

Un Mar de Sabores

Recetario Peix de Calp



Saluda Ana Sala, Alcaldesa de Calp	1-2
Saluda Chef Rafa Soler	3
Saluda Chef José Manuel Miguel	4

Chefs

Quisquilla, crema de almendra y uva Receta del Chef Rafa Soler. Restaurante Audrey's	7
---	---

Salmoente con quinoa negra, puré de espinacas y salsa de vino blanco Receta del Chef José Manuel Miguel. Restaurante Beat	9
--	---

Restaurantes

Arroces y Fideuà

Arroz con pulpo a la brasa Restaurante Puerto Blanco	16
---	----

Arroz del senyoret Restaurante Baydal	18
--	----

Arroz meloso con quisquilla Restaurante Canadá	20
---	----

Arroz meloso de rape y boletus Restaurante Andalucía	22
---	----

Arroz meloso de raya Restaurante Hydra	24
---	----

Entrantes

Caballa en escabeche Restaurante Casa Cantares	28
---	----

Carpaccio de gamba roja Restaurante Capri	30
--	----

Carpaccio de lubina Restaurante El Cantal	32
--	----

Ceviche de lubina con mojito de pesto Chef José Manuel Miguel. Restaurante Komfort	34
---	----

Tartar de mango, aguacate y gambas 36
Restaurante El Andaluz

Boquerones fritos sin espina 38
Restaurante Venecia

Gigala, hibiscus y apio rama encurtido 40
Chef José Manuel Miguel. Restaurante Mar

Fritura de pescado 42
Bar Calpe

Gamba roja en ajo blanco, sus encurtidos y caviar cítrico 44
Restaurante Abiss

Sopas y Guisos

Cangrejo y chocolate 48
Restaurante Orobianco

Cazuela de colitas de rape 50
Restaurante Florencia

Choco con papas 52
Restaurante Veles i Vents

Puchero de pulpo 54
Restaurante Club Náutico

Suquet de peix 56
Restaurante Ca laio

Principales

Lomo de rape sobre gratín de patata, pimiento asado y
crujiente de puerro 60
Restaurante Oscar

Pulpo de la bahía de Calp con puré de patata violeta 62
Restaurante Tú Capricho

Rape con mango agri dulce 64
Restaurante La Viña de Calpe

Recetas Tradicionales

Arroces y Fideuà

Arroz con gambas Mari Nieves Moll	70
Arroz con pulpo, ajos tiernos y tomate seco Toni Juan Vives	72
Arroz meloso con pota, galera, gamba y alcachofas Pedro Avargues	74
Arroz meloso de morena Eladio Martínez Martínez	76
Arroz meloso con lecha y verduras Salvador Morató	78
Fideuà con gambas Juan José Gomis	80

Entrantes

Cóctel de gambas Adolfo Muros	84
Crema de gambas Ana Fernández	86
Galeras al horno Paco Monjo	88

Sopas y guisos

All i pebre de congrio Jaime Perles Crespo	92
Caldero de pescado Jaime Vives Ivars	94
Guiso de patata con calamar, guisantes y alcachofas Ani Magrañal	96
Llauna de Calp Salvador Femenía Ferrer	98
Pulpo guisado Isabel Crespo Pineda	100
Sopa de pescado Juan Antonio Martínez Balaguer	102
Sopa de pescado María Jorro Ivars	104

Principales

Chipirones con cebolla y alcachofa Paco Catalá	108
Enblanc Adrián Tur	110
Pota encèbollada José Antonio Sánchez Garín	112
Spaghetti alla carbonara de galera y bottarga Ferdinando Bernardi	114

Anexo

Salmorretas	116
Fumets	117- 118
Valores nutricionales del Peix de Calp	119
ODS del Recetario Peix de Calp	120 - 121
QR para saber más...	122

ANA SALA

Alcaldesa de Calp



Somos mar. Somos tradición. Somos Mediterráneo. Som Peix de Calp

Calpe tiene una gran fortaleza que es su mar, un mar que nos lo ha dado todo: desde el principio hasta nuestros días.

Presentamos un recetario abierto, asequible, auténticamente calpino, que ahonda en nuestras raíces que nos hacen únicos y hacen única nuestra gastronomía.

Somos muy afortunados y por ello solo podemos estar agradecidos. Mi sincera enhorabuena y gratitud a todos los pescadores y marineros de hoy y siempre, por su esfuerzo y sacrificio; a los hosteleros, que han sabido sacar el mejor jugo al Peix de Calp; a los chefs estrella, que han conseguido llevar a Calpe a lo más alto del firmamento gastronómico.

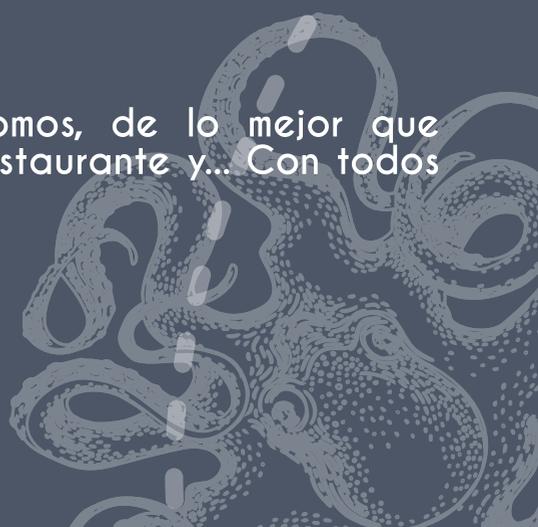
A las Concejalías de Promoción Económica y Turismo y a Crema.

A todos los que habéis hecho posible este elenco de recetas.

A todos, GRACIAS.

Disfrutemos de lo que somos, de lo mejor que tenemos, en casa, en el restaurante y... Con todos los sentidos.

Ana Sala
Alcaldesa de Calpe



CHEF RAFA SOLER

Restaurante Audrey's



Me gusta el olor de las barcas al llegar a puerto. Cierro los ojos y me acuerdo de mis paseos con mi abuelo, cogido de su mano, por la lonja de Moraira, en Alicante. Me gusta el pescado fresco recién traído por esos gladiadores del mar a los que debemos estar inmensamente agradecidos por su trabajo titánico contra viento y marea para que podamos disfrutar del mejor producto en nuestros restaurantes.

Galeras, caballas, brótolas, sardinas, sepionets, salmonetes, langostas, pero sobre todo gamba blanca, la princesa del mar. Ese producto excelso y maravilloso que se consigue en Calpe y del que estoy orgulloso de poder trabajar y gozar. De delicada cola blanca y cara sonrosada, de cuerpo alargado y aplanado lateralmente, de bigotes largos y medidas de 8 a 16cm que hacen las delicias del que la prueba y del que la cocina. Su intenso y extraordinario sabor a mar es el elemento que la hace única y especial, una delicia para cualquier paladar.

Les invito a disfrutar y vivir con nosotros esa pasión, ilusión y trabajo con el Peix de Calp en su máxima expresión.

Sobre Rafa Soler

Chef de Audrey's, hace alta cocina valenciana usando los productos humildes de su territorio. Sus huertos, ubicados en Teulada y Benitachell surten de producto ecológico un menú que va directo al origen y a la tradición local. La sencillez es la base de su propuesta. La despensa local es su fuente de inspiración, y le gusta que su cocina se identifique con una cocina de raíz, que encierra toda la verdad de su tierra. El menú está organizado en cuatro ámbitos que definen perfectamente lo que es la cocina de Valencia en la cabeza de Rafa Soler: huerta, mar, tradición milenaria y patrimonio dulce.

CHEF JOSÉ MANUEL MIGUEL

Restaurante Beat



Calpe es un punto identitario de lo mediterráneo y al mismo tiempo un lugar que acoge tradiciones e influencias de todos los rincones del mundo que llegan aquí a través de quienes nos visitan.

Para mí la cocina es reflejo de todo ello. Poder unir en los platos lo de aquí con todo lo aprendido en otras regiones es parte de un camino de vida que habla de España, que habla de Francia... Así son cada uno de mis platos y así se muestra en cada propuesta.

Me gusta pensar en un lenguaje único y universal en cocina, es lo que hace nuestro oficio global y es lo que nos define. Y en este sentido la gamba blanca es un ejemplo de esa conexión con lo nuestro y con lo internacional, porque es uno de los productos que nos hace mundialmente conocidos.

Sobre José Manuel Miguel

#PEIXDECALP

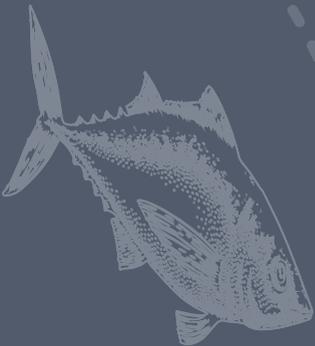
De lo francés a lo mediterráneo es como se define la propuesta de Beat, del chef José Manuel Miguel, ya que él pasó varios años en Francia y es el origen de su forma de cocinar, siempre en conexión con lo mediterráneo, que es lo que surte su menú en la actualidad. Un chef comedido, respetuoso con el producto, que deja que le hable para ver cómo puede elaborar recetas que mantengan la autenticidad del entorno y de la tradición, pero a las que pueda meterles un toque internacional, fusionando sobre todo lo francés con lo mediterráneo.

Y hay más Mediterráneo en el resto de la propuesta gastronómica de AR Hotels, que también dirige como chef ejecutivo José Manuel Miguel, con pescados y mariscos en Mare, y confort food y parrilla en Komfort.



CHEFS

#PEIXDECALP





QUISQUILLA, CREMA DE ALMENDRA Y UVA



Receta del Chef Rafa Soler
Restaurante Audrey's



Ingredientes:

- 1kg de sal fina
- 1kg de quisquilla limpia
- Flor ajo
- Caviar de albahaca
- Uva sin pepitas

Para la leche de almendra:

- 150g de almendra Marcona
- 600ml de agua

Para la crema de almendra:

- 500ml de leche de almendra
- 45ml de aceite de oliva 1^{er}
- 4.5g de sal fina
- 11ml de vinagre fórum chardonnay
- 15g de ajo sin germen escaldado
- 0.4g xantana por litro de leche de almendra

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

QUISQUILLA, CREMA DE ALMENDRA Y UVA

Receta del Chef Rafa Soler
Restaurante Audrey's

Comenzamos preparando la crema de almendra. Mezclamos la leche, que hemos dejado reposar, junto con el aceite, la sal, el vinagre, los ajos y la xantana, trituramos y pasamos por la estameña. Reservamos.

A continuación, sumergimos las quisquillas en un bol con sal durante 3 minutos. Seguidamente, limpiamos en abundante agua y reservamos.

Emplatamos con la crema de almendras en la base, situamos encima las quisquillas y reservamos tres para decorar. Colocamos el caviar de albahaca encima y decoramos con la flor de ajo, la uva y la pimienta rosa.

Añadir al emplatado las quisquillas reservadas.



Nota

Preparamos la leche de almendras 24h antes para que repose. Trituramos todos los ingredientes y dejamos reposar. Escaldar el ajo crudo: ponemos un cazo con agua fría al fuego y echamos dentro los dientes de ajo pelados. Cuando el agua rompa a hervir, la cambiamos por agua fría repitiendo la operación hasta tres veces.

Xantana: espesante procedente de la fermentación del almidón de maíz.

SALMONETE CON QUINOA NEGRA, PURÉ DE ESPINACAS Y SALSA DE VINO BLANCO.



Receta del Chef José Manuel Miguel
Restaurante Beat



Ingredientes:

- 2 salmonetes
- 200g de quinoa negra
- 400g de espinacas

Para la salsa:

- 500ml de caldo de pescado
- 500ml de vino blanco
- 500ml de nata líquida
- 100g de cebolla tierna
- 10g de ajo



Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
40 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

SALMONETE CON QUINOA NEGRA, PURÉ DE ESPINACAS Y SALSA DE VINO BLANCO.

Receta del Chef José Manuel Miguel
Restaurante Beat

Comenzamos cocinando la quinoa durante 15 minutos, colamos y reservamos.

A continuación, ponemos en una cacerola las espinacas a hervir. Una vez rompa a hervir el agua las dejamos durante 5 minutos. Escurremos y añadimos un poco de aceite de oliva, sal y pimienta, trituramos y reservamos.

Para la salsa, primero picamos la cebolla y el ajo y lo pochamos, sin que coja color. Una vez pochado añadimos el vino blanco, dejamos reducir para que evapore el alcohol, añadimos el caldo de pescado y dejamos que reduzca. Seguidamente, añadimos la nata y cocinamos hasta que tengamos una textura de salsa. Colamos y reservamos.

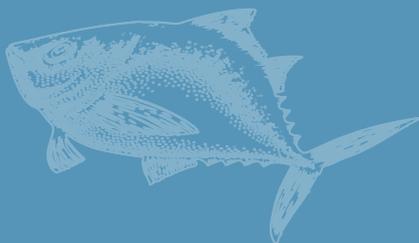
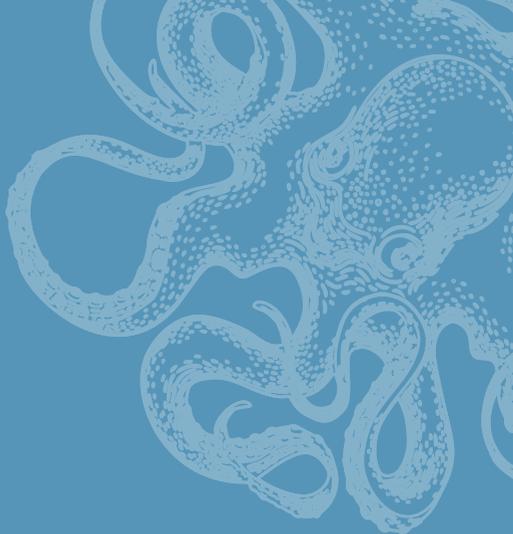
Continuamos limpiando los salmonetes. Les quitamos las espinas y los fileteamos para marcarlos en una sartén antiadherente, con un poco de aceite de oliva y sal, primero por la parte de la piel.

Para emplatar, colocamos en un plato sopero el puré de espinacas, encima el salmonete y en un lado una cucharadita de quinoa. Por último, añadimos la salsa de vino blanco en el plato y servimos.

Nota

*Para marcar los salmonetes tener especial atención, ya que es un pescado que se cocina muy rápido.
Para finalizar el emplatado lo podemos decorar con unas hojas baby de espinacas.*

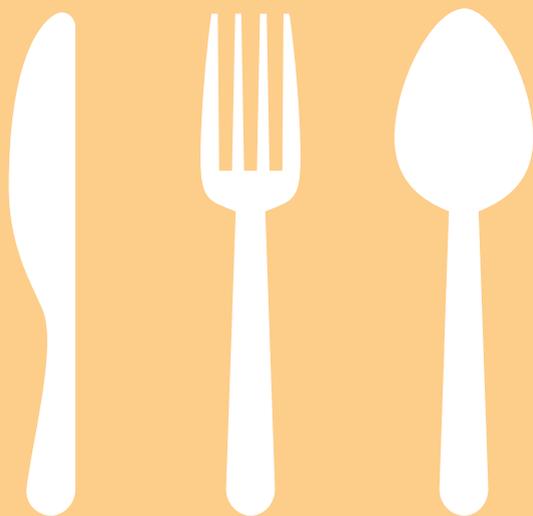
RES TAU RAN TES





**A
RRO
CES
Y
FIDEUÁ**

#PEIXDECALP



ARROZ CON PULPO A LA BRASA

Receta del Restaurante Puerto Blanco



Ingredientes:

- 40ml de aceite de oliva virgen extra
- 50g de ajo
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1kg de morralla
- 1g de pimentón
- 1 tomate
- 250g de cangrejo
- 250g de gamba arrocera
- 1 cabeza de bogavante
- Muslo de gallina

Para el alioli de Albahaca:

- 15g de ajo
- 1 huevo
- 10ml de zumo limón
- 4g de sal
- 200ml de aceite de oliva virgen extra
- 20g de albahaca



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
140 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
160 MINUTOS



DIFICULTAD
AVANZADO

ARROZ CON PULPO A LA BRASA

Receta del Restaurante Puerto Blanco

Comenzamos blanqueando y triturando la albahaca. Reservamos.

Seguimos con el alioli. Ponemos en el vaso de la batidora el ajo, junto con el huevo, la mitad del aceite y una pizca de sal. Batimos sin subir la batidora hasta que veamos que va ligando bien. Vertemos el aceite a hilo hasta conseguir la textura deseada. Seguidamente, añadimos la albahaca triturada. Mezclamos y reservamos.

A continuación, en una cazuela añadimos el aceite, el ajo, la cebolla picada, el puerro y la zanahoria. Pochamos todo y reservamos una parte. En la misma cazuela, añadimos la gamba arrocera limpia y doramos. Agregamos pimentón y tomate y cubrimos con agua. Una vez hierva el agua, incorporamos el muslo de gallina, la ñora y la cabeza de bogavante. Dejamos cocer durante 30 minutos. Añadimos la morralla y el resto de verdura que habíamos reservado y, dejamos cocer 30 minutos más. Lo dejamos reposar durante una hora. Colamos y reservamos.

Para el arroz, sofreímos la sepia troceada en el aceite infusionado. Añadimos pimentón, azafrán y tomate. Agregamos el arroz y, seguidamente, vertemos el caldo que habíamos elaborado. Cocinamos, los primeros 10 minutos a fuego fuerte y terminamos la cocción a fuego suave, hasta que el arroz esté en su punto.

Finalizamos con el pulpo. Pincelamos unas patas del pulpo previamente hervido, con una mezcla de zumo de limón, aceite de oliva y vinagre. Terminamos asandolas a la parrilla, a fuego fuerte, hasta dorarlas. Emplatamos situando encima del arroz unas patas de pulpo y acompañamos de una cucharadita de alioli.



Nota

Recomendamos congelar el pulpo de tres a cuatro días antes de la elaboración, para facilitar su cocción. La cabeza del pulpo no se emplea en esta receta.

Para la cocción del pulpo calculamos 20 minutos por kilo.

Infusionamos el aceite de oliva con ajo durante una noche.

Proceso para infusionar: ponemos el líquido a infusionar con los elementos infusionantes a una temperatura baja. Antes de que llegue a hervir se retira el recipiente con el líquido del fuego, se puede tapar y dejar reposar unos minutos o, hasta que se enfríe totalmente.

Blanquear es una cocción de corta duración en abundante agua hirviendo, va desde unos segundos a dos minutos, dependiendo del ingrediente a cocinar. Esta técnica precisa de un rápido enfriamiento en agua helada para detener la cocción del alimento. Al blanquear los vegetales evitamos que se oscurezcan, pierdan textura, aromas y vitaminas, bloqueando las encimas interiores que se liberan al cortar o pelar los vegetales.

Los últimos 5-8 minutos de cocción del arroz se pueden realizar en el horno.

ARROZ DEL SENYORET

Receta del Restaurante Baydal



Ingredientes:

- 2kg de morralla
- 1 cabeza de rape de ½ kg, aproximadamente
- 4 zanahorias
- 2 tomates
- 1 manojo de apio
- 1 cebolla
- Colorante alimentario

Para el arroz:

- 320g de arroz
- 1/2 cola de rape
- 2 sepias
- 8 gambas
- 1kg de mejillones
- 1 filete de emperador
- Tomate frito
- Nora molida
- Aceite de oliva
- Azafrán

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
80 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
100 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

ARROZ DEL SENYORET

Receta del Restaurante Baydal

Comenzamos cocinando los mejillones. En una olla ponemos agua a hervir, cocemos los mejillones hasta que en su mayoría se abran. Sacamos del cascarón y reservamos.

A continuación, preparamos el fondo para el arroz. Ponemos a hervir la morralla, la cabeza de rape y la verdura troceada con un poco de colorante. Lo dejamos cocer durante 45 minutos, colamos y reservamos.

Para el arroz, primero sofreímos el tomate junto a la ñora, añadimos el rape, la sepia y el emperador troceado. Agregamos el arroz, sofreímos todo junto e incorporamos el caldo junto al azafrán y la sal. Cocinamos a fuego alto durante cinco minutos y, seguidamente bajamos el fuego.

Para finalizar, añadimos las gambas peladas y la carne de los mejillones, rectificamos de sal, y dejamos que cueza 10 minutos más a fuego suave. Lo dejamos reposar 5 minutos, emplatamos y servimos.



ARROZ MELOSO CON QUISQUILLAS

Receta del Restaurante Canadá



Ingredientes:

- 1 cebolla
- 20g de pimiento rojo
- 1 sepia
- 1 calamar
- 160g de arroz
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de tomate frito
- 500g de quisquilla
- 2l de caldo de pescado
- Colorante
- Ñora
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Salmorreta

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
40 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

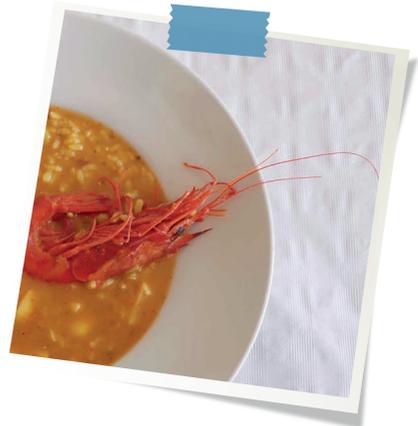
ARROZ MELOSO CON QUISQUILLAS

Receta del Restaurante Canadá



Comenzamos picando la cebolla y los ajos. Limpiamos el calamar y la sepia y reservamos.

A continuación, sofreímos la cebolla y los ajos, añadimos el calamar, la sepia y un poco de sal. Seguidamente, la salmorreta, el colorante, una cucharada sopera de tomate frito, el caldo de pescado, un poco de sal y la ñora. Cuando hierva, añadimos el arroz y las quisquillas, rectificamos de sal y dejamos cocer durante 15 minutos. Emplatamos y servimos.



Nota
Consultar el índice
de salmorreta para
su realización.

ARROZ MELOSO DE RAPE Y BOLETUS

Receta del Restaurante Andalucía



Ingredientes:

- 400g de arroz bomba
- 400g de rape
- 180g de boletus
- 180g de sepia o calamar
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 pimiento rojo
- 1/4 de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1l de caldo de pescado
- 1 cucharada de tomate frito
- Una pizca de azafrán
- Una pizca de pimentón dulce

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
35 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

ARROZ MELOSO DE RAPE Y BOLETUS

Receta del Restaurante Andalucía

Comenzamos asando la cebolla al horno. Reservamos.

A continuación, ponemos en una sartén, o cazuela, aceite a calentar, una pizca de sal, la cebolla asada, el pimiento rojo, un diente de ajo y sofreímos. Incorporamos la sepia troceada y los tacos de rape y rehogamos durante 2 minutos, aproximadamente.

Seguidamente, añadimos la cucharada de tomate frito, los boletus, el azafrán y una pizca de pimentón, cubrimos con el caldo de pescado y dejamos cocer hasta que hierva. Cuando el caldo comience a hervir, vertemos el arroz y cocinamos a fuego fuerte durante 15 minutos, o hasta que esté en su punto. Los últimos 3-5 minutos bajamos el fuego.

Emplatamos y servimos.

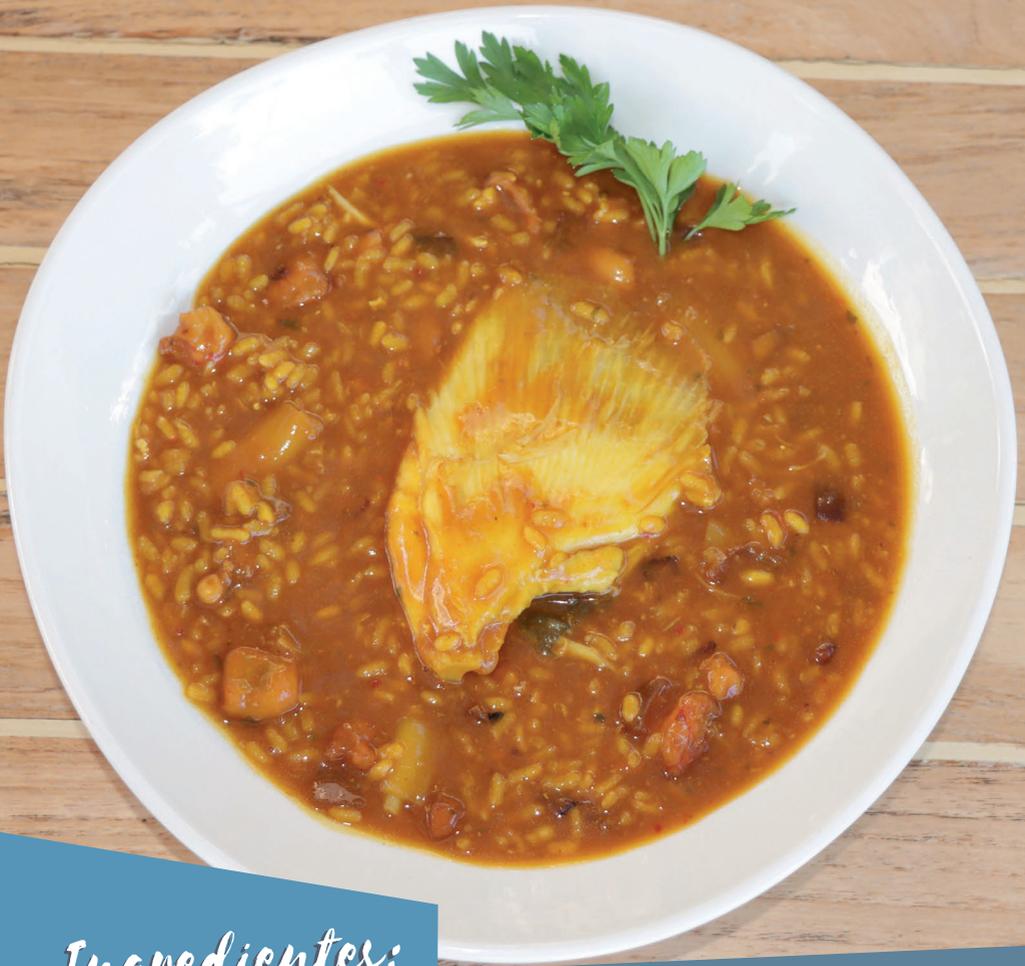


Nota

Se aconseja usar una cuchara de madera para remover el arroz, ya que ayuda a que éste desprenda el almidón.

ARROZ MELOSO DE RAYA

Receta del Restaurante Hydra



Ingredientes:

- 60g de cebolla
- 140g de ajos tiernos
- 140g de rape
- 140g de gambas
- 140g de sepia
- 500g de raya
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 400g de arroz bomba
- 30g de pimentón Hojilla
- 3.5l de caldo de pescado
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
40 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

ARROZ MELOSO DE RAYA

Receta del Restaurante Hydra

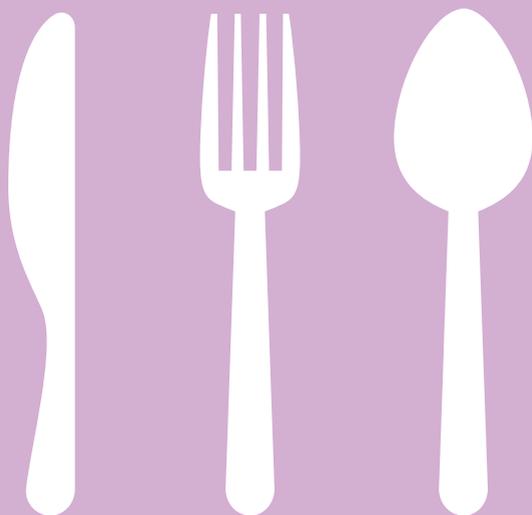
Comenzamos preparando todos los ingredientes. Picamos la cebolla, pelamos y picamos los ajos. Le quitamos la piel al tomate y lo picamos. Limpiamos y troceamos el rape y la sepia y limpiamos las gambas.

A continuación, sofreímos a fuego suave en la paella todos los ingredientes, menos la raya. Añadimos el arroz y el pimentón de Hojilla, removiendo para que el pimentón no se queme. Seguidamente, agregamos el caldo de pescado, previamente calentado, reservando una parte. Cocinamos a fuego fuerte hasta que comience a hervir y salamos al gusto. Lo dejamos cocer durante 4 minutos, aproximadamente, y, transcurrido ese tiempo, bajamos el fuego. Removemos y corregimos de sal. Dependiendo del punto meloso deseado incorporamos el resto del caldo. Cuando falten 5 minutos para terminar la cocción del arroz añadimos la raya y continuamos removiendo. Terminamos de cocer. Emplatamos en una cazuela de barro y servimos.



EN TRAN TES

#PEIXDECALP



CABALLA EN ESCABECHE

Receta del Restaurante Casa Cantares



Ingredientes:

- 1 kg de caballa
- 4 hojas de laurel
- 1/2 cabeza de ajo
- 2 cebollas
- Pimienta negra en grano
- Una cucharadita de pimentón
- 200ml de aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Un vasito de vino blanco
- Medio vasito de vinagre
- Harina para rebozar

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
20 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS +24h



DIFICULTAD
MEDIA

CABALLA EN ESCABECHE

Receta del Restaurante Casa Cantares

Comenzamos limpiando la caballa, le quitamos la cabeza y la tripa, le añadimos sal y lo rebozamos en harina. Preparamos una sartén con aceite bien caliente, freímos las caballas y reservamos.

Para el escabeche, sofreímos media cabeza de ajo junto a dos cebollas cortadas en juliana, una cucharadita de pimienta, 5 o 6 hojas de laurel y pimentón. Añadimos el vino, el vinagre y salamos.

A continuación, cubrimos el pescado con el caldo y lo dejamos cocer durante 5 minutos.

Dejamos macerar 24h antes de servir.

Emplatamos y servimos.



*Nota
El plato se sirve
en frío
La caballa se
fríe entera*

CARPACCIO DE GAMBA ROJA

Receta del Restaurante Capri



Ingredientes:

- 4uds de gamba roja
- 30g de zanahorias
- 10 puerros
- 1 diente de ajo
- 8g de apio

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
10 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

CARPACCIO DE GAMBA ROJA

Receta del Restaurante Capri

Comenzamos pelando y limpiando las gambas, reservando la cabeza y el caparazón.

A continuación, preparamos la elaboración de la mayonesa. Sofreímos con aceite de oliva las zanahorias, los puerros, el ajo y el apio junto con las cabezas y caparazones de las gambas. Trituramos y colamos. Para terminar, emulsionamos los ingredientes, hasta conseguir la textura deseada.

Continuamos colocando entre papel film las gambas para estirarlas, utilizando un mazo o rodillo. Seguidamente, abatimos la gamba para luego cortarla con ayuda de un molde, dándole la forma que deseamos.

Emplatamos decorando con unos puntos de mayonesa y servimos.

Nota

Abatir: técnica que consiste en hacer descender rápidamente la temperatura de un género o elaboración aplicando un baño helado, nitrógeno líquido o utilizando un abatidor de temperatura. Como alternativa podemos usar el congelador.



CARPACCIO DE LUBINA

Receta del Restaurante El Cantal



Ingredientes:

- 100g de lubina
- 1 lima
- 50g de piña
- 1 pizca de chile
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 ramitas de cilantro
- 1 diente de ajo
- Sal

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

CARPACCIO DE LUBINA

Receta del Restaurante El Cantal

Comenzamos pelando y cortando en rodajas muy finas el ajo. Seguidamente cortamos la lubina en tiras muy finas, las extendemos en un plato, salamos y le colocamos encima los ajos cortados.

A continuación, exprimimos el zumo de una lima y vertemos por encima de las lubinas, de forma uniforme. Cortamos la piña a trocitos muy pequeños y lo añadimos a la elaboración.

Terminamos espolvoreando por encima un poco de chile, aceite y sal.

Emplatamos decorando con dos ramitas de cilantro muy finito y servimos.



CEVICHE DE LUBINA CON MOJO DE PESTO

Receta del Restaurante Komfort / Chef José Manuel Miguel



Ingredientes:

- 200g de lubina
- 1 lima
- 100ml de aceite de oliva extra
- 5 gotas de tabasco
- 5g de jengibre
- 5 hojitas de cilantro
- 1/2 cebolla roja
- 20g de algas hijiki
- Sal
- Pimienta

Para el mojo de pesto:

- 20g de albahaca
- 10g de pistachos
- 20g de queso parmesano
- 1 diente de ajo sin germen
- 30ml de aceite de oliva virgen extra
- 20ml de agua con gas
- Sal
- Pimienta

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
20 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

CEVICHE DE LUBINA CON MOJO DE PESTO

Receta del Restaurante Komfort / Chef José Manuel Miguel

Comenzamos limpiando la lubina, le quitamos la piel y las espinas y la cortamos en dados.

A continuación, preparamos el aliño, exprimimos la lima, vertemos el aceite, el tabasco, la cebolla roja, las hojas de cilantro y el jengibre, todos los ingredientes picados.

Seguidamente, marinamos la lubina con el aliño durante 15 minutos. Mientras, trituramos todos los ingredientes del pesto y reservamos.

Emplatamos colocando en la base las algas hijiki, seguidamente la lubina, dejando un hueco en el centro para el pesto, decoramos con algún germinado y servimos.



TARTAR DE MANGO, AGUACATE Y GAMBAS

Receta del Restaurante El Andaluz



Ingredientes:

- 10 gambas rojas
- 1/2 aguacate
- 1/2 mango
- 1/2 cebolleta tierna

Para la vinagreta:

- Zumo de limón
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino blanco
- Pimienta negra
- Sal

Para la salsa rosa:

- 200g de mayonesa
- 2 cucharadas soperas de ketchup
- El zumo de media naranja
- 20ml de brandy
- Sal



Para decorar:

- 1/2 kiwi
- 3 uvas
- 1 pera
- 2 fresas
- Cilantro

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
30 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

TARTAR DE MANGO, AGUACATE Y GAMBAS

Receta del Restaurante El Andaluz

Comenzamos cortando en trocitos pequeños el aguacate, el mango, la cebolleta y 8 gambas.

Para la salsa rosa, mezclamos todos los ingredientes con una varilla. Reservamos.

A continuación, preparamos el tartar. En un molde redondo pequeño, colocamos el aguacate, el mango, la cebolleta y las 8 gambas.

Finalizamos emplatando. Vertemos la vinagreta por encima del tartar y desmoldamos.

Decoramos con dos gambas, un poco de salsa rosa, el kiwi, las uvas, la pera en rodajas finitas, las fresas cortadas finas y dos tiras de cilantro. Servimos.



BOQUERONES FRITOS SIN ESPINA

Receta del Restaurante Venecia



Ingredientes:

- 1/2kg de boquerones
- Harina de trigo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
10 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

BOQUERONES FRITOS SIN ESPINA

Receta del Restaurante Venecia

Comenzamos limpiando con agua los boquerones, asegurándonos de que queden bien limpios. Seguidamente los partimos con mucho cuidado por la mitad, les quitamos la espina, las cabezas y los dejamos en filetes.

A continuación, los salamos y pasamos por harina.

Para terminar, añadimos en una sartén abundante aceite y, cuando esté bien caliente, sofreímos los boquerones, durante noventa segundos, aproximadamente.

Emplatamos y servimos.



CIGALA, HIBISCUS Y APIO RAMA ENCURTIDO

Receta del Restaurante Mare /
Chef José Manuel Miguel



Ingredientes:

- 4uds de cigala
- 1ud de apio rama
- 4uds de frambuesa
- Hojas de apio rama

Para la base de la salsa de aliño:

- 100ml de aceite de oliva virgen suave
- 100ml de leche de coco
- El zumo de una lima
- 1/2 ud de apio rama
- 5g de jengibre
- 10g de cebolla roja
- 1/2 diente de ajo sin germen
- 1 cucharadita de aji amarillo
- 10g de chipotles

Para el encurtido:

- 250ml de agua
- 250ml de vinagre de arroz
- 250ml de vinagre de manzana
- 250g de azúcar
- 5g de enebro
- 20g de jengibre
- 1/2 ud de cayena
- 5g de cardamomo

Infusión de hibiscus:

- 1l de agua
- 150g de azúcar
- 70g de hibiscos
- 10g de jengibre

Para el gel de hibiscus:

- 100ml de la infusión de hibiscus
- 1g de agar-agar



Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
25 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

CIGALA, HIBISCUS Y APIO RAMA ENCURTIDO

Receta del Restaurante Mare / Chef José Manuel Miguel

Comenzamos con la base de la salsa de aliño. Trituramos todo y lo pasamos por un colador fino.

A continuación, preparamos la infusión de hibiscus. Infusionamos todos los ingredientes y colamos. Seguidamente, preparamos el gel de hibiscus con la infusión que hemos preparado y el agar-agar para darle textura. Continuamos pelando las cigalas y cortándolas en dados y le añadimos la salsa de aliño.

Emplatamos colocando en la base el gel de hibiscus, encima el tartar de cigalas y el apio rama encurtido, que hemos elaborado con anterioridad, cortado de forma sesgada. Decoramos el plato con las frambuesas. Servimos.

Nota

Para el encurtido hervimos todos los ingredientes, le añadimos la rama apio y lo dejamos reposar en la nevera durante 24 horas.

Proceso de infusionar:
Para infusionar un líquido con un elemento que le aporte sabor y aroma, tendremos que poner el líquido con los elementos infusionantes a una temperatura baja. Antes de que llegue a hervir se retira el recipiente con el líquido del fuego, se puede tapar y dejar reposar unos minutos o hasta que se enfríe totalmente.

FRITURA DE PESCADO

Receta del Bar Calpe



Ingredientes:

- 5uds de tolo
- 3uds de salmonete
- 4uds de peluda
- 10uds de calamar o pota
- 25uds de boquerón
- 5uds de faneca
- 200g de chopitos



- 200g de pescadillas
- Sal
- Harina
- Aceite alto oleico

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
20 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

FRITURA DE PESCADO

Receta del Bar Calpe

Comenzamos limpiando y salando todo el pescado.

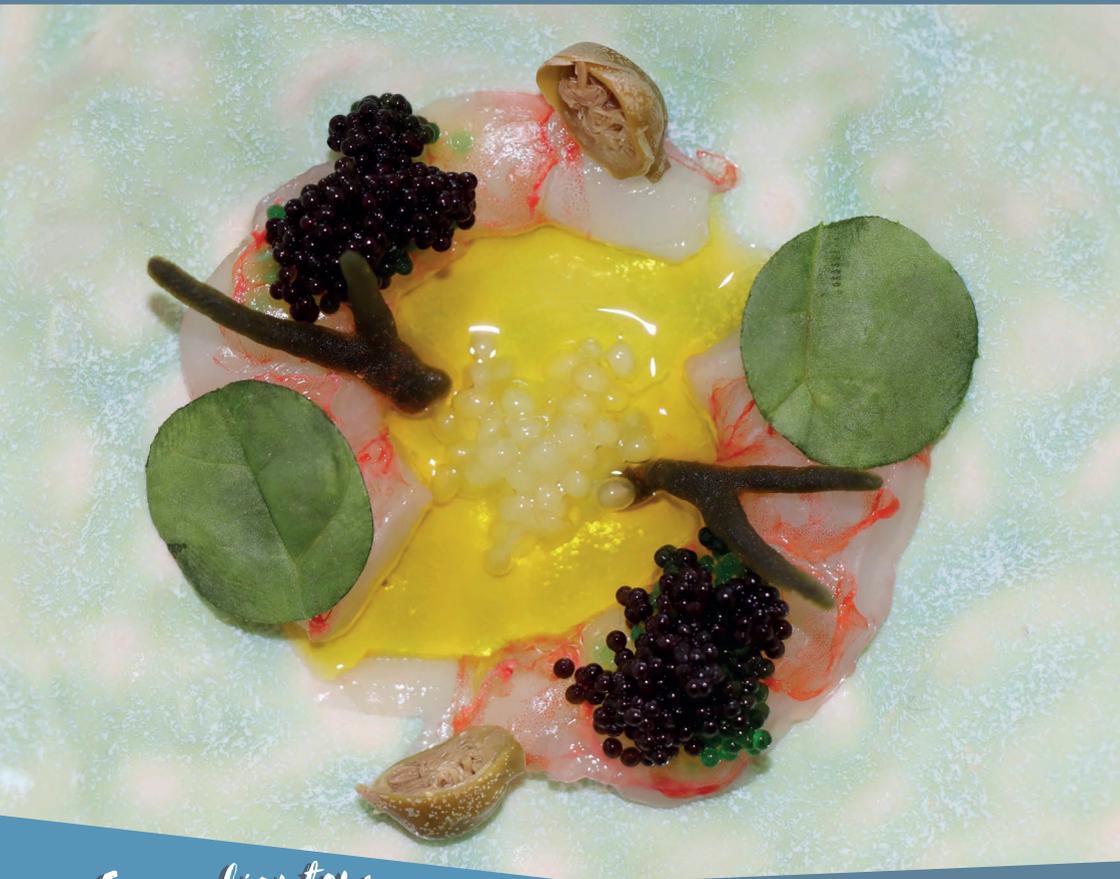
A continuación, lo pasamos por harina y lo freímos en abundante aceite.

Emplatamos y servimos.



GAMBA ROJA EN AJO BLANCO, SUS ENCURTIDOS Y CAVIAR CÍTRICO

Receta del Restaurante Abiss



Ingredientes:

- 4uds de gamba roja
- 2uds de caviar cítrico
- 4uds de alcaparras
- 1ud de alga codium
- 8uds de espinacas troqueladas
- 20g de huevas de pez volador
- 65ml de aceite de oliva virgen extra
- 150ml de ajo blanco
- Xantana

Para el ajo blanco:

- 62.5g de pasta de almendra
- 1/4 de diente de ajo
- 291.5ml de agua
- 3.75ml de vinagre de jerez gran reserva
- 5ml de aceite de oliva virgen
- Sal

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS +12h



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

GAMBA ROJA EN AJO BLANCO, SUS ENCURTIDOS Y CAVIAR CÍTRICO

Receta del Restaurante Abiss



Comenzamos preparando los ingredientes. Cocemos la cabeza de la gamba durante un minuto y reservamos. El resto de gamba la limpiamos y laminamos por la mitad. Laminamos también la alcaparra. Reservamos.

A continuación, realizamos el ajo blanco. Mezclamos todos los ingredientes con ayuda de una túrmix y los dejamos reposar en frío durante 12 horas. Transcurrido ese tiempo emulsionamos con xantana hasta conseguir la textura deseada, asegurándonos que se disuelve bien.

Terminamos realizando el emplatado. Disponemos en el plato todos los ingredientes e incorporamos por último el ajo blanco. Decoramos con la cabeza de gamba y servimos.

Nota

Xantana: espesante procedente de la fermentación del almidón de maíz. Se suele usar de 2 a 4 gramos por litro, según la textura deseada.



SO

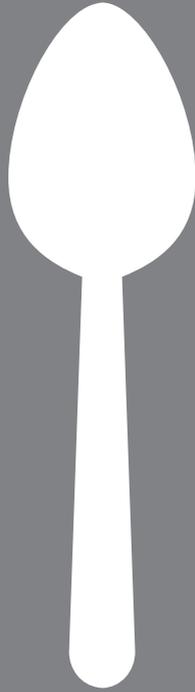
PAS

Y

GUI

SOS

#PEIXDECALP



CANGREJO Y CHOCOLATE

Receta del Restaurante Orobianco



Ingredientes:

Para el fondo de cangrejo:

- 200g de cangrejos
- 12g de tomate pera
- 5g de ajo
- 1g de lemon grass
- 3g de chalota

Para la sopa de cangrejo:

- 150g de fondo de cangrejo (elaboración anterior)
- 12g de mantequilla
- 8g de cobertura blanca

Para el praliné de anacardo:

- 20g de anacardos
- 13g de azúcar

Para el jengibre confitado:

- 15g de jengibre
- 15g de azúcar
- 8ml de agua

Para la salmuera:

- 250ml de agua
- 15g de sal
- 1g de albahaca thai
- 2g de ralladura lima

Para el zumo de lima:

- 1 lima

Para la gamba blanca:

- 40uds de gamba blanca
- Salmuera (elaboración anterior)

Para el aceite de gamba:

- 10g de cáscaras gamba blanca
- 10ml de Aceite de oliva virgen extra

Para el emplatado:

- Ralladura de limón
- 10 hojas de albahaca thai
- 10 cabezas de gamba blanca

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
85 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
120 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

CANGREJO Y CHOCOLATE

Receta del Restaurante Orobianco

Comenzamos preparando el fondo de cangrejo. Rehogamos con aceite el ajo entero, la chalota en juliana y el lemon grass. Añadimos el tomate pera en dados y, por último, los cangrejos. Cubrimos todo con agua y dejamos cocer durante 45 minutos. Colamos y reservamos.

Para la sopa de cangrejo ponemos en un cazo el fondo de cangrejo, añadimos la mantequilla y el chocolate, removemos hasta que se disuelva. Reservamos.

Continuamos con el praliné de anacardos. Ponemos el azúcar con un poco de agua en una sartén y cuando comience a burbujear añadimos los anacardos y mezclamos sin parar hasta que se forme el caramelo y se adhiera al fruto seco. A continuación, en una bandeja, con papel de horno, extendemos la mezcla y dejamos enfriar. Trituramos los anacardos hasta formar una pasta.

Seguimos con el jengibre confitado. Pelamos el jengibre y lo cortamos en juliana fina. En un cazo ponemos el azúcar y el agua, hasta crear el almibar. Incorporamos el jengibre y dejamos en el fuego hasta que el agua se evapore y el caramelo haya cubierto el jengibre.

Realizamos el zumo de lima exprimiendo la lima y colando. Reservamos.

A continuación, preparamos la salmuera. En un bol mezclamos el agua con la sal, la albahaca thai y la ralladura de lima.

Procedemos con la gamba blanca en salmuera. Pelamos las gambas y reservamos 10 cabezas para el emplatado. Metemos las gambas en salmuera 5 minutos y reservamos.

Finalizamos con el aceite de gamba. Trituramos las cáscaras de gamba con el aceite, lo pasamos por un chino y reservamos.

Para el emplatado, primero calentamos la sopa de cangrejo. Seguidamente, disponemos en la base del plato el jengibre confitado y el praliné de anacardos. Cubrimos con las cuatro gambas y echamos unas gotas de zumo de lima y su ralladura. Ponemos una cucharada de aceite de gamba por encima y una hoja de albahaca thai. Con la túrmix, montamos la sopa de cangrejo hasta crear espuma y cubrimos el plato. Servimos.

Nota
Menú de otoño
Sopa fría

CAZUELA DE COLITAS DE RAPE

Receta del Restaurante Florencia



Ingredientes:

- 1kg de colitas de rape
- 8 mejilones con su concha
- 200g de chirlas o almejas
- 1 cebolla mediana
- 6 dientes de ajo
- 2 patatas pequeñas



Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
60 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

CAZUELA DE COLITAS

Receta del Restaurante Florencia

Comenzamos hirviendo dos patatas pequeñas en una olla con sal. Mientras, picamos la cebolla y el ajo muy fino.

A continuación, en una sartén honda sofreímos las colitas de rape a medio punto y cuando estén doradas las retiramos. En el mismo aceite sofreímos la cebolla y el ajo. Seguidamente, incorporamos los mejillones y las chirlas (o almejas), añadimos el vino y dejamos hervir hasta que se abran. Una vez abiertas retiramos los mejillones y las chirlas y reservamos. Añadimos el caldo de pescado al sofrito, lo dejamos hervir durante diez minutos, retiramos del fuego y batimos con la batidora hasta conseguir una crema.

Para terminar, colocamos, en una cazuela de barro, el rape, los mejillones y las chirlas, vertemos por encima la crema y lo cocinamos a fuego suave durante 5 minutos aproximadamente.

Emplatamos decorando con un poco de perejil picado y pimienta y servimos.

Nota

Para limpiar las almejas o las chirlas, poner en remojo al menos una hora antes y lavar con abundante agua. Para el caldo de pescado seguir alguna de las recetas del apartado fumets.



CHOCO CON PAPAS (SEPIA)

Receta del Restaurante Veles i Vents



Ingredientes:

- 700g de choco grande
- 4 patatas medianas
- 1 cebolla mediana
- 5 cucharadas de guisantes
- 1 hoja de laurel
- Medio vaso vino blanco (125ml)
- 1/2l de agua
- 3 dientes de ajo
- 1 tomate muy grande
- 1 pizca de colorante



Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
45 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

CHOCO CON PAPAS (SEPIA)

Receta del Restaurante Veles i Vents

Comenzamos cortando y picando muy finas todas las verduras. A continuación, limpiamos y cortamos en cuadrados el choco. Reservamos.

Continuamos con las verduras y el choco. Ponemos aceite a calentar en una olla y pochamos las verduras, a excepción del tomate. Añadimos el laurel y la sal. Una vez pochadas, agregamos el tomate y cocinamos a fuego medio-alto durante 10 minutos. Incorporamos el choco y cocinamos durante 5 minutos más. Seguidamente, vertemos el vino y dejamos que evapore. Una vez evaporado, agregamos el agua y una pizca de colorante y cocinamos todo durante 20 minutos a fuego medio-bajo. Cuando falten 10 minutos para terminar de cocinar incorporamos las patatas chascadas y los guisantes, rectificamos de sal y terminamos de cocinar.

Emplatamos y servimos.



Nota
Es muy importante que las patatas sean chascadas, ya que eso hará espesar el caldo. Chascar: consiste en ayudarnos del cuchillo para arrancar los trozos de patata, de manera que no quede un corte limpio, sino lo más irregular posible.

Transcurridos los últimos 10 minutos de cocinado comprobar que las patatas estén hechas, si fuera necesario se puede aumentar el tiempo de cocción.

PUCHERO DE PULPO

Receta del Restaurante Club Náutico



Ingredientes:

- 1 cebolla
- 1/2kg de alubias
- 4 pencas
- 2 chirivías
- 2 zanahorias
- 1/2kg de tocino salado
- 2 patatas
- 2 pulpos (de 1.5kg la pieza, aproximadamente)
- 300ml de aceite de oliva virgen extra
- 500g de arroz
- 4l de fumet
- 1kg de cangrejos
- Una cucharada soperá de sal

Para el arroz:

- 500g de arroz
- 1.5l del caldo del puchero
- 1 pata del pulpo
- 150g de tocino
- 1 patata grande

Para el majado:

- 1 ñora
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 1 ramito de perejil

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
180 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
210 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

PUCHERO DE PULPO

Receta del Restaurante Club Náutico

Comenzamos preparando el majado. Ponemos el aceite a calentar en una olla grande, sofreímos la ñora, los ajos y los tomates troceados y los trituramos junto con el perejil, reservamos.

Para el puchero utilizamos el mismo aceite del majado, sofreímos en este el pulpo, previamente cocido, con la cebolla. Añadimos el majado y, seguidamente, incorporamos el fumet, la sal y el resto de ingredientes en trozos. Dejamos cocer durante 150 minutos.

Continuamos con el arroz. Sofreímos el arroz y le añadimos un litro y medio del caldo de puchero. Cuando al arroz le queden 5 minutos, aproximadamente, agregamos el pulpo, el tocino y la patata, dejamos cocer hasta que el arroz esté en su punto.

Servimos por separado el arroz y el puchero restante.

Nota

Se aconseja congelar previamente el pulpo, entre 3 y 4 días, para facilitar su cocción.

Se recomienda poner las pencas en remojo con sal, una vez limpias, aproximadamente una hora.



SUQUET DE PEIX

Receta del Restaurante Ca laio



Ingredientes:

- 4 rodajas de dorada
- 4 lomos de gallo San Pedro
- 4 mollas de rape
- 4 patatas medianas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Almendras
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 rebanadas de pan
- Unas hebras de azafrán



Para el Fumet:

- 1 kg de morralla
- 1 cebolla
- Las cabezas y espinas de la dorada, el rape y el gallo San Pedro

Para el Majado:

- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- 1 ñora seca
- Un puñado de perejil

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
60 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

SUQUET DE PEIX

Receta del Restaurante Ca laio

Comenzamos limpiando el pescado para preparar el fumet. En una cazuela con agua, ponemos la morralla junto con las cabezas y espinas del resto de pescado, que hemos limpiado, y una cebolla. Lo dejamos hervir durante 15 minutos. Colamos y reservamos.

A continuación, picamos la cebolla y pelamos los dientes de ajo. Cortamos las patatas en rodajas de medio centímetro y los tomates en rodajas de un centímetro, aproximadamente. Reservamos.

Seguidamente, sofreímos las almendras y el pan en una paella. Trasladamos a un mortero y reservamos. En la misma paella sofreímos la cebolla picada, los dientes de ajo, las patatas y en último lugar los tomates. Cubrimos con el fumet y cocinamos a fuego medio. Cuando las patatas están a medio hacer añadimos el pescado y dejamos que se cocine todo durante 10 minutos o hasta que las patatas estén en su punto.

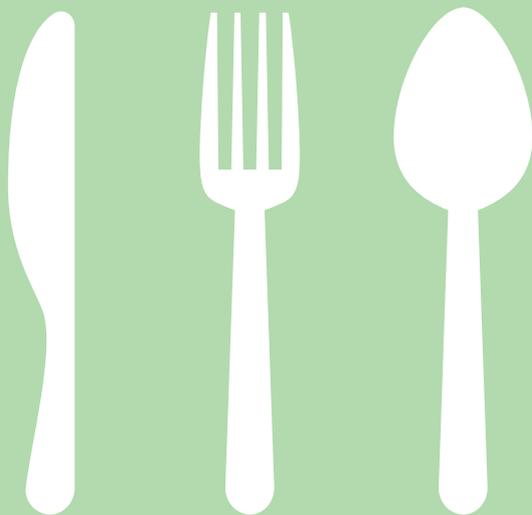
Mientras estamos cocinando las patatas, recuperamos el mortero con el pan y las almendras y preparamos el majado triturando los ingredientes junto con unas hebras de azafrán. Lo incorporamos a la paella, rectificamos de sal. Dejamos que se integren bien todos los ingredientes.

Emplatamos y servimos.



PRIN CI PA LES

#PEIXDECALP



LOMO DE RAPE SOBRE GRATIN DE PATATA, PIMIENTO ASADO Y CRUJIENTE DE PUERRO

Receta del Restaurante Oscar



Ingredientes:

- 1 pimiento rojo
- 1 kg de patatas
- 1/2 cebolla grande
- 1 puerro (parte blanca)
- 50ml de aceite de oliva
- 100g de mantequilla
- 100ml de nata
- Maicena

Para la salsa:

- 1 rape (aprox. 3 kg)
- 100g de cabezas de gamba roja
- 1/2 cebolla grande
- 1 puerro (centro)
- 50ml de nata

Crujiente de puerro:

- 1 puerro (parte verde)

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
90 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
120 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

LOMO DE RAPE SOBRE GRATIN DE PATATA, PIMIENTO ASADO Y CRUJIENTE DE PUERRO



Receta del Restaurante Oscar

Comenzamos quitando la piel y las espinas al rape y separamos la cola. A continuación, asamos el pimiento al horno o a la brasa, le quitamos la piel y las semillas, cortamos en tiras finas y sazonamos con aceite y sal. Seguidamente, cortamos las patatas en laminas finas y las cocinamos junto con la mantequilla, media cebolla y la parte blanca del puerro picado, el resto lo conservamos. Salpimentamos todo y, cuando la mantequilla se haya derretido, lo trasladamos a una bandeja y terminamos de cocinar al horno, junto con la nata, durante 45 minutos a 200°. Mientras, realizamos el crujiente de puerro con la parte verde. Lo cortamos en juliana, de forma longitudinal, dejando unas tiras de 15cm, aproximadamente. Lavamos y secamos bien y las freímos en aceite muy caliente. Salamos y reservamos.

Para la salsa, sofreímos la cebolla, el ajo, el centro del puerro y las cabezas de las gambas. Añadimos el rape, excepto la cola, y cocinamos. Salpimentamos y añadimos la nata. Cuando esté hecho lo trituramos todo, colamos, reducimos y espesamos con un poco de maicena.

Finalizamos con la cola de rape. La asamos en la sartén y la cortamos en medallones.

Para emplatar cortamos un bloque de patata gratinada de unos 5x10cm, colocamos encima los medallones de rape, añadimos la salsa y decoramos con el crujiente de puerro. Acompañamos el plato con unas tiras de pimiento asado. Servimos.

PULPO DE LA BAHÍA DE CALP CON PURÉ DE PATATA VIOLETA

Receta del Restaurante Tú Capricho



Ingredientes:

- 2-3kg de pulpo
- 500g de patata violeta
- 100g de mantequilla
- 200g de leche entera
- Sal
- Sal Maldon



Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
85 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

PULPO DE LA BAHÍA DE CALP CON PURÉ DE PATATA VIOLETA

Receta del Restaurante Tú Capricho

Comenzamos cocinando el pulpo en una olla. Lo llevamos al punto de ebullición a fuego lento, durante 50 minutos, aproximadamente. Seguidamente, le cortamos las patas y las dejamos enfriar en la nevera. Cuando se hayan enfriado, podemos marcarlas a la plancha durante 5 minutos, por cada lado, a fuego medio/alto.

Continuamos con las patatas. Una vez peladas y cortadas, las ponemos a hervir en una cazuela con agua y una pizca de sal durante 15 o 20 minutos, hasta que estén cocidas. Mientras, ponemos en otra cazuela la leche a calentar, sin que hierva. Para la elaboración del puré, escurrimos bien las patatas y las trituramos con el pasapuré junto con la mantequilla partida en trozos. Agregamos la leche caliente, poco a poco, hasta conseguir la textura del puré.

Emplatamos con una base de pimentón dulce, sobre la que colocamos el puré y las patas de pulpo con sal Maldon y aceite de oliva virgen extra. Servimos.

Nota

Congelar el pulpo, al menos, 4 días antes de la elaboración para facilitar su cocción.

RAPE CON MANGO AGRIDULCE

Receta del Restaurante La Viña de Calpe



Ingredientes:

- 600g de colas de rape
- 1 cebolla mediana
- 1/2 mango
- 1 pera ercolina
- 2 ramitas de perejil
- 4 tiras de cebollino
- 6 hojas de albahaca
- 100g de chutney de mango
- 1 vaso de vino blanco seco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 200g de arroz
- 1 cucharadita de jengibre caramelizado (opcional)

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
60 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

RAPE CON MANGO AGRIDULCE

Receta del Restaurante La Viña de Calpe

Comenzamos cocinando el arroz con un poco de sal hasta que esté en su punto, reservamos. Mientras, cortamos en juliana la cebolla y el jengibre. Troceamos el mango y la pera y picamos el perejil y la albahaca.

A continuación, ponemos una cucharada de aceite en una sartén tipo Wok, añadimos la cebolla, el jengibre (opcional), el rape en medallones y lo rehogamos todo. Incorporamos el mango y la pera y, seguidamente, el chutney de mango. Cuando empiece a espesar vertemos el vino y dejamos que vuelva a tomar consistencia. Apartamos una pequeña parte del caldo y reservamos.

Finalizamos calentando el arroz con la parte que hemos reservado del caldo.

Emplatamos añadiendo la salsa al arroz y el resto de ingredientes. Servimos.





RE CE TAS TRA DICIO NALES

#PEIXDECALP



A

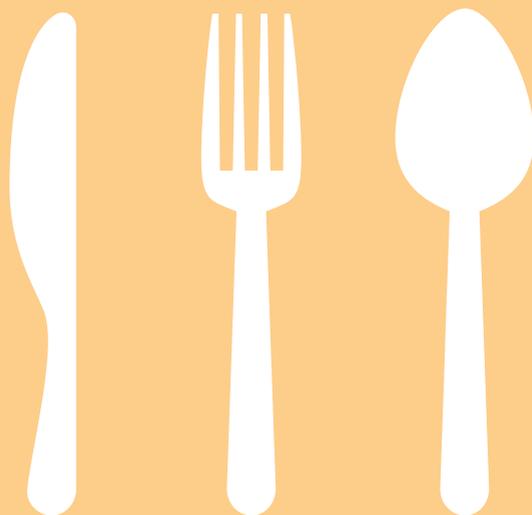
RRO

CES

Y

FIDEUÁ

#PEIXDECALP



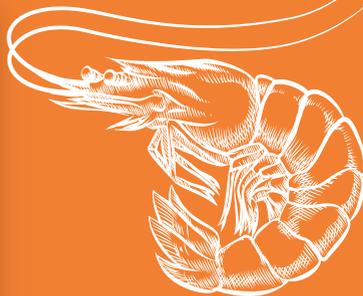
ARROZ CON GAMBAS

Receta de Mari Nieves Moll



Ingredientes:

- 1/2kg de gambas
- 350g de arroz
- 3 dientes de ajo
- 100g de cebolla
- 100g de calabacín
- Perejil
- Aceite
- Sal
- Azafrán



Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
40 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

ARROZ CON GAMBAS

Receta de Mari Nieves Moll

Comenzamos limpiando y pelando las gambas, conservamos los caparzones y las cabezas y reservamos la pulpa.

Con sus caparzones y cabezas preparamos un caldo en un litro y medio de agua, aproximadamente, y dejamos hervir durante una hora a fuego suave. Colamos y reservamos.

A continuación, picamos la cebolla, los ajos, el calabacín y el perejil, añadimos sal y sofreímos a fuego suave.

Seguidamente, agregamos una parte del caldo de gambas y trituramos. Vertemos el resto del caldo con el azafrán y lo dejamos hervir durante 5 minutos. Transcurrido ese tiempo podemos incorporar el arroz.

Cuando el arroz esté casi en su punto añadimos las gambas peladas, reajustamos la sal y dejamos que termine de cocer.

Emplatamos y servimos.



ARROZ CON PULPO, AJOS TIERNOS Y TOMATE SECO

Receta de Toni Juan Vives



Ingredientes:

- 360g de arroz bomba
- 1.5kg de pulpo
- 6 ajos tiernos
- 4 tomates secos
- Azafrán disuelto en agua
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen extra

Para la salmorreta:

- 1 ñora
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate pera rayado

Para el Fumet:

- 750g de morralla
- 8 galeras
- 8 cangrejos



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
80 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
95 MINUTOS



DIFICULTAD
AVANZADA

ARROZ CON PULPO, AJOS TIERNOS Y TOMATE SECO

Receta de Toni Juan Vives

Comenzamos limpiando el pulpo. Le quitamos la boca y los ojos. Reservamos.

Seguimos con la elaboración de la salmorreta. Sofreímos la ñora, con el ajo y el tomate rayado, trituramos y reservamos.

A continuación, ponemos en una olla un chorro de aceite y de agua (aproximadamente 12.5ml). Cocemos el pulpo a fuego bajo durante 40 minutos, colamos y reservamos tanto el pulpo como el caldo. Una vez cocinado, cortamos la cabeza y las patas en trozos pequeños, reservando 4 para el emplatado. Mientras se cocina el pulpo, en otra olla, preparamos el fumet. Ponemos a hervir agua con sal, la morralla, las galeras y los cangrejos. Cocinamos durante 30 minutos y reservamos.

Seguidamente, cortamos los ajos y los tomates secos en dados. Sofreímos en la paella los ajos, añadimos la salmorreta, el pimentón dulce, el tomate y continuamos sofrriendo; agregamos el arroz y dejamos unos minutos más. Vertemos el caldo del pulpo y el fumet, a partes iguales. Agregamos el pulpo y cocinamos durante 8 minutos a fuego fuerte. Añadimos un poco de azafrán disuelto en agua y dejamos cocer otros 7 minutos a fuego suave. Le damos un último golpe de calor fuerte para conseguir el "socarrat", durante un minuto, aproximadamente. Apagamos y dejamos reposar 5 minutos.

Emplatamos decorando con las patas del pulpo y servimos.

Para cocer el arroz, la cantidad de caldo deberá ser dos veces y media más respecto a la del arroz. Se puede servir con alioli, opcionalmente.

Nota
Se recomienda congelar anteriormente el pulpo, de tres a cuatro días, para facilitar su cocción. Para la cocción del pulpo calculamos 20 minutos por kilo. Se recomienda utilizar una paella para 6 personas.

ARROZ MELOSO CON POTA, GALERA, GAMBA Y ALCACHOFAS

Receta de Pedro Avargues



Ingredientes:

- 150ml de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 ñora
- 1 cucharada pequeña de pimentón dulce
- 2 alcachofas (se puede sustituir por judías o guisantes)
- 1/2 pimiento rojo
- 4 cucharadas de tomate triturado
- Sal
- Perejil
- 400g de arroz
- Azafrán
- 8 galeras
- 6 potas medianas (preferiblemente con huevas)
- 400g de gamba blanca
- 3l de agua o fumet

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
50 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

ARROZ MELOSO CON POTA, GALERA, GAMBA Y ALCACHOFAS

Receta de Pedro Avargues

Comenzamos limpiando las potas, las galeras y las gambas, reservamos. Limpiamos y cortamos en trozos la alcachofa. Cortamos el pimiento en juliana, reservamos.

Continuamos sofrriendo el pimiento, retiramos y reservamos. Seguidamente, sofreimos la ñora, la trasladamos al mortero y hacemos el picadillo junto con el ajo y el perejil, reservamos.

A continuación, sofreímos las galeras y las gambas, pelamos y reservamos. Sofreímos la pota y le añadimos el picadillo, el pimentón dulce, el tomate, las galeras y el pimiento rojo, removiendo para que no se queme el pimentón.

Vertemos el agua o el fumet de pescado, ajustamos de sal y dejamos que hierva durante 20 minutos. Pasado ese tiempo incorporamos la alcachofa, el arroz, el azafrán y reajustamos de sal. Transcurridos 10 minutos, aproximadamente, añadimos las gambas peladas. Bajamos el fuego al mínimo y cocinamos 8 minutos más.

Dejamos reposar 5 minutos, emplatamos y servimos.

Nota
Para el caldo de pescado seguir alguna de las recetas del apartado fumets

ARROZ MELOSO DE MORENA

Receta de Eladio Martínez Martínez



Ingredientes:

- 1.5kg-2kg de morena
- 280g de arroz bomba (o similar)
- 150-200g de guisantes
- 4 alcachofas
- 6 ajos tiernos
- 2 tomates maduros
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 300g de calabaza
- Azafrán

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
60 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
130 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

ARROZ MELOSO DE MORENA

Receta de Eladio Martínez Martínez

Comenzamos limpiando el centro de la morena (de la zona de la garganta al ombligo), la sazonomos y reservamos.

A continuación, preparamos el caldo con la cabeza y la cola de la morena. Cocinamos durante 20 minutos. Colamos y reservamos, por separado.

Mientras el caldo se prepara, picamos en trozos pequeños la cebolla, los ajos y el tomate sin piel. Limpiando y cortando las alcachofas y la calabaza. En una cazuela ponemos aceite a calentar y sofreímos la cebolla y los ajos y, seguidamente, añadimos el tomate. Agregamos el caldo de la morena y cocemos durante 20 minutos. Salamos y añadimos el azafrán.

Cuando el caldo comience a hervir vertemos el arroz, el centro de la morena y la calabaza, rectificamos de sal, y continuamos cocinando durante 20 minutos (o hasta que el arroz esté en su punto). Servimos.

Nota

La alcachofa se puede añadir troceada en el sofrito junto con el resto de verdura, o bien, con el arroz.

ARROZ MELOSO CON LECHA Y VERDURAS

Receta de Salvador Morató



Ingredientes:

- 700g de lecha
- 12 judías verdes anchas
- 1 pimiento rojo
- 4 alcachofas
- 320g de arroz
- Aceite de oliva virgen extra
- Azafrán
- Sal
- 1 cebolla pequeña



Para la salmorreta:

- 5 dientes de ajo
- 2 ñoras
- Perejil
- 4 tomates

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
60 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

ARROZ MELOSO CON LECHA Y VERDURAS

Receta de Salvador Morató

Comenzamos elaborando la “salmorreta”. Sofreímos los ajos, las ñoras, los tomates y un puñado de perejil. Trituramos todo bien y reservamos.

Continuamos con el caldo de pescado. Abrimos las lechas en filetes, retiramos la cabeza y las espinas, reservamos los filetes. Sofreímos la cabeza con las espinas, reservamos este aceite para los siguientes sofritos. En otra olla, ponemos agua a hervir con las cabezas y espinas sofridas. Seguidamente, troceamos el pimiento, las judías y las alcachofas, y lo sofreímos. Unimos las verduras a las cabezas y espinas y dejamos cocer durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Colamos y separamos las verduras de las cabezas y espinas. Reservamos el caldo y las verduras.

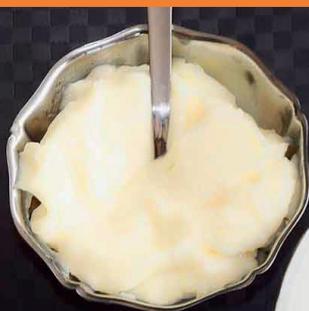
A continuación, recuperamos los filetes de lecha y los pasamos por harina. Los sofreímos y reservamos. Picamos una cebolla y la sofreímos a fuego suave, unimos la “salmorreta”, la verdura y el arroz, agregamos una parte del caldo. Removemos mientras unimos, progresivamente, el resto del caldo y la lecha (con la piel hacia arriba) y decoramos con el pimiento. Reajustamos la sal, y dejamos cocer durante 20 minutos. Finalmente añadimos unas hebras de azafrán, esperamos que se deshagan, emplatamos y servimos.

Nota

Para el arroz, la medida total del caldo son dos partes y media de caldo por una de arroz.

FIDEUÁ CON GAMBAS

Receta de Juan José Gomis



Ingredientes:

- 250g de almejas
- 4uds de gamba
- 250g de calamares
- 1 tolo
- 6 mejillones
- Aceite de oliva
- 500g de fideuá
- Sal

Para el fumet:

- Morralla
- Ñora
- Ajo
- Tomate
- Azafrán
- Aceite



Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
60 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
90 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

FIDEUÁ CON GAMBAS

Receta de Juan José Gomis

Comenzamos limpiando las gambas, las almejas y los mejillones.

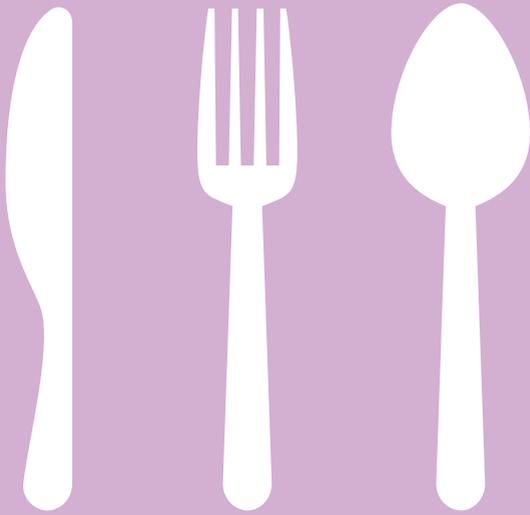
Para el fumet, sofreímos la morralla con el ajo y, seguidamente, añadimos el tomate, la ñora, la sal y el azafrán. Cubrimos con agua y dejamos hervir durante 15 minutos. Colamos y reservamos.

A continuación, troceamos el tollo y lo sofreímos en la paella junto al calamar y las gambas. Incorporamos el caldo del fumet que hemos reservado y cuando comience a hervir le añadimos los fideos de fideuá, las almejas y los mejillones. Corregimos el punto de sal, si fuera necesario, y dejamos cocinar hasta que los fideos estén en su punto y se haya evaporado la mayor parte del agua.

Emplatamos y servimos.

EN TRAN TES

#PEIXDECALP



CÓCTEL DE GALERAS

Receta de Adolfo Muros



Ingredientes:

- 1kg de galeras
- Sal
- Pimienta
- Laurel
- Agua
- Lechuga

Para la salsa rosa:

- 200ml de mayonesa
- 2 cucharadas de ketchup
- 20ml de brandy
- 20ml de zumo de limón
- 20ml de zumo de naranja
- Sal

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
9 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

CÓCTEL DE GALERAS

Receta de Adolfo Muros

Comenzamos preparando la salsa rosa. Incorporamos todos los ingredientes en un bol, mezclamos con varillas y reservamos.

A continuación, ponemos agua a hervir en una olla, añadimos la sal, la pimienta y el laurel y esperamos 6 minutos. Seguidamente, hervimos las galeras durante 3 minutos, las sacamos y las pasamos por agua fría. Para limpiarlas cortamos primero la cabeza y damos dos cortes con tijeras a los dos lados, la carne saldrá entera.

Finalizamos emplatando. Cortamos en trozos pequeños la lechuga y las galeras, y las colocamos en la copa. Añadimos la salsa rosa y ya tenemos nuestro cóctel montado.

Servimos.

Nota
Las galeras tienen que tener hueva

CREMA DE GAMBAS

Receta de Ana Fernández



Ingredientes:

- 1.5kg de gambas
- 1 cebolla grande
- 1 puerro
- 3 zanahorias medianas
- 1 cucharada de tomate frito
- 1 chorro de brandy
- 200ml de nata para cocinar (opcional)
- 100g de picatostes (opcional)

Para el fumet:

- 500g de morralla
- Los caparazones y cabezas de las gambas
- Agua

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
40 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

CREMA DE GAMBAS

Receta de Ana Fernández

Comenzamos limpiando bien las gambas, reservando las cabezas y el caparazón. Pasamos las gambas por la sartén en un poquito de aceite, reservamos. Seguidamente, añadimos las cabezas en la misma sartén, las chafamos suavemente para extraer el jugo y reservamos.

Para el fumet, ponemos agua a hervir, añadimos los caparazones y las cabezas que hemos conservado, incorporamos la morralla y dejamos hervir durante 30 minutos, colamos y reservamos.

A continuación, picamos en trozos pequeños el puerro, la zanahoria y la cebolla, añadimos a la sartén un chorrito de aceite y sal y pochamos la verdura. Cuando esté bien pochada, agregamos una cucharada de tomate frito y removemos. Seguidamente, flambeamos con un chorro de brandy.

Para terminar, en una batidora trituramos las gambas, reservando doce para el emplatado, y la verdura flambeada. Vertemos a hilo el caldo del fumet y la nata, previamente calentada, hasta crear una crema. Añadiremos, más o menos, cantidad de fumet y nata según lo queramos, más o menos espeso, a gusto.

Emplatamos y decoramos con las gambas que hemos reservado. Servimos.

Nota

Se puede sustituir la nata por la misma cantidad de fumet. Opcionalmente se le pueden añadir picatostes en el emplatado.

GALERAS AL HORNO

Receta de Paco Monjo



Ingredientes:

- 2kg de galeras
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal marina
- Ajo en polvo (opcional)
- Perejil (opcional)

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
15 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

GALERAS AL HORNO

Receta Paco Monjo

Comenzamos precalentando el horno a 180°C.

A continuación, colocamos las galeras en una bandeja para hornear y las condimentamos con aceite de oliva y sal (al gusto).

Las hornizamos durante 15 minutos, emplatamos y servimos.

Nota

Opcionalmente se le puede añadir a las galeras una pizca de ajo en polvo y perejil. Se recomienda realizar esta receta en los meses de enero, febrero y marzo.



SO

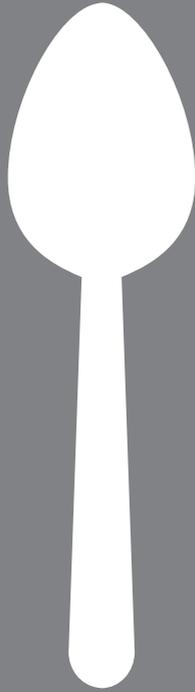
PAS

Y

GUI

SOS

#PEIXDECALP



ALL I PEBRE DE CONGRIO

Receta de Jaime Perles Crespo



Ingredientes:

- 2kg de congrio
- 8 dientes de ajo
- 5 rebanadas de pan
- 10 - 12 almendras
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 3 patatas grandes
- Sal (al gusto)
- Agua



Elaboración



ALL I PEBRE DE CONGRIO

Receta de Jaime Perles Crespo

Comenzamos limpiando y troceando el congrio, reservamos.

Pelamos las patatas, las troceamos a dados y las reservamos. Sofreímos en aceite las almendras y el pan. Una vez sofrito, picamos en el mortero junto a los ajos. Reservamos.

A continuación, sofreímos el congrio y cuando esté dorado añadimos el picado, el pimentón dulce y la patata. Removemos todo para que ligue. Cubrimos con agua y cocinamos a fuego medio durante 20 minutos o, hasta que la patata esté tierna.

Emplatamos y servimos.

Nota

Usar, preferiblemente,
pan del día anterior o
duro.

CALDERO DE PESCADO

Receta de Jaime Vives Ivars



Ingredientes:

- 1.5kg de pescado de roca (escorpa)
- 300g de arroz bomba (o similar)
- 4 patatas
- Sal
- Azafrán en hebras
- Alioli (opcional)



Para el caldo:

- 1.5kg de morralla
- 1 cabeza de ajo
- Laurel
- Sal
- Pimienta
- Romero
- 3 clavos

Para la salmorreta:

- Pasta de ñora
- 4 tomates
- Pimentón
- 4 pimientos rojos
- 1 cabeza de ajo
- Perejil

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
135 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
160 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

CALDERO DE PESCADO

Receta de Jaime Vives Ivars

Comenzamos preparando el caldo de pescado. Sofreímos la morralla, añadimos la sal, el ajo, el laurel, la pimienta, el clavo y el romero. Cubrimos con 3 litros de agua, aproximadamente, y dejamos que hierva a fuego lento durante una hora. Reajustamos la sal. Colamos y reservamos.

Para la salmorreta, sofreímos los tomates pelados y triturados junto con la pasta de ñora y el pimentón, dejamos cocer durante una hora. Sofreímos los pimientos, los pasamos por el pasapurés y los incorporamos al sofrito. Sofreímos también los ajos con el perejil triturado y unimos al resto. Añadimos sal y lo dejamos cocinar todo junto durante 15 minutos más.

A continuación, pasamos la salmorreta por el pasapurés, la unimos al caldo de pescado, añadimos las patatas y lo dejamos hervir durante 10-15 minutos. Reajustamos de sal y reservamos. Sazonamos el pescado de roca con sal y limón y lo añadimos al caldo, cocinamos durante 10-15 minutos más. Reservamos.

Para finalizar, en una paella preparamos el arroz en un litro del caldo de pescado que hemos elaborado, con sal y unas hebras de azafrán.

Servimos primero el pescado y la patata en una fuente con caldo. Y, a continuación, el arroz.

Nota

Opcionalmente, se puede reservar un poco de salmorreta para poner por encima del pescado y la patata. También opcionalmente, se puede servir alioli con el arroz.

GUISO DE PATATA CON CALAMAR, GUISANTES Y ALCACHOFAS

Receta de Ani Magrañal



Ingredientes:

- 3/4l de aceite de oliva virgen extra
- 6 almendras
- 1/2 cebolla pequeña
- 4 patatas
- 2 alcachofas
- Guisantes
- 1/2 pimiento rojo
- 1 tomate maduro
- 2 dientes de ajo
- 3 calamares medianos
- 4 gambas medianas
- 1 vaso pequeño de vino blanco
- Laurel

Elaboración



GUISO DE PATATA CON CALAMAR, GUISANTES Y ALCACHOFAS

Receta de Ani Magrañal

Comenzamos cortando y picando la cebolla, el pimiento y el ajo. A continuación, pelamos y troceamos las patatas y las alcachofas. Reservamos. Sofreímos las almendras en aceite muy caliente.

Cuando estén doradas retiramos y reservamos. Seguidamente, sofreímos la cebolla, el pimiento y el ajo. Pasamos al mortero y picamos junto con las almendras. Continuamos con el guiso. Troceamos el calamar y lo sofreímos hasta que esté tierno, le añadimos la picada de almendras, un vaso pequeño de vino blanco, las patatas, las alcachofas, un puñado de guisantes, la hoja de laurel, una pizca de sal y cubrimos con agua.

Cocinamos durante 60 minutos. Cuando las patatas estén casi hechas añadimos las gambas.

Emplatamos y servimos.

Nota
Bajar la temperatura
del aceite antes de
sofreír el calamar.

LLAUNA DE CALP

Receta de Salvador Femenía Ferrer



Ingredientes:

- 2 caballas
- 4 pescadillas medianas
- 4 salmonetes medianos
- 4 peludas
- 2 tollos
- 8 cangrejos
- 4 galeras
- 8 gambas blancas medianas
- 3 patatas
- 4 dientes de ajo
- 1/2 bote tomate troceado
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 4 cucharadas pequeñas de aceite
- Perejil
- Azafrán
- Sal



Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
20 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
45 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

LLAUNA DE CALP

Receta de Salvador Femenía Ferrer

Comenzamos realizando el picado de ajo y perejil y limpiamos y troceamos el pescado. Reservamos.

A continuación, pelamos y cortamos las patatas en laminas de 1cm, aproximadamente, y las colocamos en la paella.

Añadimos el pescado, las galeras, las gambas, los cangrejos, la sal, el pimentón dulce, el azafrán, el picadillo de ajo y perejil, el tomate y el aceite.

Cubrimos de agua y cocinamos durante 20 minutos, emplatamos y servimos.

Nota
Utilizar una
paella de 35cm
o similar.

*Para cocinar el
pescado podemos
sustituir el agua
por fumet.*

PULPO GUISADO

Receta de Isabel Crespo Pineda



Ingredientes:

- 2kg de pulpo
- 3 rebanadas de pan
- 12 almendras crudas
- 1/2 cabeza de ajo
- 5 ramas de perejil
- 2 tomates grandes maduros
- 30ml de agua
- 200ml de aceite
- Una cucharada pequeña de sal

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
150 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
180 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

PULPO GUISADO

Receta de Isabel Crespo Pineda

Comenzamos pelando y picando en trozos pequeños el tomate, reservamos. Continuamos troceando las patas del pulpo en trozos de unos 3cm, aproximadamente, reservamos.

A continuación, freímos el pan y las almendras en el aceite. Cuando estos estén dorados, retiramos y hacemos la picada en el mortero junto con el perejil, el ajo y la sal. Retiramos la cazuela del fuego, para que el aceite se enfríe hasta estar templado. Ponemos de nuevo la cazuela al fuego y añadimos el pulpo y la picada del mortero, removiendo bien para que se mezcle todo. Agregamos el tomate y el agua, subimos el fuego hasta que empiece a hervir y dejamos que cueza a fuego suave con la cazuela tapada 2 horas, aproximadamente.

Una vez el pulpo esté tierno, si queda mucho caldo, reducimos hasta que quede una salsa espesa. Emplatamos y servimos.

Nota

Se recomienda congelar el pulpo de tres a cuatro días antes de la elaboración para facilitar su cocción. La cabeza del pulpo no se emplea en esta receta.

Es importante remover los ingredientes mientras se cuecen.

SOPA DE PESCADO

Receta de Juan Antonio Martínez Balaguer



Ingredientes:

- 1 araña
- 1 cola de rape
- 1 lluriola
- 1 gallo
- 400g de fideos gruesos

Para el Fumet:

- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1/2 cabeza de ajo
- 1kg de cangrejo
- 2 ñoras
- 1kg de morralla
- Salsa de tomate
- 2l de agua

Para el alioli:

- 1 yema de huevo
- 2 dientes de ajo
- 100ml de aceite

Para la salsa de tomate:

- 200g de tomate tipo pera
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
120 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
150 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

SOPA DE PESCADO

Receta de Juan Antonio Martínez Balaguer

Comenzamos limpiando el pescado. Reservamos las cabezas para la elaboración del fumet y el pescado limpio para la sopa.

Seguimos con la salsa de tomate. Sofreímos el tomate tipo pera ya pelado y troceado, con un poco de aceite y sal. Dejamos cocinar durante 60 minutos aproximadamente.

A continuación, elaboramos el fumet. Troceamos la cebolla y el puerro, y pelamos el ajo. Machacamos los cangrejos y añadimos la morralla y las cabezas del pescado que hemos reservado. Agregamos la salsa de tomate, sal y la ñora. Rehogamos todos los ingredientes en dos litros de agua y dejamos cocinar durante 15 minutos. Colamos y reservamos.

Para el alioli, batimos los ajos y el huevo mientras añadimos, a filo, el aceite, hasta conseguir la consistencia del alioli. Mezclamos con el pimiento choricero y reservamos.

Continuamos con la elaboración de la sopa. Incorporamos el pescado a una cazuela con dos partes de fumet y una de agua, hasta cubrirlo. Añadimos sal y cocinamos durante 15 -20 minutos. Reservamos.

Para terminar cocinamos los fideos durante 13 -14 minutos en un litro de la sopa junto con el alioli.

Emplatamos y servimos los fideos y el pescado por separado.

SOPA DE PESCADO

Receta de María Jorro Ivars



Ingredientes:

- 1.5kg de rape
- 1 kg de pescadilla
- 1/2kg de gamba roja

Para hacer el caldo:

- 1/2kg de galeras
- 2l de agua
- 1 cebolla
- 1 puerro (solo la parte verde)
- 1 zanahoria
- 1 tomate grande y maduro
- 100ml de brandy
- 2 hojas de laurel

- 1 puñado de perejil
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva
- Sal

Para la sopa:

- Aceite de oliva
- 1 puerro (la parte blanca)
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 3 tomates de pera maduros
- 1/2 cebolla roja
- 3 dientes de ajo
- 1 hebra de azafrán
- 3 huevos duros
- 1 kg de calamares grandes

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
90 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
120 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

SOPA DE PESCADO

Receta de María Jorro Ivars

Comenzamos con el caldo (fumet).

Para su elaboración necesitaremos las cabezas y caparazones de las gambas, así como las cabezas y espinas del pescado, reservamos el resto.

Continuamos troceando la cebolla, la parte verde del puerro (conservamos la parte blanca), la zanahoria y el tomate.

A continuación, ponemos aceite en una olla a fuego fuerte para que tome temperatura, añadimos las cabezas, espinas y el caparazón de las gambas, el brandy, las galeras, el laurel, la verdura troceada y, al final, el pimentón y la sal. Rehogamos todo y agregamos dos litros de agua.

Cuando el agua hierva quitamos la espuma y dejamos cocer a fuego suave durante 45 minutos más. Colamos y reservamos.

Para la sopa, comenzamos limpiando y troceando el calamar. Trocemos el puerro (la parte blanca que habíamos conservado), el pimiento rojo, el verde, los tomates y la cebolla.

Rehogamos toda la verdura y trituramos. Seguidamente, añadimos el caldo o fumet y el azafrán. Agregamos el calamar y cocinamos.

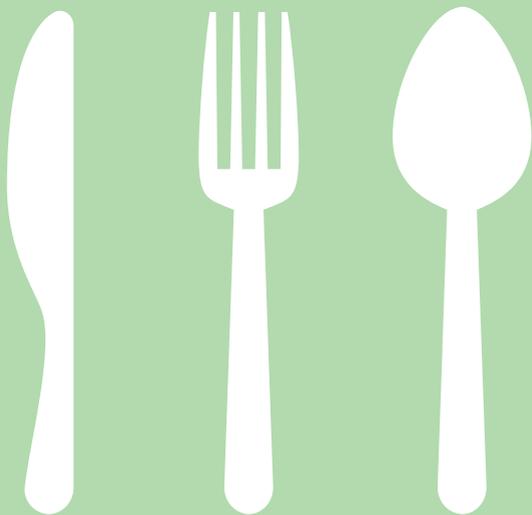
Cuando el calamar esté tierno añadimos el rape, la merluza a trozos y, por último, las gambas. Dejamos cocer durante 15 minutos.

Para emplatar primero rallamos los huevos y, a continuación, servimos la sopa.

Nota
Para la cocción del
pescado tener en
cuenta su tamaño.

PRIN CI PA LES

#PEIXDECALP



CHIPIRONES CON CEBOLLA Y ALCACHOFA

Receta de Paco Catalá



Ingredientes:

- 300g chipirones
- 1 cebolla grande
- 1 hoja de laurel
- 1 vaso pequeño de vino blanco
- Aceite
- Sal

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
40 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

CHIPIRONES CON CEBOLLA Y ALCACHOFA

Receta de Paco Catalá

Comenzamos limpiando los chipirones, reservamos.

A continuación, cortamos la alcachofa y la cebolla en trozos pequeños y la sofreímos. Seguidamente, agregamos los chipirones, los marcamos y, por último, incorporamos el vino y la sal.

Dejamos cocinar a fuego suave durante 25 -30 minutos.

Emplatamos y servimos.



ENBLANC

Receta de Adrián Tur



Ingredientes:

- 6 pescadillas "lluset" (150g, aproximadamente, cada una) o 12 rodajas de pescadilla grande "llus grande".
- 1 cebolla
- 1 patata grande
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 150ml de aceite de oliva
- Agua
- Sal

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
20 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
30 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

ENBLANC

Receta de Adrián Tur

Comenzamos cortando las cebollas en rodajas, cortamos las patatas muy finas, pelamos y chafamos los ajos.

A continuación, colocamos las cebollas en la base de una sartén, disponemos encima las patatas, añadimos los ajos, las hojas de laurel y terminamos colocando las pescadillas o "llusets".

Salamos al gusto y echamos un chorro de aceite.

Cubrimos con agua. Tapamos la cazuela y cocinamos a fuego fuerte hasta que hierva. Seguidamente, reducimos el fuego y dejamos cocer hasta que la patata esté hecha. Emplatamos y servimos.

Nota

Usar, preferiblemente, una sartén de unos 30 cm con tapa.

Tiempo de cocción de las patatas, aproximadamente, 15 -20 minutos.

POTA ENCEBOLLADA

Receta de José Antonio Sánchez Garín



Ingredientes:

- 1 kg de pota
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas secas
- 2 hojas de laurel
- 3 cucharadas pequeñas de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 cucharadita de pimentón dulce
- Sal
- Pimienta negra

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
35 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
60 MINUTOS



DIFICULTAD
PRINCIPIANTE

POTA ENCEBOLLADA

Receta de José Antonio Sánchez Garín

Comenzamos limpiando la pota con abundante agua, le quitamos la boca y la cortamos en rodajas. Salamos y reservamos.

A continuación, cortamos los ajos en láminas y la cebolla en juliana. Lo trasladamos a una sartén, con el aceite a baja temperatura, añadimos la sal y el laurel y pochamos. Cuando la cebolla esté casi pochada añadimos una pizca de pimienta negra y el pimentón dulce, removiendo para evitar que se quem.

Añadimos la pota y removemos durante 3 o 4 minutos hasta que se dore y coja sabor. Incorporamos el vino blanco y cocinamos a fuego suave, de 25 a 30 minutos, hasta que el vino reduzca y la pota esté tierna.

Emplatamos y servimos.

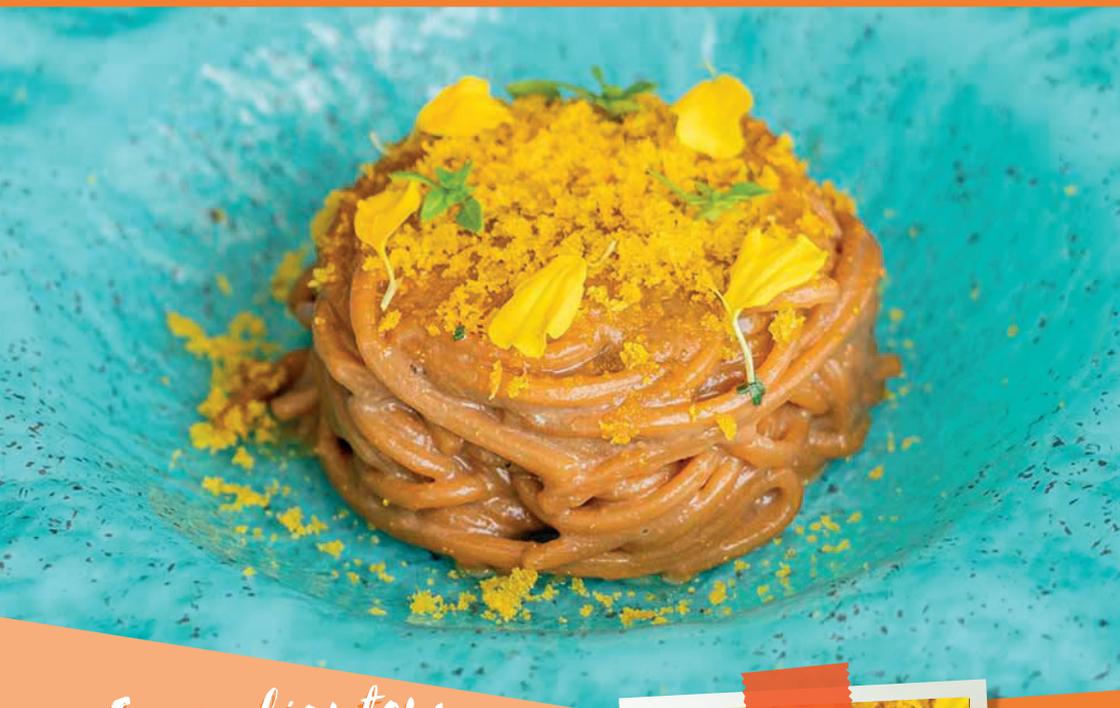
Nota

Si la pota es pequeña no la troceamos, la cocinamos entera.



SPAGHETTI ALLA CARBONARA DE GALERA Y BOTTARGA

Receta de Ferdinando Bernardi



Ingredientes:

- 240g de spaghetti
- 400g galeras gordas
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 rama de apio
- 1/2 raíz de jengibre
- 5l de agua mineral
- 200g de mantequilla ahumada
- Pimienta negra
- Sal
- Vino blanco
- Brandy
- 1 bottarga para rallar



Para marinar las yemas:

- 4 yemas de huevo
- 4g de sal
- 4g de azúcar

Elaboración



COMENSALES
4



TIEMPO DE PREPARACIÓN
145 MINUTOS



TIEMPO TOTAL
160 MINUTOS



DIFICULTAD
MEDIA

SPAGHETTI ALLA CARBONARA DE GALERA Y BOTTARGA

Receta de Ferdinando Bernardi

Comenzamos poniendo a marinar las yemas con la sal y el azúcar durante 1 hora. Mientras, pelamos las galeras, les quitamos los ojos y reservamos la pulpa en un bol, conservamos también las cáscaras para el caldo. Cortamos a trozos la cebolla, el apio y la zanahoria.

A continuación, tostamos las cáscaras en el horno a 130°C durante una hora, aproximadamente, removiéndolas de vez en cuando. Seguidamente, en una olla vertemos un chorro de aceite y un cubito de mantequilla ahumada y sofreímos la verdura a fuego suave. Añadimos las cáscaras ya tostadas, y las bañamos con un poco de vino blanco y brandy, hasta evaporar el alcohol. Añadimos agua bien fría y el jengibre y dejamos hervir a fuego suave hasta que se reduzca el caldo a la mitad.

Proseguimos mezclando en un bol con una varilla las yemas marinadas con la pulpa de galera, añadiendo bastante pimienta negra.

En una olla, a parte, con agua y sal, cocinamos los spaghetti durante 4 minutos. Los terminamos de cocer en el caldo de la galera. Retiramos del fuego e incorporamos la mezcla de galera y yema a la pasta, mantecándola para obtener una pasta cremosa. Rectificamos de sal, añadimos mantequilla ahumada en cubitos y llevamos a temperatura los spaghetti, evitando que se corte la salsa, saltándolos antes de servirlos.

Emplatamos haciendo un nido con los spaghetti, cubrimos de salsa bien cremosa y rallamos una cantidad generosa de bottarga italiana, rematando con una pizquita de pimienta. Servimos.

A

NE

XO

#PEIXDECALP

SALMORRETA

Receta de Jaime Vives Ivars

INGREDIENTES:

- Pasta de ñora
- 4 tomates
- Pimentón
- 4 pimientos rojos
- 1 cabeza de ajo
- Perejil

Sofreímos los tomates pelados y triturados junto con la pasta de ñora y el pimentón, dejamos cocer durante una hora. Sofreímos los pimientos, los pasamos por el pasapurés y los incorporamos al sofrito. Sofreímos también los ajos con el perejil triturado y unimos al resto. Añadimos sal y lo dejamos cocinar todo junto durante 15 minutos más. Finalizamos pasamos la “salmorreta” por el pasapurés.

Receta de Salvador Morató

INGREDIENTES:

- 5 dientes de ajo
- 2 ñoras
- Perejil
- 4 tomates

Sofreímos los ajos, las ñoras, los tomates y un puñado de perejil. Trituramos todo bien y reservamos.

Receta de Toni Juan Vives

INGREDIENTES:

- 1 ñora
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate pera rayado

Sofreímos la ñora, con el ajo y el tomate rayado, trituramos y reservamos.

FUMET DE GAMBAS

Receta de Ana Fernández

FU
METS

INGREDIENTES:

- 500g de morralla
- Caparazones y cabezas de 1kg de gambas
- Agua

Comenzamos limpiando las gambas, reservamos la carne para otra elaboración y utilizamos la cabeza y el caparazón. En una olla ponemos agua a hervir, añadimos los caparazones y las cabezas, incorporamos la morralla y dejamos hervir durante 30 minutos, colamos.

FUMET DE MORRALLA Y VERDURAS

Receta de Restaurante Baydal

INGREDIENTES:

- 2kg de morralla
- 1 cabeza de rape de ½ kg, aproximadamente
- 4 zanahorias
- 2 tomates
- 1 manojo de apio
- 1 cebolla
- Colorante alimentario

Comenzamos troceando la verdura y limpiando el rape, conservamos la cabeza y reservamos los filetes para otra elaboración. Ponemos a hervir la morralla, la cabeza de rape y la verdura troceada con un poco de colorante. Lo dejamos cocer durante 45 minutos, colamos y listo.

FUMET DE GALERAS Y CANGREJOS

Receta de Toni Juan Vives

INGREDIENTES:

Para preparar el fumet, ponemos a hervir agua con un poco de sal. Añadimos la morralla, las galeras y los cangrejos. Cocinamos durante 30 minutos. Colamos.

- 750g de morralla
- 8 galeras
- 8 cangrejos
- Romero
- Agua
- Sal

#PEIXDECALP

FUMET CON GALERAS

Receta de María Jorro

INGREDIENTES:



- 1/2kg de galeras
- 2l de agua
- 1 cebolla
- 1 puerro (solo la parte verde)
- 1 zanahoria
- 1 tomate grande y maduro
- 100ml de brandy
- 2 hojas de laurel
- 1 puñado de perejil
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite de oliva
- Sal
- 1.5kg de rape
- 1 kg de pescadilla
- 1/2kg de gamba roja

Para su elaboración necesitaremos las cabezas y caparazones de las gambas, así como las cabezas y espinas del pescado, reservamos el resto para otra elaboración. Comenzamos limpiando el pescado y las gambas.

A continuación, troceamos la cebolla, la parte verde del puerro (la parte blanca no la utilizamos en esta elaboración), la zanahoria y el tomate. Seguidamente, ponemos aceite en una olla a fuego fuerte para que tome temperatura, añadimos las cabezas, espinas y el caparazón de las gambas, el brandy, las galeras, el laurel, la verdura troceada y al final, el pimentón y la sal. Rehogamos todo y agregamos dos litros de agua. Cuando el agua hierva quitamos la espuma y dejamos cocer a fuego suave durante 45 minutos más. Colamos.



GRASAS

GRUPO	NOMBRE COMÚN	NOMBRE científico	ENERGÍA (KCAL)	PROTEÍNAS (G)	GRASAS TOTALES (G)	AC. GRASOS SATURADOS (G)	AC. GRASOS MONOINSATURADOS (G)	AC. GRASOS POLINSATURADOS (G)	W-3 (G)	COLESTEROL (MG/100K-CAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	AGUA (G)
PECES	Lubina	Dicentrarchus labrax	84	18	1.3	0.3	0.5	0.4	0.3	68.0	0.0	80.7
	Jurel	Trachurus trachurus	93	17.5	1.9	0.6	0.8	0.9	0.4	36.0	0.0	77.5
	Pescadilla	Merluccius merluccius	69	16	0.6	0.1	0.2	0.2	0.1	31.0	0.0	83.4
	Salmonete	Mullus barbatus	90	14.1	3.7	1.1	0.8	0.6	0.4	99.3	0.0	82.2
	Boqueron	Engraulis encrasicolus	131	17.6	4.8	1.3	1.2	1.6	1.1	60.0	0.0	76.1
	Congrio	Conger conger	101	19	2.8	0.6	0.9	0.4	0.1	60.0	0.0	78.2
	Caballa	Scomber scombrus	150	15	10.0	2.9	3.1	2.4	2.1	80.0	0.0	75.0
	Bacaladilla	Micromesistius poulassou	76	17.4	0.7	0.2	0.1	0.3	0.2	46.0	0.0	81.9
	Rape	Lophius piscatorius	78	18.7	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	25.0	0.0	81.0
	Raya	Raja spp	77	17.1	0.9	0.2	0.2	0.4	0.4	65.0	0.0	82.0
	Pez de San Pedro	Zeus faber	83	18.1	1.1	0.3	0.7	0.7	0.4	60.3	0.0	78.2
	Corvina	Argyrosomus regius	115	20.4	1.4	0.3	0.3	0.2	0.3	76.0	0.0	76.0
	Dentón	Dentex dentex	112	22.4	5.1	1.6	1.6	1.5	0.4	60.0	0.0	70.5
	Bictola	Physic blennoides	70	18.3	0.1	0.1	0.1	0.1	0.5	22.0	0.0	81.0
	Lecha	Seriola dumerilli	85	19	0.7	0.2	0.1	0.2	0.1	73.0	0.0	77.6
	Lampuga	Coryphaena hippurus	85	19	0.7	0.2	0.1	0.2	0.1	73.0	0.0	77.6
	Escorpa	Scorpaena scrofa	91.3	19	1.7	0.4	0.3	0.5	1.1	35.0	0.0	79.3
	Araña	Trachinus draco	96	18.6	5.1	0.0	0.0	0.0	0.7	76.0	0.0	76.0
	Rata	Uranoscopus scaber	74.6	19.4	1.0	0.3	0.2	0.3	0.4	48.0	0.0	82.6
	Musola	Muselus musculus	81	21.2	0.8	0.0	0.0	0.1	0.2	25.0	0.0	0.0
Pajel	Pagellus erythrinus	82	17.1	1.3	0.4	0.3	0.5	0.4	0.4	0.0	0.0	
Peluda	Citharus linguatula	72	19.1									
Peluda Imperial	Ameglossus laterna	81	18.8	1.5								
Platero	Argentina sphyraena	15										
Calamar	Loligo vulgaris	80.4	16.25	1.4	0.3	0.1	0.5	0.5	200.0	0.0	81.7	
Pota	Illex coindetii	86.2	15.6	1.4	0.4				104.0	0.0	77.0	
Sepia	Sepia officinalis	71	16.1	0.7	0.2	0.1	0.2	0.2	110.0	0.0	83.2	
Pulpo	Octopus vulgaris	51	10.6	1.0	0.2	0.1	0.4		48.0	0.0	88.4	
Pulpo blanco	Eledone cirrhosa	69.2	15.3	0.9	0.1							
Largosta	Palinurus elephas	91	18.3	2.0	0.2	0.4	0.7	0.5	150.0	0.0	79.7	
Quisquilla	Palaeomon serratus	82	17.6	0.6	0.1	0.2	0.1	0.0	135.0	0.0	55.4	
Cangrejo	Carcinus maenas	124	19.5	5.1	0.8	1.3	2.4	1.7	100.0	0.0	75.4	
Cigala	Nephrops norvegicus	93	20.1	1.4	0.2	0.3	0.5	0.4	200.0	0.0	78.5	
Galera	Squilla mantis	106	20.3	1.7					152.0	0.0	0.0	
Gamba Blanca	Parapanaeus longirostris	93	20.1	1.4	0.2	0.3	0.5	0.4	200.0	0.0	78.5	

MOLUSCOS

CRUSTACEOS

MINERALES

VITAMINAS

CALCIO (MG) HIERRO (MG) MAGNESIO (MG) ZINC (MG) SODIO (MG) POTASIO (MG) FÓSFORO (MG) SELENO (MG) VITAMINA A (µg) VITAMINA B6 (µg) VITAMINA B12 (µg) VITAMINA E (µg)

Datos en base a 100g de porción comestible

GRUPO	NOMBRE COMUN	NOMBRE CIENTÍFICO	20.0	1.1	26.0	0.8	69.0	340.0	410.0	36.5	36.0	20.0	4.0	50.0
PECES	Lubina	Dicentrarchus labrax	17.0	1.2	31.0	5.0	64.0	360.0	239.0	47.0	36.0	65.0	10.0	260.0
	Jurel	Trachurus trachurus	48.0	0.8	31.0	0.7	86.0	200.0	163.0	15.0	86.0	22.0	1.0	0.5
	Pescadilla	Micropogonias undulatus	30.0	0.7	25.0	0.5	91.0	340.0	220.0	29.0	29.0	42.0	2.0	0.5
	Salmónete	Mullus barbatus	30.0	1.0	29.0	0.5	116.0	331.0	182.0	36.5	47.0	1.0	1.9	2.0
	Boqueron	Engraulis encrasicolus	30.0	0.7	30.0	2.0	50.0	350.0	202.0	30.0	50.0	28.0	1.0	410.0
	Congrio	Conger conger	17.0	1.0	31.0	0.5	130.0	360.0	239.0	30.0	36.0	70.0	10.0	131.0
	Caballa	Scomber scombrus	16.0	0.3	23.0	0.4	77.0	320.0	218.0	28.0	33.0	33.0	2.0	44.0
	Bacaladilla	Micromesistius pollockii	30.0	1.0	23.0	0.5	109.0	235.0	330.0	36.5	36.5	1.0	2.0	0.9
	Raya	Raja spp	26.0	1.0	24.0	0.5	161.0	274.0	155.0	36.5	14.0	37.0	6.0	0.0
	Pez de San Pedro	Zeus faber	91.3	30.6	33.3	0.4	135.0	265.0	257.0	15.0	41.0	41.0	1.1	
	Corvina	Argyrosomus regius	13.0	0.3	31.0	0.5	56.0	430.0	233.0	20.0	1.0	29.0	3.0	0.4
	Dentón	Dentex dentex	44.2	0.7	24.0	0.6				31.4	23.2			
	Bróbola	Phycis blennoides	11.0	0.2	28.0	0.5	63.0	358.0	229.0	23.9	1.0	60.0	0.4	
	Lecha	Seriola lalandi									54.0	40.0	60.0	
	Lampuga	Coryphaena hippurus	18.0	2.6	0.7	104.0	489.0			52.6	54.0	40.0	60.0	
	Escorpa	Scorpaena scorpa	9.0	0.4	0.1	60.0	405.0	178.0		20.0	57.0	0.0	3.8	0.0
	Araña	Trachinus draco	28.4	0.3		0.4				19.2	26.1			
	Rata	Uranoscopus scaber	78.4	1.1	0.7					29.4	35.0			
	Musola	Muraelus mustelus	9.4	0.1	0.3	170.0	290.0			190.0	27.6	6.8	0.1	3.3
	Pajel	Pagellus ephippinus	107.0	1.3	24.5	0.5				236.0	123.0	9.0	0.1	2.9
Peluda	Citharus linguatula	103.0	1.1		0.8					34.3	14.7			
Peluda imperial	Arneglossus laberna	125.0	1.2	imperial					29.5	18.6				
Pletero	Argentina sphyraena	42.9	0.4	0.5					22.6	10.7				
Calmar	Loligo vulgaris	78.0	1.7	36.0	1.2	425.0	93.0	185.0	44.8	70.0	30.0	1.3	270.0	
Pota	Illex coindetii	12.0	0.3		1.1	44.0	280.0	190.0		40.0	30.0	2.2	270.0	
Sepia	Sepia officinalis	59.0	3.4	30.0	1.2	370.0	310.0	270.0	65.0	0.0	39.0	2.0	240.0	
Pulpo	Octopus vulgaris	144.0	1.7	28.0	1.7	363.0	230.0	170.0	44.8	70.0	36.0	3.0	210.0	
MOLUSCOS	Pulpo blanco	Eleuthero cirrhosa												
	Langosta	Palinurus elephas	60.0	0.7	34.0	2.3	270.0	220.0	261.0	99.0		6.0	1.0	150.0
	Quisquilla	Palaeomon serratus	79.0	1.6	34.0	1.5	190.0	330.0	180.0	24.3		0.1	7.0	2.9
	Cangrejo	Carcinus maenas	30.0	1.3	48.0	3.8	370.0	270.0	176.0	3.0		0.4		2.3
	Cigala	Nephtys noronensis	220.0	1.9	76.0	3.6	146.0	266.0	259.0	130.0	9.0	10.0	1.0	150.0
	Galera	Squilla mantis	52.0	2.4										
	Gamba Blanca	Parapaneaus longirostris	220.0	11.9	76.0	3.6	146.0	266.0	259.0	24.3	9.0	0.1	1.0	1.5

CRUSTÁCEOS

MOLUSCOS

IMPACTO SOBRE LOS ODS

DEL RECETARIO DEL

PEIX DE CALP

3 SALUD
Y BIENESTAR



Fomenta el consumo de producto saludable, fresco y de proximidad procedente de un entorno marino no contaminado.

11 CIUDADES Y
COMUNIDADES
SOSTENIBLES



Promueve y fomenta el consumo sostenible difundiendo la cultura alimentaria local e implicando a la ciudadanía de Calp.

12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES



Promueve el consumo y explotación del producto alimentario marino de proximidad.

13 ACCIÓN
POR EL CLIMA



La revalorización del producto de mar de Calp y su gastronomía impulsa la concienciación sobre su protección y cuidado.

14 VIDA
SUBMARINA



Revaloriza y difunde las especies marinas características de la Bahía de Calp.

17 ALIANZAS PARA
LOGRAR
LOS OBJETIVOS



Implición de la ciudadanía y agentes locales, tanto entidades públicas como privadas, para promover y revalorizar la gastronomía calpina de modo que se promueva su cultura y se protejan sus recursos.

#PEIXDECALP

Sigue el QR para descubrir más...



Un mar de sabores

#PEIXDECALP

creama⁺
CALP



Financiado por:

