



GASTRONOMÍA CALP

ESPAÑOL
ENGLISH
FRANÇAIS
DEUTSCH



calpe.es



CALP ^{ES} GASTRONOMÍA



ES La gastronomía típica de Calpe se basa principalmente en los sabrosos pescados de su bahía (rape, caballa, pulpo, sardina, etc.). La llauna de Calp y el “arròs del senyoret”, son los platos típicos seguidos de otros tantos como puchero de pulpo, paella, “arròs amb fessols i naps”, “arròs negre” o puchero con pelotas que encontrarás en las cartas de muchos restaurantes. No te olvides de probar las tradicionales cocas, dulces y saladas, que los hornos elaboran a diario, así como los sabrosos dulces artesanales.

Calpe es multicultural y prueba de ello son la variedad de restaurantes con platos internacionales que te acercarán a conocer, entre otras, la cocina alemana, americana, austríaca, belga, oriental, griega, hindú, inglesa, italiana o suiza.



EN The typical cuisine of Calpe is primarily based on the delicious fish of its bay (monkfish, mackerel, octopus, sardines...). Llauna de Calp and arròs del senyoret are the town's two traditional dishes, followed by putxeros de polp, paella, arròs amb fessols i naps, arròs amb bledes, and arròs al forn, which you'll find on many restaurant menus. Don't forget to try the traditional cocas, sweet and savory pastries which are baked daily, as well as delicious homemade sweets.

Calpe is also a multicultural town, which is proven by the assortment of restaurants that offer international dishes from German, American, Austrian, Belgian, Asian, Greek, Indian, English, Italian, and Swiss cuisines, among others.



FR La gastronomie typique de Calpe se base principalement sur les savoureux poissons de sa baie (lotte, maquereau, poulpe, sardine...). La llauna de Calp et le arròs del senyoret (riz du senyoret) sont des plats typiques parmi bien d'autres tels que le putxeros de polp (casserole de poulpe), la paella, le arròs amb fessols i naps (riz, haricots et navets), le arròs amb bledes (riz aux épinards) ou le arròs al forn (riz cuit) que vous trouverez sur la carte de nombreux restaurants. Ne manquez surtout pas de goûter les traditionnelles cocas, sucrées ou salées, élaborées au four quotidiennement ainsi que les savoureux gâteaux artisanaux.

Calpe est multiculturelle, pour preuve la variété des types de restaurants avec des plats internationaux qui vous permettront de connaître, entre autres, la cuisine allemande, américaine, autrichienne, belge, orientale, grecque, indienne, anglaise, italienne ou suisse.

DE Die typische Gastronomie von Calpe basiert hauptsächlich auf dem Fisch seiner Buchten (Seeteufel, Makrele, Krake, Sardine...). Die llauna de Calp und der arròs del senyoret sind typische Gerichte; aber auch putxeros de polp, paella, arròs amb fessols i naps, arròs amb bledes oder arròs al forn finden sich auf den Speisekarten vieler Restaurants. Vergiss nicht die traditionellen cocas zu probieren, ein süßes und salziges Gebäck, welches täglich gebacken wird genauso wie die selbstgemachten Süßwaren.

Calpe ist multikulturell was sich in einer Vielzahl von Restaurants mit internationaler Küchen widerspiegelt, wie der deutschen Küche, der amerikanischen, der österreichischen, belgischen, griechischen, orientalen, hinduistischen, englischen, italienischen oder auch der schweizerischen Küche.

LLAUNA DE CALP



EN "Llauna de Calp" is one of the most representative dishes of Calpe's cuisine, and is a simple dish made primarily with fish from the bay, potatoes, and tomatoes. *Recipe for 4 people. Ingredients:

• 1 kg assorted fish (red bandfish, conger eel, crab and mantis shrimp) • 4 steaks of hake • whiting or palaya, a local flat fish • 4 potatoes • 1 tomato • 1 teaspoon of paprika • garlic and parsley, salt and saffron • 4 tablespoons of olive oil

Preparation: This dish can be cooked on the stove or in the oven. It is very simple to prepare since all of its ingredients are added raw, and the results are very satisfactory. It requires an earthenware dish, a paella pan, or another shallow container. Place the potatoes, cut into thin slices, across the bottom of the dish. The tomatoes, also sliced, should be placed on top of the potatoes. Then, add the seafood - which you can choose according to your taste - so that the firmest seafood (crab, mantis shrimp, etc.) is under the tenderest (whiting, palaya, etc.). Drizzle on some oil, cover with water and add the chopped garlic and parsley, the paprika, salt and saffron, and leave it on low heat for approximately 30 minutes.

FR La "Llauna de Calpe" est l'un des plats les plus représentatifs de la gastronomie de Calpe, c'est un plat simple élaboré principalement avec les poissons de la baie, pommes de terre et tomates.

*Recette pour 4 personnes. Ingrédients:

• 1 kg de poissons variés (congre, crabes et squilles) • 4 tranches de merlu • merlan • 4 pommes de terre • 1 tomate • 1 cuillère à café de paprika • ail et persil, sel et safran • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Préparation: Ce plat peut être préparé sur une plaque de cuisson ou au four. Sa préparation est très simple puisque tous les ingrédients se mettent crus et le résultat est très satisfaisant. Il faut un plat en terre cuite, de paella ou tout autre récipient peu profond. Il faut placer sur le fond du plat les pommes de terre coupées en fines tranches uniformément réparties. Les tomates également en tranches, se placent sur les pommes de terre. Après, il faut ajouter le poisson - qui est choisi en fonction de vos préférences - de sorte que ce sont les plus durs (crabes, squilles, etc.) sous les plus tendres (merlan). Incorporez l'huile puis l'eau et ajoutez l'ail et le persil haché, paprika, sel et safran, laissez mijoter à feu doux pendant une demi-heure.

ES La "Llauna de Calp" es uno de los platos más representativos de la gastronomía calpina, se trata de un plato sencillo elaborado principalmente con pescado de la bahía, patatas y tomates.

*Receta para 4 personas. Ingredientes:

- 1kg. de pescado variado (cinta, congrio, cangrejos y galeras)
- 4 rodajas de merluza
- pescadilla o palaya
- 4 patatas
- 1 tomate
- 1 cucharita de pimentón
- ajo y perejil, sal y azafrán
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva.

Elaboración:

Este plato se puede preparar al fuego o al horno. Su elaboración es muy sencilla ya que todos los ingredientes se ponen crudos y los resultados son muy satisfactorios. Se necesita una cazuela de barro, paella u otro recipiente llano. Se colocan las patatas cortadas a rodajas no muy gruesas repartidas por el fondo de la cazuela. Los tomates también a rodajas, se ponen sobre las patatas. Después, se añade el pescado - que puede ser elegido al gusto -, de forma que queden los más duros (cangrejos, galeras, etc.) debajo de los blandos (pescadilla, palayas, etc.). Se rocía con aceite, se cubre con agua y se le añade el picado de ajo y perejil, el pimentón, sal y azafrán, dejándolo a fuego lento aproximadamente media hora.

DE Der "Llauna de Calp" ist einer der bekanntesten Gerichte in der Gastronomie von Calpe. Dabei handelt es sich um ein einfaches Gericht, welches hauptsächlich aus lokalem Fisch, Kartoffeln und Tomaten besteht.

*Rezept für 4 Personen. Zutaten:

- 1 kg verschiedener Fischarten (Bandfisch, Seeaal, Krebse)
- 4 Seehechtfilets • Witting oder Seezunge • 4 Kartoffeln • 1 Tomate
- 1 kleinen Löffel Paprikapulver • Knoblauch und Petersilie, Salz und Safran • 4 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung: Dieses Gericht kann sowohl im Ofen als auch auf dem Herd zubereitet werden. Seine Zubereitung ist sehr einfach, da alle seine Zutaten im rohen Zustand hinzugefügt werden und das Ergebnis stets sehr zufriedenstellend ist. Man benötigt einen Schmortopf, eine Paella-panne oder ähnliches Gefäß. Die Kartoffeln werden in dünne Scheiben geschnitten und auf dem Boden der Schmortpfanne ausgelegt. Die Tomaten werden ebenfalls in Scheiben geschnitten und auf die Kartoffeln gelegt. Danach wird der Fisch, ganz nach eigenem Geschmack, ausgewählt und hinzugegeben. Dabei ist darauf zu achten, dass die härteren Sorten (Krebs, usw.) unter den etwas weicheren Sorten (Witting, Seezunge, usw.) gelegt werden. Öl hinzugeben und mit Wasser auffüllen. Zum Schluss den kleingehackten Knoblauch, die Petersilie, das Paprikapulver, Salz und Safran hinzufügen und auf dem Herd langsam für circa ein halbe Stunde kochen lassen.

ARRÒS DEL SENYORET

ES El arroz es la estrella máxima de la gastronomía calpina. Según cuentan los abuelos se le puso el nombre de "Senyoret" porque todo el marisco y pescado con que se hacía estaba pelado, así el señorito no tenía que ensuciarse las manos.

*Receta para 4 personas. Ingredientes:

- 1 kg. de morralla o pescado "de sopa"
- 250 gr de rape o calamarcitos
- 10 mejillones, 8 cigalas medianas y 8 gambas
- 250 gramos de arroz
- 1 tomate, ajo y perejil

Elaboración: Se pone a hervir la morralla – con diez mejillones, durante tres cuartos de hora, sacando éstos a medida que se abren. Se cuele el caldo y ya tenemos el fondo de la "Paella". Se sofríe el tomate, ajo, perejil, el rape o calamarcitos, las cigalas y las gambas (todo pelado). Se echa el arroz, se sofríe a su vez y se le añade el caldo y las carnes de los mejillones. Los dejamos hervir durante cinco minutos, disminuimos el fuego y así hervirá 15 minutos más, totalizando alrededor de 20 de cocción.

EN This rice is the biggest star of Calpe's cuisine. According to older generations, it is named "Senyoret" because all of the shellfish it is made with is shelled so that the senyoret, a rich young gentleman, would not have to get his hands dirty. *Recipe for 4 people. Ingredients:

- 1 kg small fish or "soup fish" • 250 grams of monkfish or small squid • 10 mussels 8 medium langoustines, 8 shrimp
- 250 grams of rice • 1 tomato, garlic and parsley

Preparation: Boil the small fish - with ten mussels, for 45 minutes, removing the mussels as they open. Strain the broth to have the base for the "paella". Sauté the tomato, garlic, parsley, monkfish or small squid, langoustines and shrimp (all shelled). Add the rice, sauté and add the broth and the meat of the mussels. Allow it to boil for five minutes, then reduce the heat and it will boil for another 15 minutes, for a total cooking time of about 20 minutes.

FR Le riz est l'ingrédient vedette de la gastronomie de Calpe. Selon la légende, il a pris le nom de «Senyoret» parce que tous les fruits de mer et poissons utilisés avec étaient épluchés, donc le fils à papa (señorito en espagnol) n'avait pas à se salir les mains. *Recettes pour 4 personnes. Ingrédients:

- 1kg de morralla ou poisson «de soupe» • 250g de lotte ou calamar • 10 moules, 8 écrevisses moyennes, 8 crevettes • 250g de riz
- 1 tomate, ail et persil.

Préparation: Il faut faire bouillir la morralla – avec dix moules, pendant 45 minutes, en sortant ces dernières au fur et à mesure qu'elles s'ouvrent. Passez le bouillon et le fond de la «Paella» est prêt. Faites revenir la tomate, ail, persil, lotte ou calamars, écrevisses et crevettes (tous pelés). Incorporez le riz, faites le à son tour revenir et ajoutez le bouillon et les moules. Laissez mijoter pendant 5 minutes, ensuite diminuer le feu pour que la préparation continue à cuire pendant 15 minutes, au total la cuisson aura duré environ 20 minutes.

DE Dieser Reis ist der größte „Star“ in der Gastronomie von Calpe. Den Erzählungen der Großeltern zu folge, hat es den Namen „Senyortet“ (junger Mann) bekommen, da alle Meeresfrüchte und der Fisch aus dem er zubereitet wird, geschält sind. So musste der junge Mann seine Hände nicht schmutzig machen. * Rezept für 4 Personen. Zutaten:

• 1 kg Fisch (verschiedene Sorten) für die Zubereitung des Fonds • 250 g Seeteufel oder Tintenfisch • 10 Miesmuscheln, 8 mittelgroße Kaisergranaten, 8 Garnelen • 250 g Reis • 1 Tomate, Knoblauch und Petersilie

Zubereitung: Die verschiedenen Fischarten gemeinsam mit den 10 Miesmuscheln für 45 Minuten zum Kochen bringen. Sobald die Miesmuscheln sich öffnen, werden diese entnommen. Den Sud durchsiehen und schon ist die Brühe für die Paella fertig. Tomate, Knoblauch, Petersilie, Seeteufel oder Tintenfische, Kaisergranaten und die Garnelen (alles geschält) anbraten. Den Reis, der gleich mitgekocht wird, hinzufügen sowie die Brühe und das Fleisch der Miesmuscheln. Dies lassen wir ungefähr 5 Minuten kochen, reduzieren die Flamme und lassen es für weitere 15 Minuten simmern. Gesamte Kochzeit beträgt circa 20 Minuten.

PEIX DE CALP

ES El producto de la Cofradía de Calpe, nuestro pescado, posee unas cualidades y una calidad que hay que potenciar y promocionar. Por esta razón la cofradía y el Ayuntamiento- CREAMA pusieron en marcha hace unos años la campaña "Peix de Calp", que entre otras iniciativas, consistía en la creación de un distintivo de calidad. De manera que aquellos establecimientos que dispusieran del símbolo de "Peix de Calp", ofrecieran la garantía de que su pescado era desembarcado y comercializado en la Lonja calpina.

En la primera edición de esta convocatoria una veintena de establecimientos lograron este distintivo que se ha consolidado como una marca de calidad y que ha llegado a la 2ª convocatoria ampliando el número de establecimientos que comercializan el "Peix de Calp".



EN The product of the Fisherman's Association of Calpe, our fish, possesses characteristics and a quality that must be promoted. For this reason the association and the City Hall - CREAMA launched the "Peix de Calp" campaign a few years ago, which led to the creation of a quality label, among other initiatives. This allows those establishments that have the "Peix de Calp" label to guarantee that their fish was unloaded and sold from Calpe's fish market.

In the first call for entries, twenty establishments received this distinction which has established itself as a sign of quality, with an even larger number of establishments selling "Peix de Calp" by the second call for entries.

FR Le produit de la Confrérie de Calpe, notre poisson, possède des vertus et une qualité que nous devons encourager et promouvoir. Pour cette raison, la Confrérie et municipalité- CREAMA ont lancé une campagne il y a quelques années sur le «Peix de Calp», qui a mis en avant sa qualité. Donc, les établissements qui utilisaient le symbole de «Peix de Calp», garantissaient que le poisson vendu était débarqué et commercialisé dans la Halle aux poissons de Calpe.

Lors de la première édition de cet appel, une vingtaine d'établissements ont obtenus cette distinction qui s'est imposée comme une marque de qualité et qui lors du 2ème appel a augmenté considérablement le nombre de commerces qui vendent le «Peix de Calpe».

DE Unser Fisch, ein Produkt der Genossenschaft von Calpe, besitzt einige hervorragende Eigenschaften und Qualitäten, die wir pflegen und vermarkten. Aus diesem Grund haben die Genossenschaft und die Stadtverwaltung (CREAMA) die Kampagne "Peix de Calp" vor einigen Jahren ins Leben gerufen, die unter anderem für die Kreation eines bestimmten Qualitätssiegels verantwortlich ist.

In der ersten Auflage dieser Ausschreibung erhielten zwanzig Unternehmen dieses Zeichen, welches sich seitdem als Qualitätsmarke etabliert hat. Schon in der zweiten Ausschreibung hat sich die Anzahl der Unternehmen, welche Produkte der Marke "Peix de Calp" vermarkten, bereits erhöht.

RECETAS

RECIPES · RECETTES
REZEPTÉ



RECETAS

RECIPES · RECETTES · REZEPTE

ENTRADAS

STARTERS · ENTRÉES · VORSPEISEN

ES ALL I OLI

Ingredientes

1/4 litro de aceite de oliva
½ limón exprimido
1 pizca de sal
5 dientes de ajo pelados



Elaboración:

En el mortero se ponen los ajos, la sal y se machaca bien, se le añade el zumo de limón y se van dando vueltas mientras se va echando el aceite poco a poco hasta tener una mayonesa.

DE ALL I OLI

Zutaten
1/4 Liter Olivenöl
½ ausgepresste Zitrone
1 Prise Salz
5 geschälte Knoblauchzehen

Zubereitung

Knoblauchzehen und Salz in einen Mörser geben und gut zerdrücken, danach den Zitronensaft dazu geben. Unter Rührbewegungen nach und nach das Öl untermischen, bis eine Mayonnaise entsteht.

ES SALMORRA

Ingredientes

2 Kg. de pimientos y tomates verdes
2 vasos de sal
1 vaso de vino de vinagre
4 ó 5 clavos
5 litros de agua mineral

Elaboración:

Se escogen los pimientos y tomates de tamaño mediano y se dejan un día fuera de la nevera, se les hace un corte a lo largo sin separar las dos mitades y en un recipiente de vidrio o loza se echa el agua mineral, la sal, el vinagre y tres o cuatro clavos. Se sumergen en esta salmuera y cada día se mueven un poco para evitar que se forme telilla en la superficie y cuando cambien de color amarillo (unos 12 días) estarán listos para comer. Antes se solían cubrir con hojas de cañar para mantenerlos sumergidos.

EN ALIOLI (GARLIC MAYONNAISE)

Ingredients

1/4 litre of olive oil
½ squeezed lemon
1 pinch of salt
5 peeled garlic cloves

Preparation:

Add the garlic and salt to the mortar and crush well, add the lemon juice and mix it around while adding in the oil gradually until you have a mayonnaise.

FR AÏOLI

Ingrédients

1/4 litre d'huile d'olive
½ citron pressé
1 pincée de sel
5 gousses d'ail pelées

Préparation :

Dans le mortier, mettre l'ail, le sel et bien l'écraser, ajouter le jus de citron et remuer en versant l'huile petit à petit jusqu'à obtenir une mayonnaise.



ENTRADAS STARTERS · ENTRÉES · VORSPEISEN

EN SALMORRA (PICKLE)

Ingredients

2 Kg. Green tomatoes and peppers
2 glasses of salt
1 glass of vinegar wine
4 or 5 cloves
5 litres of mineral water



Preparation

Choose medium-sized peppers and tomatoes and leave them out of the fridge for a day, cut them lengthwise without separating the two halves and add mineral water, salt, vinegar and three or four cloves to a glass or earthenware container. Dip them in this pickle and move them around a little each day in order to prevent a thin film forming on the surface and when they turn yellow (after around 12 days) they will be ready to eat. In the past they were normally covered with cane leaves in order to keep them submerged.

FR SAUMURE

Ingrédients

2 kg. de poivrons et tomates verts
2 verres de sel
1 verre de vin au vinaigre
4 ou 5 clous
5 litres d'eau minérale

Préparation

Choisir les poivrons et les tomates de taille moyenne et les laisser à l'extérieur du réfrigérateur pendant une journée, les couper dans le sens de la longueur sans séparer les deux moitiés et dans un plat en verre ou en terre cuite mettre de l'eau minérale, du sel, le vinaigre et trois ou quatre clous de girofle. Les immerger dans cette saumure et remuer un peu chaque jour pour éviter la formation d'une pellicule sur la surface et lorsqu'ils deviendront jaune (environ 12 jours), ils seront prêts à être mangés. Autrefois on les recouvrait de feuilles de canne à sucre pour qu'ils restent immergés.

DE SALMORRA (SALZIG-SAUER EINGELEGTES GEMÜSE)

Zutaten

2 Kg. Paprika und grüne Tomaten
2 Gläser Salz
1 Glas Weinessig
4 oder 5 Nelken
5 Liter Mineralwasser

Zubereitung:

Mittelgroße Paprika und Tomaten aussuchen und einen Tag vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Der Länge nach einschneiden ohne sie durchzuschneiden. In einem Glas- oder Keramikgefäß das Mineralwasser, Salz, Essig und drei oder vier Nelken mischen. Paprika und Tomaten in diese Mischung eintauchen. Jeden Tag wenden, um zu verhindern, dass sich eine Haut bildet. Wenn sie sich nach etwa 12 Tagen gelb verfärben, können sie gegessen werden. Früher wurde das Gefäß mit Palmblättern abgedeckt, damit Paprika und Tomaten in der Flüssigkeit blieben.

ES "COCA MULLADOR"

Ingredientes

Pasta:

45 gr. de levadura
½ kg. de harina
Agua (un vaso aprox.)
Relleno
1 cucharada sopera de aceite de oliva

"Mullador":

1 pimiento rojo y 1 cebolla
2 tomates maduros
Aceite de oliva y sal
2 dientes de ajo

Elaboración:

Pasta: Se coloca la harina en un recipiente, se le va añadiendo el agua con la levadura disuelta y el aceite hasta formar una masa homogénea. La dejamos reposar hasta que suba la masa. Se amasa otra vez y se extiende en un molde rectangular que quede fina, se vierte el "mullador" encima de la pasta hasta cubrirla. Meter en el horno de 20 a 25 minutos.

"Mullador": Se sofríe toda la verdura troceada junto con los ajos y se sala.



ENTRADAS STARTERS · ENTRÉES · VORSPEISEN

EN "COCA MULLADOR" (VEGETABLE MIX COCA)

Ingredients

Dough:

45 gr. of yeast

½ Kg of flour

Water (about one glass)

Filling (Mullador)

1 spoon of olive oil

"Mullador":

1 red pepper

1 onion

2 ripe tomatoes

Salt

Olive oil

2 garlic cloves

Preparation

Dough:

Add flour to a container; gradually add the water with the dissolved yeast and the oil until you form homogeneous dough. Leave it to rest until the dough rises.

Knead it again and spread it out in a rectangular mould so that it is thinly spread, add the "mullador" mix onto the paste until you cover it.

Put it in the oven for 20 to 25 minutes.

"Mullador":

All of the chopped vegetables are sautéed along with the garlic and salt is added.

DE "COCA MULLADOR"

Zutaten

Teig:

45 gr. Hefe

½ kg. Mehl

Wasser (ca. ein Glas)

Füllung

1 Esslöffel Olivenöl

"Mullador" (Gemüsemischung):

1 rote Paprika

1 Zwiebel

2 reife Tomaten

Salz

Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Zubereitung

Teig:

Mehl in eine Schüssel geben, die im Wasser aufgelöste Hefe und das Olivenöl hinzugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Ruhen lassen, bis sie aufgeht.

Erneut durchmischen und in einer rechteckigen Form dünn verteilen, dann die Gemüsemischung "mullador" auf dem Teig verteilen, bis alles bedeckt ist.

20 bis 25 Minuten im Ofen backen.

"Mullador":

Das klein geschnittene Gemüse zusammen mit dem Knoblauch anbraten und salzen.



FR « COCA AUX LÉGUMES »

Ingrédients

Pâte

45 gr. de levure

½ kg. de farine

Eau (environ un verre)

Garniture

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

«Mullador» (mélange de légumes)

1 poivron rouge

1 oignon

2 tomates mûres

Sel

Huile d'olive

2 gousses d'ail

Préparation

Pâte: Mettre la farine dans un récipient, ajouter l'eau avec la levure dissoute et l'huile jusqu'à ce que se forme une pâte homogène. Laisser reposer jusqu'à ce que la pâte monte. Pétrir à nouveau et l'étaler dans un moule rectangulaire en une fine couche et verser le « mullador » sur la pâte jusqu'à ce qu'elle soit recouverte. Mettre au four de 20 à 25 minutes. «Mullador»: Faire revenir tous les légumes hachés avec l'ail et saler.

FR

ENTRADAS STARTERS · ENTRÉES · VORSPEISEN

ES COCA "SALAT"

Ingredientes

1 kg. de harina
Levadura
2 vasos de casera
1 vaso de aceite y Sal

Elaboración:

Se coloca la harina y una pizca de sal en un recipiente, y se le va añadiendo el agua con la levadura disuelta, la casera y el aceite hasta formar una masa homogénea. La dejamos reposar hasta que suba la masa. Se amasa otra vez y lo ponemos en una bandeja extendida la masa, le ponemos por encima el salado y un poco de aceite de oliva por encima, se mete en el horno de 20 a 25 minutos.

EN "SALAT": SALTY COCA

Ingredients

1 kg. of flour
Yeast
2 glasses of soda
1 glass of oil
Salt

Preparation:

Add flour and a pinch of salt to a container and gradually add the water with the dissolved yeast, soda and the oil until you form homogeneous dough. Leave it to rest until the dough rises. Knead it again and put it on a tray with the dough spread out, put the salty mix and a little olive oil over the top of it, and put it in the oven for 20 to 25 minutes.

FR COCA « SALAT » (SALÉE)

Ingrédients

1 kg. de farine
Levure
2 verres de soda
1 verre d'huile
Sel

Préparation:

Mette la farine et une pincée de sel dans un récipient, et ajouter l'eau avec la levure dissoute, la limonade et l'huile pour former une pâte homogène. Laisser reposer jusqu'à ce que la pâte monte. Pétrir de nouveau et mettre la pâte sur un plat. Une fois la pâte étalée, mettre le mélange salé sur le dessus et un peu d'huile d'olive sur le dessus, mettre au four pendant 20-25 minutes.

COCA "SALAT"

DE Zutaten

1 kg. Mehl
Hefe
2 Gläser Casera-Erfrischungsgetränk
1 Glas Öl
Salz

Zubereitung:

Mehl und eine Prise Salz in eine Schüssel geben, die im Wasser aufgelöste Hefe, Casera-Erfrischungsgetränk und das Öl hinzugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Ruhen lassen, bis sie aufgeht. Erneut durchmischen und auf einem Ofenblech verteilen, das Gesalzene und etwas Olivenöl darauf verteilen und für 20 bis 25 Minuten in den Ofen schieben.



ES EMPANADILLAS DE GUISANTES

Ingredientes

Para la masa:

1 vaso de aceite y 1 vaso y medio de casera
Un poco de sal y harina la que admita

Para el relleno:

1 kg. Guisantes
3 cebollas tiernas
3 huevos
1 lata de atún grande

Elaboración:

Se sofríe la cebolla, y se añaden los guisantes y la lata de atún, todo con fuego lento, a loa 10 minutos se añade un poco de caldo y cuando ya están los guisantes tiernos se añaden los huevos. Se deja enfriar. Con la masa se hacen bolitas pequeñas que se aplastan, se rellenan y se dan la forma de las empanadillas y se meten en horno a 180º hasta que estén doradas.

EN PEA EMPANADILLAS

Ingredients

Dough:

1 glass of oil
1 glass and a half of soda
Salt
Yeast

Filling:

1 kg. peas
3 tender onions
3 eggs
1 big thin of tuna

Preparation:

Fry lightly the onion, and add the peas and the tin of tuna, all over a gentle heat, after 10 minutes add a little broth and when the peas are already soft, add the eggs.
Leave to cool.

Make small balls with the dough, then flatten them, fill them and shape them to form empanadillas. Put them in the oven at 180º until they are golden.

FR EMPANADILLAS AUX PETITS POIS

Ingrédients

Pâte:

1 verre d'huile
1 verre et une moitié de soda
Un peu de sel
Farine

Garniture:

1 kg. de petits pois
3 oignons tendres
3 œufs
1 boîte grosse de thon

Préparation :

Faire revenir l'oignon, ajouter les petits pois et la boîte de thon, le tout à feu doux, au bout de 10 minutes ajouter un peu de bouillon et quand les petits pois sont tendres, ajouter les œufs. Laisser refroidir. Avec la pâte, faire de petites boules que l'on aplatira, farcir et auxquelles on donnera une forme de « empanadillas », les mettre au four à 180º jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



DE EMPANADILLAS DE GUISANTES (MIT ERBSEN GEFÜLLTE TEIGPASTETEN)

Zutaten

Für den Teig:

1 Glas Öl
1,5 Gläser Casera-Erfrischungsgetränk
Etwas Salz

Mehl nach Bedarf

Für die Füllung:

1 kg. Erbsen
3 zarte Zwiebeln
3 Eier
1 große Dose Thunfisch

Zubereitung:

Zwiebel anbraten und die Erbsen und den Thunfisch dazu geben. Alles bei kleiner Hitze garen und nach 10 Minuten etwas Brühe hinzugeben. Wenn die Erbsen weich sind, die Eier hinzufügen. Abkühlen lassen. Mit der Mischung kleine Bällchen formen, flach drücken, füllen und Pastetenform geben. Im Ofen bei 180º backen, bis sie goldgelb sind.

ES EMPANADILLAS DE VERDURAS Y SALADO

Ingredientes

750 gr. de harina
1 vaso de aceite y 1 vaso de cerveza
1 kg. de acelgas
4 cebollas
3 latas de atún
Sal

Elaboración:

Preparación de la masa

Poner en un recipiente un vaso de aceite, uno de cerveza y la harina, mezclar todos los ingredientes con las manos hasta que se consiga una masa dura.

Preparación de la verdura:

Hervir un manojo de acelgas, que anteriormente habremos cortado en trozos muy pequeños, durante una hora aproximadamente. Cuando la verdura esté cocida, habrá que escurrirla bien. Al mismo tiempo trocearemos la cebolla a taquitos muy pequeños y la freiremos con algo de sal en una sartén. Cuando esté dorada, la mezclaremos con la acelga friendo el combinado, una vez listo lo sacamos en un recipiente, introduciremos las latas de atún y los mezclamos todo. Seguidamente cogeremos un puñado de pasta ya amasada, y lo alisaremos con un rodillo de madera, cogeremos dos cucharadas del sofrito anterior y lo introduciremos en el centro de la pasta. Daremos la vuelta a una de las partes de la masa y cortaremos el borde con un vaso haciendo la forma de un abanico abierto y pincharemos en el centro de la empanadilla para que no coja aire. Pondremos todas las empanadillas en una bandeja y la introduciremos en el horno durante media hora aproximadamente a 175-180°. Una vez fuera del horno, se sacan y cuando estén frías se podrán comer

EN VEGETABLE AND SALTY EMPANADILLAS

Ingredients

750 gr. of flour
1 glass of oil
1 glass of beer
1 kg. of chard
4 onions
3 tins of tuna
Salt

Preparation:

Preparation of the dough

Add one glass of oil, one glass of beer and flour to a container, mix all of the ingredients with your hands until you obtain hard dough.

Preparation of the vegetables:

Boil a handful of chard, which you have cut into very small pieces beforehand, for approximately one hour. When the vegetables are cooked, you will need to strain it well.

At the same time, cut the onion into very small pieces and fry it with some salt in a frying pan.

When it is golden, mix it with the chard and fry the mix, once it is ready, put it into a container, add the tins of tuna and mix everything. Then take a handful of dough that has already been kneaded, and smooth it out with a wooden rolling pin, take two tablespoons of the aforementioned sauté mix and put it inside the centre of the paste. Turn over one of the parts of the dough and cut the edge with a glass, creating the shape of an open fan and pinch the centre of the empanadillas so that air does not build up. Put all the empanadillas into a baking tin and put it into the oven for approximately half an hour at 175-180°.

Once out of the oven, remove them and when they cool they are ready to eat.



ENTRADAS STARTERS · ENTRÉES · VORSPEISEN

FR EMPANADILLAS AUX LÉGUMES ET « SALÉ »

Ingrédients

750 gr. de farine
1 verre d'huile
1 verre de bière
1 kg. blettes
4 oignons
3 boîtes de thon
Sel

Préparation:

Préparation de la pâte:

Mettre un verre d'huile, un verre de bière et la farine dans un récipient, mélanger tous les ingrédients avec les mains jusqu'à obtenir une pâte ferme.

Préparation des légumes:

Faire bouillir une botte de blettes, que nous avons préalablement coupées en très petits morceaux, pendant environ une heure. Lorsque les légumes sont cuits, bien les égoutter.

En même temps, couper l'oignon en très petits cubes et le faire revenir avec un peu de sel dans une poêle.

Quand il est doré, nous le mélangerons avec les blettes, puis ferons revenir le mélange. Une fois prêt nous le sortirons dans un récipient, nous y incorporerons les boîtes de thon et nous mélangerons tout. Ensuite nous prendrons une poignée de pâte déjà pétrie, et nous l'étalerons avec un rouleau en bois, nous prendrons deux cuillerées du mélange de légumes frits et nous les introduirons au centre de la pâte. Retourner l'une des parties de la pâte et couper le bord avec un verre pour lui donner une forme d'éventail ouvert et piquer le milieu de la « empanadilla » pour qu'il n'y ait pas d'air. Nous allons mettre toutes les « empanadillas » dans une boîte de conserve et les introduirons dans le four pendant environ une demi-heure à 175-180°. Une fois hors du four, les sortir et quand elles sont froides, on peut les manger.

DE EMPANADILLAS DE VERDURAS Y SALADO (SALZIGE GEMÜSEPASTETEN)

Zutaten

750 gr. Mehl
1 Glas Öl
1 Glas Bier
1 kg. Mangold
4 Zwiebeln
3 Dosen Thunfisch
Salz

Zubereitung

Teigzubereitung:

Öl, Bier und Mehl in eine Schüssel geben, alle Zutaten per Hand mischen, bis ein harter Teig entsteht.

Gemüsezubereitung:

Eine Hand voll sehr klein geschnittenes Mangold ca. eine Stunde lang kochen. Nach dem Kochen sehr gut ausdrücken.

Gleichzeitig die Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden und mit etwas Salz anbraten.

Wenn sie goldgelb wird, mit dem Mangold mischen und alles anbraten, danach in eine Schüssel geben, den Thunfisch hinzugeben und alles vermischen.

Danach eine Hand voll des Teigs nehmen und mit einer Teigrolle ausrollen. Zwei Löffel der Gemüsemischung in die Mitte des Teigs geben. Den Teig zusammenklappen und mit einem Glas eine halbkreisförmige Form ausstechen. Die Mitte der Pastete anstecken, damit sich keine Luft darin sammelt.

Alle Pasteten auf ein Ofenblech legen und etwa eine halbe Stunde bei 175-180° backen.

Aus dem Ofen nehmen, kalt werden lassen und verzehren.



ARROCES

RICE DISHES · RIZ · REISGERICHTE

ES ARRÒS AMB FESOLS I NAPS

Ingredientes (Para 4 Personas)

200 gr. de arroz
1 rabo de cerdo troceado
200 gr. de costilla de cerdo
1 pie de cerdo
100 gr. de habichuelas
1 manojo de pencas
1 nabo 1 zanahoria
1 boniato (opcional) y 1 cebolla (opcional)
Pimentón rojo dulce
Sal y azafrán
Aceite de oliva : 4 cucharadas soperas

Elaboración:

Las habichuelas se ponen en agua la noche anterior. En una cacerola se sofríe la cebolla en el caso de que pongamos, a continuación se añade la carne y las habichuelas ligeramente rehogadas. Se añaden las pencas troceadas, el nabo, la zanahoria y el boniato (opcional), añadir azafrán y el agua, se prueba de sal y se sala, se pone a hervir hora y media, cuando las habichuelas están cocidas se añade el arroz (1 puñado pequeño por persona).

EN ARRÒS AMB FESOLS I NAPS (RICE WITH BEANS AND TURNIP)

Ingredients (For 4 people)
1 chopped pork tail
200 gr. pork rib
1 pig's trotter
100 gr. of haricot beans
1 bunch of chards
1 turnip
1 carrot
1 sweet potato (optional)
1 onion (optional)
200 gr. rice
Sweet red paprika
Salt
Saffron
Olive oil: 4 tablespoons

Preparation:

Leave the beans to soak in water overnight. If you are adding onion, lightly fry it in a pan, then add the meat and the lightly sautéed kidney beans. Add the chopped stalks, turnip, carrot and sweet potato (optional), add saffron and water, taste for salt and add as needed, put on the boil for an hour and half, when the kidney beans are cooked you add the rice (1 small handful per person).

FR ARRÒS AMB FESOLS I NAPS (RIZ AUX HARICOTS ET NAVETS)

Ingédients (Pour 4 personnes) 1 carotte
1 queue de porc hachée 1 patate douce (facultative)
200 gr. côtelettes de porc 1 oignon (facultatif)
1 pied de porc 200 gr. riz
100 gr. haricots Piment rouge doux
1 bouquet de blettes Sel / Safran
1 navet Huile d'olive : 4 cuillères à soupe

Préparation:

Les haricots sont mis dans l'eau la veille au soir. Dans une casserole, faire revenir l'oignon si l'on en met, puis ajouter la viande et les haricots légèrement sautés. Ajouter les côtes hachées, le navet, la carotte et la patate douce (facultatif), ajouter le safran et l'eau, vérifier le sel et saler, le faire bouillir pendant une heure et demie, et quand les haricots sont cuits, ajouter le riz (1 petite poignée par personne).



ARROCES

RICE DISHES · RIZ · REISGERICHTE

DE ARRÒS AMB FESOLS I NAPS (REIS MIT BOHNEN UND STECKRÜBEN)

Zutaten (für 4 Personen)

1 klein geschnittener Schweineschwanz
200 gr. Schweinerippen
1 Schweinefuß
100 gr. Weiße Bohnen
1 Hand voll Mangoldblätter
1 Steckrübe
1 Karotte

1 Süßkartoffel (wenn gewünscht)
1 Zwiebel (wenn gewünscht)
200 gr. Reis
Süßes Paprikapulver
Salz
Safran
Olivenöl: 4 Esslöffel

Zubereitung:

Die weißen Bohnen eine Nacht lang in Wasser einweichen. Zwiebel, wenn gewünscht, in einem flachen Topf anbraten und danach das Fleisch und die leicht angedünsten Bohnen hinzugeben. Die zerkleinerten Mangoldblätter, die Steckrübe, die Karotte und die Süßkartoffel (wenn gewünscht), sowie Safran und Wasser hinzugeben und mit Salz abschmecken. 1,5 Std. Kochen lassen, wenn die Bohnen gar sind, den Reis hinzugeben (eine kleine Hand voll pro Person).

ES ARROZ NEGRO

Ingredientes (Para 4 Personas)

400gr arroz
Caldo pescado
1Kg de sepia o sepionets
2 dientes de ajo
1 cebolla y 2 tomates maduros
1 bolsita de tinta
Azafrán y una ñora

Elaboración

Limpiar los sepionets o la sepia, cortarlos en trozos. Picar los ajos y la cebolla, pelar los tomates y triturarlos. Poner en una paella aceite y sofreír los ajos y cebolla picados, los tomates triturados las sepias o sepionets troceados, la ñora, el azafrán y la tinta, por ultimo poner el arroz y dar una vuelta a todos los ingredientes, poner el caldo de pescado de forma que cubra el arroz y dejar cocer unos 20 minutos.

EN BLACK RICE

Ingédients
Ingredients (For 4 people)
400 gr. rice
Broth fish
1Kg of cuttlefish or baby cuttlefish
2 cloves of garlic
1 onion
2 ripe tomatoes
1 sachet of ink
Saffron and a ñora pepper

Preparation:

Clean the baby cuttlefish or cuttlefish and cut into pieces. Chop the garlic and onion, peel the tomatoes and crush them. Add oil to a paella pan and lightly fry the chopped garlic and onion, the crushed tomatoes, the chopped cuttlefish or baby cuttlefish, the ñora pepper, saffron and the ink, lastly add the rice and mix all the ingredients around, add the fish stock so that it covers the rice and leave to cook for around 20 minutes.



ARROCES

RICE DISHES · RIZ · REISGERICHTE

FR RIZ NOIR

Ingrédients (pour 4 personnes)
400 gr. de riz
Bouillon de poisson
1 kg de seiche ou petites seiches
2 gousses d'ail
1 oignon
2 tomates mûres
1 sachet d'encre
Safran et une nyora

Préparation

Nettoyer les petites seiches ou la seiche, les couper en morceaux. Hacher l'ail et l'oignon, éplucher les tomates et les écraser. Mettre l'huile dans une poêle à paella et faire revenir l'ail et l'oignon hachés, le coulis de tomates, les petites seiches ou la seiche coupées en petits morceaux, la nyora, le safran et l'encre, enfin mettre le riz et retourner tous les ingrédients, mettre le bouillon de poisson pour qu'il couvre le riz et laisser cuire pendant environ 20 minutes.

DE ARROZ NEGRO (SCHWARZER REIS)

Zutaten (für 4 Personen)
400 gr. Reis
Fischbrühe
1Kg. Tintenfisch
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 reife Tomaten
1 Tüte Tintenfischtinte
Safran und eine kleine, scharfe
und getrocknete Paprikaschote

Zubereitung

Tintenfisch säubern und in Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebeln klein schneiden, Tomaten schälen und zerreiben. Öl in eine Paellapfanne geben und Knoblauch und Zwiebeln anbraten, die Tomaten, Tintenfisch, Paprikaschote, Safran und die Tinte und am Schluss den Reis hinzugeben und alles umrühren. Fischbrühe darüber schütten, bis sie den Reis bedeckt, und 20 Minuten kochen lassen.

ES PAELLA DE BACALAO Y COLIFLOR

Ingredientes (Para 4 Personas)

1/2 kg. de bacalao
1/2 cebolla y 1 tomate rallado
Ajo y perejil
1/4 kg. de coliflor
400 gr. de arroz
Azafrán y Aceite de oliva

Elaboración

Se desala el bacalao y se desmiga. Los trozos de bacalao se sofríen y se apartan. Se hace un sofrito de cebolla, tomate, ajo y perejil. A continuación se añaden los trozos de coliflor y se sofríen. Se pone el azafrán y el arroz, se sofríen un poco y por último se añade el agua caliente (dos partes y media de agua por una de arroz) y se esparcen las migas del bacalao por encima.



ARROCES

RICE DISHES · RIZ · REISGERICHTE

EN COD AND CAULIFLOWER PAELLA

Ingredients (for 4 people)

1/2 kg. of cod
1/2 onion
1 grated tomato
Garlic and parsley
1/4 kg. of cauliflower
400 gr. of rice
Saffron
Olive oil

Preparation:

Remove the salt from the cod and crumble it. Lightly fry the pieces of cod and set them to one side. Make a stir fry of onion, tomato, garlic and parsley. Then add the pieces of cauliflower and lightly fry. Add the saffron and the rice, lightly fry and lastly add the hot water (two and a half parts water per one-part rice) and sprinkle the crumbs of cod over the top.

FR PAELLA À LA MORUE ET AU CHOU-FLEUR

Ingrédients (pour 4 personnes)

1/2 kg. de morue
1/2 oignon
1 tomate râpée
Ail et persil
1/4 kg. de chou-fleur
400 gr. de riz
Safran
Huile d'olive

Préparation:

Dessaler la morue et l'émietter. Les morceaux de morue sont frits et mis de côté. Préparer une sauce à base d'oignon, de tomate, d'ail et de persil. Ajouter ensuite les morceaux de chou-fleur et les faire revenir. Ajouter le safran et le riz, les faire revenir un peu, puis ajouter l'eau chaude (deux mesures et demie d'eau pour une mesure de riz) et répandre les miettes de morue sur le dessus.

DE PAELLA DE BACALAO Y COLIFLOR (PAELLA MIT STOCKFISCH UND BLUMENKOHL)

Zutaten (für 4 Personen)

1/2 kg. Stockfisch
1/2 Zwiebel
1 geriebene Tomate
Knoblauch und Petersilie
1/4 kg. Blumenkohl
400 gr. Reis
Safran
Olivenöl

Zubereitung:

Stockfisch entsalzen und säubern. Fischstücke anbraten und zur Seite stellen. Zwiebeln, Tomate, Knoblauch und Petersilie anbraten. Dann die Blumenkohlstücke hinzugeben und anbraten. Safran und Reis dazu geben und ebenfalls kurz anbraten, danach das warme Wasser 2,5 Teile Wasser auf einen Teil Reis) dazu gießen. Den Stockfisch darauf verteilen.

ES PUCHERO CON PELOTAS

Ingredientes

Del caldo:

½ pollo
¼ kg. de falda de ternera
¼ gallina
1 falda de cordero o "garreta"
Napicol, boniato,
zanahorias, pencas, patatas
¼ kg. garbanzos (se ponen en remojo
la noche anterior)
Azafrán y sal

Para las pelotas:

1/2 Kg. magro de cerdo
1 "blanquet" y tocino todo picado
Perejil troceado
Una pizca de canela
y una pizca de pimienta molida
1 limón rallado
1 huevo
1/4 de barra de pan rallado
y una pizca de sal

Elaboración:

Poner a cocer la carne, los garbanzos
y la verdura (excepto la patata y el boniato)
en una olla con agua, a mitad de cocer
(1,50 h) se añade la patata, el boniato y se
ponen las pelotas previamente hechas y
envueltas con col. Tarda en hacerse a fuego
lento 2,30h a 3,00 h.

EN STEW WITH MEATBALLS

Ingredients

For the broth:

½ chicken
¼ kg. of beef skirt
¼ kg. hen
1 lamb skirt or "garreta"
Turnip, sweet potato, carrots,
chard, potatoes
¼ kg. chickpeas
(soak the night before)
Saffron and salt

For the meatballs:

1/2 Kg. lean pork
1 "blanquet"
(typical sausage) and bacon all chopped
Chopped Parsley
A pinch of cinnamon
A pinch of ground pepper
1 grated lemon
1 egg
1/4 grated bread baguette
A pinch of salt

Preparation:

Cook the meat, the chickpeas and vegetables (except for the potato and the sweet potato) in a pan with water, midway through cooking (1hr 30mins) add the potato, the sweet potato and put in the meat balls that have been made beforehand and wrapped in cabbage.

It takes 2hr 30mins to 3 hrs to cook over a gentle heat.



FR POT-AU-FEU AUX BOULETTES

Ingrédients

Pour le bouillon

½ poulet

1/4 kg. filet de bœuf

¼ poule

1 filet d'agneau ou « garreta »

Navet, patate douce, carottes, blettes, pommes de terre

¼ kg. pois chiches (trempers la veille)

Safran et sel

Pour les boulettes

1/2 kg de porc maigre

1 « blanquet » (saucisse typique) et bacon haché

Persil haché

Une pincée de cannelle

Une pincée de poivre moulu

1 citron rayé

1 œuf

1/4 baguette de pain râpée

Une pincée de sel

Préparation

Mettre la viande, les pois chiches et les légumes (sauf la pomme de terre et la patate douce) à cuire dans une casserole avec de l'eau, à mi-cuisson (1h50) ajouter la pomme de terre, la patate douce et les boulettes préalablement préparées et enveloppées de chou.

Laisser mijoter de 2h30 à 3h00.

DE PUCHERO CON PELOTAS (EINTOPF MIT KLÖßEN)

Zutaten

Für die Brühe

½ Hähnchen

1/4 kg. Rippenfleisch vom Rind

¼ Huhn

1 Rippenfleisch vom Lamm

Kohlrübe, Süßkartoffel, Karotte, Mangoldblätter Kartoffeln

¼ Kichererbsen (vorher eine Nacht lang in Wasser einweichen)

Safran und Salz

Für die Klöße

1/2 Kg. Mageres Schweinefleisch

1 "weiße Blutwurst" und Speck, beides gewürfelt

Gehakte Petersilie

Eine Prise Zimt

Eine Prise gemahlener Pfeffer

1 geriebene Zitrone

1 Ei

1/4 geriebenes Baguette

Eine Prise Salz

Zubereitung

Fleisch, Kichererbsen und Gemüse (mit Ausnahme der Kartoffel und Süßkartoffeln) in einem Topf mit Wasser kochen. Nach der Hälfte der Zeit (1,5 Std.) die Kartoffeln und Süßkartoffeln und die vorher vorbereiteten und in Kohl gewickelten Klöße dazu geben.

Bei niedriger Hitze 2,5 – 3 Std. garen

ES "BLANQUET" O BLANQUILLO

Ingredientes

Pescado blanco:
 2 piezas más o menos de ½ kg.
 de pescadilla o brótola.
 1/2 kg. de cangrejos
 2 patatas grandes y 2 zanahorias
 ½ cebolla y 4 dientes de ajo
 Aceite de oliva
 Judías finas (opcional)
 Sal y agua



Elaboración:

Se pone a hervir toda la verdura troceada y un poco de aceite; cuando está casi hecha, se añade el pescado y se deja cocer unos 7 minutos.

Se puede servir de 2 maneras:

- Servimos la verdura y el pescado en una bandeja y del caldo se pueden hacer unos fideos.
- Servimos el pescado y la verdura junto con el caldo.

EN "BLANQUET" (TILEFISH)

Ingredients

White fish: about 2 pieces of ½ kg. of whiting
 1/2 kg. of crab
 2 large potatoes
 2 carrots
 ½ onion
 4 cloves of garlic
 Olive oil
 French beans (optional)
 Salt and water

Preparation:

Boil all the chopped vegetables and a little oil; when it is almost ready, add the fish and leave to cook for 7 minutes.

You can serve it in 2 ways:

- Serve the vegetables and fish on a tray and you can make noodles with the broth.
- Serve the fish and the vegetables along with the broth.

FR « BLANQUET » OU SÉRIOLE

Ingrédients

Poisson blanc : 2 pièces de plus ou de moins de ½ kg. de merlan ou de mostelle.
 1/2 kg. de crabes
 2 grosses pommes de terre
 2 carottes
 ½ oignon
 4 gousses d'ail
 Huile d'olive
 Haricots fins (facultatif)
 Sel et eau

Préparation:

Porter à ébullition tous les légumes hachés avec un peu d'huile ; quand ils sont presque cuits, ajouter le poisson et laisser cuire environ 7 minutes.

Il peut être servi de 2 façons :

- Nous servons les légumes et le poisson dans un plateau et avec le bouillon, nous pouvons faire préparer des vermicelles.
- Nous servons le poisson et les légumes avec le bouillon.

DE "BLANQUET" O BLANQUILLO (WEIßER FISCH)

Zutaten

Weißer Fisch: 2 oder mehr Stücke mit 500 gr. vom jungen Seehecht oder Gabeldorsch.
 1/2 kg. Krebsse
 2 große Kartoffeln
 2 Karotten
 ½ Zwiebel
 4 Knoblauchzehen
 Olivenöl
 Prinzessbohnen (wenn gewünscht)
 Salz und Wasser

Zubereitung:

Das kleingeschnittene Gemüse mit ein bißchen Öl kochen, wenn es fast gar ist, den Fisch dazu geben und etwa 7 Minuten garen lassen.

Das Gericht kann auf zwei Arten serviert werden:

- Gemüse und Fisch werden auf einer Platte angerichtet, aus der Brühe kann eine Fadennudelsuppe zubereitet werden
- Gemüse und Fisch werden in der Brühe serviert

ES PUCHERO DE PULPO

Ingredientes (Para 4 Personas)

4 pulpos negros medianos
 3 cucharadas de aceite
 ½ kilo de garbanzos
 4 cucharadas de colorante
 6 pencas
 3 zanahorias
 1 nabo
 1 chirivía
 1 trozo de col
 2 patatas
 1 boniato

Elaboración

Poner los garbanzos en remojo 12 horas antes.
 Se aconseja congelar los pulpos 2 ó 3 días antes de hacer el puchero. Cocerlo todo en crudo, excepto las patatas y el boniato que se añaden después.



EN OCTOPUS STEW

Ingredients

4 medium black octopuses
 3 oil tablespoons
 ½ kilo of chickpeas
 4 tablespoons of colouring
 6 chards
 3 carrots
 1 turnip
 1 parsnip
 1 piece of cabbage
 2 potatoes
 1 sweet potato

Preparation

Leave the chickpeas to soak for 12 hours beforehand.
 It is advisable to freeze the octopus 2 or 3 days before making the stew.
 Cook everything raw, except for the potatoes and sweet potato which are added afterwards.

FR POT-AU-FEU DE POULPE

Ingrédients

4 poulpes noirs moyens
 3 cuillères à soupe d'huile
 ½ kilo de pois chiches
 4 cuillères à soupe de colorant
 6 blettes
 3 carottes
 1 navet
 1 panais
 1 morceau de chou
 2 pommes de terre
 1 patate douce

Préparation

Faire tremper les pois chiches 12 heures avant.
 Il est conseillé de congeler les poulpes 2 ou 3 jours avant de préparer le ragout.
 Faites cuire tous les ingrédients crus, à l'exception des pommes de terre et de la patate douce qui sont ajoutées plus tard.

DE PUCHERO DE PULPO (TINTENFISCH-EINTOPF)

Zutaten

4 mittelgroße schwarze Tintenfische
 3 Esslöffel Öl
 ½ kg. Kichererbsen
 4 Esslöffel Farbstoff
 6 Mangoldblätter
 3 Karotten
 1 Steckrübe
 1 Pastinake
 1 Kohlkopf
 2 Kartoffeln
 1 Süßkartoffel

Zubereitung

Kichererbsen 12 Stunden lang in Wasser einlegen.
 Es ist zu empfehlen, den Tintenfisch 2 oder 3 Tage vor Zubereitung des Eintopfs einzufrieren.
 Alles roh kochen, mit Ausnahme der Kartoffeln und der Süßkartoffel, die später hinzugegeben werden.

ES "FAVES SACSADES"

Ingredientes

½ kg. de costillas de cerdo
1 kg. de habas tiernas
4 huevos
1 cebolla
Pimentón rojo dulce y Perejil
Aceite de oliva y Sal

Elaboración

Primero se sofríe la cebolla y a continuación las costillas, añadimos las habas, dándoles vueltas, se le añade la butifarra y tapamos la olla. Cuando están salteadas añadimos perejil, sal, pimentón rojo dulce y un poco de agua, se pone al mínimo hasta que las habas estén hechas.

Se deja reposar mínimo una hora.

FR « FAVES SACSADES » (FEVES SAUTEES)

Ingrédients

½ kg. de côtelettes de porc
1 kg. fèves tendres
4 œufs
1 oignon
Piment rouge doux
Persil
Huile d'olive
Sel

Préparation

Faites d'abord revenir l'oignon, puis les côtelettes, ajouter les fèves, tout en remuant, ajouter la saucisse et couvrir la cocotte. Quand elles sont sautées, ajouter du persil, du sel, du paprika doux et un peu d'eau et les mettre à feu très doux jusqu'à ce que les fèves soient cuites.

Laisser reposer pendant au moins une heure.

EN "FAVES SACSADES" (SAUTÉED BEANS)

Ingredients

½ kg. of pork ribs
1 kg. of tender beans
4 eggs
1 onion
Sweet red paprika
Parsley
Olive oil
Salt

Preparation

First lightly fry the onion and then the ribs, add the beans, mix them around, add the butifarra sausage and cover the pot.

When they are sautéed add parsley, salt, sweet red paprika and a little water, cook over a minimum heat until the beans are ready. Leave to rest for at least an hour.

DE "FAVES SACSADES" (SAUTIERTER BOHNEN)

Zutaten

½ kg. Schweinerippen
1 kg. frische, dicke Bohnen
4 Eier
1 Zwiebel
Süßes Paprikapulver
Petersilie
Olivenöl
Salz

Zubereitung

Zuerst die Zwiebel und dann die Rippen anbraten. Danach unter Rühren die Bohnen und dann die Wurst dazugeben, Deckel auf den Topf setzen.

Wenn alles leicht angebraten ist, Petersilie, Salz, süßes Paprikapulver und etwas Wasser dazu geben und bei niedriger Hitze garen, bis die Bohnen gar sind. Mindestens eine Stunde lang ruhen lassen.





POSTRES

DESSERTS · DESSERTS · DESSERTS

POSTRES

DESSERTS · DESSERTS · DESSERTS

ES ALMENDRADOS

Ingredientes

800 gr. de almendra molida
600 gr. de azúcar
4 huevos

Elaboración

Se ponen todos los ingredientes en un cuenco, se amasan y se forman bolitas que pondremos en una bandeja de horno calentado previamente a 180º hasta que estén dorados.



EN ALMENDRADOS (ALMOND COOKIES)

Ingredients

800 gr. of ground almonds
600 gr. of sugar
4 eggs

Preparation

Add all the ingredients to a bowl, knead them and form little balls that you will put on an oven tray preheated to 180º until they turn golden.

FR GÂTEAUX AUX AMANDES

Ingrédients

800 gr. d'amandes moulues
600 gr. de sucre
4 œufs

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans un bol, pétrir et former de petites boules que nous mettrons sur une plaque de four chauffée à 180º jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

DE ALMENDRADOS (MANDELGEBÄCK)

Zutaten

800 gr. Gemahlene Mandeln
600 gr. Zucker
4 Eier

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermischen und kleine Kugeln formen. Diese auf ein Ofenblech legen und im auf 180º vorgeheizten Ofen backen, bis sie goldbraun sind.

BUÑUELOS DE CALABAZA

Ingredientes

1 kilo de calabaza
½ kilo de harina
60 gr. levadura
Ralladura de un limón
Canela
Aceite de oliva y de girasol

Elaboración:

Se pela la calabaza y se cuece.

Una vez cocida se deshace muy fina, a continuación se mezcla con la harina y la levadura, la raspadura de limón y la canela, se mezcla todo bien y queda una masa fina.

Se pone aceite en la sartén a fuego fuerte y se van poniendo los rollitos de masa que se freirán con aceite muy caliente.

EN PUMPKIN FRITTERS

Ingredients

1 kilo of pumpkin
½ kilo of flour
60 gr. yeast
Grated lemon rind
Cinnamon
Olive and sunflower oil

Preparation

Peel the pumpkin and boil it.

Once it has been boiled mash it up very finely, then mix with the flour and yeast, the grated lemon rind and the cinnamon, mix everything well and you will be left with a fine dough.

Add oil to the frying pan over a high heat and add the little rolls of dough which should be fried with very hot oil.

DE BUÑUELOS DE CALABAZA (KÜRBIS-FETTGEBÄCK)

Zutaten

1 Kg. Kürbis
½ kg. Mehl
60 gr. Hefe
Abgeriebene Zitrone
Zimt
Oliven- und Sonnenblumenöl

Zubereitung

Den Kürbis schälen und kochen.

Nach dem Kochen fein zerdrücken und mit Mehl, Hefe, abgeriebener Zitrone und Zimt gut zu einem Teig vermischen. Öl in einer Pfanne geben und bei starker Hitze die Teigrollen in das heiße Öl geben.

FR BEIGNETS DE CITROUILLE

1 kilo de citrouille
½ kilo de farine
60 gr. de levure
Citron râpé
Cannelle
Huile d'olive et de tournesol

Préparation

Éplucher la citrouille et la faire cuire.

Une fois cuite, la hacher finement, puis la mélanger avec la farine et la levure, le zeste de citron et la cannelle, mélanger bien le tout pour obtenir une pâte fine.

Mettre de l'huile dans la poêle à feu vif et mettez les petits rouleaux de pâte dans la poêle, qui seront frits avec de l'huile très chaude.



POSTRES

DESSERTS · DESSERTS · DESSERTS

ES COCA MARÍA

Ingredientes

6 huevos
½ kilo de azúcar y ½ kilo de harina
1 vaso de aceite y 1 vaso de leche
4 limonadas (4 sobres blancos y 4 azules)
Ralladura de un limón
Canela

Elaboración

Se baten las claras a punto de nieve y añadimos el azúcar, las yemas, el aceite, la leche, 4 sobres blancos, la ralladura de limón, la canela, cada vez que añadimos un ingrediente batimos hasta que se mezcla bien. A continuación añadimos a la masa la harina y una vez bien batido se ponen los sobres azules. Colocamos en una bandeja de horno con los bordes altos papel de horno y luego añadimos la masa, se espolvorea ésta con azúcar y canela y la ponemos en el horno unos 10 minutos a 200º y bajamos la temperatura a 175º aprox. unos 35 minutos. El horno debe estar encendido desde que empezamos a preparar la masa.



EN COCA MARÍA (SPONGE CAKE)

Ingredients

6 eggs
½ kilo of sugar
½ kilo of flour
1 glass of oil
1 glass of milk
4 lemonades (4 white and 4 blue sachets)
Grated lemon rind
Cinnamon

Preparation

Beat the egg whites into stiff peaks and add the sugar, yolks, oil, milk, 4 white sachets, the grated lemon rind, the cinnamon, each time that you add an ingredient beat until well-mixed. Then add the flour to the dough and once it is well beaten, add the blue sachets. Put baking paper on an oven tray with high edges and then add the dough, sprinkle it with sugar and cinnamon and put it in the oven for 10 minutes at 200º and then lower the temperature to approximately 175º for 35 minutes. The oven needs to be turned on the moment you begin to prepare the dough.

FR COCA MARÍA

Ingédients

6 œufs
½ kilo de sucre
½ kilo de farine
1 verre d'huile
1 verre de lait
4 limonades (4 sachets blancs et 4 bleus)
Citron râpé
Cannelle

Préparation

Battre les blancs d'œufs en neige et ajouter le sucre, les jaunes d'œufs, l'huile, le lait, 4 sachets blancs, le zeste de citron, la cannelle, à chaque fois que nous ajoutons un ingrédient, nous battons jusqu'à ce que tout soit bien mélangé. Ensuite, on ajoute la farine à la pâte et une fois que le mélange est bien battu, on met les sachets bleus. Placer la pâte sur une plaque de cuisson à bords élevés et avec du papier sulfurisé, puis ajouter la pâte, la saupoudrer de sucre et de cannelle et la mettre au four pendant environ 10 minutes à 200º et abaisser la température à 175º environ 35 minutes. Le four doit être allumé dès que l'on commence à préparer la pâte.

DE COCA MARÍA (BISKUIT)

Zutaten

6 Eier
½ kg. Zucker
½ kg. Mehl
1 Glas Öl
1 Glas Milch
4 Limonaden (4 weiße Tütchen und 4 blaue)
Abgeriebene Zitrone
Zimt

Zubereitung

Eiweiß steif schlagen und Zucker, Eigelb, Öl, Milch 4 weiße Tütchen, abgeriebene Zitrone und Zimt dazu geben. Mit jeder zugegebenen Zutat verrühren, damit sich alles gut vermischt. Danach dem Teig das Mehl hinzugeben und wieder verrühren, danach die blauen Tütchen hinzugeben. Ein Ofenblech mit hohem Rand mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen, mit Zucker und Zimt bestäuben und 10 Minuten bei 200º im Ofen backen, danach die Temperatur auf 175º senken und weitere 35 Minuten backen. Der Ofen sollte vorheizen, wenn wir den Teig zubereiten.

POSTRES

DESSERTS · DESSERTS · DESSERTS

ES MANTECADOS

Ingredientes

500 gr. de Azúcar
500 gr. de manteca de cerdo
1 Kg. y 200 gr. de harina
200 gr. de almendra molida
1 huevo
1 vaso de agua de aceite de oliva

Elaboración

Se mezclan en un cuenco todos los ingredientes anteriores, se hacen bolas y se da forma a los mantecados y una vez el horno calentado previamente a 180º se ponen una media hora.

FR « MANTECADOS » (GATEAUX AU SAINDOUX)

Ingrédients

500 gr. de sucre
500 gr. de saindoux
1 kg et 200 gr. de farine
200 gr. d'amandes moulues
1 œuf
1 verre d'huile d'olive

Préparation

Mélanger tous les ingrédients ci-dessus dans un bol, faire des boules et façonner les mantecados et une fois que le four a été préchauffé à 180º, les enfourner pendant une demi-heure.

EN MANTECADOS (CRUMBLE CAKES)

Ingredients

500 gr. of sugar
500 gr. of lard
1 Kg. and 200 gr. of flour
200 gr. of ground almonds
1 egg
1 glass of olive oil

Preparation

Mix all the aforementioned ingredients in a bowl, create balls and shape the crumble cakes and once the oven has been preheated to 180º put them in for half an hour.

DE MANTECADOS (SCHMALZGEBÄCK)

Zutaten

500 gr. Zucker
500 gr. Schweineschmalz
1,2 kg. Mehl
200 gr. gemahlene Mandeln
1 Ei
1 Glas Olivenöl

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und aus dem Teig Kugeln formen. Diese dann in die typische Mantecados-Form



ES "PASTISSOS DE MONIATO"

Ingredientes

Pasta del "pastís"

1 vaso de agua de cazalla
1 vaso de agua de aceite de oliva
1 vaso de vino de azúcar
Harina la que admita

Relleno

1 Kg. de boniatos
3/4 Kg. de azúcar

Elaboración:

Para el relleno: Los boniatos se cuecen, se pelan y luego se cuecen otra vez con el azúcar.

Para la pasta: Se pone el vaso de cazalla a calentar, una vez caliente se le añade el aceite, el vaso de azúcar y de harina lo que admita, todo al fuego lento removiendo. A continuación se pasta y se hacen bolitas que se aplanan y se rellenan con el relleno haciendo como forma de luna. Se ponen al horno que previamente se ha calentado a 180° hasta dorarlos.

FR « PASTISSOS DE MONIATO » (GATEAUX A LA PATATE DOUCE)

Ingredients

Pour la pâte:

1 verre de cazalla (apéritif anisé)
1 verre d'huile d'olive
1 verre de vin de sucre
Farine

Pour la garniture:

1 kg de patates douces
3/4 Kg de sucre

Préparation:

Pour la garniture: Les patates douces sont cuites, pelées et cuites à nouveau avec le sucre.

Pour la pâte: Mettre le verre de cazalla à chauffer, une fois qu'il est chaud ajouter l'huile, le verre de sucre et la farine et le laisser reposer, tout en remuant à feu doux.

Elle est ensuite pétrie et roulée en petites boules, qui sont aplaties et remplies de la garniture en leur donnant une forme de lune. Mettez-les dans le four qui a été préalablement chauffé à 180° jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

EN "PASTISSOS DE MONIATO" (SWEET POTATO PASTRIES)

Ingredients

For the paste

1 glass of cazalla (anise flavoured spirit)
1 glass olive oil
1 glass of sugar wine

Flour

Filling

1 Kg. of sweet potatoes
3/4 Kg. of sugar

Preparation

For the filling: The sweet potatoes are boiled, peeled and then boiled again with the sugar.

For the paste: Heat the glass of cazalla, once it is hot you add the oil, the glass of sugar and flour, and stir everything over a low heat. Then you make a paste and make little balls that are flattened out and filled with the filling, creating moon shapes. Put them into an oven preheated to 180° until they turn golden.

DE "PASTISSOS DE MONIATO"(SÜßKARTOFFELGEBÄCK)

Zutaten

Teig:

1 Glas Anisschnaps
1 Wasserglas Olivenöl
1 Weinglas Zucker
Mehl nach Bedarf

Füllung:

1 Kg. Süßkartoffeln
3/4 Kg. Zucker

Zubereitung:

Für die Füllung: Süßkartoffeln kochen, schälen und erneut mit dem Zucker kochen.

Für den Teig: Den Anisschnaps erwärmen und dann das Öl, den Zucker und das Mehl nach Bedarf dazu geben, bei niedriger Hitze umrühren. Zu Teig rühren und Kugeln formen, diese platt drücken und mit der Füllung halbmondförmig füllen.

Bei 180° in den vorgeheizten Ofen goldbraun backen



ES "TORTÀ" DE ALMENDRA

Ingredientes

12 huevos
375 gr. almendra molida
375 gr. de azúcar
Ralladura de limón
3 cucharadas soperas de harina
2 cucharadas soperas de levadura royal

Elaboración

Separar las claras de las yemas y montarlas a punto de nieve, después ir poniendo las yemas, el azúcar, la almendra molida, la ralladura de limón, la harina y después la levadura.

Poner en un cuenco de horno de 12 personas con papel o untado con mantequilla y al horno fuerte: 180º grados unos 45 minutos pero ir viendo según horno.

FR « TORTÀ » (GATEAU AUX AMANDES)

Ingrédients

12 œufs
375 gr. amandes moulues
375 gr. de sucre
Citron râpé
3 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à soupe de levure Royal

Préparation

Séparer les blancs d'œufs des jaunes d'œufs et les monter en neige, puis ajouter les jaunes d'œufs, le sucre, l'amande en poudre, le zeste de citron, la farine et la levure.

Placer dans un plat de cuisson pour 12 personnes avec du papier ou du beurre et cuire au four à une température élevée pendant environ 45 minutes, selon le four.

EN "TORTÀ" (ALMOND CAKE)

Ingredients

12 eggs
375 gr. ground almonds
375 gr. of sugar
Grated lemon rind
3 tablespoons of flour
2 tablespoons Royal yeast

Preparation

Separate the egg whites from the yolks and beat them until they are stiff, then gradually add the yolks, the sugar, the ground almonds, the grated lemon rind, the flour, and then the yeast.

Add to an oven dish for 12 people lined with paper or spread with butter and put into a hot oven: 180º degrees for around 45 minutes but this can vary depending on the oven.

DE "TORTÀ" DE ALMENDRA (MANDELKUCHEN)

Zutaten

12 Eier
375 gr. gemahlene Mandeln
375 gr. Zucker
Geriebene Zitrone
3 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Royal-Hefe

Zubereitung

Eigelb vom Eiweiß trennen, das Eiweiß steif schlagen. Danach Eigelb, Zucker, gemahlene Mandeln, abgeriebene Zitrone, Mehl und dann die Hefe dazu geben.

In eine Auflaufform für 12 Personen geben, die Form vorher mit Backpapier auslegen oder mit Butter einfetten. Bei 180º etwa 45 Minuten im Ofen backen.





**Patronato Provincial de Turismo
de la Costa Blanca**

Tel. +34 965 230 160

Fax +34 965 230 155

turismo@costablanca.org

www.costablanca.org



Calpe Tourist Info CENTRO

Plaza del Mosquit s/n

Tel. +34 965 838 532

Calpe Tourist Info PEÑÓN

Avda Ejércitos Españoles 44

Tel. +34 965 836 920

turismo@ajcalp.es

www.calpe.es

