado, aunque la versión más probable apunta a que se daba a probar a los pollos (pitos) y éstos se atragantaban (afogaben) cuando estaba ya en sazón.

Este queso se elabora en los concejos de Morcín, Riosa, Santo Adriano, Grado, Salas, Pravia y algunos otros de manera más testimonial. De pequeño tamaño, tiene forma troncónica o periforme (en éste último caso si ha sido moldeado dentro de un paño colgado, marcando sus propias arrugas). Ambas formas admiten una segunda modalidad que incorpora pimentón y les da una tonalidad anaranjada, hablándose entonces de Afuega'l pitu "roxu" (rojo).



Los Quesos

El Queso Casín

El "Casín" -así llamado por el concejo en el que se elabora, Caso- es, junto al Cabrales, uno de los quesos más antiguamente documentados en Asturias. También Jovellanos habla de él en una de sus conocidas cartas a Ponz, a finales del siglo XVIII "Se hacen a la verdad en Asturias muy ricos y regalados quesos, entre los cuales son señalados los de Caso y los de Cabrales".

Su mayor singularidad, no obstante, radica en el método de elaboración, el único que se vale de vetustos rodillos (una rudimentaria máquina de madera con rabil o manubrio) para, tras la maduración, homogeneizar la pasta antes de moldearla a mano. Se singulariza igualmente por ser el único que graba el nombre del elaborador en la propia pasta y algunos dibujos conforme a una antigua práctica de ciertos países europeos.

Se prepara artesanalmente y a pequeña escala a partir de leche cruda de vacas de la zona (la raza denominada justamente "casina", típica de la montaña asturiana), mediante coagulación ácida, con larga maduración. En ocasiones puede incorporar asimismo leche de oveja o cabra. Su pasta es firme, densamente aromática, de sabor picante, fuerte, persistente y más o menos amargo según los casos por la alta concentración de levaduras. La forma es siempre circular, cilindro-plana o troncocónica, con un peso en torno al cuarto de kilo y un contenido en materia grasa superior al 50 por ciento.

Además de en el concejo del que toma su nombre, se elabora a lo largo de todo el año en los vecinos municipios de Sobrescobio y Piloña, aun en menor medida.

Desde 2006 cuenta con una Denominación de Origen Protegida, aprobada por la Unión Europea.



Los Quesos

El Queso Los Beyos

En los concejos de Ponga y Amieva se elabora uno de los más exquisitos manjares del Oriente de Asturias: el queso Los Beyos, un queso menudo, rugoso de textura y de color inimitable, y cuyo nombre procede del desfiladero que une los dos concejos.

Elaborado antiguamente por los pastores en las majadas, hoy en día aún conserva el aroma y el sabor de esa tradición que se ha trasladado desde hace unos años a las queserías que se extienden por la zona. Una costumbre transmitida de generación en generación que se comercializa bajo la Indicación Geográfica Protegida (IGP).

Muy arraigado en la cultura culinaria del Oriente de Asturias, el queso de Los Beyos se sigue produciendo con esa tradicional elaboración artesanal. Los quesos son curados durante un tiempo comprendido entre los dos y seis meses. Después de este periodo, se introducen en la cámara de maduración durante tres semanas, tiempo suficiente para su degustación.

El queso Los Beyos es un producto elaborado con leche de vaca, cabra u oveja, nunca mezclada entre sí, con matices propios pero idénticos en su elaboración. El más habitual es el elaborado con leche de vaca. Para distinguirlo, el queso presenta un color amarillento en la corteza, que es fina y seca. Su interior puede ser de color amarillo, cremoso si es de vaca, o blanquecino si se ha elaborado con leche de cabra.

Su suave aroma con un ténue olor a humo, hace de este exquisito manjar, de sabor suave pero algo ácido, uno de los quesos más apreciados entre la gran oferta quesera que ofrece la región.

Venerado desde tiempos remotos, entorno a este emblemático producto se celebran dos certámenes gastronómicos. En junio se le rinde homenaje en Amieva y en el mes de diciembre se hace lo mismo en San Juan de Beleño, en el concejo de Ponga.



Los Embutidos

Los embutidos asturianos gozan de irrefutable fama. En su mayoría provienen del cerdo -el gochu según la denominación autóctona-, del que se obtienen chorizos, morcillas, lomo, chosco, botillo, salchichón, sabadiego, emberzáo,...

Poco a poco se fueron incorporando carnes procedentes del vacuno, y en los últimos tiempos, la caza mayor ha pasado a ocupar su espacio en este apartado. Así nuestros paladares pueden disfrutar de embutidos de ciervo, jabalí,... sabrosos y originales, como no podía ser de otra forma en esta singular tierra. Sin embargo el cerdo ha sido y sigue siendo el mayor proveedor de ingredientes al respecto.

Entre los embutidos del Principado cabe destacar las negras morcillas -morcielles, a la manera tradicional-, de aspecto seco y arrugado como consecuencia del ahumado que reciben con leña de árboles autóctonos.

Siguen en abundancia los chorizos -que en tiempos más bien recientes comenzaron a consumirse cocidos en sidra a modo de tapeo o en las típicas espichas- y que, junto a las primeras son la materia principal del compango o chichu, el elemento cárnico -aunque no el único- que da a potes y fabadas su toque más notable.

Otra forma muy típica de consumirlos son los sabrosos bollos preñaos (pequeños panes, cocidos con chorizo en su interior para que ambos se fundan en aroma y sabor) y boroñas, hermanas de los bollos preñaos salvo que el pan se hace con harina de maíz.



Los Embutidos

No debemos olvidar mencionar el sabadiego, que a pesar de su humilde origen -elaborado con poca carne y mucha cebolla y pimentón-, a finales de los ochenta se renueva. Y se transforma aquella sencilla chacina ahumada -reemplazando algunos de sus ingredientes por carnes de gran calidad- en un afamado producto, cuyo reino indiscutible es el concejo de Noreña, y ocupa su merecido lugar en restaurantes y sidrerías.

Variantes de la morcilla son la moscancia fresca y con sebo de vaca o cordero como añadidos a los ingredientes habituales de la clásica (su ámbito preferente es el de las cuencas mineras).

En el entorno de Candás y Luanco tiene clara tradición la fariñoña, morcilla igualmente fresca aunque más ancha -se embute en el intestino grueso-, que añade a lo consabido huevo crudo, harina de maíz y orégano-. Con relleno similar a esta se preparan las bollas en la zona de Llanes, que se amasan en forma de panecillos pero no se embuten: se cuecen dentro del potaje o se fríen. En los concejos de Ribadesella y Cangas de Onís una masa similar se envuelve en hojas de berza -con las que se hierve- y recibe así el nombre de emberzaú.

El Chosco -al que se dedica capítulo propio a continuación- recibía en otros lugares en los que la tradición está ya casi perdida los nombres de xuan, xuanico o pedro.

El butiellu -más modesto y aproximadamente de la misma zona que el anterior, ofrece, dentro de un estómago de cerdo, costillas y vértebras con carne adherida, adobadas con ajo y pimentón, con posterior ahumado.

En la andoya suele embutirse el lomo de cerdo entero o bien su cabecero, en cuyo caso llevará una parte de tocino, previamente adobado y con posterior curación. Pero habrá que aclarar que en las tierras del occidente se denomina androya o andoya a un embutido similar a la morcilla, aun en tripa más gruesa que ésta. Del municipio de Siero es típica la lengua embuchá, de vacuno normalmente aunque también de cerdo, no siempre embutida, adobada con antelación y curada posteriormente.

Hay finalmente otro derivado típico, el pantruque llanisco, (pantrucu en la zona de Cangas de Onís y Arriendas), consistente en un picadillo amasado de forma similar a la bolla, aunque sin sangre en este caso: su masa la integran tocino y cebolla picados, huevo batido, harina de maíz, pimentón, ajo y perejil. Este producto exclusivamente casero se incorpora a potajes y cocidos en la zona.

El Chosco

Con la llegada de los primeros fríos invernales, en las tierras del interior del occidente asturiano, se preparan para la elaboración del chosco, el embutido más típico de estas zonas.

El proceso comienza adobando la carne de cerdo con pimentón dulce y picante, ajo, perejil y sal dejándolo reposar varios días para que la fusión de todos estos ingredientes culmine.

Posteriormente se introduce en la tripa, que una vez rellena, se somete a un proceso de ahumado en hogueras realizadas con madera de roble y en este estado, siempre bajo atenta mirada, se mantiene unas tres semanas obteniendo así una curación rápida y un sabor característico.

El chosco se elabora principalmente en el municipio de Tineo, pero también en los de Cangas del Narcea, Allande, Belmonte de Miranda, Salas, Somiedo, Valdés y Villayón.

Se puede consumir directamente en rodajas, hervido o -quizás lo más frecuente- cocido dentro de un potaje como compango. En la actualidad aún se sigue elaborando artesanalmente en caserías para consumo familiar, pero existen distintas industrias chacineras que soportan el grueso de la producción, cercana a las 100 toneladas anuales.

En 2006 el chosco pasó a ser el primer embutido asturiano que obtuvo una Indicación Geográfica Protegida (IGP), reconocida por la Unión Europea. Desde hace poco más de cuatro años la localidad de Tineo celebra cada verano un festival del chosco en el campo de San Roque.



La Escanda

Desde la época de los astures, se cultiva en Asturias este preciado cereal, que fue durante muchos años sustento alimenticio y uno de los principales cereales panificables en Asturias hasta el siglo XX. La variedad más común en la región es el *Triticum Espelta*, un trigo salvaje que se da en invierno en terrenos que se hayan en una altitud entre los 400 y 600 metros, y cuyo cultivo se remonta a miles de años antes de Cristo.

La siembra se realiza en los meses de noviembre y diciembre, y es en el mes de agosto cuando se lleva a cabo la recolección de las espigas, después del desgranado, donde se separa el grano de las “poxa” o cáscara. Se almacena en hórreos hasta su paso por el molino, momento en el que se obtiene una harina fina, esponjosa, de tono tostado y poco denso.

La Escanda de Asturias vive en la actualidad su máximo esplendor gracias a las nuevas formas de consumo, que buscan una producción ecológica y de calidad. No en vano, este cereal mantiene intactos sus orígenes, sabores y nutrientes. Su alto valor nutricional, le confiere además unas especiales características saludables.

Pastas, pasteles, tortas, bollos preñaos, pasta,... Pero es quizás en forma de pan como más habitualmente se presenta. Pan que una vez cocido adquiere unos matices característicos, con una corteza lisa, blanda y fina, un color anaranjado tostado y un aspecto al corte de textura esponjosa, capaz de mantenerse durante días sin perder su frescura. Su sabor y aroma también son muy peculiares, con un ligero sabor a nuez.

La Denominación de Origen Protegida (D.O.P.) “Escanda Asturiana” o “Escanda d’Asturies”, ampara el cereal del género *Triticum* cultivado en Asturias, está formado por granos alargados de gran tamaño envueltos en una vaina (gluma), que es desprendida de la trilla con la ayuda de molinos especiales, lo que le confiere unas características únicas y especiales en su germinación.



Nuestra Tradición

Nuestra Tradición

A la cocina asturiana le ocurre lo mismo que a cualquier otra de las que Álvaro Cunqueiro incluía dentro del marco del occidente cristiano, esto es que son producto de la fusión de la vena popular y de la palaciega, entendiéndose por esto último la hostelería profesional porque ya apenas existen palacios donde se cocine. De ese modo, el recetario que comúnmente se exhibe como cocina asturiana, suele ser un abanico más o menos grande en el que conviven tranquilamente recetas que provienen tanto del pueblo llano o del pueblo acomodado con otras de raíz marcadamente hostelero. Unas y otras conforman un conjunto de platos que son considerados como patrones representativos de una culinaria regional que nadie pone en duda. La fabada y sus hoy numerosas variantes (fabes con almejas, con marisco, con jabalí y un largo etcétera), el pote asturiano, el arroz con bugre (bogavante), el solomillo al Cabrales, los fríxuelos (crêpes) o el arroz con leche, entre tantos otros, son platos que en la actualidad se identifican perfectamente con Asturias sin que haga falta probar sus respectivos orígenes.



Los platos que lucen como asturianos proceden en ocasiones de la sabiduría popular, generalmente campesina, transmitidos por vía generalmente matrilineal. Otros, sin embargo, tienen su origen en la restauración profesional más o menos distinguida según los casos, creaciones que en su día hicieron méritos suficientes para pasar a la historia de lo local. Los recetarios de cocina, un género en el que el Principado fue desde principios del pasado siglo importante transmisor, jugaron un papel de primer orden tanto para introducir influencias foráneas como para fijar fórmulas, de manera especial entre la burguesía urbana.

Si hoy el Principado aparece ante el conjunto de la nación española como una potencia culinaria situada junto a las de más peso del país, es sin duda por ese legado recibido pero gracias también a un amplio grupo de cocineros profesionales, en especial los más jóvenes, que han sabido evitar el letargo de la rutina, abrirse a nuevos vientos y desarrollar unas capacidades creativas que han supuesto una verdadera renovación o puesta al día de la tradición.

Crema de Nécoras

Ingredientes (para 4 personas)

- 400 gr. de Nécoras (Andaricas)
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 25 gr. de arroz
- 1 copa de brandy
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 vasito de nata líquida
- 50 gr. de mantequilla
- 1/2 l. de agua
- Sal
- Pimienta blanca

Elaboración:

En una cacerola se pone la mantequilla a calentar. Cuando esté en su punto se añaden la cebolla, el puerro y la zanahoria picados. Transcurridos unos cinco minutos, se echan los tomates cortados en trozos. Se pasan unos minutos.

Las nécoras, que previamente se habrán machacado en un mortero, las añadimos a lo anterior; a continuación, la copa de brandy, el vino, la sal y la pimienta. Se flamea.

Se añade agua. Se pone a hervir y, cuando rompe el hervor, se echa el arroz, dejándolo cocer durante media hora a fuego suave y removiendo con frecuencia.

Después se pasa por una batidora y a continuación por el chino.

Se sirve con constrictos de pan frito y trocitos de gamba cocida. Se adorna con un cordón de nata líquida por encima, si se desea más vistosidad (se deja caer desde el mismo envase un chorrito, describiendo con la mano una espiral o un círculo cuando la crema está ya en el plato).

NOTA:

Flamear: Se trata de una operación no rara entre profesionales (también flamar) y que requiere un cierto dominio. En este caso, su objetivo es evaporar el alcohol contenido en el ingrediente que se incorpora. Prenderá más fácilmente si el licor está caliente. Se le acerca una cerilla y se deja arder hasta que se consuma por sí mismo y se apague. Si se quiere cortar antes de la consunción, se cierra la cacerola con su tapa.

Merluza a la Sidra

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 lomos de merluza de 300 gr. cada uno
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 cacillo de salsa de tomate
- 12 almejas
- 2 patatas
- 1/2 botella de sidra natural
- Harina
- Aceite
- Perejil
- Guindilla
- Sal

Elaboración:

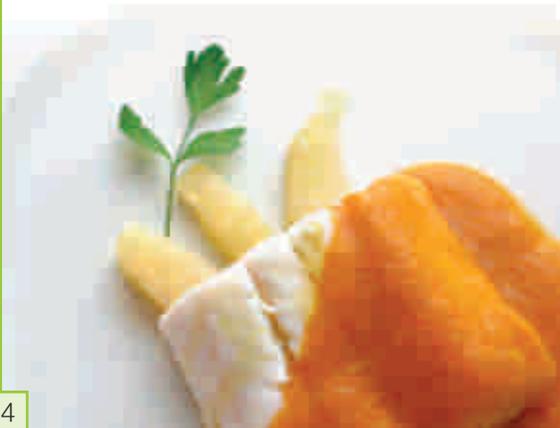
En una sartén amplia se pone un poquito de aceite, los cuatro dientes de ajo picados finos y la guindilla. Cuando el ajo esté dorado se incorpora la merluza, previamente pasada por harina y con la piel hacia abajo. Se le añade la cebolla, finamente picada y pochada, el tomate y un poco de harina, las almejas y la sidra. Se menea un poco la sartén para que se mezcle todo, dejándolo cocer lentamente durante 10 minutos.

Pelar y lavar las patatas, cortarlas en rodajas y freírlas. Una vez fritas, se echan en la sartén (alrededor de la merluza). Espolvorear con perejil picado, tapar y dejar en el fuego otros cinco minutos.

La merluza a la sidra puede ser, como quien dice, un plato del otro día.

Salvo información en contra, la primera que nosotros tenemos le asigna la paternidad -en este caso más bien la maternidad- al ovetense restaurante El Nalón, donde parece que Esmeralda, la propietaria, nombrada por Cela "Reina de la Merluza", creó el plato por los años sesenta.

De entonces acá, muchos han sido los restaurantes que, haciéndola cada cual un poco a su modo, la incorporaron a sus cartas. Y hoy puede decirse que, con algo más del cuarto de siglo, ya forma parte privilegiada de nuestras grandes especialidades de cocina regional, aunque siga siendo plato con mucho mayor cultivo en los establecimientos hosteleros que en las cocinas domésticas.



Ventrisca de Bonito

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 kg. de bonito del norte de la parte conocida en Asturias como ventrisca (la más jugosa).
- 1 par de patatas peladas, lavadas y fileteadas en ochavos.
- Aceite de oliva
- Sal (entrefina)

Elaboración:

Dorar ligeramente las patatas en aceite bien caliente, retirarlas enseguida y salarlas. Colocar la ventrisca en una placa de horno o en besuguera (previamente untada de aceite), con la piel hacia abajo, una vez lavada y seca, abierta como un libro.

Se moja con aceite, se sala y se rodea con las patatas fileteadas haciendo lecho.

Meter a horno previamente calentado y mantener a temperatura media hasta que dore (una media hora larga).

NOTA:

Es plato típicamente veraniego (momento de las capturas de bonito), en una temporada que se inicia tradicionalmente en día de San Pedro, 29 de julio. Gijón es la localidad más afamada en su preparación, por ser donde se recuerda de más antiguo, originaria del barrio de pescadores de Cimadevilla.

Rollo de Bonito

Ingredientes (para 4 personas)

- 3/4 kg. de ventrisca de bonito
- 1 cebolla grande
- 1 huevo
- 1/2 kg. de tomate
- 1 vaso de vino blanco seco
- Harina
- Aceite
- Sal

Elaboración:

Limpiar el bonito de pieles y espinas, quitando también las partes oscuras de la carne.

Se pica muy menudo, se sala y se mezcla con media cebolla finamente picada y un huevo entero.

Se revuelve todo bien y se va echando harina hasta que la masa ligue. Se echa un poco de harina en las manos y se hacen dos rollos alargados.

A continuación, se doran en aceite bien caliente y una vez dorados se trasladan a una cacerola.

Para la salsa: En el mismo aceite de dorar los rollos se echa media cebolla picada; cuando se haya pasado un poco, se añade el tomate, pelado y picado.

Se deja cocer y a continuación se pasa por el pasapurés.

La salsa se vierte en la cacerola sobre los rollos, y todo junto se deja cocer a fuego lento durante media hora a tres cuartos.



Ingredientes (para 4 personas)

- 16 gambas cocidas
- -1 lomo de pixín (rape) de medio kilo, limpio.
- 200 gr. de judías verdes cocidas
- 2 zanahorias picadas en juliana
- Eneldo
- Vinagre de sidra
- Mostaza
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración:

Se congela el lomo de pixín crudo uno o dos días antes.

En el centro de cada plato se pone un montoncito de judías verdes picadas y zanahoria.

Se saca el pixín y se corta en rodajas finas como el papel y se ponen alrededor en forma de corona.

Se cortan las gambas, cocidas y peladas, en dos, a lo largo, y se colocan alrededor de los platos.

Se espolvorea con el eneldo picado por encima del pixín y se aliña con la mezcla preparada con tres cucharadas de aceite, una de vinagre de sidra, una de mostaza y sal, batido todo junto con varillas hasta obtener un aliño homogéneo.

NOTA:

Es recomendable elegir un rape de los llamados "negros", más sabrosos y contundentes que los conocidos como "blancos" o también "aguarones", de carnes menos firmes y más insípidas (dentro siempre de una calidad general que es alta en ambos casos).

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 langosta o bogavante
- 3 ó 4 andaricas (nécoras)
- 1,5 a 5 kg. de pescados finos, en especial de roca: salmónete, cabracho, lubina, mero, etc.
- 1/2 kg. de almejas
- 1/2 kg. de cigalas
- 2 tomates, 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/2 botella de sidra
- 1/2 botella de cava
- Un poco de aceite de oliva
- 1 cucharada de Maizena
- Media guindilla
- Sal y pimienta molida (blanca)

Elaboración:

Limpiar, trocear si procede, y sazonar los pescados. Trocear la langosta o bugre según las reglas conocidas, retirando lo necesario.

En sartén aparte, se sofríen con el aceite, el ajo, tomates y cebolla finamente picado todo, incorporando al final la Maizena y la guindilla, un vasito de sidra y otro de cava y dejando reducir. Se sazona con sal y pimienta.

En el fondo de una cacerola de gran tamaño se pone el sofrito (que habremos pasado por el chino previamente) y encima la langosta o bugre troceado, las nécoras en mitades y las cigalas (pequeñas).

Encima de los crustáceos colocamos los pescados finos y las almejas -previamente lavadas- y mojamos con el resto de sidra y cava hasta cubrir (si no alcanzara, completar con agua o caldo de pescado).

Llevar a la ebullición y dejar cocer despacio durante media hora aproximadamente.

Se presenta a la mesa en la propia cacerola y se sirve directamente a los platos.



Pulpo con Patatinas

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 pulpo de 1 kg. aproximadamente
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Perejil picado
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharada (de las de café) de pimentón
- 1 pastilla de caldo concentrado
- 1/2 vaso de vino
- 1/2 kg. de patatas cortadas en dados
- Sal
- Guindilla

Elaboración:

Limpiamos el pulpo y lo machacamos ("la paliza") sin romperle la piel, dándole con una tabla o rodillo pastelero que se recubre con un paño. El mismo efecto que "la paliza" tiene el meter el pulpo en el congelador y, una vez congelado, sacarlo para descongelar.

En una olla, ponemos el agua a hervir con tres corchos y sal. Cuando rompe el hervor, echamos el pulpo y lo dejamos a fuego vivo durante una hora. Al cabo de este tiempo, tras comprobar pinchando con el tenedor que ya está tierno, lo sacamos y escurrimos, reservando dos garcillas del agua en que lo hemos cocido.

Preparamos un sofrito de cebolla, perejil y un diente de ajo. Una vez hecho, agregamos una cucharada rasa de harina y otra (de café) de pimentón, un poco de guindilla y las dos garcillas del agua de la cocción del pulpo, además de una pastilla de caldo concentrado, todo lo cual pasaremos por el pasapurés. Agregamos a continuación unas patatas pequeñas y cuando estén casi cocidas se incorpora el pulpo troceado (con tijeras) y el medio vaso de vino, dejándolo cocer unos veinte minutos.



Fabas con Almejas

Ingredientes (para 4 personas)

- 1/2 kg. de fabes de la granja
- 1 cebolla pequeña
- 1 hoja de laurel
- 1/2 vaso de vino blanco
- Perejil picado, sal
- Pimienta blanca
- Sal
- 600 gr. de almejas terciadas (intermedias entre la grande o de cuchillo y la pequeña o chirla)
- 1 taza de caldo de pescado

Elaboración:

Se ponen a cocer las fabes en el agua fría, en las que las habíamos dejado a remojo desde la noche anterior (quedando justamente cubiertas por encima).

Cuando empieza a hervir, se espuman bien y se les añade la cebolla finamente picada, la hoja de laurel y un chorrito de aceite. Se dejan cocer despacio durante unas tres horas.

Se pone en una sartén un poco de aceite para dorar los cuatro dientes de ajo, picados muy finos. Una vez dorados, se echa el perejil, también picado muy fino, una cucharada de harina, el vino blanco, el caldo de pescado y las almejas.

Cuando las almejas ya están abiertas, se incorporan a las fabes, añadiendo sal y pimienta blanca.

Se deja cocer todo junto durante diez minutos.



Ingredientes (para 4 personas)

- 200 gr. de fabes
- 3/4 kg. de patatas
- 1 manojo de berzas
- 2 chorizos asturianos
- 100 gr. de tocino
- 100 gr. de lacón
- Caldo de carne (puede remplazarse por una pastilla de caldo)
- 1 chorrito de aceite de oliva
- 1/2 cebolla

Elaboración:

Poner a remojo la noche anterior las fabes, el lacón y el tocino troceado. A la mañana siguiente, escurrirlas, ponerlas en una pota con la cebolla picadita, un poco de aceite, un chorizo y una morcilla (habremos pinchado previamente el embutido), la mitad del lacón y la mitad del tocino. Tapar y dejar cocer a fuego muy lento durante tres horas y media, aproximadamente (dependerá de la clase de faba). Cuando las fabes rompan a hervir se espuma perfectamente (las veces que haga falta). Se controla el agua para que queden siempre cubiertas.

En otra pota, poner el resto del compango a cocer con agua, durante aproximadamente hora y media a fuego lento, cuidando que no rompa la morcilla.

Quitar la penca a las berzas, picar éstas en juliana y poner a hervir en otra pota con agua, para bacochar, tras lo cual se desecha el agua. Pelar la patata, picar en trocitos pequeños y reservar. Cuando el compango esté bien cocido, se retira, tanto el que está con las fabes como el otro, y se reserva. Cuando veamos que las berzas ya están cocidas, las escurrimos y dejamos enfriar. Una vez frías, se estrujan con la mano para quitarles toda el agua.

Cuando las fabes estén casi cocidas se incorporan a su pota las patatas picadas, el caldo de carne, y se cuece por espacio de veinte a treinta minutos. Cuidar de que no rompan fabes ni morcilla. Antes de acabar esta cocción se echan las berzas, repartiéndolas bien. Se prueba y se rectifica de sal. El compango se sirve en una fuente aparte.



Ingredientes (para 4 personas)

- 800 gr. de carne de ternera (de la parte llamada bayo o babilla)
- 2 cebollas medianas
- 3 zanahorias
- 125 gr. de guisantes naturales
- 2 pimientos morrones (pueden servir verdes)
- 1/2 copa de brandy
- 1 cacillo de aceite
- Sal gorda, adobada con ajo

Elaboración:

Cortar la carne en trozos no muy pequeños (con la sal con los dientes de ajo machacados) y dejarla adobando diez minutos.

Dorarla en una sartén con una garcilla de aceite. A continuación, la sacamos y la trasladamos a una cacerola. En la sartén con el aceite, doramos ahora la cebolla picada y una vez que se haya pasado un poco, el pimiento y la zanahoria también picados, dejándolo durante cinco o diez minutos. Luego se incorpora a la cacerola, mezclándolo todo con la carne. Se echa el brandy y se revuelve.

Dejamos cocer durante dos horas a fuego lento, transcurridas las cuales se agregan los guisantes previamente cocidos (si no fuera temporada pueden sustituirse por guisantes de lata). Si los guisantes son naturales, los dejaremos cocer veinte minutos más; si fueran de conserva bastará con cinco minutos. Se rectifica de sal, si fuera necesario, y se sirve.





Ingredientes (para 4 personas)

- 1-1/2 kg. de fabes asturianas (alubias blancas, secas y extrafinas, típicas de la región) -
- 2 morcillas asturianas (secas, curadas al humo)
- 2 ó 3 hebras de azafrán
- 50 gr. de jamón
- Aceite de oliva
- 1 ó 2 chorizos asturianos (curados al humo roble)
- 200 gr. de lacón (en su defecto, jamón poco curado) que no tenga hueso rancio
- 1 dl. de aceite de oliva no usado
- Sal (si la precisara)

Elaboración:

Escoger las fabes, desechando las que tengan motas negras, mal color o cualquier otro defecto. Echarlas a remojo no más de ocho horas si se trata de fabes viejas y menos de ese tiempo si de alubias del año, más tiernas que las otras.

El agua será fría.

Poner, asimismo, el lacón y el jamón a remojo (y el tocino, si llevara), pero en este caso en agua más templada. Previamente se le habrán chamuscado las posibles cerdas y también se habrá pelado la parte más externa que tuviera síntomas de ranciedad.

Desechamos todas las aguas del remojo, transcurrido el tiempo indicado.

En cacerola baja y ancha (tartera), echamos las fabes y las cubrimos de agua fresca un par de dedos por encima. Con el recipiente destapado y a fuego vivo llevamos a ebullición. Enseguida aparecerán espumarajos. Espumaremos bien.

En una sartén habremos deshumado previamente un decilitro de aceite de oliva, en el que, en frío, introduciremos un trocito de pan, que freiremos. Dicho aceite lo añadiremos luego a la tartera, templado.

Desleiremos el azafrán en mortero con un poco de caldo de cocción, tras haberlo tostado en sartén caliente, incorporaremos a la tartera. Añadiremos el lacón y el jamón, procurando que queden hacia el fondo, para que no rompan las fabes en la cocción. Dejar cocer unos cinco minutos con la tartera tapada. Espumar nuevamente.

Añadir chorizos y morcillas (éstas, cerradas con sendos palillos en los extremos). Hervir durante otros cinco minutos y espumar otra vez a continuación. Procurar que la morcilla permanezca siempre cimera, para evitar que rompa. A partir de entonces, empezar la cocción definitiva a fuego lento y cacerola tapada. Rectificar de agua, si fuera preciso. La cocción podrá durar entre dos y tres horas, según vejez y calidad de la faba, así como del tipo de fuego. En todo momento, las fabes estarán cubiertas de agua, uno o dos dedos por encima (pero sólo ellas, no el embutido, que, lógicamente, podrá sobresalir algo).

Vigilar la cocción. De cuando en cuando, si descendiese el nivel de agua más de la cuenta, añadir un chorrito de agua fría (esta operación se denomina en Asturias pasma'les, asustarlas). Asimismo, dar una meneo asiendo la olla por las asas, para evitar que se pudieran agarrar. Probar de vez en cuando una faba para comprobar el punto. Examinar de sal al final de la cocción y rectificar si fuera preciso. Dejar reposar media hora más con la tartera retirada. Con el reposo (cuanto más, mejor) espesará más el caldo. Si resultara demasiado suelto, machacaremos algunas de las fabes (seis o diez) con un tenedor en un plato; las mezclaremos con un poco de caldo y las incorporaremos a la tartera, dando un hervor rápido para que haga cuerpo con el caldo del total (añadir por donde hierva, lo mismo para salar).

Presentación:

Se puede separar la capa de grasa superior y añadir luego de ella a cada plato la dosis que prefiramos.

Les Fabes, con su caldo, saldrán a la mesa en legumbreira de fondo redondeado (de no ser así habrá riesgo de rotura de fabes contra los bordes). El compango –nombre que recibe el conjunto de elementos cármicos- se presentará en larguero; lacón y jamón en gruesos tacos; cada chorizo y morcilla en tres, cuatro o cinco rodajas, según tamaño.

Se puede comer desmenuzando en la fabada, aunque lo más ortodoxo es comerlo como segundo plato, desmenuzado y mezclado todo, llevándolo a la boca con pedacitos de pan, presionando entre el mismo y el dedo pulgar.

Nota:

No introducir nunca ningún tipo de cuchara o cucharón para revolver durante la cocción. Únicamente los meneos señalados para evitar que pudiera pegarse.

Habrà que evitar por todos los medios la rotura de la morcilla -lo que sería fácil con fuego vivo o encontrándose en el fondo-, ya que ello supondría la ruina segura del plato. Por lo demás, el hervor fuerte dañaría las fabes, que romperían y despellejarían.

Al final, el menor número posible de fabes en tal estado supondrá una parte del éxito estimable. De cualquier manera, las distintas categorías de alubias requieren su propio tiempo de cocción, que sólo sabremos tras experimentación; con menos del debido quedarán duras; con más; romperán. Factor, asimismo, a tener en cuenta es el tipo de agua del lugar.

Ingredientes (para 4 personas)

- 8 cebollas medianas
- 2 pimientos verdes
- 400 gr. de bonito en aceite o fresco (guisado con cebolla, pimiento y tomate)
- 3 tomates maduros
- 1 l. de caldo
- 1 vaso de vino blanco seco
- 1 hoja de laurel
- 3 dientes de ajo
- Aceite
- Pimienta verde
- Sal

Elaboración:

Se pelan las cebollas, se ahuecan con un vaciador, se rellenan con el bonito y se tapa el agujero con la primera bola de cebolla que se sacó de cada una.

En una cacerola, se pone un poco de aceite, los ajos, los pimientos, los tomates, todo picado fino, y la cebolla resultante del ahuecado, y lo rehogamos todo bien. En una sartén se fríen las cebollas y se las va colocando en la cacerola. A continuación se les añade el vino, la pimienta, la hoja de laurel, el caldo y la sal.

Se tapa y se deja cocer despacio durante una hora y media aproximadamente. Pasar por el chino o el pasapurés la salsa.

Se trasladan las cebollas a una cazuela vertiendo la salsa sobre ellas.

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 medallones de solomillo de 200 gr. cada uno
- 100 gr. de queso de Cabrales
- 25 gr. de mantequilla
- 1 dl. de nata líquida
- 1/2 dl. de demi-glacé (*) de carne
- 1/2 copa de brandy
- 1/2 copa de oporto
- Sal

Elaboración:

En una sartén se derrite mantequilla. Una vez diluida, se incorporan los solomillos, previamente sazonados.

Cuando se hayan dorado por ambos lados (al gusto), se echa el oporto y, a continuación, el brandy; se flamea hasta que se extingan las llamas y se sacan los solomillos de la sartén, trasladándolos a otro plato trinchero.

En el fondo de dorarlos se echa el queso Cabrales -que no debe estar muy curado- se deja derretir a fuego lento mientras vamos machacándolo con un tenedor, para que se deshaga bien. Luego se añade la demi-glacé de carne, se revuelve y se agrega la nata líquida.

Dejamos reducir durante cuatro o cinco minutos y con esta salsa tapamos los solomillos.

Se decora con unas patatas torneadas al vapor.

NOTA:

Este plato puede elaborarse igualmente sustituyendo el solomillo por entrecot o chuleta deshuesada.

(*) Demi-glacé: Salsa española, pero menos espesa. Sustituyendo la demi-glacé por salsa tipo Bovril (una cucharadita) puede quedar muy bien y resulta más sencillo.



Pitu de Caleyá

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 pitu de caleyá (pollo de aldea)
- 8 cebollas
- 2 zanahorias
- 2 puerros
- 4 dientes de ajo
- 1 pimiento rojo
- 2 copas de brandy
- Aceite de oliva
- 1/2 botella de vino blanco seco
- Sal

Elaboración:

La noche anterior se trocea el pitu en ocho partes y se sazona con un majado de sal y ajo (hecho todo junto en mortero), tapándolo con un paño y dejándolo reposar toda la noche.

Por la mañana lo freímos en una sartén. Una vez dorado, lo pasamos a una olla baja en la que previamente habremos puesto todas las hortalizas troceadas, junto con las dos copas de brandy, la media botella de vino blanco y un cuarto de litro de aceite.

Tapamos la olla y colocamos sobre la tapa unas pesas (para que hierva con la mayor presión posible a fuego lento), dejando guisar durante unas tres horas, cuidando que no quede seco (y en caso que así sucediese, ir añadiendo un poco de agua fría).

Se puede presentar con la salsa tal cual o pasándola por el pasapurés, según gustos.

Se puede acompañar, en estación, con unas patatas nuevas tipo avellana, doradas en mantequilla y un poco de aceite.

Tortos de Maíz

Ingredientes (para 4 personas)

- 4 huevos de aldea
- 1/4 de kg. de picadillo de matanza
- Harina de maíz
- Harina de trigo
- Agua (a ojo, de forma que permita amasar con cierta consistencia)
- Sal
- Aceite

Elaboración:

En un bol o fuente honda disponemos la harina de maíz, con otra pequeña cantidad de harina de trigo (en proporción de una parte de ésta por cada cuatro de aquella).

Calentamos agua con sal y la vertemos sobre la harina, revolviendo al principio con cuchara de madera, a fin de no quemarse, y luego con las manos, amasando por un espacio de cinco minutos.

Formamos bolas de tamaño como de pelotas de tenis y las colocamos sobre un paño blanco, limpio y humedecido. Las aplastamos hasta darles forma de torta, más o menos fina, al gusto, pero en torno a un centímetro de grosor.

Se calienta aceite abundante y, cuando está bien caliente, se va friendo en él.

Tomamos cantidades proporcionales del picadillo de matanza (el relleno fresco destinado a los chorizos) y las vamos salteando en sartén.

Freímos los huevos en abundante aceite bien caliente (para que se formen puntillas, a poder ser).

Depositamos sobre cada torto emplatado una proporción de picadillo y encima de todo el huevo frito.

A la hora de comer se mezcla bien el huevo troceado con el picadillo.

NOTA:

Los tortos tradicionales son redondos y planos. Para mayor sofisticación pueden hacerse cuadrados, cortando la masa con un corta pizzas.



Crema de Manzana

Ingredientes (para 4 personas)

- 3/4 kg. de manzanas asturianas
- 200 gr. de azúcar
- 3 huevos
- 15 cl. de nata líquida

Elaboración:

En una cacerola se ponen tres cuartos de litro de agua a hervir.

Se pelan y trocean las manzanas y se cuecen, desprovistas del corazón, en el agua con el azúcar. Cuando empiecen a deshacerse se pasa todo por la batidora.

Se baten los huevos con nata y se les incorpora el puré de manzana, removiendo hasta conseguir una crema fina. Se pasa a cazuelitas individuales y se refrigera.

En el momento de servir, se saca de la nevera, se espolvorea de azúcar y se requema con una plancha de las utilizadas para el arroz con leche (bien de calentar al fuego, bien eléctrica)

Se sirve de inmediato, recién quemado.

NOTA:

Si queda demasiado líquida habrá que reducirla antes de requemarla.

En horno, al baño María, puede ser una fórmula.

Arroz con Leche

Ingredientes (para 4 personas)

- 100 gr. de arroz de grano corto
- 1 y 1/2 l. de leche entera
- 50 gr. de mantequilla
- 100 gr. de azúcar
- 1/2 chupito de brandy
- 1 corteza de limón y 1 de naranja
- 1 palito de canela y canela molida
- 2 yemas de huevo
- 1 golpe de vainilla en polvo
- 1 pizca de sal
- 1 y 1/2 vasos de agua

Elaboración:

En una tartera, poner el agua, la corteza de naranja y de limón, la canela atada con un hilo para que no se deshaga, los licores y la vainilla. Cuando hierva, añadir el arroz.

Una vez que el arroz haya absorbido el agua, incorporar la mantequilla y un chorro largo de leche fría. Empezar a revolver a fuego suave-medio sin parar. Como a la hora y media, añadir la pizca de sal.

Reservaremos medio vaso de leche y batimos con las yemas. Se lo añadimos al arroz cuando ya no admita más leche, mezclaremos y añadimos el azúcar dejando hervir cinco minutos más.

Retirar las cortezas y canela. Pasar a cuencos. Dejar enfriar, espolvorear con azúcar y un poco de canela en polvo y requemar antes de servir.





Nuestra Innovación

Recetario de Pinchos

Modernidad y Originalidad en la Nueva Cocina Asturiana

Nuestra Innovación

Los innovadores de la cocina no sólo han sabido crear numerosos platos de autor que prestigian a sus respectivos restaurantes, sino que han reflexionado acerca de esa hostelería paralela y más informal que es el tapeo. En Asturias la comida de barra o de mesa informal se practica con abundancia merced a las numerosas sidrerías, cafeterías y taperías existentes por ciudades y pueblos (sin olvidar los muchos chigres, que es el nombre que reciben las tascas en la región). Fruto de ello es una notable tradición en el consumo de pinchos en tales establecimientos.

En la actualidad se produce una corriente de creatividad; esta innovación (llamada minicocina) surge aplicando las técnicas más novedosas a la tradición culinaria y, transformando el hasta ahora conocido pincho en una sinfonía culinaria, en la que vista, olfato, gusto y tacto se rinden al placer.



A ella han querido sumarse los integrantes de “Mesas de Asturias” -Excelencia Gastronómica-, una Marca de Calidad promovida por el Principado de Asturias que integra a los restaurantes más acreditados de la región -cuarenta y siete cuando se escriben estas líneas-, sometidos a controles técnicos y culinarios para garantizar su permanencia en la misma: Los Arándanos, Vega de Villar, Blanco Restaurante, Palermo, Al Son del Indiano, Sport, Villa Blanca, Balbona, El Patio de Balbona, Asador La Posada, Casa Tataguyo, Jose's, Koldo Miranda, On, Real Balneario, El Llar de la Campana, La Fuécara de la Torre, La Venta del Jamón, Casa Telva, El Asador de Abel, La Ferrada-Casa Rufo, Panduku, Casa Conrado, Casa Fermín, Del Arco, Fromestano, La Corrada del Obispo, La Goleta, La Puerta Nueva, El Cenador del Azul, Casa Gerardo, Casa Víctor, Casa Zabala, Ciudadela, El Candil, La Solana, Palacio de las Nieves, El Barrigón de Bertín, Eutimio, El Cenador de los Canónigos, Los Arcos, San Pelayo, Casa Marcial, El Corral del Indiano, La Posada de Antrialgo, Palacio de Cutre y Casa Abelardo.

“TOSTA DE QUESO DE CABRA
CON CEBOLLA CARAMELIZADA
Y MERMELADAS DE ARÁNDANOS
Y FRAMBUESAS”

El Prestigio es de:
Virginia Ruíz y Miguel Ángel Robles

INGREDIENTES

*Queso de cabra artesano,
cebolla caramelizada,
pan de Taramundi,
mermelada de arándanos “Los Arándanos”,
mermelada de frambuesas “Los Arándanos”
y arándanos y frambuesas ecológicos
de nuestra plantación.*

Elaboración

Elaboración de la cebolla caramelizada: En un cazo calentar la mantequilla con una pizca de azúcar, dejar caramelizar ligeramente y a continuación añadir la cebolla cortada en juliana; mantener a fuego fuerte durante 2 horas, removiendo de vez en cuando.

Cortar el queso de cabra en tiras.

Tostar el pan, añadir una capa de tiras de queso, colocar la cebolla encima y gratinar.

Presentación: Acompañar la tosta con mermelada de arándanos, mermelada de frambuesa y decorar con frutos rojos del bosque.



“SOLOMILLO DE CIERVO EN
SALSA DE UVAS, SOBRE
POLENTA DE MAÍZ A LA BRASA”

El Prestigio es de:
M^a Dolores Casabella

INGREDIENTES

*1 solomillo de ciervo, 200 gr. de pasas amarillas,
1/2 cebolla, 1 copa de Pedro Ximénez,
250 gr. de polenta de maíz a la brasa,
1 l. de caldo de ave,
1 guindilla, unas hebras de azafrán,
parmesano, sal y aceite.*

Elaboración

Para la polenta: Hervir el caldo con una guindilla, un poco de sal y las hebras de azafrán, cuando alcance el punto de ebullición, incorporar la polenta poco a poco removiendo sin parar, durante 2-3 minutos, hasta que acabe su cocción y se despegue fácilmente de las paredes del cazo, rallar una porción generosa de parmesano, mezclar bien y verter en un molde de 2 cm de profundidad, estirar debidamente y enfriar.

Salsa de uvas: Cortar la cebolla en juliana y pochá, cuando esté transparente añadir las uvas y dejar hacer unos minutos, incorporar el Pedro Ximénez y dejar reducir. Cuando tenga el punto deseado triturar y reservar.

Montaje: Trocear el solomillo en porciones de bocado y salpimentar. Por otro lado, cortaremos porciones de polenta con la forma deseada y las marcaremos por ambos lados. Serviremos los trozos de polenta, encima el solomillo a la brasa y acompañaremos de la salsa de uvas.



“MINITOSTA DE PAN CRUJIENTE
CON MOUSSE DE BOLETUS Y CIGALITA
A LA PLANCHA CON CAVIAR DE
TRUCHA ASALMONADA”

El Prestigio es de:
Luís Blanco

INGREDIENTES

*1 rebanada tipo baguette (cortada fina),
50 gr. de boletus en brunoise,
100 gr. de nata, 1 hoja de gelatina, 1 cigala,
huevas de caviar de trucha asalmonada
y sal Maldon.*

Elaboración

Ponemos a infusionar el boletus con la nata a fuego lento durante unos minutos. Posteriormente, se añade la hoja de gelatina y unimos bien. Por último, trituramos con la thermomix, colamos y salamos. Dejamos enfriar durante unas horas hasta que cuaje la mezcla.

Por otro lado, pelamos la cigala y planchamos la cola, dejándola en su punto. Luego troceamos el pan en una cortadora y lo ponemos sobre un silpax, dándole forma de cucharilla. Horneamos a 160°C hasta que coja un color dorado y nos quede crujiente.

Montaje: Colocamos la minitosta de pan en el plato. Sobre la base colocamos la mousse de boletus con una manga. Encima colocamos la cola de cigalita hecha a la plancha y decoramos con unas huevas de caviar de trucha asalmonada.



“SARTÉN DE PATATAS Pochadas,
PIMIENTOS ASADOS, BACALAO
Y HUEVOS”

El Prestigio es de:
Alfonso Santiago

INGREDIENTES

*Patatas nuevas,
pimiento rojo, pimiento verde,
1 morro de bacalao,
cebolleta, aceite de oliva,
1 ajo fileteado, apio frito,
2 huevos de casa,
cebollino fresco
y sal de himalaya.*

Elaboración

Cortamos las patatas (como para tortilla), pochamos despacio el apio en tiras finas y reservamos por separado.

Asamos los pimientos y las cebolletas en el horno, dejamos que enfríen, pelamos y troceamos.

Confitamos un morro de bacalao en un aceite de ajos y freímos los huevos de casa sin puntilla y con la yema sin cuajar. Reservamos.

En una sartén se doran ligeramente los filetes de ajo y se fríen los pimientos asados, cortados previamente en tiras.

Presentación: Agregamos la patata pochada y dejamos integrar el conjunto, colocando el morro de bacalao en láminas y rematando con los huevos y la sal de himalaya.

A su alrededor decoramos con las tiras de apio fritas y el cebollino fresco, cortado muy fino.



“CHORIZO BAJO EN CALORÍAS
DE MALLEZA SOBRE TORTO DE
MAÍZ Y MANZANA SALTEADA”

El Prestigio es de:
Paulino y Luís

INGREDIENTES

*80 gr. de harina de maíz,
20 gr. de harina de trigo,
sal, agua,
chorizo bajo en calorías de La Unión,
manzana
y mantequilla.*

Elaboración

Hacer una masa con las dos harinas, la sal y un poco de agua.

Amasar y estirar con un rodillo hasta dejar la masa con un grosor de aproximadamente 1/2 cm. Cortar en forma de óvalo y freír en aceite de oliva hasta que coja color dorado.

Cortar el chorizo en forma de cuadrado y pasar por la plancha ligeramente.

Colocar encima del torto.

Pelar y cortar en cuadrados finos la manzana y saltear con un poco de mantequilla hasta que coja color tostado y colocar al lado del chorizo.

Para decorar, poner un poco de cebollino fresco.



“S DE ANCHOA CON QUESO DE CABRA
Y ACEITE DE PIMENTÓN”

El Prestigio es de:
Mayte y Juan Carlos Menéndez

INGREDIENTES

*1 queso de cabra fresco,
pan de centeno,
aceitunas rellenas,
anchovas del Cantábrico,
yema de huevo duro
y aceite de pimentón.*

Elaboración

Cortamos un taco de queso de cabra, 2x2, y con un poquito de aceite lo ponemos a la plancha suave. preparamos también una pequeña tostada de pan de hogaza y la tostamos también en la plancha.

Mientras se nos hace, ensartamos en un palillo la punta de una anchoa, seguidamente una aceituna y envolviendo la aceituna volvemos a pinchar la anchoa; a continuación pinchamos otra aceituna y de nuevo la anchoa. Formamos con esto una banderilla, como veremos en la fotografía, con la ese del Sport.

Montamos el taco de queso y al lado la pequeña tostada. Pinchamos en el queso la banderilla de anchoa, inclinado hacia la tostada, pero de pie.

Espolvoreamos con yema de huevo y terminamos con el aceite de pimentón.

Podemos rematar con una hierba aromática fresca; menta o albahaca, por ejemplo.



“CHAMPIÑONES A LA PLANCHA
CON GAMBAS”

El Prestigio es de:
Alberto y M^a Carmen

INGREDIENTES

*2 champiñones,
4 gambas,
1 diente de ajo,
sal,
sal gruesa,
guindilla de cayena
y perejil.*

Elaboración

Se pican en un mortero los ajos muy finos, se añade la guindilla y la sal gruesa. Se mezcla todo bien y se pone un poco de aceite. Se retira el tallo de los champiñones y se pasan por agua los sombreros, a continuación se cocinan en una sartén con el picado del mortero. Se colocan los champiñones primero por la parte hueca hacia abajo. Los champiñones se cocinarán entre 3 y 4 min por cada lado dependiendo de su tamaño.

Se pasan las gambas peladas y sazonadas por la plancha un par de minutos. Las gambas se colocarán en el hueco del champiñón, vertiendo sobre ellos el jugo donde fueron cocinados. Adornar con perejil.



“TACO DE SALMÓN AHUMADO
CON YOGURT DE HIERBA LUISA”

El Prestigio es de:
David y Fermín Menéndez

INGREDIENTES

*150 gr. de salmón ahumado,
100 gr. de yogurt natural, 50 gr. de hierba Luisa,
1 cucharada de miel, 1 pizca de cúrcuma,
100 gr. de setas de San Jorge,
1 tomate pelado, 50 gr. de avellanas,
20 gr. de cebollino, 100 gr. de almíbar
y 200 gr. aceite de girasol.*

Elaboración

Escaldar la hierba Luisa y enfriar, posteriormente triturar con el aceite.

Mezclar el yogurt con la miel, la cúrcuma, sal, pimienta, y aceite de hierba Luisa al gusto.

Dar un hervor en almíbar a los dados de tomate y dejar enfriar.

Picar las avellanas, el cebollino, las setas de San Jorge y mezclar con los dados de tomate.

En un plato de pizarra poner el yogurt estirado, el taco de salmón y la mezcla anteriormente picada encima del salmón.

Finalmente, adornar con unos brotes y caramelo de Módena.



“ENSALADA DE SETAS CONFITADAS Y ESPONJOSO DE QUESO DE AFUEGA’L PITU”

El Prestigio es de:
David Menéndez Menéndez

INGREDIENTES

*Mezclum de lechugas, setas, pimientos asados,
queso Afuega’l Pitu, pistachos verdes,
castañas asadas y vinagreta.*

Elaboración

Espumar el queso en la batidora con un poco de nata líquida y gelatina y pasarlo para un molde rectangular, enfriar y cuando este bien frío ya se podrá cortar en dados.

Confitar las setas en aceite de semilla, tomillo, orégano y un diente de ajo. Asar los pimientos rojos y pelarlos, reservar el agua de vegetación.

Hacer la vinagreta con el agua de vegetación de los pimientos, el aceite de confitar las setas y un poco de vinagre de sidra, las castañas y los pistachos.

Montaje de la ensalada: Poner en el fondo del tarro de cristal una tira de pimientos asados y el mezclum, a continuación las setas confitadas cortadas en dados no muy pequeños, los dados del esponjoso de queso, sal maldon y por último la vinagreta de castañas y pistachos.



“PALITO DE LANGOSTINO”

El Prestigio es de:
Gustavo García e Iñaqui Loinaz

INGREDIENTES

*Langostinos,
tempura,
queso fresco,
y reducción de vino.*

Elaboración

En una brocheta se pone el langostino con un taco de queso fresco de Burgos, se pasa por tempura y se fríe.

Para finalizar se presenta en una plato rotándolo con unos hilos de reducción de vino tinto.



"LONGANIZA BLANCA DE AVILÉS CON
PATATA DEL COCIDO DE GARBANZO"

"TAPA CELTA"

El Prestigio es de:
Juan Rivero

El Prestigio es de:
José Antonio Alonso

INGREDIENTES

*1 kg. de longaniza blanca de Avilés
cocida en un cocido español de garbanzos
con su compango.*

INGREDIENTES

*Ensalada de sardina,
queso Gorfoli,
tomate
y pan de maíz.*

Elaboración

Una vez realizado el cocido de garbanzos, de entre los compangos que se habían incorporado, se retira la longaniza blanca, la cual por su textura le falta todavía cocción, se retira el caldo de la misma y se refuerza esta cocción hasta que la longaniza este en un punto tierno óptimo para su consumo. Para posteriores cocciones se reserva, puesto que este caldo-fondo servirá para la preparación posterior de otras longanizas blancas, sin necesidad de tener que hacer el proceso entero de la cocción del resto de los ingredientes.

Para este segundo uso del mencionado fondo se vigilará el punto de sal, puesto que a más cocciones más sal irá cogiendo este caldo, salando la longaniza en exceso. En este mismo fondo y en recipiente aparte, coceremos las patatas, que con anterioridad habremos troceado en proporciones adecuadas, añadiendo en la cocción unas hebras de azafrán para que tomen un poco de color. En un recipiente cerrado añadiremos 1/4 l de aceite de oliva y unos 100 gr de pimientos ligeramente picante, lo coceremos de forma leve, dejando que se enfríe posteriormente.

Elaboración

Se hace una vinagreta de sidra con un pelfín de sal, avellanas troceadas y cebollino muy menudo.

Por una parte, se laminan las sardinas quitándoles todas las espinas y se ponen a la plancha vuelta y vuelta.

Cuando calienta el queso Gorfoli, en una sartén con aceite de oliva, se saltea en taquinos el queso.

Por otra parte, compramos pan de maíz poco hecho y lo congelamos de forma que más adelante lo cortemos en lonchas finas para meterlo posteriormente en el horno según está.

Presentación: Las tostas de maíz muy finas se colocan alrededor del plato y se hace una cama con el queso Gorfoli templado donde van a reposar las sardinas templadas para luego naparlas con la vinagreta de tomate.



“TIRADITO DE PEZ MANTEQUILLA
CON AJI ROCOTO Y MAÍZ PICANTE”

El Prestigio es de:
Koldo Miranda

INGREDIENTES

*500 gr. de pez mantequilla, 5 ajís rocotos,
1 pimiento rojo, 1 cebolla, 2 puerros,
2 dl. de consomé de bacalao, 1 cl. de aceite de humo,
200 gr. de maíz asturiano,
25 gr. de harina de maíz, 50 gr. de pistacho
y 1 dl. de leche tigre.*

Elaboración

Se cuadra en un rectángulo la pieza de pez mantequilla y se preparan escalopes de medio centímetro de ancho. Se reposan durante un par de minutos en la leche de tigre, marinándolo y se colocan superpuestas sobre el plato.

Se saltea la cebolla roja, el puerro, los ajís rocotos y el pimiento rojo partidos de forma tosca a fuego intermedio. Se le agrega un chorro de consomé de bacalao, reducimos y se tritura en la thermomix. Se rectifica y se cuele.

El maíz natural se saltea con el aceite de humo y se turbina. Se rectifica y se cuele.

Del maíz frito y tostado, trituramos y sacamos la harina en polvo.

Se escaldan las ralladuras de lima y se mezcla con el pistacho picado. Se hidrata con oliva virgen y se reserva.

Montaje: Se monta en alargado el conjunto con sus salsas y vinagretas en una proporción armónica.



“BLOODY MARY DE VIEIRA”

El Prestigio es de:
María Gutiérrez Alonso

INGREDIENTES

*Vodka, zumo de tomate, vieira,
pimienta negra, tabasco, agar-agar,
sal, cebolla, nata, apio y azúcar.*

Elaboración

Para el velo: En un cazo hervir el zumo de tomate, la sal, el tabasco y la pimienta. Añadir el agar-agar y el vodka. Enfriar y cortar en cuadrados del tamaño deseado.

Para el relleno: Separar la carne del coral y picar la carne con la cebolla y pochar con aceite de oliva y sal. Incorporar la nata. El coral se plancha para decoración del plato.

Para el sorbete: Se pica cebolla y apio y se pochó con aceite de oliva, sal y azúcar. Se añade colorante verde (opcional) y se tritura. Se vierte en un recipiente apto para su posterior congelación.



“TOSTADA DE ANCHOA
SOBRE VERDURAS”

El Prestigio es de:
Isaac y Miguel Loya

INGREDIENTES

*1 barra de pan del día anterior,
2 anchoas por tosta,
1 cucharada de escalivada,
c/s aceite de oliva virgen
y 1 hoja de cebollino.*

Elaboración

Para las Anchoas: Limpiamos la anchoas en salazón con un rodillo húmedo limpiando la piel suavemente para no romper la anchoa. Acto seguido con un cuchillo vamos quitándole las espinas y recortándolas, las metemos en aceite de oliva virgen.

Para el pan: Cortamos finamente unas lonchas finas de pan de chapata y después las metemos al horno a 180°C hasta que quede tostado.

Para las verduras: Cortamos en dados muy pequeños el pimiento rojo, cebolla y calabacín. Lo pochamos con un poco de aceite en una sartén.

Emplatado: Cogemos las verduras y escurriendo el aceite las colocamos encima de la tosta de pan. Posteriormente pondremos las anchoas encima, 2 anchoas por tosta, y le añadimos una hoja de cebollino. Justo antes de servir las le echamos un poco de aceite.



“LLÁMPARES CON CEBOLLA RÚSTICA
Y GELATINA DE SIDRA”

El Prestigio es de:
Manuel Bobes

INGREDIENTES

*Llámperas,
cebolletas tiernas,
sidra natural,
azúcar, gelatina,
sal, aceite,
cebollino fresco
y perifollo.*

Elaboración

Llámperas: cocer en el horno de vapor a 80°C durante 2 min.

Cebolleta: partir en sentido longitudinal y en cuatro y retirar las capas una a una. Salar y echar un poco de aceite. Meter al horno durante 8 minutos a 200°C.

Gelatina: hervir la sidra y el azúcar durante 5 min, agregar las hojas de gelatina, remover y estirar en una bandeja.

Presentación: en cada gajo de cebolleta poner 4 llámperas y un dadito de gelatina. Espolvorear los aromáticos.



“APERITIVO DE PULPO CON EMULSIÓN DE OLIVA Y PATATA, ACOMPAÑADO DE SU CRUJIENTE”

El Prestigio es de:
Moisés Tejo y José Agustín Carril

INGREDIENTES

Pulpo de roca, patata asturiana, aceite de oliva, pimentón, sal de flor y caldo de pescado.

Elaboración

En primer lugar, cocemos el pulpo y lo dejamos reposar, a continuación, con ayuda de un descorazonador, sacamos de una patata varios "cilindros" y los cocemos sin que se nos rompan.

Con ayuda de una batidora trituramos varios tentáculos de pulpo hasta conseguir una fina pasta, la pasamos por un colador para hacerla mas fina y la colocamos entre dos silpat con peso. Lo metemos en el horno a deshidratar a 90°C durante al menos 2 horas.

En un cazo hacemos una crema con la patata cocida y lo emulsionamos con aceite de oliva virgen para que adquiera una consistencia semilíquida y brillante.

Presentación: Espolvoreamos los cilindros con pimentón y los colocamos de pie en el plato, y a su lado ponemos varias rodajas de pulpo. Cuando el crujiente este listo, en caliente, le damos la forma de teja para ponerlo de pie al lado de el pulpo y las patatas. Finalmente napamos el pulpo con el puré y decoramos con un poco de perejil picado.



“CUCHARITA DE MIGAS DE BOROÑA CON PICADILLO DEL COMPANGO Y YEMA DE HUEVO”

El Prestigio es de:
Amado Alonso

INGREDIENTES

*100 gr. de boroña,
10 gr. chorizo (de la fabada),
10 gr. morcilla (de la fabada),
10 gr. lacón (de la fabada),
10 gr. de grasa
(de la parte superior de la fabada)
y 1 huevo de codorniz.*

Elaboración

Troceamos con las manos las migas de la boroña sin la corteza, separamos el compango de la fabada (chorizo, morcilla, lacón) lo picamos y ponemos en una sartén con un poco de grasa de la fabada, lo pasamos despacio con las migas para que se fusionen bien todos los sabores. freímos un huevo de codorniz y le quitamos la clara.

El montaje: en una cucharilla colocamos las migas y encima la yema de huevo.



“TORTILLA MARINERA”

El Prestigio es de:
Yvonne y Juan Luís

INGREDIENTES

*Patatas,
huevos,
almejas de carril,
sal, aceite,
barina, perejil
y fumét.*

Elaboración

Se elabora una tortilla de patata española, al tiempo en una sauté se hace una salsa verde con el fumét, la harina y el perejil.

Se abren las almejas en la salsa verde y se vierte la salsa verde sobre la tortilla de patata.



“ENSALADA DE CANGREJO CON
VINAGRETA DE HUEVAS DE SALMÓN”

El Prestigio es de:
Abel Terente

INGREDIENTES

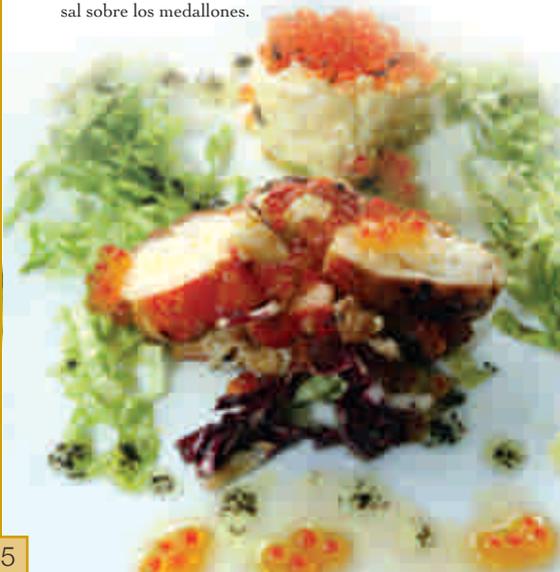
*1 pata de cangrejo real, 1 patata cocida, 1/2 cebolla,
1 huevo cocido, mezclum de lechugas,
aceite de oliva, vinagre de Jerez, sal maldon
y 1 tarro de huevas de salmón.*

Elaboración

Abrimos la pata de cangrejo sacando toda la carne y haremos rulos ayudados de film transparente que coceremos durante 1 o 2 min; lo enfriamos y cortamos en pequeños medallones una parte y un par de trozos los picamos para hacer una ensaladilla con la patata, cebolla, huevo, mayonesa y algún que otro marisco.

Preparamos la vinagreta con aceite, vinagre, sal y huevas de salmón. Pasamos por la sartén vuelta y vuelta los medallones de cangrejo.

En un plato colocamos 2 pequeños moldes; uno para la ensaladilla y otro para el mezclum aliñado con vinagreta. Sobre la ensaladilla pondremos unas cucharadas de huevas de salmón y sobre las lechugas dispondremos los medallones de cangrejo. Finalmente, adornaremos con unas cucharadas de la vinagreta de huevas y pondremos unas escamas de sal sobre los medallones.



“MOLLEJAS DE TERNERA CON
VINAGRETA DE TOMATE TIBIA,
VERDURITAS, FOIE Y CRUJIENTE DE
JAMÓN IBÉRICO”

El Prestigio es de:
Rufino Riestra

INGREDIENTES

*100 gr. de molleja de ternera,
medio tomate, media zanahoria,
media calabaza, 50 gr. de foie,
2 lonchas de jamón ibérico,
cebollino, aceite,
vinagre de sidra y sal.*

Elaboración

Limpiamos y cocemos las mollejas al gusto durante 45 min, dejamos enfriar y la desgranamos.

Pelamos el tomate y con la carne del mismo hacemos la vinagreta añadiéndole vinagre de sidra, aceite y sal. Y la templamos.

Preparamos la zanahoria y el calabacín y las salteamos.

Horneamos el jamón ibérico hasta que este crujiente.

Para el montaje, mezclamos las mollejas con la vinagreta y las verduras, las montamos en la cazuela, añadimos unos tacos de tarrina de foie y para terminar el crujiente de jamón y cebollino.



“HOJALDRE CON AGUACATE,
GAMBAS, ANCHOAS Y SALSA ROSA”

El Prestigio es de:
Víctor y Gloria

INGREDIENTES

*Hojaldre,
1 aguacate,
2 anchoas,
4 gambas
y salsa rosa.*

Elaboración

Se recorta un patrón de una hoja de planta preferida. A continuación, sobre la mesa de trabajo se coloca el hojaldre de 2 mm de grosor, se le da la forma dicha y se va colocando en una bandeja de horno, pintándolo con huevo batido. Con el horno previamente calentado a 175°C, se mete durante 15 minutos, dejándolo enfriar posteriormente.

Para el relleno, se pela un aguacate, se tritura y se mezcla con las anchoas, las gambas y la salsa rosa. A continuación, se abre el hojaldre y se rellena con la cantidad precisa.

Sugerencia: es conveniente que el hojaldre se haga con mantequilla y se le de un baño de gelatina para mejor presentación.



“SABLÉ DE CABRALES, CEBOLLA
Y PANCETA CON
ENSALADA DE SETAS”

El Prestigio es de:
Conrado Antón Pertierra

INGREDIENTES

Sablé (250 gr. barina, 100 gr. Cabrales,
250 gr. mantequilla, 90 gr. huevo),
24 setas,
200 gr. de aceite de girasol,
1 diente de ajo,
1 hoja de laurel,
4 cebollas,
4 tiras finas de panceta,
canónigos y rúcula.

Elaboración

Sablé: Empomar la mantequilla con el queso. Añadir el huevo. Añadir la harina tamizada y mezclar bien. Reservar.

Setas: Escaldar las setas y añadirles al cazo con el aceite entre los ajos y el laurel a 70°C durante 7 minutos. Reservar en el propio aceite.

Pochar la cebolla lentamente.

Terminación: Estirar la masa del sablé. Colocar encima la cebolla pochada. Colocar encima las tiras de panceta y hornear a 180°C durante 7 minutos.

Montaje: Dejar la tartaleta a temperatura ambiente. Colocar sobre ellas las setas confitadas, los canónigos y la rúcula.



“PULPO RUSTIDO CON SU JUGO
Y CREMA DE PATATA”

El Prestigio es de:
Luís Alberto y M^a Jesús

INGREDIENTES

4 tentáculos de pulpo de pedrero,
2 dl. del caldo de cocción,
1 cebolleta fresca, 1 puerro,
1 dl. de aceite de oliva virgen,
5 dl. de caldo de ave,
2 gr. de agar-agar,
2 patatas y sal Maldon.

Elaboración

Cocer el pulpo y reservar el agua. Pochar la cebolleta junto con el puerro cortado todo en brunoise, incorporar la patata troceada, mojar con el caldo de ave y cocer 1 hora aproximadamente a fuego lento. Triturar y pasar por un chino. Ir incorporando a la crema el aceite de oliva como si se tratase de una mayonesa hasta emulsionar.

Rectificar de sal y añadir el agar-agar diluido en un poco de agua caliente. Dejar reposar. Reducir el agua de la cocción de pulpo. El pulpo cocido lo cortamos en tacos de 3-4 cm, lo doramos en la plancha hasta que quede rustido.

Montaje y presentación: en una copa de cóctel ponemos un poco del agua de la cocción, encima la crema de patata y por último el pulpo pinchado en un palillo chino, espolvorear con sal Maldon y un poco de cebollino picado.



“DRY CONDAL EN OVIEDO”

El Prestigio es de:
Juan Ramón Sánchez

INGREDIENTES

*2 sabadiegos,
pan de maíz, calabaza,
cebolleta, zanahorias,
aceite de arbequina,
aceite de oliva,
pimentón la Vera,
ajo y barina.*

Elaboración

Limpia, pelar y cortar las verduras.

Rustir las pieles de las verduras más el ajo y un chorro aceite. Hornear a 180°C.

Trituramos el Sabadiego, pelado, en Thermomix y ponemos en horno durante 5 minutos a 180°C.

Elaboramos aceite de pimentón al gusto.



“BOCADITO DE FOIE CON HUEVO
Y PATATAS”

El Prestigio es de:
Ana Belén Pérez y Jesús García

INGREDIENTES

*Foie fresco,
yema de huevo pasteurizada,
manzana,
palo de canela,
sidra,
pedro ximénez (PX),
patata,
aceite,
y sal Maldon.*

Elaboración

Hacemos una compota con la manzana, la sidra y el palo de canela, la trituramos sin el palo de canela, la pasamos por un colador fino y la reservamos.

Por otra parte picamos la patata tipo paja muy fina y la cocemos en el aceite a fuego suave. Cuando esté tierna la escurrimos bien y la reservamos.

Cocemos el PX hasta que caramelicé.

Por último cortamos el foie en escalopes como de 2 cm de grosor y lo planchamos a fuego suave.

Montaje: Colocamos una base de manzana, encima la patata pochada, sobre la patata solocamos la yema de huevo y sobre esta el foie, salseamos un poco el foie con PX y por último sazonamos al gusto.



“TERIYAKI DE VIEIRAS”

El Prestigio es de:
Luis Solís y Juan Carlos Martínez

INGREDIENTES

Vieiras,
reducción de soja,
crema de cebolla
(cebolla, aceite, nata, sal y pimienta)
y cebollino.

Elaboración

Montar la brocheta con el puerro confitado, marcar en plancha y sazonar.

Colocar en el plato la base de crema de cebolla, disponer la brocheta y aliñar con la reducción de soja.

Finalmente, decorar con cebollino.



“BROCHETA DE VIEIRAS Y BOLETUS CON
CREMA DE ESCALIVADA”

El Prestigio es de:
Javier y Laura Antón Riestra

INGREDIENTES

Para 4 pinchos
4 vieiras, 4 boletus,
1 berenjena, 1 cebolla,
1 pimiento rojo,
1 pimiento verde,
500 gr. de nata líquida,
aceite y sal.

Elaboración

En una bandeja se ponen las verduras con sal y aceite y se meten al horno unos 4 min a 180 °C.

Una vez asadas las verduras se retiran, se dejan enfriar y se pelan, a continuación se trituran con nata líquida y se reserva.

Se coge un palo de unos 10 cm y se va insertando una lámina de boletus y una de vieira hasta completar el palo. Una vez preparada la brocheta se marcará en la plancha.

Presentación: En una concha de vieira colocamos la brocheta y se napa con la crema de escalivada.



“ENSALADA EN TORTO
CON BROTES DE NARANCO Y ALIÑO
DE NUBES DE SIDRA”

El Prestigio es de:
Sergio Rama

INGREDIENTES

Para 10 pñchos

500 gr. de harina de maíz,
100 gr. de harina de trigo,
1/2 cucharilla de café o té de levadura química,
100 gr. de brotes de alfalfa, soja, hierbabuena,
cebollino y otras hierbas al gusto,
1/2 l. de sidra natural o
zumo de manzana con gotas de limón,
cuatro hojas de gelatina, c/s de sal,
aceite de oliva,
y 100 gr. de agua hirviendo con sal.

Elaboración

Masa de torto: Con el agua hirviendo, la harina de maíz y la harina de trigo elaboramos una masa de más consistencia que una masa tradicional de pan.

Le añadimos media cucharilla de levadura química.

Nubes de Sidra: Cocemos la sidra o el zumo de manzana y le añadimos gelatina. Meter en sifón y dejar enfriar.

Elaborar una ensalada con todos los brotes y aliñar con aceite de oliva y un poquito de sal.

Freír el torto del tamaño de un disco de unos 5 cm de diámetro por 1/2 cm de altura.

Cuando esté inflado como una pelota sacar del fuego y cortar el torto como se presenta en la foto para poder rellenarlo.



“GALLETAS DE MANZANA
CAMELIZADA CON JAMÓN IBÉRICO
E HÍGADO DE PATO MARINADO”

El Prestigio es de:
José Luís Mondelo

INGREDIENTES

12 rodajas de manzana caramelizada,
8 lonchas finas de jamón ibérico,
4 lonchas finas de hígado
de pato marinado.
Para el hígado de pato marinado:
1 hígado fresco,
1 kg. de sal entrefina,
y 500 gr. de azúcar.

Elaboración

Para marinar el hígado: Se limpia el hígado de venas para lo cual lo meteremos previamente en agua fría durante aproximadamente 2 horas.

Una vez el hígado está desvenado se prepara una mezcla con la sal y el azúcar y se pone en un larguero el hígado bien cubierto por arriba y por abajo y se deja marinar durante aproximadamente 24 horas.

Para las manzanas caramelizadas: Se corta la manzana en la cortadora en rodajas finas, la cortadora al 2 escaso, se bañan en almíbar, se colocan en un papel silpat y se meten al horno a 118 °C durante aproximadamente una hora. Se sacan, se dejan enfriar encima de la mesa de acero y se guardan en un recipiente cerrado en gel de sílice para evitar humedad.



“NAVAJA EN GRASA DE ALMENDRA”

“TOSTA DE SARDINA MARINADA,
MERMELADA DE TOMATE, CAVIAR DE
MANZANA Y GERMINADO DE CEBOLLA”

El Prestigio es de:
Pedro y Marcos Morán

El Prestigio es de:
Manuel García Gurdiel

INGREDIENTES

*1 navaja,
200 gr. de almendra,
y 200 gr. de aceite de almendra.*

INGREDIENTES

*Para las sardinas:
4 lomos desespinaados, 200 gr. sal marina,
20 gr. de azúcar, 2 gr. de humo en polvo,
20 dl. de aceite de frutos secos (nueces)
y una cucharilla de vinagre de naranja.*
*Para la mermelada de tomate:
1 kg. tomate, azúcar, albahaca y aceite.*
*Para el caviar de manzana:
kit para hacer esferificaciones y zumo de manzana.
Germinado de cebolla (tiendas especializadas)
y pan tostado (pancón de Ibias).*

Elaboración

Triturar 200 gr de almendra con 100 gr de aceite de almendra.

Filtrar hasta conseguir una pasta homogénea.

Envasar la navaja al vacío en el momento del pase con 10 gramos de aceite de almendra.

Cocer a 62°C durante 2 minutos.

Montaje: Poner una pinclada de pasta de almendra en un plato ligeramente hondo. Sobre ella reposar la navaja desconchada recién cocinada.

Aliñar con el jugo que ha dejado la navaja en la bolsa de vacío junto con el aceite de almendra.

Elaboración

Limpiamos las sardinas, mezclamos la sal, el humo en polvo y el azúcar. Posteriormente, cubrimos las sardinas, les ponemos algo de peso y las dejamos en la nevera 24 horas.

Pasamos por agua templada las sardinas, para quitarles la sal y las secamos, mezclamos el aceite con vinagre e introducimos las sardinas en la mezcla, dejamos unos 20 minutos.

Ponemos a cocer el tomate cortado en trozos, añadimos un chorro de aceite, una pizca de sal, otra de azúcar y cocemos 30 min. Posteriormente, agregamos la albahaca fresca y seguimos cociendo otros 10 min. Pasamos por el chino y reservamos.

Hacemos las esferificaciones de manzana, tostamos el pan y hacemos un montaje según la foto.



“TOSTA DE SOLOMILLO IBÉRICO
ESCABECHADO CON VERDURITAS
SOBRE MI CUIT, CARAMELO Y ACEITE
DE CEBOLLINO”

El Prestigio es de:
Guillermo Mori

INGREDIENTES

*Foie fresco, pan de bogaza, solomillo ibérico,
zanahoria, calabacín, judías verdes,
sidra, azúcar, cebollino y aceite.
Los ingredientes del escabeche, vienen en la
explicación del plato.*

Elaboración

Tostar el pan según costumbre.

Para el Mi Cuit: Desvenar el foie, añadir sal, pimienta, vino de Oporto y cocer al vapor controlado a 65°C.

Para el Solomillo: Dorar el solomillo y retirar. Rehogar cebolla, puerro y zanahoria, añadir piel de naranja, de limón, tomillo y pimienta de Szechuan, aceite y vinagre. Incorporar el solomillo a este escabeche y cocer 20 min. Una vez frío, cortar en finas laminas y triturar el escabeche.

Para las verduritas: Cortar en juliana zanahoria, calabacín y judías verdes. Blanquearlas y darles un golpe de plancha.

Para el caramelo: Hacer un caramelo rubio, añadir sidra y cocer 10 min.

Para el aceite de cebollino: Triturar aceite de oliva y cebollino fresco.

Montaje: Sobre la tosta ponemos el Mi Cuit, seguidamente las láminas de solomillo bañado con escabeche y por último las verduritas. Decoramos con caramelo de sidra y aceite de cebollino.



“BOCATA DE CALAMAR”

El Prestigio es de:
Nacho Velasco

INGREDIENTES

*1 calamar, 1 bollo pan de maíz
y 1 brote de albahaca.*

Ali Oli de limón:

*1 diente de ajo, 2 huevos,
200 cl. aceite de limón y sal.*

Pesto de calamar:

*2 sobres de tinta de calamar,
1 cl. de aceite, 5 hojas de albahaca
y 1 gr. xantana.*

Elaboración

Cortar el calamar en cuadrados de 10 cm, envasar al vacío y meter en roner por 3 horas.

Sacar del vacío, congelar y cortar en tiras finas en la corta fiambres.

Pasar por pan rallado y freír en aceite muy caliente.

Cortar el pan en rodajas finas en la corta fiambres. Con ayuda de un molde dar forma y hornear.

Montar el Ali Oli en la thermomix como una mahonesa normal.

Pesto de albahaca: Turbinar en termomix y ligar con xantana.



“TOSTA DE PISTO CON
MORCILLA DE ARROZ”

El Prestigio es de:
José Luís Camacho

INGREDIENTES

*1/2 calabacín,
1/2 pimiento rojo, 1/2 pimiento verde,
1 cebolla, 2 tomates, 1 huevo,
sal, aceite,
1 morcilla de arroz
y 1 rebanada de pan payés.*

Elaboración

Para preparar el pisto, cortar la cebolla en paisana y pocharla en aceite, añadiendo los pimientos y el calabacín también en paisana. Una vez rehogado, añadir los tomates, previamente escaldados y pelados, troceados en paisana. Dejar cocer unos 12 min.

En una sartén, calentar un poco de pisto y añadir un huevo, rehogándolo. Rectificar de sal.

Cocinar los trozos de morcilla de arroz (a la plancha o fritos).

Presentar sobre una rebanada de pan payés tostado, colocando sobre el pisto los trozos de morcilla.



“ROYAL DE FOIE-GRASS CON
GELATINA DE TRUFA Y CREMA
HELADA DE HONGOS”

El Prestigio es de:
Gonzalo y Toni

INGREDIENTES

Para 4 pinchos
*250 gr. de foie-grass, 100 cl. de oporto,
50 cl. de Jerez seco,
50 cl. de brandy de Jerez, 1 cebolleta,
500 gr. de nata líquida,
200 cl. de jugo de trufa, 1/2 hoja de gelatina,
250 cl. de nata líquida,
250 cl. de leche, 200 gr. de hongos
y 1/2 cucharadita de agar-agar.*

Elaboración

Para el Royal del foie-grass: Macerar durante dos días el foie-grass con los licores, cortar la cebolleta y pocharla en aceite seco, añadir el foie-grass cortado en trocitos y dejar sudar hasta que suelte toda la grasa, separamos ésta, añadimos la nata, lo trituramos, dejamos cocer 15 min y corregimos de sal. Por último pondremos a cuajar en cuencos.

Para la gelatina de trufa: Disolver la gelatina en el jugo previamente caliente.

Para la crema helada de hongos: Poner a infundir los hongos con la nata y la leche, añadir el agar-agar hervir y depositar en recipientes de Pacojet.

Terminación: Se coloca la gelatina de trufa encima del royal, un quenelé de la crema helada de hongos, unos daditos de gelatina de miel, la pimipinela y añadimos un poco de aceite de trufa y piñones fritos.



“CHIPIRONES ANGULADOS, MANZANA ASTURIANA ESPECIADA SOBRE TORTAS DE NUEZ Y PASAS”

El Prestigio es de:
Elías Fernández Méndez

INGREDIENTES

*Chipirones limpios cortados en juliana muy fina,
ajo laminado y guindilla,
manzana asturiana,
mantequilla, curry,
tortas de nueces y pasas,
y tempura de ajo.*

Elaboración

Se saltean los chipirones con el ajo y la guindilla, se asa la manzana asturiana, una vez asada ésta, la trabajamos en el fuego con mantequilla (una nuez) y un poco de curry para aromatizar.

A partir de un pan de pasas y nueces precocido pero no horneado, laminamos en el corta fiambres al nº 3, 2 láminas.

Tendremos una tempura (50% harina de maíz, harina de trigo, agua la que precise y sal) a la que añadiremos ajo liofilizado y eneldo, que utilizaremos para las patitas de los chipirones, friéndolas en aceite muy caliente.

Para el montaje del pincho dispondremos una tosta, manzana especiada, otra tosta y los chipirones confitados. Terminamos colocando con gusto las patitas en tempura y un cristal de ámbar de sidra.



“FIGOS CONFITADOS EN ALMÍBAR DE SIDRA, RELLENOS DE AFUEGA 1 PITU COLORAU CON JAMÓN IBÉRICO”

El Prestigio es de:
Alberto Asensio

INGREDIENTES

*Figos, Afuega 1 Pitu Colorau,
jamón ibérico, sidra, ajo, aceite,
azúcar, vinagre, sal, agua
y reducción de vino tinto.*

Elaboración

Se hace un ligero escabeche friendo un poquito de ajo, al cual añadiremos azúcar, sidra y un poco de agua.

Dejamos cocer y al final de la cocción añadimos el vinagre. Damos un hervor e introducimos los figos para cocinarlos en ese jugo durante 15 min a fuego medio.

Sacamos los figos del escabeche de sidra y los rellenamos con un taco de Afuega 1 Pitu Colorau y albardarlos con jamón ibérico.

Para decorar ponemos un ras de reducción de vino tinto.



“PINCHO DE CALAMARES DE POTERA
DE LASTRES “AFOGAOS””

“GALLETA DE MAÍZ CON HIGOS
FRESCOS Y FOIE”

El Prestigio es de:
María, Aida, Eutimio y Rafa

El Prestigio es de:
José Manuel Martínez Iglesias

INGREDIENTES

Para los calamares “afogaos”:
un calamar de potera,
cebolla, aceite de oliva virgen extra y sal.

Para el tomate confitado:
tomate, sal y aceite de oliva virgen extra.

Para los tortos:
agua, harina de maíz, harina de trigo,
aceite de oliva virgen extra y sal.

INGREDIENTES

Harina de maíz,
sal, agua,
higos frescos,
foie, azúcar,
pimienta negra y oporto.

Elaboración

Elaboración

Este pincho trata de premiar la excelencia de una materia prima tan excepcional como escasa; el calamar de potera de la bahía de Lastres.

Para prepararlo tan solo debemos pochar un poco de cebolla con aceite de oliva virgen extra a fuego muy lento.

Posteriormente añadimos los calamares, cortados en trozos no demasiado pequeños, tapamos la mezcla y dejamos que se hagan a fuego lento.

El pincho se puede decorar con unas gotas de tomate natural confitado, sobre torto de maíz.

Hacer un torto muy fino, con la harina de maíz, sal y agua. Freír hasta que esté crujiente. Templar.

Pelar el higo y abrirlo hasta la mitad, ponerlo sobre la plancha con un poco de azúcar. Montar sobre la galleta.

Marcar el foie en una sartén con sal y pimienta y colocar sobre el higo.

Terminar con un cordón de reducción de oporto.



Los Arcos

Oriente de Asturias (Cangas de Onís)

“RAGOUT DE PULPO DE PEDRERU,
MOLLEJITAS DE LECHAZO
Y JUGO DE PATO”

El Prestigio es de:
Ramón Celorio

INGREDIENTES

*Pulpo de Pedreru,
mollejitas de lechazo,
jugo de pato,
guiso de verduras.*

Elaboración

Cocemos el pulpo.

En una sartén salteamos las mollejas de lechazo y las verduras.

Finalmente, añadimos el jugo del pato y el pulpo troceado.



San Pelayo

Oriente de Asturias (Llanes)

“CRUJIENTE DE MOSCANCIA
CON MANZANA Y CEBOLLA
CONFITADA A LA SIDRA”

El Prestigio es de:
Miguel Naves

INGREDIENTES

*Moscancia,
manzana,
cebolla,
pasta fillo,
aceite virgen.*

Elaboración

Rehogar la cebolla en juliana fina, incorporar la moscancia, mojar con un chorrito de sidra natural, sazonar y reservar.

Asar al horno la cebolla con azúcar, sal y aceite.

Dorar en la plancha un cubo de manzana.

Hacer un envoltillo del relleno de moscancia con una hoja de pasta fillo y dorar en el horno.

Una vez hecho servir el crujiente acompañado del taco de manzana y la cebolla confitada.

Como decoración añadiremos unas gotas de ajada y un caramelo de sidra.



“NUESTRO BOCADITO DE REVUELTO DE LA CASA SOBRE TORTA DE MAÍZ”

“TOMATE ECOLÓGICO, PAN DE ESCANDA Y ARBEQUINA”

El Prestigio es de: Nacho Manzano

INGREDIENTES

*200 gr. de harina de maíz,
80 gr. de harina de trigo,
10 cl. de agua tibia ligeramente salada,
4 cebolla asturianas,
2 cucharadas de nata líquida,
5 gr. de queso cabrales, sal,
1 y 1/2 cucharadas de aceite de 0.4º
y 2 huevos.*

El Prestigio es de: José Antonio Campoviejo

INGREDIENTES

*Mismo de pan de escanda con tomate y arbequina:
400 gr. de agua translúcida de tomate,
110 gr. de aceite virgen extra de arbequina,
90 gr. de miga de pan de CEA de 2 o 3 días,
2 hojas de gelatina y 1 gr. de agar agar.
Agua de tomate gelatinizado:
1 kg. de tomates muy maduros,
1 cucharada de azúcar y c/n de sal.*

Elaboración

Mezclamos las dos harinas y vamos añadiendo poco a poco el agua y asamos bien para que ambas queden integradas. Dejamos reposar 6 horas.

Cortamos la cebolla en fina juliana y pochamos suavemente hasta obtener un color oscuro. Escurrimos bien. En una sartén con un litro de aceite previamente calentado, vamos echando la masa de maíz en pequeñas porciones que estiramos en un plástico ligeramente humedecido formando círculos de unos 8 cm. de diámetro y bien finitas.

Les damos un bonito color dorado y secamos en papel secante.

Mezclamos 2 cucharadas de cebolla pochada, calentamos, añadimos el queso, la nata líquida, los huevos y la sal. Elaboramos revuelto quedando bien flojito y lo repartimos en las 4 tortas.

Elaboración

Poner en la thermomix la mitad del agua de tomate, el pan y el aceite. levantar a ebullición la otra mitad del agua de tomate con el agar agar bien pesado, disolver las hojas de gelatina previamente hidratadas y verter sobre la thermomix; accionar máxima potencia por espacio de 2 o 3 minutos, no colar y cuajar en moldes cuadrados con una altura de 2 cm.

Estrujar los tomates con las manos en un recipiente, agregar el azúcar y la sal, y dejar en reposo unas 6 horas. Pasado el tiempo, triturar en thermomix y poner a colar por una estameña toda una noche con peso encima.

Rectificaremos de sal y azúcar el líquido obtenido y lo cuajaremos con 2 gr de agar agar por cada kg de agua. Llevar a ebullición el agar agar con una cuarta parte del mismo, mezclar con el resto a temperatura ambiente, depositar 2 cucharadas en un plato hondo elegido y dejar cuajar. Reservar en cámara hasta el emplatado.



“CARPACCIO DE XATA ROXA
CON QUESOS ASTURIANOS”

El Prestigio es de:
Eugenia y Eduardo

INGREDIENTES

*Lomo de xata roxa,
queso de Vidiago,
queso ahumado de Pría,
aceite de oliva virgen,
pomelo, sal en escamas,
pimienta, albahaca y pan.*

Elaboración

Cortar unas rebanadas de pan, untar con aceite y cubrir con un trozo de Vidiago.

Hornear sin llegar a gratinar.

Entre dos láminas de papel sulfurizado poner lonchas finas de ahumado de Pría y hornear hasta conseguir una galleta.

Cortar el lomo de xata lo más fino que se pueda y macerarlo ligeramente en el zumo de pomelo (durante unos minutos, dependiendo del grosor).

Sobre la rebanada de pan con Vidiago disponer el carpaccio, espolvorear la albahaca y la pimienta, rectificar de sal y terminar de decorar con la galleta de ahumado de Pría.



“PEQUEÑA DELICIA DE HONGOS
CON JAMÓN DE PATO”

El Prestigio es de:
Alejandra y Tomás

INGREDIENTES

*Pan de baguette,
hongos boletus,
jamón de pato,
rúcula, nueces,
aceite, sal y pimienta,
ajo y perejil
y vinagre de módena.*

Elaboración

Partir el pan al bis y tostar ligeramente, colocar un poco de rúcula aliñada como en ensalada al gusto por encima.

Saltear hongos con ajo y perejil, añadir las nueces y al final el jamón de pato y unas gotas de vinagre de módena.

Colocar el salteado encima de la rúcula y presentar.



“TOSTA DE CARPACCIO DE GAMBÓN
CON RULO DE CENTOLLO”

El Prestigio es de:
Carlos Turrión Peláez

INGREDIENTES

Tosta de pan
1 gambón en crudo
1 hoja de pasta won-ton
mezcla de changuro
ajos fritos
y salsa americana de la cabeza del gambón.

Elaboración

- 1º Tostar el pan.
- 2º Aplastar el cuerpo pelado del gambón y eviscerado entre dos hojas de film, colocar encima del pan y darle un pequeño golpe de horno.
- 3º Habiendo hecho la mezcla del centollo con las verduras introducir en la pasta won-ton haciendo un rulo, para proceder a plancharle.
- 4º Colocar el rulo encima del gambón y decorar con un cordón de salsa americana y los ajos fritos.



Estos pinchos son cortesía de los
restaurantes miembros de la
Marca de Calidad
"Mesas de Asturias"
-Excelencia Gastronómica-

**MESAS de
ASTURIAS**
EXCELENCIA
GASTRONÓMICA

Nuestra Bodega

Nuestra Bodega

Hablando con rigor histórico, la bebida favorita de los asturianos habría sido el agua, abundante y de buena calidad a lo largo de los siglos, seguida de la leche, verdadero sustento de las zonas rurales en el pasado, gracias a la presencia bovina en todo el Principado. La sidra natural, aunque algunos la daten ya en la época prerromana, cuando el geógrafo griego Estrabón escribió acerca de la región, existe con seguridad desde la Alta Edad Media. Claro que elaborada en pequeños lagares familiares y destinada al autoconsumo en momentos festivos, no cotidianamente; otro tanto puede decirse del vino, tanto del autóctono como del importado, cuyo consumo por parte de la mayoría del pueblo llano era sólo ocasional, al menos hasta momentos ya avanzados de la industrialización y en las zonas donde ésta fue más intensa, con la consiguiente mejora de los niveles de renta. Tanto el consumo de sidra en los lagares -aun en jornadas muy puntuales- como la elaboración industrializada en los mismos, destinada a abastecer “chigres” (tascas) o domicilios, son fenómenos un tanto recientes, que tuvieron su desarrollo a lo largo del pasado siglo.



El vino de la zona de Cangas, elaborado desde la edad media, resistió como pervivencia etnográfica a niveles de autoconsumo durante años, para resurgir con aires renovados a finales del milenio, con la aparición de pequeñas bodegas que han sabido elevar los niveles de calidad de este vino.

No son ajenos los licores a la tradición astur. Sobre todos destaca el célebre licor de guindas, de elaboración muy casera y que todavía algunas industrias artesanas mantienen viva, junto a otros productos como el licor de manzana o el aguardiente de sidra.

La Sidra de Asturias

Es la bebida típica de los asturianos probablemente desde época romana y con seguridad desde la Alta Edad Media. Es el resultado de la fermentación del mosto de tres tipos de manzanas prensadas (ácidas, amargas y dulces), que produce un caldo de no menos de 5 grados de alcohol. Se trata de una bebida seca en su forma “natural”, ligeramente ácida para los no iniciados que debe haber conocido un tiempo de maduración en torno al medio en toneles de castaño por lo general o más raramente roble.

Desde el primer tercio del siglo XIX la sidra empezó a embotellarse para la venta, ya que hasta entonces se consumía directamente desde el tonel. El actual modelo de botella data aproximadamente de 1880 y se fabricó en Gijón durante un siglo completo, mientras que los típicos vasos han ido haciéndose mucho más finos con los años hasta llegar al modelo actual que tiene un peso de alrededor de tan sólo 70 gramos (antiguamente se acercaban al medio kilo cada uno y solían ser acanalados).



Se consume preferentemente en las **sidrerías**, establecimientos típicos del Principado donde suelen encontrarse asimismo los mariscos típicos para acompañarla.

No obstante, un consumo paralelo se lleva a cabo en los propios llugares de elaboración, muchos de los cuales disponen de una zona reservada para celebrar las tradicionales espichas, fiestas colectivas generalmente de encargo -por tanto sólo abiertas a los invitados- en las que se escancia directamente desde los toneles a los vasos, a través de la espicha (espita) que les da nombre y donde la sidra se acompaña de variada comida de tapeo.

La Sidra de Asturias

La sidra está actualmente amparada por una Denominación de Origen, “Sidra de Asturias”, que dispone de un Consejo Regulador desde noviembre de 2002, efectivo desde un año más tarde. Con la citada Denominación salieron las primeras botellas al mercado en la primavera de 2004. Hasta entonces de la calidad de cada sidra sólo era responsable el propio elaborador, cuyo nombre aparecía grabado en los corchos al carecer las botellas de cualquier etiquetado. Actualmente cada llagar etiqueta conforme a la normativa europea todas y cada una de las botellas que salen a la venta.

La denominación abarca tres tipos de sidra: la natural, de nueva expresión y achampanada

Sidra Natural

La sidra natural, es la tradicional, seca, envasada en la botella característica y de obligado escanciado desde la mayor altura que alcanza el brazo del echador.

La Sidra de Nueva Expresión

La sidra de nueva expresión es una sidra de mesa -tranquila y filtrada-, para degustar en copa, de tonalidad amarillo dorado, y presencia de finas burbujas. Al gusto, tiene un sabor agradable con cierto toque seco, pero equilibrado, que invita a seguir bebiendo.

La Sidra Achampanada

Transparente, cristalina y brillante, con delicadas burbujas. El olfato descubre en ella un olor fino y agradable, con ecos de la manzana con que se elabora; el gusto, un toque fresco, afrutado y ligeramente ácido. Estas características la convierten en una gran compañía en cualquier celebración, sin olvidarnos de ella en otros momentos.



La Sidra de Asturias

La Sidra Brut

De color oro y sabor seco, en boca compite con los más prestigiosos cavas y champañas sin perder la originalidad del gusto a manzana.

Esta sidra brut se obtiene aplicando una segunda fermentación a la sidra espumosa – obtenida por el método champenois – en botella. Para disfrutarla en todo su esplendor ha de servirse muy fría y en copa de flauta.

El Maridaje

Arte de combinar platos y sidra con el objetivo de lograr una sinergia de aromas, sabores e, incluso, de colores. Es un arte subjetivo, abierto a constantes aportaciones, pero siempre debe existir una armonía entre cada variedad de sidra y el plato al que acompaña, para que ninguno de los dos prime sobre el otro.



Natural



Nueva Expresión



Acharpanada
Brut

Alimentos	Tipo de Sidra	Alimentos	Tipo de Sidra
Arroces y Pastas		Guisos Tradicionales	
Aves		Huevos	
Carnes Blancas		Marisco	
Carnes Rojas		Patés, Foie Gras	
Caza		Pescados Azules	
Consomé		Pescados Blancos	
Conservas en Aceite		Postres	
Conservas en Escabeche		Quesos Curados	
Embutidos		Quesos de Cabra	
Fiambres		Quesos Frescos	
Frutos Secos		Verduras y Hortalizas	
Guisos de Carne			

El Vino de la Tierra de Cangas

Pocos son fuera de Asturias los que saben que en nuestra región no sólo hay vino sino que nunca dejó de haberlo al menos desde tiempos medievales, cuando las distintas órdenes de religiosos repartidos por la región introdujeron las vides.

Esos viñedos que antaño, aún bajo forma de pequeñas plantaciones, se repartían por toda la región, con el paso de los siglos, poco a poco, fueron desapareciendo de casi toda la superficie asturiana para concentrarse en el suroccidente de la región -esta zona cuenta con un microclima especial-.

Con el concejo de Cangas del Narcea a la cabeza, razón por la que el vino allí elaborado fue y sigue siendo conocido como “Vino de Cangas” (por más que la rústica tradición se mantuviera asimismo en otros concejos como Allande, Grandas de Salime, Illano, Pesoz, Degaña e Ibias) esta zona fue una gran productora de vino que abastecía de este singular caldo no solo a los concejos en que se producía sino a otros mercados, llegando a obtener, en la última década del s XIX, distinciones en certámenes de ámbito nacional e internacional.



El Vino de la Tierra de Cangas

Productores y bodegueros apostaron por la mejora de la calidad de nuestros caldos. Fruto de ese esfuerzo se procedió a importantes replantaciones que han permitido el nacimiento de pequeñas bodegas comerciales que trabajan con profesionalidad enológica e ilusión por hacer llegar sus nuevos vinos al consumidor exigente. Este resurgimiento renovado ha hecho que hoy en día estos caldos, en sus variedades tinto y blanco, sean dignos de los paladares más exquisitos; peculiares y únicos, reflejan en su color, aroma y gusto la riqueza del paraíso en que nacen. Y bajo la IGP (Indicación Geográfica Protegida) “Vino de la Tierra de Cangas”, buscan su merecido lugar en el mercado enológico.

El Maridaje

El buen maridaje entre platos y vinos permite adecuar las características sensoriales de unos y otros para que no choquen entre sí y se conjunten lo mejor posible. De esta forma se abren al amante gastronómico puertas a nuevas sensaciones y experiencias.



Vino Tinto



Vino Blanco

Alimentos	Tipo de Vino	Alimentos	Tipo de Vino
Arroces y Pastas	 	Guisos Tradicionales	
Aves	 	Huevos	 
Carnes Blancas		Marisco	 
Carnes Rojas		Pates, Foie Grass	
Caza		Pescados Azules	 
Conservas en Aceite		Pescados Blancos	 
Embutidos		Quesos Curados	
Fiambres	 	Quesos de Cabra	
Frutos Secos		Quesos Frescos	 
Guisos de Carne	 	Verduras y Hortalizas	 

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

La costumbre de celebrar con comidas y bebidas es algo tan común y extendido que nadie podría vincularlo especialmente al Principado.

Hoy existe una amplia relación de fiestas gastronómicas a lo largo de la mayoría de los concejos que integran el Principado. Pero se trata de fiestas que, salvo el Desarme ovetense del mes de octubre y el propio Antroxu generalizado del mes de febrero, surgieron en su inmensa mayoría a partir de los años ochenta del recién acabado siglo, por lo que sólo en contados casos alcanzan el medio siglo de vida.

Lo que, sin embargo, no les resta el menor atractivo son jornadas que los respectivos concejos dedican a la exaltación de sus productos o platos más representativos y que gozan de un gran éxito de público y de calidad, por lo que en ciertos casos se declaran de interés turístico.

El forastero aficionado a la gastronomía tendrá ocasión de degustar cosas muy singulares que no siempre hallará fácilmente si acude luego de esas fiestas. Y matizaremos lo que dijimos al principio: el asturiano es especialmente dado a volcarse con tragos y viandas cuando quiere celebrar algo, por lo que la "folixa" (la fiesta) está siempre fácilmente garantizada.



Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

Enero

Jornadas Gastronómicas de los Nabos y el Queso de Fuente
Camín Real de la Mesa (Proaza) · último fin de semana de enero.

Certamen del Queso Afuega'l Pitu
Montaña Central (La Foz de Morcín - Morcín) · 24 de enero.

Jornadas Gastronómicas de la Fabada
Cabo Peñas (Carreño) · enero.

Campaña de Navidad
Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · enero.

Febrero

Jornadas Gastronómicas del Potaje
Comarca Vaqueira (Tineo) · febrero.

Carnaval
Fuentes del Narcea (Cangas de Narcea) · Carnaval.

Jornadas Gastronómicas del Pote Asturiano y el Pitu Caleyá
Camín Real de la Mesa (Las Regueras) · 1^{er} fin de semana de febrero.

Jornadas Gastronómicas del Concejo de Quirós
Camín Real de la Mesa (Quirós) · desde el último fin de semana de febrero hasta el 1^{er} fin de semana de marzo.

XXIII Jornadas Gastronómicas Menús de Antroxu
Comarca Avilés (Avilés) · Carnaval.

Pote D'Antroxu
Oviedo · martes de Carnaval.

Jornadas Gastronómicas de la Caza
Montaña Central (Felechosa - Aller) · del 13 de febrero al 7 de marzo, a diario excepto el martes.

Jornadas Gastronómicas de la Merluza
Cabo Peñas (Carreño) · febrero.

Calderada en Luanco
Cabo Peñas (Luanco - Gozón) · 6 de febrero.

Menú de Antroxu
Valle del Nalón (Sama - Langreo) · Carnaval.

Jornadas Gastronómicas de la Caza
Valle del Nalón (Sobrescobio) · 20 y 21 de febrero.

VIII Jornadas de San Valentín en Tazones
Comarca de la Sidra (Villaviciosa) · 12, 13 y 14 de febrero.

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

XIII Jornadas Gastronómicas de la Matanza (FITPA)

Oriente de Asturias (Amieva) · fines de semana de febrero.

Jornadas Gastronómicas de la Caza

Oriente de Asturias (Piloña) · 2ª semana de febrero.

Marzo

Jornadas del Pitu de Aldea

Comarca Vaqueira (Luarca - Valdés) · todos los fines de semana de marzo.

Jornadas Gastronómicas del Potaje y concurso de Potaje

Comarca Vaqueira (Navelgas - Tineo) · marzo.

XVIII Festival Gastronómico de la Angula

Bajo Nalón (San Juan de la Arena - Soto del Barco) · marzo.

Jornadas Gastronómicas de la Caza

Montaña Central (Felechosa - Aller) · del 13 de febrero al 7 de marzo, a diario excepto el martes.

Jornadas Gastronómicas del Centollo

Cabo Peñas (Carreño) · marzo.

Festival del Oricio

Cabo Peñas (Bañugues - Gozón) · Finales de febrero o principios de marzo.

Jornadas Gastronómicas del Milenario

Comarca de la Sidra (Sariego) · 6 y 7 de marzo.

Jornadas Gastronómicas de Les Fabes

Comarca de la Sidra (Villaviciosa) · puente de San José.

Jornadas Gastronómicas de la Harina y el Maíz

Oriente de Asturias (Llanes) · 5, 6, 7, 12, 13 y 14 de marzo.

Semana Santa

Jornadas Gastronómicas del Mejillón

Parque Histórico de Navia (Tapia de Casariego) · Semana Santa (1, 2, 3 y 4 de abril).

Jornadas Gastronómicas del Pixín

Bajo Nalón (Muros de Nalón) · Semana Santa (1, 2, 3 y 4 de abril).

Jornadas del Bacalao

Comarca Avilés (Salinas - Castrillón) · Semana Santa (1, 2, 3 y 4 de abril).

Comida en la Calle XVIII "Fabada Pantagruélica"

Comarca Avilés (Avilés) · 5 de abril, lunes de Pascua.

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

Jornadas del Mejillón

Comarca Avilés (Barzanas - Castrillón) · Semana Santa (1, 2, 3 y 4 de abril).

Fiesta del Bollo (FIT)

Comarca Avilés (Avilés) · 5 de abril, lunes de Pascua.

Fiesta de los Huevos Pintos (FIT)

Comarca del Nora (Pola de Siero - Siero) · 6 de abril, martes de pascua.

Festival de la Marañuela

Cabo Peñas (Luanco - Gozón) · Semana Santa.

Stock en la Calle

Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · Semana Santa.

Abril

Jornadas Gastronómicas de la Ternera Asturiana

Fuentes del Narcea (Cangas del Narcea) · último fin de semana de abril, coincidiendo con el Certamen Ganadero.

Fiesta de la 1ª Flor y Certamen de la Faba y productos afines

Camín Real de la Mesa (Grado) · 11 de abril.

Jornadas Gastronómicas del Picadillo y el Sabadiego (FITPA)

Comarca del Nora (Noreña) · 25 de abril.

Fiesta de los Huevos Pintos (FIT)

Comarca del Nora (Pola de Siero - Siero) · 6 de abril, martes de pascua.

IV Festival del Marisco

Cabo Peñas (Candás - Carreño) · 4º fin de semana de abril.

Jornadas de la Sidra Natural

Valle del Nalón (La Felguera - Langreo) · abril.

Festival de la Boroña Preñada

Comarca de la Sidra (Colunga) · 10 y 11 de abril.

Festival de la Lámpara

Comarca de la Sidra (Villaviciosa - Quintes y Quintueles) · finales de abril.

Jornadas Gastronómicas del Marisco

Oriente de Asturias (Llanes) · 16, 17, 18, 23, 24 y 25 de abril.

Mayo

XII Feria del Salmón (FITPA)

Comarca Vaqueira (Cornellana - Salas) · 1º fin de semana de mayo.

Fiesta de la 2ª Flor y Mercadón de Primavera

Camín Real de la Mesa (Grado) · 23 de mayo.

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

XXIX Certamen del Queso y del Vino

Comarca Avilés (Avilés) · mayo/junio.

Sardinada en Las Barzanas

Comarca Avilés (Las Barzanas - Castrillón) · 31 de mayo.

Menú de la Ascensión

Oviedo · 15 y 16 de mayo.

Jornadas Gastronómicas del Pixín

Cabo Peñas (Carreño) · mayo.

Jornadas de la Carne Ecológica de Razas Asturianas

Valle del Nalón (Langreo) · mayo.

XXXI Festival del Arroz con Leche (FITPA)

Comarca de la Sidra (Sta. Eulalia de Cabranes - Cabranes) · 9 de mayo.

XIII Jornadas Gastronómicas de los Platos a la Sidra y II Certamen de Quesos

Comarca de la Sidra (Nava) · 7, 8 y 9 de mayo.

Semana de la Floración del Manzano

Comarca de la Sidra · medidados de mayo.

Oferta Gastronómica Expocomercio 2010

Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · mayo.

VII Jornadas Gastronómicas del Queso Los Beyos

Oriente de Asturias (Ponga) · dos últimos fines de semana de mayo.

Junio

Jornadas Gastronómicas de la Ternera de Allande

Comarca Vaqueira (Allande) · 12 y 13 de junio.

Jornadas Gastronómicas del Salmón

Bajo Nalón (Pravia) · junio.

Festival de la Fresa

Camín Real de la Mesa (Grullas - Candamo) · 1^{er} domingo de junio.

Certamen de Pinchos

Camín Real de la Mesa (Grado) · 3, 4 y 5 de junio.

Mercado del Mundo

Camín Real de la Mesa (Grado) · 13 de junio.

XXIX Certamen del Queso y del Vino

Comarca Avilés (Avilés) · mayo/junio.

Jornadas Gastronómicas del Bugre

Cabo Peñas (Carreño) · junio.

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

Jornadas del Cava y el Bugre

Gijón · mediados de junio.

Menú Semana de la Mar

Gijón · último viernes de junio.

Festival de la Boroña de Forna

Comarca de la Sidra (Torazu - Cabranes) · 6 de junio.

Certamen del Queso Los Beyos

Oriente de Asturias (Amieva) · 1^{er} sábado de junio.

Jornadas Gastronómicas de Productos de la Vega del Sella

Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · 1^a quincena del mes de junio.

Julio

Festival del Pan y las Natas

Comarca Vaqueira (Naraval - Tineo) · mediados de julio.

Jornadas del Pescado de Roca

Comarca Vaqueira (Luarca - Valdés) · 1^a quincena de julio.

Muestra de Vino de la Tierra de Cangas

Fuentes del Narcea (Cangas del Narcea) · principios de julio.

XXXIII Fiesta del Cordero (FIT)

Camín Real de la Mesa (Quirós)/Montaña Central (Lena) · 1^{er} domingo de julio.

III Jornadas Gastronómicas “Mesas Celtas”

Comarca Avilés (Avilés) · 2^a quincena de julio.

Gastronomía Celta “Llagar Intercéltico”

Comarca Avilés (Avilés) · julio.

Jornadas Gastronómicas del Pitu Caleya

Montaña Central (Valle del Río Negro - Aller) · julio.

XXV Jornadas Gastronómicas del Bonito

Cabo Peñas (Carreño) · julio.

XXI Edición de la Feria de la Conserva

Cabo Peñas (Candás - Carreño) · 3^{er} o 4^o fin de semana de julio.

Festival de Bonito

Cabo Peñas (Luanco - Gozón) · 1^{er} fin de semana de julio.

XXXIII Festival de la Sidra (FITN)

Comarca de la Sidra (Nava) · 10 y 11 de julio.

Concurso de Sidra Natural Casera de Sariego

Comarca de la Sidra (Sariego) · 23 de julio.

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

Fiesta del Bollu (FITPA)

Oriente de Asturias (Arriendas - Parres) · julio.

Maridaje de Queso y Vino

Oriente de Asturias (Panes - Peñamellera Baja) · 22 de julio.

XXII Certamen del Queso y la Artesanía de los Picos de Europa

Oriente de Asturias (Panes - Peñamellera Baja) · el último sábado de julio.

Jornadas Gastronómicas del Queso de Peñamellera

Oriente de Asturias (Panes - Peñamellera Baja) · 23, 24 y 25 de julio.

Mercado Nocturno

Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · julio.

Agosto

Jornadas Gastronómicas del Bonito

Parque Histórico de Navia (Tapia de Casariego) · finales de agosto.

Feria Asturalimentaria y Festival del Chosco

Comarca Vaqueira (Tineo) · 1^{er} fin de semana de agosto.

Jornadas Gastronómicas del Chosco

Comarca Vaqueira (Tineo) · 1^{er} fin de semana de agosto.

Jornadas Gastronómicas del Chosco

Comarca Vaqueira (Navelgas - Tineo) · agosto.

Arrozada de Miranda

Comarca Avilés (Avilés) · 1^{er} viernes de agosto.

XV Festival de la Cerveza

Comarca Avilés (Avilés) · 2^a quincena de agosto.

XXX Festival Internacional de Música y Danza Popular

Comarca Avilés (Avilés) · agosto.

XXXXI Festival de la Sardina (FITPA)

Cabo Peñas (Candás - Carreño) · 1 de agosto.

Jornadas Gastronómicas del Pescado Azul

Cabo Peñas (Carreño) · agosto.

Festival del Chipirón

Cabo Peñas (El Ferrero - Gozón) · 14, 15 y 16 de agosto.

Arrozada Asturiana

Cabo Peñas (Luanco - Gozón) · último o penúltimo domingo de agosto.

Festival de la Sidra Natural (FITPA)

Gijón · agosto.

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

VI Marcha Popular por los Pueblos de Sobrescobio
Valle del Nalón (Sobrescobio) · 13 de agosto.

II Sextaferia Cultural de Sobrescobio
Valle del Nalón (Sobrescobio) · 2ª semana de agosto.

Mercau Tradicional de Oles
Comarca de la Sidra (Villaviciosa) · 7 y 8 de agosto.

Concurso de Sidra Casera
Comarca de la Sidra (Villaviciosa) · 4º semana de agosto.

XXXX Certamen del Queso Cabrales (FITPA)
Oriente de Asturias (Cabrales) · último domingo de agosto.

XXIII Certamen del Quesu Casín (FITPA)
Oriente de Asturias (Collada de Arnicio - Caso) · agosto.

Mercado Nocturno
Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · agosto.

Septiembre

Jornadas Gastronómicas de la Huerta
Bajo Nalón (Pravia) · 1º fin de semana de septiembre.

Certamen de la Escanda
Camín Real de la Mesa (Grado) · 12 de septiembre.

VI Semana de la Tapa
Comarca Avilés (Avilés) · 1ª semana de septiembre.

Jornadas Gastronómicas del Calamar
Cabo Peñas (Carreño) · septiembre.

Semana de la Mar en Luanco
Cabo Peñas (Luanco - Gozón) · 1ª semana de septiembre.

Menú de San Miguel
Gijón · 29 de septiembre.

LX Concurso Exposición de Ganao
Valle del Nalón (Sobrescobio) · 26 de septiembre.

XV Feria de Artesanía
Valle del Nalón (Sobrescobio) · 26 de septiembre.

Festival de la Sidra y Concurso de Escanciadores
Comarca de la Sidra (Villaviciosa) · 4 de septiembre.

Stock en la Calle
Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · Septiembre.

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

Octubre

Jornadas Micológicas

Parque Histórico de Navia (Tapia de Casariego) · 30, 31 de octubre y 1 de noviembre.

Jornadas Gastronómicas de Otoño

Comarca Vaqueira (Allande) · 30 y 31 de octubre.

Jornadas de las Setas “Grupo de Montaña Estoupo”

Comarca Vaqueira (Luarca - Valdés) · del 28 de octubre al 1 de noviembre.

Mercado de L'Alcordanza, Menú de la Seronda y Feria de Artesanía

Camin Real de la Mesa (Proaza) · último fin de semana de octubre.

Mercadón de Otoño (alimentación y artesanía)

Camin Real de la Mesa (Grado) · 10 de octubre.

La Seronda (Productos Típicos de la Cultura Agraria Asturiana)

Comarca Avilés (Avilés) · octubre/noviembre.

Menú del Desarme

Oviedo · 19 de octubre.

Jornadas Gastronómicas de la Miel

Montaña Central (Moreda - Aller) · 16 y 17 octubre.

Jornadas Gastronómicas del Pescado de Roca

Cabo Peñas (Carreño) · octubre.

Jornadas de San Martín

Valle del Nalón (Riaño - Langreo) · octubre.

Jornadas de los Callos

Valle del Nalón (Ciaño - Langreo) · octubre.

Jornadas Gastronómicas del Pitu de Caleyá y la Trucha

Valle del Nalón (Sobrescobio) · 16 y 17 de octubre.

Jornadas Gastronómicas “Las Tres Arribadas de Lastres”

Comarca de la Sidra (Lastres - Colunga) · puente del Pilar.

XXVIII Festival de la Manzana (FITPA)

Comarca de la Sidra (Villaviciosa) · 2º fin de semana de octubre.

Jornadas Gastronómicas del Queso y la Miel

Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · 1ª quincena del mes de octubre.

Certamen del Queso Gamonedo

Oriente de Asturias (Onís) · último domingo de octubre.

XXXIX Festival de la Avellana (FITPA)

Oriente de Asturias (Infiesto - Piloña) · 1º domingo de octubre.

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

Noviembre

Jornadas Gastronómicas de Coaña

Parque Histórico del Navia (Coaña) · jueves, viernes, sábados y domingos de noviembre.

Jornadas del Jabalí y la Caza

Comarca Vaquera (Tineo) · finales de noviembre.

XV Noche Mágica y Festival Esfoyón y Amagüestu (FITPA)

Comarca Vaquera (Tineo) · 6 de noviembre.

Menú Medieval del Peregrino en Asturias

Comarca Vaquera (Luarca - Valdés) · mediados de noviembre.

Jornadas de las Setas “Grupo de Montaña Estoupo”

Comarca Vaquera (Luarca - Valdés) · del 28 de octubre al 1 de noviembre.

Jornadas de los Callos “Santa Catalina”

Comarca Vaquera (Valdés) · 26, 27 y 28 de noviembre.

Festival de la Castaña

Camín Real de la Mesa (Grullas - Candamo) · 1^{er} fin de semana de noviembre.

La Seronda (Productos Típicos de la Cultura Agraria Asturiana)

Comarca Avilés (Avilés) · octubre/noviembre.

Festival Gastronómico de Les Fabes en San Martín

Montaña Central (Moreda - Aller) · 11 de noviembre.

Menú de Nieve

Montaña Central (Aller) · coincidiendo con Nevaría 2010.

Jornadas del Fariñón

Cabo Peñas (Carreño) · noviembre.

Fiesta de les Cebolles Rellenes (FITPA)

Valle del Nalón (El Entrego - San Martín del Rey Aurelio) · 30 de noviembre.

Fiesta de los Nabos (FITPA)

Valle del Nalón (El Entrego - San Martín del Rey Aurelio) · 11 de noviembre.

IV Jornadas Gastronómicas del Bosque y la Huerta de Asturias

Comarca de la Sidra (Cabranes) · 2^o fin de semana de noviembre.

Especial Menús Amagüestu

Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · 1^a quincena de noviembre.

Jornadas Gastronómicas de la Fabada, Fabes y Verdinas

Oriente de Asturias (Llanes) · 15, 16, 17, 22, 23 y 24 de noviembre.

Jornadas Gastronómicas de las Setas

Oriente de Asturias (Piloña) · 1^a semana de noviembre.

Nuestras Fiestas de Interés Turístico y Jornadas de Carácter Gastronómico

Diciembre

Jornadas Gastronómicas del Percebe y Marisco

Parque Histórico de Navia (Tapia de Casariego) · puente de la Constitución.

Jornadas Gastronómicas de la Caza y el Vino de la Tierra de Cangas

Fuentes del Narcea (Cangas del Narcea) · puente de la Constitución.

MercaPravia. Jornadas Gastronómicas de la Faba, el Kiwi y la Miel

Bajo Nalón (Pravia) · 1^{er} fin de semana de diciembre.

Jornadas Gastronómicas de la Caldereta

Cabo Peñas (Carreño) · diciembre.

Jornadas Gastronómicas de la Matanza

Montaña Central (Zona Alto Aller - Aller) · del 3 al 8 de diciembre.

Jornadas de la Cocina Tradicional Gijonesa

Gijón · puente de la Constitución.

Jornadas de la Fabada

Valle del Nalón (La Felguera - Langreo) · diciembre.

Menú Minero

Valle del Nalón (Ciañu - Langreo) · 4 de diciembre.

Jornadas Gastronómicas de la Matanza

Valle del Nalón (Caso) · puente de la Constitución.

Festival de Les Fabes

Comarca de la Sidra (Colunga) · puente de la Constitución.

XIV Jornadas Gastronómicas del Gochu y VI Feria Agroalimentaria de Bimenes

Comarca de la Sidra (Bimenes) · puente de la Constitución.

Especial Menús de Navidad

Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · Navidad.

Especial Menús de Nochevieja

Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · Nochevieja.

Campaña de Navidad

Oriente de Asturias (Cangas de Onís) · diciembre.

CONSEJO DE LA PRODUCCIÓN AGRARIA ECOLÓGICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS – COPAE

Avda. Prudencio González, 81
33424 POSADA DE LLANERA
Telf: 985 77 35 58
Fax: 985 77 22 05

CONSEJO REGULADOR – DENOMINACIÓN ESPECÍFICA “FABA ASTURIANA”

Vivero de Empresas La Cardosa
Cs. Molinos de Agosto, 7 A
33820 GRADO
Telf y Fax: 985 75 18 00

CONSEJO REGULADOR DE LA IGP – INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA “TERNERA ASTURIANA”

Mercado Nacional de Ganado
Venta de la Uña, s/n
33510 POLA DE SIERO
Telf: 985 72 57 77
Fax: 985 72 57 67

CONSEJO REGULADOR – DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA “CABRALES”

Carretera General, s/n – Carreña
33555 CABRALES
Telf: 985 84 53 35
Fax: 985 84 51 30

CONSEJO REGULADOR – DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA “GAMONEDO”

Ayuntamiento de Onís
Benia - 33556 ONIS
Telf: 985 84 40 05
Fax: 985 84 42 30

CONSEJO REGULADOR – DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA “AFUEGAL PITU”

Quesería La Borbolla
Polígono de Silvota. Parcela 96
33192 LLANERA
Telf: 985 26 42 00
Fax: 985 75 24 79

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA “QUESO CASÍN”

C/ La Constitución, s/n
33990 CAMPO DE CASO
Telf: 985 92 71 09

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA “CHOSCO DE TINEO”

Agencia de Desarrollo Local de Tineo
Polígono Industrial La Curiscada
33877 TINEO
Telf: 985 80 01 74
Fax: 985 80 06 74

CONSEJO REGULADOR – DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA “SIDRA DE ASTURIAS”

San Juan de Capistrano
C/ Asturias, s/n
33300 VILLAVICIOSA
Telf: 985 89 32 08
Fax: 985 89 31 70

ASOCIACIÓN “VINO DE LA TIERRA DE CANGAS”

Polígono Industrial Obanca, Oficina nº9
Obanca - 33819 CANGAS DEL NARCEA
Telf y Fax: 985 81 11 77

INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA “LOS BEYOS”

Dirección General de Ganadería y Agroalimentación
C/ Coronel Aranda, 2 - 2ª Planta. Sector Izquierdo
33005 OVIEDO
Telf: 985 10 55 00

DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA “ESCANDA ASTURIANA” O “ESCANDA D’ASTURIAS”

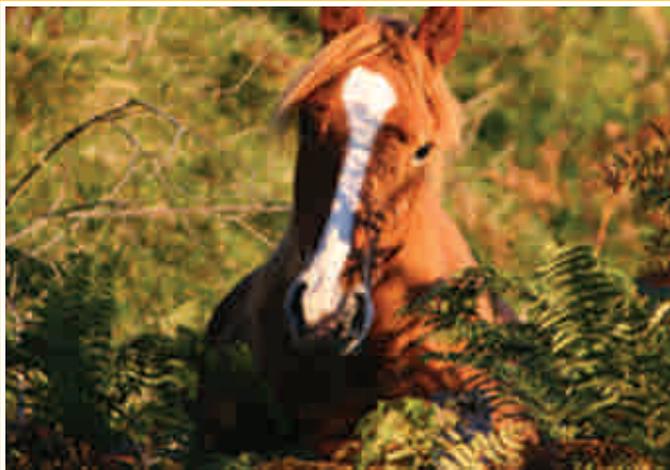
Asociación de Productores de Escanda Asturiana (ASAPES)
C/Cerro de la Muralla s/n
33820 GRADO
Telf: 985 75 30 73

Nuestros Paseos y Vida Tradicional Asturiana

Nuestros Paseos y Vida Tradicional Asturiana

Asturias es gastronomía, verdes valles e impresionantes parajes de los que podemos disfrutar con los cinco sentidos. Sentir el aire puro de las montañas, tocar el agua que corre por sus serpenteantes ríos, observar sus coloridos y frondosos bosques, percibir el penetrante olor del Cantábrico y saborear los ricos y variados productos que la naturaleza regala a estos parajes supone para quien recorre Asturias un auténtico placer. Un itinerario lleno de secretos culinarios, enriquecidos por la historia cultural y etnográfica que atesora cada pueblo del Principado.

Disfrutar de la esencia de la tierra a la vez que conocemos las costumbres y tradiciones de sus pueblos o descubrimos sus tesoros culturales es posible en Asturias. Algunas empresas y establecimientos ya lo han entendido así, y ofrecen a sus visitantes una visión diferente de nuestro paraíso natural. Cultura y gastronomía se dan la mano en un recorrido en el que el visitante, a la vez que saborea la riqueza culinaria, el paisaje y la cultura del lugar, se adentra por los rincones más representativos y bellos de la región. Rincones en los que el paso del tiempo parece haberse ralentizado, donde descubrir recetas ancestrales hechas a fuego lento y la magia de la producción, todavía artesanal, de muchos de sus exquisitos productos, señas de identidad de la gastronomía y la cultura de nuestra región, cuya fama no conoce fronteras. Un paseo por las entrañas del llagar donde se elabora la sidra, las cabañas del pastor y las majadas donde se producen algunos de los quesos más exquisitos, o las granjas y valles donde pastan los animales de raza autóctona asturiana envuelven el paisaje de algunos de estos itinerarios, con los que el visitante podrá disfrutar de la tierra en todo su esplendor y sabor.



La Ruta de Pepín

Visita guiada al pueblo de Sirviella comentando su paisaje, arquitectura, hórreos y cultura popular. Para todos los públicos y edades. Duración aproximada 1 hora.

Degustación de Sidra. Visita al Llagar de nuestra propiedad, explicación de todo lo que rodea a los procesos de obtención y consumo de la bebida asturiana por excelencia. Estancia de 30 minutos aproximadamente.

La Cabaña del Pastor. Visita a una réplica perfecta de una cabaña de las mayadas de Picos de Europa. Descubra la forma de vida de los pastores y la descripción de la forma en que fabricaban los precios tradicionales. Estancia de aproximadamente 30 minutos.

Animales domésticos de raza autóctona. Oveja Xalda, Cabra Bermella, Asturcones y la Pita Pinta entre otros. Conoceremos de cerca estos animales y como algunos de ellos han superado el peligro de extinción en que se hallaban. Duración de 15 minutos aproximadamente.

Espicha. Terminaremos la visita sentados a la mesa, degustando riquísima raciones tradicionales asturianas regadas con abundante sidra (tortos, morcilla, quesos, tortillas...) Nadie saldrá con hambre de estas espichas tradicionales. 1 hora de deleite gastronómico.

- Para más información: www.latorraya.com





La Ruta del Quesu y la Sidra

Esta actividad le ofrece la oportunidad de conocer la organización territorial del medio rural asturiano a través de un itinerario por la aldea de Asiegu y sus alrededores, visitar las instalaciones donde elaboramos el queso de cabrales y la sidra y participar en una espicha o comida en el llagar. Programa:

La quesería: visita a la quesería de J.A. Bueno y explicación de la elaboración del cabrales.

La aldea: origen y evolución del poblamiento rural asturiano.

La ería: la organización tradicional de las tierras de labor.

Monte comunal y puertu: la organización de los aprovechamientos de la montaña a través de los ciclos anuales del pastoreo tradicional en los Picos de Europa.

La cueva del quesu: Visita a la cueva de los Otámbanos y explicación de la maduración del queso de cabrales.

La pumarada: la producción de la manzana de sidra en Asturias.

El llagar: visita al llagar de pamirandi y explicación sobre el proceso de elaboración de la sidra natural asturiana. Degustación.

Espicha: finalizamos la excursión con una comida en el llagar donde se acompañarán con sidra natural los siguientes platos: queso de cabrales, tortos de maíz, chorizo casero, tortilla de bacalao, croquetas, chorizos a la sidra, patatinas al cabrales, morcilla, miel el Trapín y de postre, pastel de nuez.

• Para más información: www.rutalquesuylasidra.com

Nuestros Paseos y Vida Tradicional Asturiana

Quizá por el embrujo eterno de la xana, que habita los lugares más recónditos y sorprendentes, o por el poder fecundo del nuberu, creador de las nubes y del agua que humifica y enriquece la tierra, los bosques y valles asturianos conforman una de las despensas naturales más abundantes, variadas y generosas que cualquiera que desee descubrir el Principado pueda imaginar.

A la maravilla cromática y sensorial que supone recorrer Asturias se une, gracias a la iniciativa de un grupo de innovadores empresarios, la satisfacción de poder volver de nuestra excursión con un buen puñado de frutas y frutos silvestres capaces de hacernos recordar con su sabor la esencia y belleza del paisaje que acabamos de visitar.

La calidad de las tierras asturianas, sumada a las bondades de un clima húmedo y templado, favorece el crecimiento de los mejores y más variados productos de temporada, capaces de ofrecer a quien los prueba toda la intensidad y fuerza del auténtico sabor: Castañas, setas, avellanas, nueces, moras, etc. La despensa natural de Asturias parece inagotable, dispuesta a satisfacer el apetito reponedor de quienes se adentran a conocer sus bosques, sus montañas, sus caminos interminables de esplendor.

Y si lo que desea es confeccionar su propia cesta de frutas, recorriendo estanterías confeccionadas con raíces, ramas y hojas, y disfrutando de la compra a través de un agradable paseo al aire libre, en Asturias todo es posible. Encontrará lugares enclavados en plena naturaleza, salpicados del color de las fresas, los arándanos, las manzanas, las grosellas o las moras, donde podrá recolectar usted mismo los productos que luego degustará en la mesa. Y es que en ocasiones nuestra gastronomía, al igual que la mitología que habita los bosques, también nos invita a soñar.



Natur (Camín Real de la Mesa, Somiedo)

Durante el otoño se pueden recolectar Setas y Castañas, la recolección se realiza entre el 15 de Octubre y el 15 de Noviembre en Somiedo.

El precio aproximado es de 20€ por persona.

Teléfono: 609 54 77 88 · E-mail: naturactivo@terra.es

Finca la Vega (Gijón, Cabueñes)

En el año 2000 se pone en marcha, ya que las condiciones edafoclimáticas, además del suelo, son muy favorables para el cultivo de estos frutos, ya que requieren buen drenaje, alto contenido en materia orgánica y humedad alta con veranos suaves.

La finca dispone de una hectárea de terreno, y dedica al cultivo de frambuesas, moras, arándanos, fresas y grosellas 6.000 m². Esta temporada se añadirán a la gama de productos el Té de hojas de frambuesa y mora, así como la Sidra de manzana y frambuesa.

Teléfono: 696 108 300



El Malain (Comarca de la Sidra, Villaviciosa)

Arándanos, frambuesas, moras y grosellas tanto negras como rojas crecen con gran rapidez en la época veraniega. Allí tenemos oportunidad de recoger entre todas las variedades la cantidad que necesitemos para la elaboración de tartas, mermeladas, zumos o licores.

De Junio a Septiembre abre todos los días de 9.00 a 21.00 horas y para el resto del año hay que concertar cita previa.

Entrada gratuita.

Teléfono: 985 89 90 34

Las Rutas de los Alimentos del Paraíso

Se puede viajar de infinitas maneras, y disfrutar de los lugares visitados de otras tantas. Te invitamos a disfrutar del Principado de Asturias de una manera diferente, en un viaje en el que los protagonistas serán nuestros sentidos, que nos invitan a disfrutar una Asturias distinta a cada paso. Pero también a cada sabor, a través de las Rutas de los Alimentos del Paraíso que te sugieren el camino a seguir, y te invitan a ser el protagonista que escribe su propio guión.



SABOREANDO Asturias

Rutas de los

alimentos
DEL PARAÍSO

Un proyecto singular que te permitirá participar de la naturaleza y cultura de cada ruta, conociendo de cerca la oferta gastronómica y turística de la zona, visitando empresas productoras, elaboradas y museos, participando de degustaciones y catas, adquiriendo los productos y viviendo las actividades temáticas en cada itinerario.



Ruta del

queso afuega'l pitu

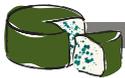
El Código Afuega'l Pitu

Un viaje desde el corazón de Asturias. La pasión en la elaboración de este queso legendario une lugares con personalidades diversas.

La Ruta del Queso Afuega'l Pitu dibuja un recorrido a través de variopintos espacios naturales, desde la suave orografía litoral hasta sus altas montañas.



- La Ruta discurre por la Comarca Vaqueira, Bajo Nalón, Camín Real de la Mesa y Montaña Central.



Ruta del queso CÁBRALES

Desayuno con Cabrales

Una Ruta de contrastes, entre valles y cumbres montañosas, que alberga la cumbre símbolo del alpinismo español, el Naranjo de Bulnes.

conquistada en sus dos terceras partes por el Parque Nacional de los Picos de Europa. Un lugar único que pregona el nombre del Queso Cabrales, desde lo más profundo de la garganta divina del Cares.



- La Ruta discurre por el Oriente de Asturias.



Ruta del queso CASÍN

Casín, El Queso que Sabía demasiado

La Ruta del Queso Casín nos propone un viaje por el pasado más auténtico de Asturias, desde los territorios de montaña que ven nacer el río Nalón hasta la costa oriental. Desde lo más profundo de la naturaleza asturiana, hasta la belleza del litoral.



Un camino para perderse entre verdes parajes, para acercarse a la historia de sus museos, para degustar productos inolvidables, viajar al paleolítico o sentir la llamada del mar. Igual que el Queso Casín, esta ruta despertará nuestros sentidos.

- La Ruta discurre por las comarcas del Valle del Nalón y Oriente de Asturias.



Ruta de la
**SIDRA DE
ASTURIAS**

Hasta que llegó su sidra

La Ruta que ningún visitante querría perderse. Un equilibrado cóctel de mar y montaña, pueblos serranos con vistas al mar, valles escondidos entre montañas, coquetos puertos pesqueros y aldeas de artesanos.

Una experiencia con el sabor de la mejor Sidra de Asturias que nos acompañará en nuestra región de punta a punta.



- La Ruta discurre por todas las comarcas que forman el Principado de Asturias.



Ruta del Vino de la
**TIERRA DE
CANGAS**

Los Señores del Vino de la Tierra de Cangas

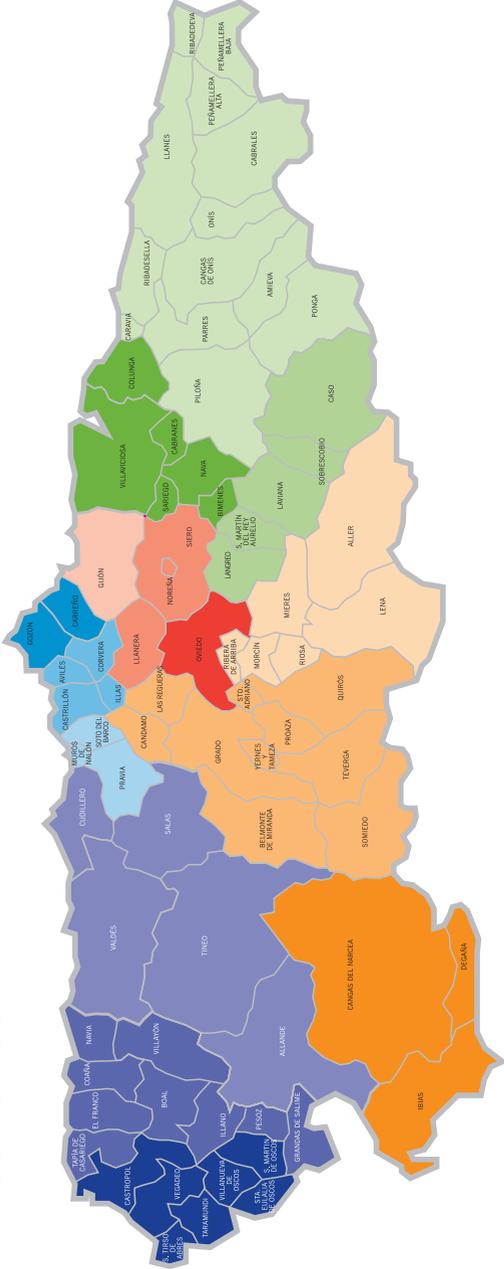
Descubrir la Tierra de Cangas será inolvidable. Un terreno ondulado y vivo, repleto de paisajes protegidos, hayedos y valles regados por las aguas de los ríos.

Con un relieve escarpado y caprichoso que llega hasta los 2.000 m de altitud, nos sorprenderán sus inclinados campos de viñedos en los que se cosecha el Vino de la Tierra de Cangas.



- La Ruta discurre por las comarcas de Fuentes del Narcea, Parque Histórico del Navia y la Comarca Vaqueira.

Comarcas



Mapa de Comarcas

- Oscos-Eo: Castropol, San Martín de Oscos, San Tirso de Abres, Santa Eulalia de Oscos, Taramundi, Vegadeo, Villanueva de Oscos
- Parque Histórico del Navia: Boal, Coaña, El Franco, Grandas de Salime, Illano, Navia, Pesoz, Tapia de Casariego, Villayón
- Comarca Vaqueira: Allande, Cudillero, Salas, Tineo, Valdés
- Fuentes del Narcea: Cangas del Narcea, Degaña e Ibias
- Bajo Nalón: Muros de Nalón, Pravia, Soto del Barco
- Camín Real de la Mesa: Belmonte de Miranda, Candamo, Grado, Las Regueras, Proaza, Quirós, Santo Adriano, Somiedo, Tevera, Yernes y Tameza
- Comarca Avilés: Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias, Illas
- Comarca del Nora: Llanera, Noreña y Siero
- Oviedo
- Montaña Central: Aller, Lena, Mieres, Morcín, Ribera de Arriba, Rosa
- Cabo Peñas: Carreño, Gozón
- Gijón
- Valle del Nalón: Caso, Langreo, Laviana, San Martín del Rey Aurelio, Sobrescobio
- Comarca de la Sidra: Bimenes, Cabranes, Colunga, Nava, Sariego, Villaviciosa
- Oriente de Asturias: Amieva, Cabrales, Cangas de Onís, Caravia, Llanes, Onís, Pares, Peñamellera Alta, Peñamellera Baja, Pilofa, Ponga, Ribadedeva, Ribadesella

Señalización Turística del Principado de Asturias



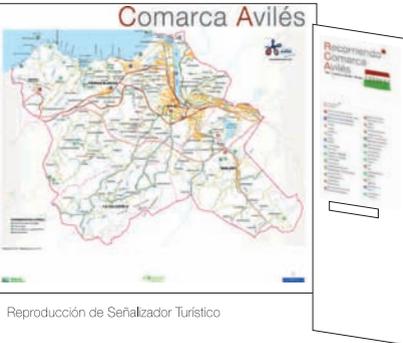
El Principado de Asturias ha señalado aquellos núcleos de población con tres o más tipos de Recursos Turísticos con estas señales de carretera, en la que los visitantes tienen información de los tipos de recursos que pueden encontrar en la localidad en que se disponen a entrar.

El número de iconos de cada señal viene delimitado por el tipo de Recursos Turísticos de que dispone -con un máximo de diez iconos por señal-.

Leyenda

	Casa de Aldea		Restaurante		Turismo Activo		Espacios Naturales Protegidos
	Oficina de Información Turística		Hotel		Albergue		Recursos Culturales
	Camping		Apartamento		Vivienda Vacacional		Espacios Naturales y Recursos Culturales. (Combinación de los dos anteriores)

Recorriendo Asturias



El Principado de Asturias ha instalado en varias estaciones de servicio de las quince Comarcas Turísticas Asturianas un novedoso Señalizador Turístico con un mapa detallado a gran escala.

En él los visitantes de cada Comarca podrán encontrar todos los Recursos Turísticos, así como su ubicación. Además, los viajeros tienen a su disposición una réplica del mapa, con la relación de Establecimientos Turísticos y novedades, en formato desplegable.

Comarcas Turísticas

- Oscos-Eo
- Parque Histórico del Navia
- Comarca Vaqueira
- Fuentes del Narcea
- Bajo Nalón
- Camín Real de la Mesa
- Comarca Avilés
- Comarca del Nora
- Oviedo
- Montaña Central
- Cabo Peñas
- Gijón
- Valle del Nalón
- Comarca de la Sidra
- Oriente de Asturias





SABOREANDO Asturias

info  *asturias*
www.infoasturias.com
902 300 202

P.V.P.: 1 ¢



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS