



# ALTEA

ESPAÑOL  
ENGLISH

GASTRONOMÍA



[www.visitaltea.es](http://www.visitaltea.es)



#VISIT  
**Altea**

# SENSACIONES QUE EVOCAN CUATRO SIGLOS DE HISTORIA

**ES** Existen toda una serie de evidencias científicas de que las gastronomías tradicionales mediterráneas poseen unos valores nutricionales completos y equilibrados desde hace siglos. La formación de esta tradición es el resultado de un largo proceso biológico e histórico que forma una herencia milenaria, que mejoró a lo largo de la época medieval gracias a la versatilidad de nuestra agricultura y los sistemas de regadío. Las especies de todo el planeta se encontraron en el Mediterráneo, lo que permitió que a principios del siglo XIX ya dispusiéramos de una rica despensa con ingredientes de los cinco continentes.

Ven a compartir con nosotros los beneficios nutricionales de esta herencia, la mejor que nos han podido dejar nuestros antepasados.

**EN** There is scientific evidence of the complete, balanced, nutritional values of traditional Mediterranean gastronomy through the ages. This tradition is the result of a long, biological, historical process, a thousand-year-old heritage, which, thanks to the versatility of our agriculture and irrigation systems, improved throughout the middle ages.

World-wide species could be found in the Mediterranean in the 19th century, providing delicious provisions with ingredients from the five continents.

Come and share the nutritional benefits of this heritage, the best our ancestors could ever leave us.

## EL PLAT DE CALENT (DEL 16 AL 25 DE FEBRERO DE 2018)



**ES** Todavía no hace tanto tiempo que con los primeros rayos de sol los labradores salían al campo, donde tomaban el almuerzo que se llevaban de casa. Sólo cuando volvían de trabajar podían tomarse el Plat de Calent. Según cuentan nuestras abuelas, al ocaso Altea olía a arroz con habichuelas, hervido, cocido...

**EN** Not long ago, Altea's farmers took to the fields at the first sign of daybreak. There, they refuelled with the foods they brought from their homes. They were only able to have a warm meal when they had returned home after the day's work. According to our grandmothers, at sunset Altea smelled of rice with beans, stews, etc.

# ARROZ CON COLIFLOR Y BACALAO

## RICE WITH COD AND CAULIFLOWER



### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

Una coliflor grande  
250 gr de bacalao desalado  
(poner a remojo durante tres días y cambiar el agua)  
400 gr de arroz  
Ajos tiernos  
1 tomate maduro  
unas hebras de azafrán (o molido)  
Aceite de oliva virgen extra (50ml) y sal  
Caldo de verduras o agua

### ELABORACIÓN:

Poner el aceite a calentar en una cazuela y sofreír el bacalao cortado en trozos. Dejar que se dore y reservar.

En el mismo aceite sofreímos a fuego medio-bajo la coliflor, cortada en trozos pequeños, los ajos tiernos y el tomate a taquitos. Pasados unos minutos, incorporamos el caldo y llevar a ebullición.

Tostar el azafrán.

Agregamos el azafrán y rectificar de punto de sal si fuese necesario. Seguidamente añadir el arroz y dejar cocer sobre unos 18 minutos (esto puede variar dependiendo de la variedad del arroz y del tipo de agua utilizada).

Reposar y servir.

### INGREDIENTS FOR 4:

One large cauliflower  
250 grs. desalted cod  
(soaked for three days ,changing the water every day)  
400 grs. rice  
Spring garlic  
1 ripe tomato  
A few wisps of saffron (not ground)  
50 ml. Extra virgin olive oil and salt  
Vegetable stock or water

### RECIPe:

Heat the oil in a pan and lightly fry the diced cod until it is golden and reserve.

Lightly fry the cauliflower broken into small pieces, the chopped spring garlic and tomato in the same oil on a medium-low gas. A few minutes later, add the stock and bring to the boil.

Toast the saffron.

Add the saffron and rectify salt if needed. Next add the rice and simmer for about 18 minutes (depending on the variety of rice and type of water used).

Let it stand for a while and serve.

## LA COCINA DE LAS BARCAS (DEL 22 DE JUNIO AL 1 DE JULIO DE 2018)



**ES** Cada barco y falucho alteano era como un pequeño hogar donde vivían los marineros. En medio de sus duros trabajos también tenían su momento de paz a la hora de comer. Entonces uno de los marineros, siguiendo las tradiciones mediterráneas y los ingredientes a su alcance, obraba el milagro. Así a bordo de las barcas alteanas han viajado “cruets”, guiso de pulpo, salazones...

Ambas costumbres forman los pilares de la cocina alteana. Pongamos la mesa para disfrutar de esta experiencia gastronómica multicultural.

**EN** All boats in the Altea area were like small homes where the sailors lived. In the middle of their tough workday, they had a moment of peace at lunchtime. Thus, at lunchtime, one of the sailors, in accordance with Mediterranean traditions and whatever ingredients happened to be available, would perform the daily “miracle” by preparing lunch. As a result, things such as “cruets”, octopus stews, salted fish, etc. have travelled on board Altea’s ships.

Both of these customs make up the pillars of Altea’s cuisine. Prepare the table to enjoy this multi-cultural gastronomic experience.



# GUISADO DE RAYA CON PATATAS

## SKATE CASSEROLE WITH POTATOES

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:

2 rayas pequeñas limpias  
4 patatas medianas  
Dientes de ajo  
Caldo de pescado o agua (1 litro)  
Una cucharada sopera de pimentón dulce  
Aceite de oliva virgen extra (50ml)  
Picada: una rebanada de pan, almendras crudas, perejil

### ELABORACIÓN:

En primer lugar se debe trocear la raya en trozos regulares.

Seguidamente pelamos las patatas y las troceamos, chascándolas para que suelten almidón durante la cocción.

Poner a calentar a fuego suave el aceite y, cuando esté caliente, incorporar la mitad de los ajos pelados, las almendras y el pan. Cuando esté todo dorado retiramos y reservamos.

En el mismo aceite donde se ha frito el pan, los ajos y las almendras se añade el pimentón y se remueve muy rápido. Seguidamente se añade el agua para evitar que se queme el pimentón.

Incorporar las patatas troceadas junto con los espinazos de las rayas y se lleva a ebullición a fuego medio durante 20 minutos hasta que las patatas estén casi cocidas.

Mientras se cuecen las patatas, se prepara la picada en el mortero. Se ponen los ajos, las almendras y el pan que se ha frito anteriormente, junto con un poco de sal. Cuando esté todo esto bien picado, se añade el perejil picado y se reserva la mezcla.

Cuando la patata está casi cocida, se incorpora al guiso las aletas de raya y se deja cocer unos minutos con la cazuela tapada.

Seguidamente incorporar la picada y dejar cocer. Probar y rectificamos de sal.

Dejar reposar el guiso y servir.



### INGREDIENTS FOR 4:

2 small, clean skates  
4 medium sized potatoes  
Cloves of garlic  
1 litre fish stock or water  
One tablespoon of paprika  
50 ml extra virgin olive oil  
Grounded mixture: a slice of bread, raw almonds, parsley

### RECIPE:

First, dice the skate into cubes.

Next, peel and slice the potatoes, scoring them to rid them of starch while cooking.

Heat the oil on a low gas, when smoking, fry half of the peeled garlic cloves, almonds and bread. Once golden, put aside and reserve.

In the same oil where the bread, garlic and almonds were fried, add the paprika and stir quickly. Immediately add water to avoid the paprika from burning.

Add the sliced potatoes and the skate's bones and bring to the boil on a medium gas for 20 minutes until the potatoes are nearly cooked.

While the potatoes are cooking, grind the previously fried garlic, almonds and bread in a mortar with a little salt. When everything is well grounded, add chopped parsley and reserve.

When the potato is nearly cooked, add the skate wings to the casserole and let it simmer a few minutes with the lid on.

Next, add the grounded mixture and simmer. Taste for salt, rectifying if needed.

Let the casserole stand for a while and serve.

## FRUTOS DE OTOÑO (DEL 19 DE OCTUBRE AL 4 DE NOVIEMBRE DE 2018)



**ES** Tradición y gastronomía se mezclan en otoño. Boniatos, calabazas, granadas y membrillos no son sólo los frutos del trabajo, son motivos de fiesta, la base de los dulces más antiguos de Altea y también de algunos platos tradicionales. Son los ingredientes del Día de Todos los Santos y Navidad, gracias a unas huertas fértiles y generosas.

Disfruta de los productos de una tierra que durante siglos ha mantenido nuestra cultura culinaria que conserva las tradiciones y ofrece todavía posibilidades para sorprender nuestros paladares.

**EN** Tradition and gastronomy come together in autumn. Sweet potatoes, pumpkins, pomegranates and quinces are not only the results of hard work; they are motives for festivals, the grounds of Altea's most ancient sweets and likewise basic ingredients of some traditional dishes. These are typical elements of All Saints' Day and Christmas, thanks to our fertile, generous gardens.

Enjoy the products that come from our land. Products that, for centuries, have been part of our culinary culture - a culture which preserves tradition while still having the ability to surprise our taste buds.

# COCA A LA LLUMÀ



## INGREDIENTES PARA LA MASA:

500 grs. de harina  
50 grs. de levadura de panadería  
Agua

## INGREDIENTES PARA LLENAR LA COCA:

2 tomates medianos  
Longaniza blanca, roja y morcilla de cebolla  
Tomate en salmuera  
Anchoas  
Aceite de oliva virgen extra

## ELABORACIÓN:

Diluir la levadura en un poco de agua tibia. Mezclar con la harina con la levadura amasar hasta que se consiga una masa homogénea.

Dejar reposar en un sitio cálido hasta que duplique el volumen.

Mientras tanto trocear el embutido, el tomate y se preparan las anchoas.

Una vez la masa haya fermentado, coger un poco de masa y formar una bola. Estirar la masa en una bandeja de horno (previamente engrasada con aceite) hasta conseguir el tamaño deseado. A continuación colocar en encima de la masa la longaniza, la morcilla, el tomate y las anchoas.

Echar un buen chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima y seguidamente hornear. Para saber que la coca ya está lista la masa debe estar dorada y el embutido bien hecho.

## INGREDIENTS FOR THE DOUGH:

500 grs. flour  
50 grs. baker's yeast  
Water

## INGREDIENTS FOR THE FILLING:

2 medium sized tomatoes  
1 sausage, 1 red sausage and 1 onion black pudding  
Green tomatoes in brine  
Anchovies  
Extra virgin olive oil

## RECIPE:

Dilute the yeast in a little warm water. Mix the flour with the yeast and knead until the dough is even.

Let it stand in a warm place until it doubles its size.

Meanwhile, slice the sausages, black pudding, and the tomatoes and prepare the anchovies.

Once the dough has risen, take a piece of dough to form a ball. Roll the dough out on a previously oiled baking tray, until the desired size. Next, push the sausages, black pudding, tomatoes and anchovies in the dough.

Pour a fair amount of extra virgin olive oil over the coca and bake. The coca is ready when the dough is golden and the sausages are well cooked.



**Patronato Provincial de Turismo  
de la Costa Blanca**  
Tel. +34 965230160  
Fax. +34 965230155  
turismo@costablanca.org  
www.costablanca.org



**Oficina de Turismo de Altea**  
C/ Sant Pere, 14  
Tel. +34 965844114  
altea@touristinfo.net  
www.visitaltea.es

