



EL CAMPELLO

LOS MENÚS DE LA IAIA
GRANDMA'S MENUS
MENUS DE MAMIE

ESPAÑOL
ENGLISH
FRANÇAIS



elcampelloturismo.com



ÍNDICE

INDEX

INDEX

edición 2023



- 3. INTRODUCCIÓN / INTRODUCTION / INTRODUCTION
- 4-7. MENÚ DE SAN JOSÉ / SAN JOSÉ MENU / MENU DE SAN JOSÉ
- 8-11. MENÚ DE PASQUA / EASTER MENU / MENU DE PÂQUES
- 12-17. MENÚ DE VERANO VIRGEN DEL CARMEN / SUMMER MENU VIRGIN OF CARMEN / MENU D'ÉTÉ YIERGE CARMEN
- 18-23. MENÚ FIESTAS DE OCTUBRE SANTA TERESA / OCTOBER FESTIVITIES MENU SAINT TERESA / MENU DU FESTIVAL D'OCTOBRE SAINTE THÉRÈSE
- 24-27. MENÚ DE NADAL / CHRISTMAS MENU / MENU DE NOËL



INTRODUCCIÓN

INTRODUCTION

INTRODUCTION



ES El Campello, con esta publicación, quiere rendir homenaje a todos aquellos hombres y mujeres que fundaron esta localidad. Un pueblo basado en la cultura de la tierra y del mar. Un mar que configura el carácter hospitalario de la población, su historia, su memoria y sus costumbres. Un mar que además, junto con los productos de la huerta y el corral, nos han dejado un legado inmaterial que deja su huella en los platos tradicionales de cada casa que, según la época del año, traen aromas y sabores inconfundibles a los hogares. Olores a otoño, a navidad, a fiestas,...

Con motivo del centenario de El Campello se recogieron varias de estas Recetas de "la iaia" a las que hemos querido dar forma de menús que llenan nuestras mesas y nos acompañan a lo largo del todo el año según la estación o la festividad que estemos celebrando.

EN El Campello, with this publication, would like to pay tribute to all those men and women who founded this town. A town based on the culture of the land and the sea. A sea that shapes the hospitable character of its people, its history, its memory and its customs. A sea that, together with the produce from the vegetable gardens and the farmyards, has also left us an intangible legacy that has made its mark on the traditional dishes of each household, which bring unmistakable aromas and flavours into homes according to the time of the year. Smells of autumn, Christmas, festivals...

On the occasion of the centenary of El Campello, a few of these recipes from "la iaia" (grandma) have been collected to create the menus that fill our tables and accompany us throughout the year according to the season or the festivity that we are celebrating

FR Avec cette publication, El Campello souhaite rendre hommage à tous ces hommes et femmes qui ont fondé cette ville. Une ville créée sur la culture de la terre et de la mer. Une mer qui façonne le caractère hospitalier de la ville, son histoire, sa mémoire et ses coutumes. Une mer qui, avec les produits du potager et de la ferme, nous a laissé un héritage immatériel qui marque de son empreinte les plats traditionnels de chaque maison qui, selon l'époque de l'année, apportent dans les foyers des arômes et des saveurs incomparables. Des odeurs d'automne, de Noël, de fête...

À l'occasion du centenaire d'El Campello, plusieurs de ces « Recettes de mamie » ont été rassemblées et nous avons voulu leur donner la forme de menus qui remplissent nos tables et nous accompagnent tout au long de l'année, en fonction de la saison ou de la fête que nous célébrons.

MENÚ DE SAN JOSÉ

SAN JOSÉ MENU

MENU DE SAN JOSÉ



ES El día del Padre es una festividad que se celebra en todos los hogares con las mejores especialidades y en cada casa no faltan los buñuelos que se han preparado la noche anterior y son la excusa perfecta para reunir a toda la familia en torno a la masa y el aceite.

EN Father's Day is a feast day and it is celebrated in every home with the best specialities, including plenty of fritters made the night before, which are the perfect excuse for the whole family to get together around the dough and oil.

FR La fête des pères, jour férié, est célébré dans tous les foyers avec les meilleures spécialités et dans toutes les familles, les beignets préparés la veille ne manquent pas et sont le prétexte idéal pour réunir toute la famille autour de la pâte et de l'huile.



ENTRANTES.

ES "COQUES" - COCAS SALADAS

INGREDIENTES PARA LA MASA: Harina de trigo 750 gr. 2 cucharaditas pequeñas de sal, 100 cl. de aceite de oliva, ¼ l. de agua tibia y 100 gr. de levadura.

PREPARACIÓN: Se disuelve la levadura en un vaso de agua tibia. Se pone harina en un lebrillo junto con la sal, el agua y la levadura, se amasa todo e iremos añadiendo el agua que absorba la masa hasta conseguir que quede consistente. Se deja reposar la masa tapándola con un paño para que guarde el calor.

Cuando la masa haya subido, se repasa con aceite y se estira con el rodillo hasta cubrir la bandeja del horno. Por encima se colocan, distribuidos uniformemente, ingredientes a elegir: anchoas saladas, sofrito de cebolla, tomate, pimientos y atún, morcillas, espinacas sofritas con ajo, etc. Se pone a horno fuerte de 20 minutos a ½ hora.

COCA DE "MOLLITAS"

La preparación de la masa es la misma. Para las mollitas necesitaremos: 250 gr. de harina, 125 cl. de aceite y sal. Haremos las mollitas de harina y aceite que extenderemos sobre la masa dejando que terminen de fermentar (una ½ hora). Regaremos las cocas con aceite colocado en un recipiente de orificio estrecho, evitando que queden charcos. Inmediatamente meteremos la coca a horno fuerte hasta que estén doradas.

STARTERS.

EN "COQUES" - SAVOURY PASTRIES

INGREDIENTS FOR THE DOUGH: 750 g of wheat flour, 2 teaspoons of salt, 100 cl of olive oil, ¼ l of warm water and 100 g of yeast.

PREPARATION: Dissolve the yeast in a glass of warm water. Put the flour into a bowl with the salt, water and yeast, knead everything together and gradually add the water that is absorbed by the dough until the right consistency is obtained. Leave the dough to stand and cover it with a cloth to keep it warm.

When the dough has risen, brush it with oil and roll it out with a rolling pin until it covers the baking tray. Put the ingredients of your choice on top distributing them out evenly: salted anchovies, fried onion, tomato, peppers and tuna, black pudding, spinach fried with garlic, etc. Bake in a hot oven for 20 minutes to ½ hour.

COCA DE "MOLLITAS" - SAVOURY PASTRY TOPPED WITH SMALL CRUMBS OF FLOUR, OIL AND SALT

The dough is prepared in the same way. For the mollitas (crumbs) we will need: 250 g of flour, 125 cl of oil and salt. The mollitas of flour and oil are spread on top of the dough so that they complete fermentation (½ hour). Drizzle the oil on the cocas, which is in a narrow-holed container, making sure that puddles don't form. Bake the coca at a high temperature immediately until it is golden brown.



ENTRÉES.

FR "COQUES" - TOURTES SALÉES

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE : 750 g de farine de blé, 2 cuillères de café de sel, 100 cl. d'huile d'olive, ¼ l. d'eau tiède et 100 g de levure.

PRÉPARATION: Dissoudre la levure dans un verre d'eau tiède. Mettre la farine dans un saladier avec le sel, l'eau et la levure, pétrir le tout et ajouter l'eau absorbée par la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne consistante. Laisser reposer la pâte en la couvrant d'un linge pour la maintenir au chaud.

Lorsque la pâte a levé, la badigeonner d'huile et l'étaler au rouleau à pâtisserie jusqu'à ce qu'elle recouvre la plaque de cuisson. Placez-y les ingrédients de votre choix, répartis uniformément : anchois salés, oignons frits, tomates, poivrons et thon, boudin noir, épinards frits à l'ail, etc. Faites cuire à four chaud de 20 à 30 minutes.

COCA DE "MOLLITAS" - TOURTE DE "MOLLITAS"

La préparation de la pâte est la même. Pour les mollitas, il faut 250 gr. de farine, 125 cl. d'huile et du sel. Nous ferons les mollitas de farine et d'huile que nous étalerons sur la pâte en les laissant finir de fermenter (½ heure). Arroser les cocas d'huile placée dans un récipient à ouverture étroite, en évitant d'en mettre de trop. Cuire immédiatement à haute température jusqu'à ce que les cocas soient bien dorées...

ES "COCA DE FREGIT" - EMPANADA

INGREDIENTES: Para la Masa: 1 Kg. de harina, aceite de oliva, vino blanco, agua tibia y sal.

Para el relleno: 5 tomates, 2 cebollas, 4 dientes de ajo, aceite de oliva, pimienta blanca y sal, hierbas provenzales, 1 lata de atún, 4 huevos duros.

ELABORACIÓN DE LA MASA: Con la harina se hace un volcán en el centro y se adicionan los ingredientes restantes. La masa se trabaja hasta que esté bastante lisa. Se deja reposar tapada en un lugar templado durante dos horas.

ELABORACIÓN DEL SOFRITO: Se hace un sofrito con la cebolla, ajos y tomate. Se le añade el atún, huevo duro picado, y se sazona con pimienta blanca y sal.

Una vez terminado el sofrito, se estira la masa bien fina y se pone encima el sofrito. Se tapa con otra capa de masa fina, cerrando bien los bordes. Por último se pincela con yema de huevo y se mete al horno durante 30 minutos.

PRINCIPAL.

ARROZ CALDOSO MARINERO CON ESPINACAS.

INGREDIENTES: (4 personas) 250 gr. de arroz. ½ dl. de aceite de oliva. 250 gr. de espinacas frescas. 2 ñoras medianas. ½ cabeza de ajos. 2 ramas de perejil. 150 grs. de almejas. 100 gr. de rape o gallineta sin espinas. 12 gambas pequeñas peladas. 100 gr. de calamarcito (Chipirones).

PREPARACIÓN: En un caldero se pone el aceite a calentar pasando por éste el pescado elegido y se retira. A continuación, se rehogan por el mismo aceite las espinacas y se reservan.

Una vez se han sacado del caldero las espinacas del caldero, se pasan por el aceite las ñoras para sacarlas y machacarlas en un mortero con los ajos y el perejil. Se pone el tomate en el caldero, añadiendo la picada del mortero y el arroz, rehogándolo todo y poniendo el caldo de pescado, almejas, pescado elegido, gambas, espinacas y los chipirones. Se sirve cuando el arroz esté a punto.

ES "COCA DE FREGIT" - SAVOURY PASTRY MADE WITH VEGETABLES, TUNA AND HARD BOILED EGG

INGREDIENTS: For the dough: 1 kg of flour, olive oil, white wine, warm water and salt.

For the filling: 5 tomatoes, 2 onions, 4 cloves of garlic, olive oil, white pepper and salt, Provençal herbs, 1 tin of tuna, 4 hard-boiled eggs.

MAKING THE DOUGH: Make a mountain with the flour in the centre and add the other ingredients. The dough is kneaded until it is quite smooth. Let it stand covered in a warm place for two hours.

ELABORATION OF THE SOFRITO: Onion, garlic and tomato are fried together to make a soffrito. Add the tuna, chopped hard-boiled egg and season with white pepper and salt.

Having made the soffrito, roll out the dough very thinly and put the soffrito on top. Cover with another thin layer of dough, sealing the edges well. Finally, brush with egg yolk and bake in the oven for 30 minutes.

MAIN COURSE.

BROTHY SEAFOOD RICE WITH SPINACH

INGREDIENTS: (Serves 4) 250 g of rice, ½ dl of olive oil. 250 g of fresh spinach, 2 medium-sized black peppers, ½ head of garlic, 2 sprigs of parsley, 150 g of clams, 100 g of boned monkfish or redfish, 12 small peeled prawns, 100 g of small squid (baby squid).

PREPARATION: Heat the oil in a pot, fry the fish in it and then remove it. Fry the spinach in the same oil and set it aside.

Having removed the spinach from the pot, fry the ñora peppers in the oil, remove them and crush them in a mortar with the garlic and parsley. Put the tomato in the pot, adding the chopped ingredients from the mortar and the rice, sauté it all together, add the fish stock, clams, the fish of choice, prawns, spinach and the baby squid. Serve when the rice is ready.

FR "COCA DE FREGIT" - TOURTE DE FRITURE

INGRÉDIENTS: Pour la pâte : 1 kg de farine, huile d'olive, vin blanc, eau tiède et sel.

Pour la farce : 5 tomates, 2 oignons, 4 gousses d'ail, huile d'olive, poivre blanc et sel, herbes de Provence, 1 boîte de thon, 4 œufs durs.

FABRICATION DE LA PÂTE: Faire un volcan avec la farine au centre et ajouter le reste des ingrédients. La pâte sera travaillée jusqu'à ce qu'elle soit assez lisse. La laisser reposer couverte dans un endroit tiède pendant deux heures.

ÉLABORATION DU FRIT: Préparer une sauce avec l'oignon, l'ail et la tomate. Ajouter le thon, l'œuf dur haché et assaisonner avec du poivre blanc et du sel.

Une fois le frit terminé, étirer la pâte très finement et y déposer le frit. Recouvrir d'une autre couche de pâte fine, en scellant bien les bords. Enfin, badigeonner de jaune d'œuf et cuire au four pendant 30 minutes.

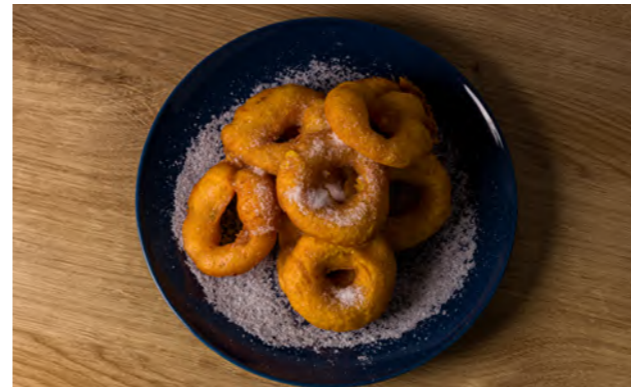
PLAT PRINCIPAL.

RIZ AVEC BOUILLON DE POISSON DE MER ET ÉPINARDS

INGRÉDIENTS: (4 personnes) 250 gr. de riz. ½ dl. d'huile d'olive. 250 gr. d'épinards frais. 2 poivrons de taille moyenne. ½ tête d'ail. 2 branches de persil. 150 gr. de palourdes. 100 gr. de lotte ou de sébaste sans arêtes. 12 petites crevettes décortiquées. 100 gr. de petits calmars.

PRÉPARATION: Faire chauffer l'huile dans un chaudron, y faire frire le poisson et le retirer. Ensuite, faire revenir les épinards dans la même huile et les réserver.

Une fois les épinards retirés du chaudron, passer les nyoras dans l'huile et les écraser dans un mortier avec l'ail et le persil. Mettre la tomate dans la marmite, ajouter les ingrédients hachés dans le mortier et le riz, faire frire le tout, ajouter le fumet de poisson, les palourdes, le poisson choisi, les crevettes, les épinards et les petits calmars. Servir lorsque le riz est prêt.



POSTRES.

ES "BUNYOLS D'ARRÒS" - BUÑUELOS DE ARROZ

INGREDIENTES: ½ kg. de arroz, canela en rama, la piel de un limón, 4 huevos, harina, anís en licor, anís en grano (matalafuá), 250 cl. leche, azúcar, aceite de girasol.

PREPARACIÓN: Se hierve el arroz, junto con la canela y la piel de limón, con abundante agua hasta que quede una pasta. Se ha de ir removiendo para que no se pegue.

Se deja enfriar y se le añaden los huevos, un chorrito de licor de anís, harina (la que admita) y la leche. La masa no ha de quedar muy dura ni muy blanda.

En un cazo aparte hervimos agua con los granos de anís, y cuando ha hervido un poco se cuele en una taza con la levadura. Deshacemos la levadura y se le añade a la masa. Reposar y freír con la buñolera en abundante aceite.

FR "BUNYOLS DE CARABASSA" - BUÑUELOS DE CALABAZA

INGREDIENTES: 1 kg. de calabaza. ½ kg. de harina. 2 huevos, levadura y ceite de oliva.

PREPARACIÓN: Se hierve la calabaza y se tritura mezclándola con la harina, la levadura y un par de huevos para que no cojan demasiado aceite. Calentamos el aceite y con una buñolera, o moldeándolos con la mano se van friendo en abundante aceite.



DESSERTS.

ES "BUNYOLS D'ARRÒS" - RICE FRITTERS

INGREDIENTS: ½ kg of rice, cinnamon stick, lemon peel, 4 eggs, flour, anisette, anise seeds (aniseed), 250 cl of milk, sugar, sunflower oil

PREPARATION: Boil the rice, together with the cinnamon, the lemon peel and plenty of water until it becomes a paste. Stir it so that it doesn't stick to the pan.

Leave it to cool and add the eggs, a dash of anisette, flour (as required) and milk. The dough should not be too hard or too soft.

In a separate saucepan, boil water with the anise seeds, and after a few minutes strain it into a cup with the yeast. Break up the yeast and add it to the dough. Leave it to stand and fry in lots of oil in the fritter pan.

FR "BUNYOLS DE CARABASSA" - PUMPKIN FRITTERS

INGREDIENTS: 1 kg of pumpkin. ½ kg of flour. 2 eggs, yeast and olive oil.

PREPARATION: Boil the pumpkin and mash it, mixing it with the flour, the yeast and a couple of eggs so that it does not absorb too much oil. Heat the oil and with the fritter pan or by hand, shape them as they are fried in lots of oil.

DESSERTS.

FR "BUNYOLS D'ARRÒS" - BEIGNETS DE RIZ

INGRÉDIENTS: ½ kg de riz, bâton de cannelle, zeste de citron, 4 œufs, farine, anis en liqueur, anis en grains (matalafuá), 250 cl de lait, sucre, huile de tournesol.

PRÉPARATION: Faire bouillir le riz avec la cannelle et le zeste de citron dans beaucoup d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte. Remuer pour éviter qu'il ne colle.

Laisser refroidir et ajouter les œufs, un soupçon de liqueur anisée, la farine (autant que possible) et le lait. La pâte ne doit être ni trop dure ni trop molle.

Dans une autre casserole, faire bouillir l'eau avec les graines d'anis et, après une légère ébullition, la filtrer dans une tasse avec la levure. Casser la levure et l'ajouter à la pâte. Laisser reposer et faire frire dans la poêle à beignets dans une bonne quantité d'huile.

FR "BUNYOLS DE CARABASSA" - BEIGNETS DE CITROUILLE

INGRÉDIENTS: 1 kg de citrouille. ½ kg de farine. 2 œufs, levure et huile d'olive.

PRÉPARATION: Faire bouillir la citrouille et l'écraser en le mélangeant avec la farine, la levure et quelques œufs pour qu'elle s'imbibe trop d'huile. Faire chauffer l'huile et les faire frire dans une bonne quantité d'huile à l'aide d'une poêle à beignets.

MENÚ DE PASCUA

EASTER MENU

MENU DE PÂQUES



ES Tras la Semana Santa, el Domingo de Resurrección y Lunes de Pascua, las familias salían a “comerse la mona”. Con esta expresión englobamos tanto la comida, platos preparados en casa con mucho amor, como el postre, de donde toma el nombre. Aunque, como postre típico de Semana Santa, no hemos de olvidar las “Torrijas”

EN After Holy Week, on Easter Sunday and Easter Monday, families would go out for a picnic to “comerse la mona”. This expression is associated with all the food eaten during the Easter picnic; the dishes that are painstakingly prepared at home and the dessert, which gets its name from this tradition. However, “Torrijas” should not be forgotten either, they are another typical Easter dessert.

FR Après Pâques, le dimanche et le lundi de Pâques, les familles sortaient pour « comerse la mona » (Manger le gâteau), expression qui englobe aussi bien la nourriture, préparée à la maison avec beaucoup d’amour, que le dessert, qui lui a donné son nom. Il ne faut pas oublier les « Torrijas » (pain perdu) comme dessert typique de Pâques.

MERIENDAS.

ES “BERENAR DE PASQUA” - CONEJO CON TOMATE Y TORTILLA.

INGREDIENTES: Para el Conejo con Tomate “Conill amb tomaca” (para 4 personas): 1 conejo troceado, 1 pimiento rojo y 1 verde, 1 cabeza de ajos, azúcar, sal y 1 kg. de tomates maduros rallados.

Para la Tortilla “Truita”: 2 patatas grandes y 8 huevos (opcional: cebolla)

PREPARACIÓN: Del “Conill amb tomaca”: En una sartén se sofríe el conejo con abundante aceite junto con los ajos, posteriormente se le añade el pimiento cortado en pedazos pequeños, y cuando esté dorado se le incorpora el tomate, que previamente habremos rallado y añadido una cucharadita de azúcar, para quitarle el ácido, y sal. Dejamos freír hasta que el agua del tomate se consuma.

De la “Truita”: pelamos las patatas y las cortamos en láminas finas. Freímos en una sartén con abundante aceite. Cuando las patatas estén blanditas, se retiran y se incorporan al huevo batido en un recipiente aparte. Quitamos aceite de la sartén y dejamos el suficiente. Incorporamos la patata y el huevo y doramos con el aceite al gusto.

POSTRES DE PASCUA.

TORRIJAS

INGREDIENTES: Pan duro, leche, huevo, aceite, azúcar y canela.

PREPARACIÓN: Cortamos el pan a rodajas y lo ponemos a remojo con la leche, cuando ya esté empapado se pasa por el huevo batido.

Las freímos en una sartén con abundante aceite hasta que queden doradas.

Las sacamos del fuego y espolvoreamos con el azúcar y la canela.

Dejamos enfriar y servir.

SNACKS.

EN “BERENAR DE PASQUA” - RABBIT WITH TOMATO AND TORTILLA

INGREDIENTS: For the Rabbit with Tomato “Conill amb tomaca” (for 4 people):

1 rabbit in pieces, 1 red pepper and 1 green pepper, 1 head of garlic, sugar, salt and 1 kg of grated ripe tomatoes.

For the “Truita” omelette: 2 large potatoes and 8 eggs (optional: onion).

PREPARATION: For the “Conill amb tomaca”: In a frying pan, sauté the rabbit in plenty of oil together with the garlic, then add the pepper chopped into small pieces, and when it is golden brown, add the tomato, which has been grated previously and add a teaspoon of sugar, to remove the acid, and salt. Fry until the water from the tomato has evaporated.

For the “Truita”: peel the potatoes and cut them into thin slices. Fry them in a frying pan with plenty of oil. When the potatoes are soft, remove them and add them to the beaten egg in a separate bowl. Remove most of the oil from the frying pan, leave just enough. Add the potato and the egg and brown with the oil to your liking.

EASTER DESSERTS.

TORRIJAS

INGREDIENTS: Stale bread, milk, egg, oil, sugar and cinnamon.

PREPARATION: Cut the bread into slices, soak them in the milk and then dip them in the beaten egg.

Fry them in a frying pan with plenty of oil until they are golden brown.

Remove them from the heat and sprinkle them with the sugar and cinnamon.

Leave to cool and serve.

EN-CAS.

FR “BERENAR DE PASQUA” - LAPIN AVEC TOMATE ET OMELETTE

INGRÉDIENTS: Pour le lapin à la tomate « Conill amb tomaca » (pour 4 personnes) : 1 lapin découpé, 1 poivron rouge et 1 poivron vert, 1 tête d’ail, du sucre, du sel et 1 kg de tomates mûres râpées.

Pour l’omelette « Truita » : 2 grosses pommes de terre et 8 œufs (option : oignon).

PRÉPARATION: Pour le “Conill amb tomaca”: Dans une poêle, faire revenir le lapin dans beaucoup d’huile avec l’ail, puis ajouter le poivron coupé en petits morceaux, et lorsqu’il est bien doré, ajouter la tomate préalablement râpée et additionnée d’une cuillère à café de sucre, pour éliminer l’acidité, et le sel. Laisser frire jusqu’à ce que l’eau de la tomate se soit évaporée.

Pour la « Truita »: éplucher les pommes de terre et les couper en fines tranches. Les faire revenir dans une poêle avec beaucoup d’huile. Lorsque les pommes de terre sont tendres, les retirer et les ajouter aux œufs fouettés dans un bol séparé. Retirer l’huile de la poêle et en laisser juste un peu. Ajouter les pommes de terre et les œufs et faire dorer avec l’huile selon le goût.

DESSERTS DE PÂQUES.

PAIN PERDU

INGRÉDIENTS: Pain rassis, lait, œuf, huile, sucre et cannelle.

PRÉPARATION: Couper le pain en tranches et les faire tremper dans le lait, puis les tremper dans l’œuf battu.

Les faire frire dans une poêle avec beaucoup d’huile jusqu’à ce qu’elles soient dorées.

Retirer du feu et saupoudrer de sucre et de cannelle.

Laisser refroidir et servir.



ES MONAS - PASCUA

INGREDIENTES: (Para 6-7 personas) 900gr. de azúcar para la masa. 100 gr. de azúcar para espolvorear, 200 gr. levadura de panadería, ¼ litro de aceite, 3 kg. de harina de fuerza (de panadería), ¾ l. de agua, 12 huevos, 50 gr. de canela, ralladura de dos limones.

PREPARACIÓN: Se extiende la harina en una superficie lisa formando dos montículos con un hueco en el centro de cada uno de ellos. En uno de los huecos, se introduce el azúcar y en el otro, la levadura. Se reparte el agua entre ambos a fin de que se puedan deshacer bien los ingredientes. Se mezclan los dos montículos y se amasa. Se incorporan los huevos, la raspadura de limón, una pizca de canela y continuamos amasando.

Se incorpora, poco a poco, el aceite. Seguimos trabajando hasta lograr una masa fina y elástica. Se deja reposar la mezcla hasta que suba, manteniéndola tapada en un lugar caliente. A continuación, la depositamos sobre una mesa donde se habrá extendido un paño blanco de tela. Se separan porciones de la masa y hеñimos (trabajamos la masa con los puños) formando monas. Colocamos cada una de ellas en papel aceitado. Se les practica con un cuchillo un corte en forma de cruz en su parte superior. Pintamos con yema de huevo, espolvoreamos de azúcar y colocamos un huevo crudo en el centro. Cortamos dos tiras de masa que se cruzan sobre el huevo. Se hornea a temperatura suave durante una media hora.

El día de MONA siempre terminaba rompiendo la cáscara del huevo sobre la cabeza de uno de tus familiares o amigos (o sobre la de la persona que te gustaba) Pero lo que se cantaba: “Aquí em pica, aquí em cou, aquí em mentge la mona i ahí et trenque l’ou”. Los padres siempre disimulaban y dejaban que sus hijos se lo “explotaran” fingiendo gran sorpresa. Este era el punto final que todos esperaban...

EN MONAS - EASTER

INGREDIENTS: (for 6-7 people) 900g of sugar for the dough. 100 g of sugar for sprinkling, 200 g of baker's yeast, ¼ litre of oil, 3 kg of strong flour (baker's flour), ¾ l of water, 12 eggs, 50 g of cinnamon, grated rind of two lemons.

PREPARATION: Spread the flour out on a smooth surface and make two mounds with a hole in the centre of each one. Put the sugar in one of the holes and the yeast in the other. Divide the water between the two making sure that the ingredients have dissolved properly. Mix the two mounds together and knead. Add the eggs, the lemon zest, a pinch of cinnamon and continue kneading.

Gradually add the oil. Continue kneading until the dough is thin and stretchy. Leave the mixture aside until it rises, keeping it covered in a warm place. Then place it on a table on which a white cloth has been spread. Separate portions of the dough and knead (knead the dough with your fists) to make the monas. Place each of them on greaseproof paper. With a knife, make a cross-shaped cut in the upper part of the dough. Paint with egg yolk, sprinkle with sugar and put a raw egg in the centre. Cut two strips of dough and put them in a cross on the egg. Bake at a low temperature for half an hour.

MONA day always ended by breaking the eggshell on the head of one of your relatives or friends (or on the head of someone you liked), singing: “Aquí em pica, aquí em cou, aquí em mentge la mona i ahí et trenque l’ou”. Parents would always let their children “explode it” pretending to be very surprised. This was the highlight that everyone had been waiting for...

FR MONAS - PÂQUES

INGRÉDIENTS: (Pour 6-7 personnes) 900 gr. de sucre pour la pâte. 100 gr. de sucre pour saupoudrer, 200 gr. de levure de boulangerie, ¼ litre d’huile, 3 kg. de farine forte (farine de boulanger), ¾ l. d’eau, 12 œufs, 50 gr. de cannelle, zeste râpé de deux citrons.

PRÉPARATION: Étaler la farine sur une surface lisse en formant deux monticules avec un trou au centre de chacun d’eux. Mettre le sucre dans l’un des trous et la levure dans l’autre. Répartir l’eau entre les deux pour que les ingrédients soient bien mélangés. Mélanger les deux masses et les pétrir. Ajouter les œufs, le zeste de citron, une pincée de cannelle et continuer à pétrir.

Ajouter progressivement l’huile. Continuer à pétrir jusqu’à ce que la pâte soit fine et élastique. Laisser reposer le mélange jusqu’à ce qu’il lève, en le couvrant dans un endroit tiède. Placez-la ensuite sur une table sur laquelle vous aurez étendu un linge blanc. Séparer des portions de la pâte et les pétrir (travailler la pâte avec les poings) pour former des monas. Placez chacune d’elles sur du papier huilé. À l’aide d’un couteau, faire une entaille en forme de croix dans la partie supérieure de la pâte. Peindre avec du jaune d’œuf, saupoudrer de sucre et placer un œuf cru au centre. Découper deux bandes de pâte qui se croisent au-dessus de l’œuf. Cuire au four à basse température pendant 30 minutes.

Le jour de la MONA se terminait toujours par le bris de la coquille d’œuf sur la tête d’un parent ou d’un ami (ou sur celui de la personne que vous aimez) Nous chantions alors : « Aquí em pica, aquí em cou, aquí em mentge la mona i ahí et trenque l’ou » (“Ici ça me mord, ici je cuisine, ici je mange la mona et là je casse l’œuf”. Les parents faisaient toujours semblant et laissaient leurs enfants « l’exploser » en feignant une grande surprise. C’était le point final que tout le monde attendait...



MENÚ DE VERANO

VIRGEN DEL CARMEN

SUMMER MENU

VIRGIN OF CARMEN

MENU D'ÉTÉ

VIERGE CARMEN

ES No hay nada más marinero y veraniego en El Campello que las fiestas de la Virgen del Carmen, en torno al 16 de julio. Una festividad que honra el pasado y presente marineros y a su patrona, la virgen de los mares.

EN There is nothing more seafaring and summery in El Campello than the festivities of the Virgen del Carmen, around the 16th of July. A festival that honours the past and present of the seafarers and their patron saint, the virgin of the seas.

FR Il n'y a rien de plus marin et estival à El Campello que les festivités de la « Virgen del Carmen », autour du 16 juillet. Une fête qui honore le passé et le présent des marins et de leur patronne, la vierge des mers



ENTRANTES.

ES ENSALADA CAMPELLERA

INGREDIENTES: (Para 6 personas) 1 lechuga, 2 tomates, 2 huevos duros, 2 zanahorias, 100 gr. de aceitunas, 2 rábanos, 2 guindillas, 3 cebollas en vinagre.

PREPARACIÓN: Para elaborar esta ensalada se cortan todos los ingredientes y se aderezan al gusto con aceite de oliva, sal y un poco de vinagre.

ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS

INGREDIENTES: (Para 4 personas) 1 Kg. de pimientos rojos, 300 gr. de bonito en conserva, 150 gr. de cebolla, 200 gr. de tomates maduros y ½ cucharada de aceite de oliva.

PREPARACIÓN: Se asan los pimientos, se pelan y se dejan enfriar. Se cortan en tiras pequeñas y se colocan en un plato.

A continuación, se cubre con el bonito, se agrega cebolla triturada o muy picada, tomate, vinagre y aceite de oliva..

STARTERS.

EN CAMPELLERA SALAD

INGREDIENTS: (For 6 people) 1 lettuce, 2 tomatoes, 2 hard-boiled eggs, 2 carrots, 100 g of olives, 2 radishes, 2 chilli peppers, 3 pickled onions.

PREPARATION: To prepare this salad, all the ingredients are chopped and seasoned to taste with olive oil, salt and a little bit of vinegar.

ROAST PEPPER SALAD

INGREDIENTS: (For 4 people) 1 kg of red peppers, 300 g of canned tuna, 150 g of onion, 200 g of ripe tomatoes and ½ tablespoon of olive oil.

PREPARATION: Roast the peppers, peel and leave them to cool. Cut them into small strips and place them on a plate.

Then cover them with the tuna, add crushed or finely chopped onion, tomato, vinegar and olive oil.

ENTRÉES.

FR SALADE CAMPELLERA

INGRÉDIENTS: (Pour 6 personnes) 1 laitue, 2 tomates, 2 œufs durs, 2 carottes, 100 gr. d'olives, 2 radis, 2 piments, 3 oignons marinés.

PRÉPARATION: Pour préparer cette salade, tous les ingrédients sont coupés et assaisonnés avec de l'huile d'olive, du sel et un peu de vinaigre.

SALADE DE POIVRONS GRILLÉS

INGRÉDIENTS: (pour 4 personnes) 1 kg de poivrons rouges, 300 g de thon en conserve, 150 g d'oignon, 200 g de tomates mûres et ½ cuillère à soupe d'huile d'olive.

PRÉPARATION: Rôtir les poivrons, les peler et les laisser refroidir. Les couper en petites lanières et les placer dans une assiette.

Recouvrir ensuite avec le thon, ajouter l'oignon écrasé ou finement haché, la tomate, le vinaigre et l'huile d'olive..

PRINCIPAL.

ES CALDERO Y ARROZ "A BANDA"

INGREDIENTES: (Para 8 personas)

Para el caldo: Pescado de Molla – de corte y azul variado: gallina, rape jurel, caballa,...(Proporción: ½ kg. de pescado por persona), 4 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1 tomate maduro, 1 cabeza de ajos

Para el arroz: 1kg de arroz, 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, 1 ñora, 1 pimienta roja a tiras, 1 tomate maduro rallado.

Opcional: 1 calamar o 1 sepia, 1/4kg. de gambas.

PREPARACIÓN DEL CALDO: Se limpia y trocea el pescado, se sala y se deja una hora. Se desala. En la olla de hierro (Caldero) se pone aceite y se sofríen los ajos, la ñora y el pimiento (opcional aquí o al preparar el arroz*) apartándolos conforme se vayan Sofriendo. Se le da una vuelta a las piezas de pescado (a las más duras) y se reservan.

Por último se sofríe el tomate añadiendo a éste unos 4l. de agua y se le incorpora el pescado (del más duro al más blando). Cuando empiece a hervir, añadiremos sal al gusto y se le incorporará el majado de ñora y ajos (opcional el perejil). Se dejará hervir una media hora a fuego fuerte.

PREPARACIÓN DEL ARROZ: En una sartén de tipo "paella" se pone aceite (3 cucharadas). Sofreímos el pimiento hecho a tiras y lo apartamos (* si se ha sofrido antes para dar sabor al caldo ya lo tendremos preparado). Tras sacar el pimiento se sofríe la sepia o el calamar a trocitos y tras unas vueltas se sofríe el tomate. Cuando todo esté bien sofrido añadimos el arroz y le damos unas vueltas y a continuación se vierte el caldo del pescado caliente (medida: 1 taza de arroz = 3 tazas de caldo). Se deja a fuego vivo de 8 a 10 minutos y otros 10 minutos a fuego lento, hasta que se consuma el caldo. Al bajar el fuego se colocan las tiras del pimiento ya sofrido y las gambas.

MAIN COURSE.

EN RICE COOKED IN FISH STOCK "A BANDA"

INGREDIENTS: (For 8 people)

For the broth: Forkbeard fish - cut fish and blue variety: scorpion fish, monkfish, horse mackerel, mackerel... (Proportion: ½ kg of fish per person), 4 tablespoons of olive oil, 1 ripe tomato, 1 head of garlic.

For the rice: 1 kg of rice, 3 tablespoons of olive oil, 1 ñora pepper, 1 red pepper strips, 1 ripe grated tomato.

Optional: 1 squid or 1 cuttlefish, 1/4kg. of prawns.

PREPARATION OF THE BROTH: Clean and cut the fish into pieces, salt and leave for one hour. Desalt. Put some oil in the iron pot (Caldero) and sauté the garlic, the ñora pepper and the pepper (optional here or when preparing the rice*), removing them as they are sautéed. Turn the fish pieces over (the hardest ones) and set them aside.

Finally, sauté the tomato, adding about 4l of water and add the fish (from the hardest to the softest). When it starts to boil, add salt to taste and add the crushed ñora pepper and garlic (parsley optional). Leave it to boil for half an hour over a high heat.

PREPARATION OF THE RICE: In a "paella" dish, add oil (3 spoonfuls). Sauté the strips of pepper and set them aside (* if they have been fried before to give the broth flavour, you don't need to do this). After removing the pepper, sauté the small pieces of cuttlefish or squid and, then turning them over a few times, sauté the tomato. When everything has been sautéed properly, add the rice and stir it a few times, then add the hot fish stock (measure: 1 cup of rice = 3 cups of stock). Leave it on a high heat for 8 to 10 minutes and another 10 minutes on a low heat, until the stock has been absorbed. On a low heat, add the sautéed pepper strips and the prawns.

PLAT PRINCIPAL.

FRIZ AVEC BOUILLON DE POISSON "A BANDA"

INGRÉDIENTS: (Pour 8 personnes)

Pour le bouillon : poisson Molla - poisson coupé et une variété de poissons bleus : Poisson de roche, lotte, chinchard, maquereau,... (Proportion : ½ kg. de poisson par personne), 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 tomate mûre, 1 tête d'ail.

Pour le riz : 1 kg de riz, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 piment nyora, 1 poivron rouge en lanières, 1 tomate mûre râpée.

Facultatif : 1 calamar ou 1 seiche, 1/4 kg de crevettes.

PRÉPARATION DU FUMET: Nettoyer et hacher le poisson, le saler et le laisser reposer pendant une heure. Dessaler. Dans la marmite en fer (Caldero), mettre de l'huile et faire revenir l'ail, la nyora et le poivron (facultatif ici ou lors de la préparation du riz*), en les mettant de côté au fur et à mesure de la cuisson. Retourner les morceaux de poisson (les plus durs) et les mettre de côté.

Enfin, faire revenir la tomate en ajoutant environ 4 litres d'eau et ajouter le poisson (du plus dur au plus mou). Lorsque l'eau commence à bouillir, saler et ajouter la nyora et l'ail écrasés (le persil est facultatif). Laisser bouillir pendant une demi-heure à feu vif.

PRÉPARATION DU RIZ: Dans une poêle de type "paella", ajouter de l'huile (3 cuillères). Faire frire le poivron en lamelles et le réserver (* s'il a été frit auparavant pour donner du goût au bouillon, il sera déjà prêt). Après avoir retiré le poivron, faire frire la seiche ou le calmar en petits morceaux et, après quelques tours, faire frire la tomate. Lorsque tout est bien frit, ajouter le riz et remuer plusieurs fois, puis ajouter le bouillon de poisson chaud (mesure : 1 tasse de riz = 3 tasses de bouillon). Laisser cuire à feu vif pendant 8 à 10 minutes et à feu doux pendant encore 10 minutes, jusqu'à ce que le bouillon se soit évaporé. Lorsque le feu est réduit, ajouter les lanières de poivron frites et les crevettes



ES Este plato se acompaña con una salsa de "all i oli" (ajo machacado en mortero mezclado con aceite de oliva, ¡una mahonesa artesanal!!). El pescado con más carne y menos espinas se puede servir como un primer plato, mientras terminamos de preparar el arroz, pescado que acompañaremos con esta salsa que también nos servirá para acompañar el arroz.

SALSA "ALL I OLI"

INGREDIENTES: Ajo, un pellizco de sal y aceite de oliva.

PREPARACIÓN: Se pelan los ajos y se cortan. En un mortero se colocan los ajos, la sal y se va majando añadiendo aceite poco a poco hasta que cuaje.

EN This dish is accompanied with an all-oli sauce (crushed garlic in a mortar mixed with olive oil, a handmade mayonnaise!!!). The meatier fish with fewer bones can be served as a first course, while we finish preparing the rice, the fish will be served with this sauce, which will also accompany the rice.

"ALL I OLI" SAUCE

INGREDIENTS: Garlic, a pinch of salt and olive oil.

PREPARATION: Peel the garlic and chop it up. Put the garlic and salt in a mortar and crush them with the pestle, gradually adding the oil until it sets

FR Ce plat est accompagné d'une sauce all-Oli (ail écrasé dans un mortier mélangé à de l'huile d'olive, une mayonnaise maison!!!). Le poisson avec plus de chair et moins d'arêtes peut être servi en entrée, pendant que nous finissons de préparer le riz, le poisson que nous accompagnerons de cette sauce, servira également à accompagner le riz.

SAUCE ALL I OLI

INGRÉDIENTS: Ail, une pincée de sel et huile d'olive.

PRÉPARATION: Éplucher l'ail et le hacher. Mettre l'ail et le sel dans un mortier et un pilon et ajouter l'huile petit à petit jusqu'à ce qu'elle prenne.



ES "FIDEUÀ" CAMPELLERA

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

500 grs. de fideo gordo (canutillo), 1 pimiento rojo, 1 tomate maduro, 1 ñora, 1 cabeza de ajos, 2 l. de caldo de pescado (morralla).

PREPARACIÓN: En un caldero con aceite se sofrien los ajos, la ñora y el pimiento a tiras, apartándolos conforme vayamos sofriendo. Con los ajos y la ñora prepararemos un majado que incorporaremos al caldo de la morralla (fumet) que tendremos hirviendo. Por último rehogaremos el tomate y el fideo gordo e incorporaremos el caldo colado (sobre un litro y medio) y dejaremos hervir todo. Opcionalmente se le puede añadir almejas, gambas, sepia... Dejaremos consumir el caldo debiendo quedar la fideuà entre melosa y seca (unos 20 minutos de cocción) y decoraremos con las tiras de pimientos.

EN "FIDEUÀ" CAMPELLERA

INGREDIENTS: (For 4 people)

500 g of fat noodles, 1 red pepper, 1 ripe tomato, 1 ñora pepper, 1 head of garlic, 2 l of fish stock (little fish).

PREPARATION: Sauté the garlic, the ñora pepper and the pepper strips with oil in a pot, putting them to one side as you sauté them. With the garlic and the ñora pepper, prepare a paste to add to the fish stock (fumet). Finally, sauté the tomato and the fat noodles and add the strained stock (about a litre and a half) and bring it to the boil. Optionally, clams, prawns, cuttlefish can also be added... The stock has to be absorbed so that the fideuà is between creamy and dry (about 20 minutes of cooking time) and decorate with the strips of pepper.

FR "FIDEUÀ" CAMPELLERA

INGRÉDIENTS: (Pour 4 personnes)

500 grs. de nouilles grasses (canutillo), 1 poivron rouge, 1 tomate mûre, 1 nyora, 1 tête d'ail, 2 l. de fumet de poisson (morralla).

PRÉPARATION: Dans une casserole avec de l'huile, faire revenir l'ail, la nyora et les lanières de poivron, en les écartant au fur et à mesure de la cuisson. Avec l'ail et la nyora, préparer une pâte à ajouter au bouillon bouillant (fumet). Enfin, faire revenir la tomate et les nouilles grasses, ajouter le bouillon filtré (environ un litre et demi) et porter à ébullition. En option, vous pouvez ajouter des palourdes, des crevettes, des seiches... Laissez le bouillon cuire et la fideuà doit être entre moelleuse et sèche (environ 20 minutes de cuisson) et décidez avec les lanières de poivre.



POSTRE. ES COCA MARÍA

INGREDIENTES:

4 huevos batidos, ½ vaso de aceite de oliva, ¼ L. de leche, ralladura de limón, canela, ½ kg. azúcar, ½ kg. de harina, ¼ kg. de almendra molida, 2 gasificante para repostería.

PREPARACIÓN: Se ponen los ingredientes en el orden indicado, se remueve hasta que quede una masa uniforme. Se echa a un molde con papel encerado. Se mete al horno a fuerte temperatura, que más tarde rebajamos.

Siempre podemos tomar la coca con horchata o café granizado.

DESSERTS.

EN "COCA MARIA" - LEMON AND ALMOND SPONGE

INGREDIENTS: 4 beaten eggs, ½ glass of olive oil, ¼ L of milk, grated lemon peel, cinnamon, ½ kg of sugar, ½ kg of flour, ¼ kg of ground almonds, 2 baker's baking soda.

PREPARATION: Add the ingredients in the aforesaid order; stir until the dough is smooth. Pour into a mould lined with waxed paper. Put it in the oven at a high temperature, which is lowered later on.

The coca can always be served with horchata (tiger nut milk) or iced coffee.

DESSERTS.

FR "COCA MARIA" - TOURTE SUCRÉE DE MARIA

INGRÉDIENTS:

4 œufs battus, ½ verre d'huile d'olive, ¼ L. de lait, zeste de citron râpé, cannelle, ½ kg. de sucre, ½ kg. de farine, ¼ kg. d'amandes moulues, 2 bicarbonate de soude de boulangerie.

PRÉPARATION: Mettre les ingrédients dans l'ordre indiqué, mélanger jusqu'à ce que la pâte soit uniforme. Verser dans un moule tapissé de papier ciré. Mettre au four à haute température, que l'on baissera par la suite.

Le coca peut toujours être servi avec de l'horchata ou du café glacé.

MENÚ FIESTAS DE OCTUBRE SANTA TERESA

OCTOBER FESTIVITIES MENU SAINT TERESA

MENU DU FESTIVAL D'OCTOBRE SAINTE THÉRÈSE



ES Tras el verano, le toca el turno a las fiestas mayores. Del 11 al 15 de octubre, los Moros y Cristianos llenan las calles de luz, música, pólvora, ... Todo un espectáculo que los campelleros celebran también junto a ricos platos de su gastronomía más popular.

EN The main festivities take place after the summer. From the 11th to the 15th of October, the Moors and Christians fill the streets with light, music, gunpowder ... A show that the locals also celebrate with delicious dishes of their most popular gastronomy.

FR Après l'été, c'est l'heure des grandes festivités. Du 11 au 15 octobre, les Maures et les Chrétiens remplissent les rues de lumière, de musique, de poudre à canon, ... Un spectacle que les habitants célèbrent également en dégustant de délicieux plats de leur gastronomie la plus populaire.



ENTRANTES.

ES "SALAT" - SALAZONES

La entrada o tapa-rey de El Campello es el salazón tradicional "Moixama", "Garrofeta" (Hueva de atún, corvina), bonito seco, "Bacallar", "Melva", ...

Los marineros solían conservar el pescado salándolo y dejándolo a secar especialmente en las embarcaciones de "Larraix", para tener reservas en las largas travesías.

Se trata de un proceso de varios meses y de mucha elaboración. El salado más apreciado, por su difícil captura, era y es la "Hueva" de atún.

STARTERS.

EN "SALAT" - SALTED FISH

The main starter or tapa-king of El Campello is the traditional salted "Moixama" (salt cured tuna), "Garrofeta" (tuna roe, sea bass), dried bonito, "Bacallar" (cod), "Melva" (Frigate mackerel)...

Sailors used to preserve the fish by salting it and leaving it to dry, especially in the "Larraix" boats, to have reserves on the long voyages.

This process took several months and involved a great deal of work. The most prized salted fish, because it was difficult to catch, was and still is the tuna "Roe".

ENTRÉES.

FR "SALAT" - SALAISONS

La principale entrée ou tapa-king du El Campello est la traditionnelle "Moixama" salée, la "Garrofeta" (œufs de thon, bar), la bonite séchée, le "Bacallar", la "Melva", ...

Les marins avaient l'habitude de conserver le poisson en le salant et en le laissant sécher, surtout dans les bateaux "Larraix", afin d'avoir des réserves pour les longues traversées.

Ce processus prenait plusieurs mois et nécessitait beaucoup d'élaboration. Le poisson salé le plus prisé, car difficile à pêcher, était et reste les œufs de thon.



ES SEPIA EN SALSA

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

3 cebollas troceadas, 1 cucharada de pimienta molida, 1 sepia grande, 1 tomate maduro, piñones, 1 vaso y medio de vino blanco.

PREPARACIÓN: Sofreímos la sepia a parte, un poco para que suelte el agua que tiene. Sofreímos la cebolla junto con la pimienta molida. Cuando la cebolla esté dorada, añadimos el tomate rallado, los piñones y la sepia junto con el vino. Se remueve todo junto y se deja cocer.

"FABES BULLIDES" - HABAS HERVIDAS

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

1 kg de habas secas, jamón serrano cortado a tacos grandes, hojas de laurel, aceite de oliva, "ditets"(picantes), chorizo picante.

PREPARACIÓN: Previamente, las habas han de estar a remojo con abundante agua, que las cubra, durante al menos 2 días.

En una olla ponemos a cocer las habas junto con el jamón, la sal, el laurel, 2 ditets, el chorizo picante y una cucharada de aceite en crudo.

Cuando empiece a hervir, bajamos a fuego lento, vigilando que no se queden sin agua. Si le falta caldo, se le añade un poco de agua fría, que evita que las habas se endurezcan. Dejar cocer durante unas 2 horas

EN CUTTLEISH IN SAUCE

INGREDIENTS: (For 4 people)

3 chopped onions, 1 tablespoon of ground pepper, 1 large cuttlefish, 1 ripe tomato, pine nuts, 1 glass and a half of white wine.

PREPARATION: Sauté the cuttlefish separately, so that it gradually releases its moisture content. Sauté the onion with the ground pepper. When the onion is golden brown, add the grated tomato, the pine nuts and the cuttlefish together with the wine. Stir everything together and leave to cook.

"FABES BULLIDES" - BROAD BEANS

INGREDIENTS: (For 4 people)

1 kg of dried broad beans, Serrano ham cut into large cubes, bay leaves, olive oil, "ditets" (hot chillies), and spicy chorizo.

PREPARATION: Beforehand, the broad beans must be soaked in plenty of water that covers them for at least 2 days.

In a saucepan, cook the beans with the ham, salt, the bay leaf, 2 diced chilli peppers, spicy chorizo and a spoonful of raw olive oil.

When it starts to boil, reduce the heat, making sure that there is always water in the saucepan. If stock is required, add cold water, so that the beans don't go hard. Leave it to cook for about 2 hours.

FR SEICHE EN SAUCE

INGRÉDIENTS: (Pour 4 personnes)

3 oignons hachés, 1 cuillère à soupe de poivre moulu, 1 grosse seiche, 1 tomate mûre, des pignons de pin, 1 verre et demi de vin blanc.

PRÉPARATION: Faites frire la seiche séparément, un peu pour qu'elle libère l'eau qu'elle contient. Faire revenir l'oignon avec le poivre moulu. Lorsque l'oignon est bien doré, ajouter la tomate râpée, les pignons de pin, la seiche et le vin. Mélanger le tout et laisser cuire.

"FABES BULLIDES" - FÈVES BOUILLIES

INGRÉDIENTS: (Pour 4 personnes)

1 kg de fèves séchées, jambon serrano coupé en gros cubes, feuilles de laurier, huile d'olive, chorizo épicé.

PRÉPARATION: Au préalable, les fèves doivent être mises à tremper dans une quantité d'eau suffisante pour les couvrir pendant au moins 2 jours.

Dans une casserole, faire cuire les fèves avec le jambon, le sel, le laurier, 2 poivrons verts coupés en dés, le chorizo épicé et une cuillerée d'huile d'olive crue.

Lorsque l'eau commence à bouillir, réduire le feu au minimum, en veillant à ce qu'il n'y ait pas de manque d'eau. Si le bouillon est insuffisant, ajouter un peu d'eau froide, ce qui empêchera les haricots de durcir. Laisser cuire pendant environ 2 heures.



PRINCIPALES.

ES Además del tradicional "Putxero", también hay otros guisos de cuchara que no pueden faltar.

"OLLETA BORDA" - GUIISO DE VERDURAS

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

1 nabo, 1chirivía, 1 zanahoria, 100 gr. de calabaza, 100 gr de arroz, 200 gr. de pencas, 200 gr. de acelgas, 250 gr. de habichuelas ya hervidas, 3 ajos, 12 almendras, 1 ñora, 2 rebanadas de pan y aceite de oliva.

PREPARACIÓN: Sofreimos la ñora, las almendras, los ajos y dos rebanadas de pan duro. Picamos la ñora y hacemos un majado con el pan, las almendras y los ajos cuando hayan enfriado.

Ponemos a hervir con un litro y medio de agua todas las verduras troceadas a excepción de las acelgas durante una hora, tras la cual añadiremos las acelgas y dejaremos hervir media hora más.

Añadiremos el arroz (100 gr.) y el majado y un poco de colorante. El arroz tardará en cocerse unos 10 a 15 minutos.

A este plato se le puede añadir carne (costillas de cerdo, "blanquet", cordero, caracol...) y deja de ser "BORDA"

MAIN COURSE.

EN In addition to the traditional "Putxero", there are also other stews that should not be missed.

"OLLETA BORDA" - VEGETABLE CASSEROLE

INGREDIENTS: (For 4 people)

1 turnip, 1 parsnip, 1 carrot, 100 g of pumpkin, 100 g of rice, 200 g of edible stalks (petioles), 200 g of chard, 250 g of boiled kidney beans, 3 cloves of garlic, 12 almonds, 1 ñora pepper, 2 slices of bread and olive oil.

PREPARATION: Sauté the ñora pepper, the almonds, the garlic and two slices of stale bread. Chop the ñora pepper and make a paste with the bread, almonds and garlic when they have cooled.

Boil all the chopped vegetables except the chard in a litre and a half of water for one hour, then add the chard and boil for another half an hour.

Add the rice (100 g) and the paste and a little colouring. The rice will take 10 to 15 minutes to cook.

Meat can be added to this dish (pork ribs, "blanquet" sausage, lamb, snails...) so that it is no longer "BORDA" (Vegetarian).

PLAT PRINCIPAL.

FR Outre le traditionnel "Putxero", il existe d'autres ragoûts à la cuillère à ne pas manquer...

"OLLETA BORDA" - RAGOÛT DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS: (Pour 4 personnes)

1 navet, 1 panais, 1 carotte, 100 g de potiron, 100 g de riz, 200 g de tiges, 200 g de blettes, 250 g de haricots bouillis, 3 ails, 12 amandes, 1 nyora, 2 tranches de pain et de l'huile d'olive.

PRÉPARATION: Faire frire la nyora, les amandes, l'ail et deux tranches de pain rassis. Hacher la nyora et faire une pâte avec le pain, les amandes et l'ail lorsqu'ils ont refroidi.

Faire bouillir tous les légumes hachés, sauf les blettes, dans un litre et demi d'eau pendant une heure, puis ajouter les blettes et faire bouillir encore une demi-heure.

Ajouter le riz (100 g), le majado et un peu de colorant. La cuisson du riz dure 10 à 15 minutes.

On peut ajouter de la viande à ce plat (côtes de porc, blanquet, agneau, escargot...) et il n'est plus "BORDA".



ES "BOLLITORI" - GUISO DE BONITO

INGREDIENTES: (Para 4 personas)

2 cabezas de bonito fresco o salado, ½ Kg. de judías verdes, 2 cebollas, 4 patatas medianas troceadas, 1 ñora y 1 tomate maduro.

PREPARACIÓN: Se pone la cazuela con el agua y un poco de sal al fuego. Al hervir, se le añaden las judías, la ñora sin sofreír y las cebollas con un corte. A los veinte minutos de cocción, se añaden las patatas y el tomate. Diez minutos antes de retirar la cazuela del fuego, se sacan la ñora y el tomate y ponerlos en el mortero con tres dientes de ajo y machacarlo todo. Se añade un chorro de aceite de oliva y dos cacillos del caldo de la cazuela y verterlo sobre el guiso. Dejarlo cinco minutos más en el fuego y servir.

Se puede acompañar con una salsa de "all i oli"

EN "BOLLITORI" - TUNA CASSEROLE

INGREDIENTS: (For 4 people)

2 heads of fresh or salted tuna, ½ Kg of green beans, 2 onions, 4 medium-sized chopped potatoes, 1 ñora pepper and 1 ripe tomato.

PREPARATION: Put water and a little bit of salt in the casserole dish on the heat. When it boils, add the beans, the ñora pepper that has not been sautéed and the sliced onions. After twenty minutes cooking, add the potatoes and tomato. Ten minutes before taking the casserole dish off the heat, remove the ñora pepper and the tomato and put them in a mortar with three cloves of garlic and crush everything. Add a dash of olive oil and two ladles of the stock from the casserole dish and pour it over the stew. Leave it on the heat for five more minutes and serve.

It can be served with an all-i oli sauce.

FR "BOLLITORI" - RAGOÛT DE THON

INGRÉDIENTS: (Pour 4 personnes)

2 têtes de thon frais ou salé, ½ kg de haricots verts, 2 oignons, 4 pommes de terre moyennes hachées, 1 piment nyora et 1 tomate mûre.

PRÉPARATION: Mettre sur le feu la cocotte avec l'eau et un peu de sel. Lorsque l'eau bout, ajouter les haricots, la nyora sans la faire frire et les oignons coupés. Après vingt minutes de cuisson, ajouter les pommes de terre et la tomate. Dix minutes avant de retirer la cocotte du feu, retirer la nyora et la tomate et les mettre dans un mortier avec trois gousses d'ail et écraser le tout. Ajouter un filet d'huile d'olive et deux louches du bouillon de la cocotte et verser le tout sur le ragoût. Laisser sur le feu pendant cinq minutes supplémentaires et servir.

Il peut être accompagné d'une sauce all-i oli.



POSTRE.

ES "PASTISSOS DE BONIATO" - PASTELES DE BONIATO

INGREDIENTES DE LA MASA: 1 kg. de harina, ½ L. de aceite de oliva. ¼ L de anís seco (o aguardiente). ¼ kg. de azúcar.

INGREDIENTES DEL RELLENO: 2 Kg. de boniato, ralladura de limón, Canela y ¼ kg. de azúcar.

PREPARACIÓN: Se asa el boniato, se pela y se amasa con canela, ralladura de limón y el azúcar, se aparta y se deja enfriar.

Para preparar la masa, en un cuenco mezclamos la harina, el aceite, el anís y el azúcar. Se hacen bolitas que se aplanan con el rodillo.

A cada unidad se le pone una cucharadita del relleno y se dobla en forma de media luna. Se espolvorean con canela y se introducen al horno (20-25 minutos).

DESSERT.

EN "PASTISSOS DE BONIATO" - SWEET POTATO PASTISSOS

INGREDIENTS FOR THE DOUGH: 1 kg of flour, ½ L of olive oil. ¼ L of dry anise (or brandy). ¼ kg of sugar.

INGREDIENTS FOR THE FILLING: 2 kg of sweet potato, lemon zest, cinnamon and ¼ kg of sugar.

PREPARATION: Roast the sweet potato, peel and knead it with the cinnamon, lemon zest and sugar, set aside and leave it to cool.

To prepare the dough, mix the flour, oil, anise and sugar in a bowl. Make little balls and flatten them with a rolling pin.

Put a teaspoonful of filling in each one and fold it into a half-moon shape. Sprinkle with cinnamon and bake in the oven (20-25 minutes)

DESSERT.

FR "PASTISSOS DE BONIATO" - PÂTISSERIE DE PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE: 1 kg de farine, ½ L. d'huile d'olive, ¼ L. d'anis sec (ou brandy), ¼ kg de sucre.

INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE: 2 kg de patates douces, zeste de citron, cannelle et ¼ kg de sucre.

PRÉPARATION: Rôtir la patate douce, l'éplucher et la pétrir avec la cannelle, le zeste de citron et le sucre, réserver et laisser refroidir.

Pour préparer la pâte, mélanger la farine, l'huile, l'anis et le sucre dans un bol. Rouler la pâte en petites boules et les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

Déposer une cuillerée à café de farce dans chacune d'elles et les plier en demi-lune. Saupoudrer de cannelle et cuire au four (20-25 minutes).

MENÚ DE NAVIDAD

CHRISTMAS MENU

MENU DE NOËL

ES Acabamos y empezamos el año con un menú típico de Navidad. Un menú, en el que, como no puede ser de otra forma, abundan los dulces y los “Putxeros”.

EN This is how we end and start the year, with a typical Christmas menu. A menu where, of course, there are plenty of sweets and “Putxeros”.

FR C’est ainsi que nous terminons et commençons l’année, avec un menu de Noël typique. Un menu où, bien sûr, les sucreries et les “Putxeros” abondent.



ENTRANTES.

ES “ESPENCAT” - ASADO DE VERDURAS

INGREDIENTES: 2 Tomates, 2 pimientos rojos, 1 berenjena, 1 cebolla, aceite de oliva, ajo y sal.

PREPARACIÓN: En una bandeja se colocan las diferentes verduras que se ponen a horno fuerte (se puede hacer también en asadora), una vez asadas se pelan, se trocean a tiras y se colocan en una fuente con aceite de oliva, sal y ajo picado. Este plato se puede completar añadiéndole unas miguitas de bacalao.

HUEVOS FRITOS CON SARDINA Y ÑORAS

INGREDIENTES: (6 personas) 6 huevos, 6 sardinas de bota, ¼ kg. de ñoras y aceite.

PREPARACIÓN: Quitamos el tallo y las simientes de las ñoras y freímos éstas con bastante aceite. Se apartan y se fríen las sardinas enteras que apartamos para por último freír los huevos. Este plato de ñoras, una sardina y un huevo frito se conoce como “menjar de pobre” (Comida de pobre).

PRINCIPAL.

PUCHERO DE NAVIDAD

(Que también se prepara el día de Santa Teresa, el 15 de octubre)

INGREDIENTES: (12 personas) ½ Gallina, ¼ Pavo, ½ Pollo, 500 gr. de morcillo de ternera, 6 “blanquets”, ¼ de tocino, 800 gr. de garbanzos, ½ kg. de judías verdes, ½ col, 6 zanahorias, 2 nabos, 2 chirivias, 12 patatas, 3 pencas, PELOTAS.

ELABORACIÓN DEL PUCHERO:

Ponemos los garbanzos a remojo la noche anterior. En una olla, ponemos agua a hervir con sal donde añadiremos los garbanzos, la gallina, el pavo, el morcillo de ternera, los blanquets y dejaremos hervir una hora. A continuación, añadiremos las verduras, el pollo y las patatas y dejamos cocer durante una hora a fuego lento.

Las pelotas se hervirán con el caldo del puchero.

STARTERS.

EN “ESPENCAT” - ROAST VEGETABLES

INGREDIENTS: 2 tomatoes, 2 red peppers, 1 aubergine, 1 onion, olive oil, garlic and salt

PREPARATION: Put the different vegetables on a tray and put them in a hot oven (it can also be done in a roasting machine). Once they are roasted, peel them and cut them into strips, place them in a dish with olive oil, salt and chopped garlic. This dish can be completed by adding a few crumbs of cod.

FRIED EGGS WITH SARDINES AND ÑORA PEPPERS

INGREDIENTS: (6 people) 6 eggs, 6 tinned sardines, ¼ kg of ñora peppers and oil.

PREPARATION: Remove the stem and seeds from the ñora peppers and fry them in plenty of oil. Set aside and fry the whole sardines, which we set aside, and finally fry the eggs. This dish of ñora peppers, a sardine and a fried egg is known as “menjar de pobre” (poor man’s food).

MAIN COURSE.

CHRISTMAS STEW

(This is also prepared on Saint Theresa’s Day, the 15th of October).

INGREDIENTS: (12 people) ½ hen, ¼ turkey, ½ chicken, 500 g of veal shank, 6 “blanquets” sausages, ¼ of bacon, 800 g of chickpeas, ½ kg. of green beans, ½ cabbage, 6 carrots, 2 turnips, 2 parsnips, 12 potatoes, 3 edible stalks (petioles), PELOTAS (meat balls).

MAKING THE STEW: Soak the chickpeas overnight. Put the chickpeas, hen, turkey, veal shank and blanquet sausages in a pot of boiling salted water and add the chickpeas and leave to boil for 1 hour. Then add the vegetables, chicken and potatoes and simmer for another hour.

The meat balls are boiled with the broth from the stew.

ENTRÉES.

FR “ESPENCAT” - LÉGUMES RÔTIS

INGRÉDIENTS: 2 tomates, 2 poivrons rouges, 1 aubergine, 1 oignon, huile d’olive, ail et sel.

PRÉPARATION: Placer les différents légumes sur un plateau et les mettre au four à haute température (on peut aussi le faire dans une rôtissoire), une fois rôtis, les éplucher et les couper en lanières, les mettre dans un plat avec de l’huile d’olive, du sel et de l’ail haché. Ce plat peut être complété par quelques miettes de morue.

OEUFS AU PLAT AVEC SARDINES ET “NYORETES” (POIVRONS)

INGRÉDIENTS: (6 personnes) 6 œufs, 6 sardines, ¼ kg de poivrons et de l’huile.

PRÉPARATION: Retirer le pédoncule et les graines des poivrons et les faire frire dans une bonne quantité d’huile. Mettre de côté et faire frire les sardines entières, que nous avons mises de côté, et enfin faire frire les œufs. Ce plat composé de nyoras, d’une sardine et d’un œuf frit est connu sous le nom de « menjar de pobre » (Nourriture de pauvre).

PLAT PRINCIPAL.

RAGOÛT DE NOËL

(Qui est également préparée le jour de la Sainte Thérèse, le 15 octobre)

INGRÉDIENTS: (12 personnes) ½ poule, ¼ dinde, ½ poulet, 500 gr. de jarret de veau, 6 blanquets, ¼ de lard, 800 gr. de pois chiches, ½ kg. de haricots verts, ½ chou, 6 carottes, 2 navets, 2 panais, 12 pommes de terre, 3 tiges, PELOTAS...

PRÉPARATION DU RAGOÛT: Faire tremper les pois chiches la veille. Mettre les pois chiches, la poule, la dinde, le jarret de veau et les blanquets dans une casserole d’eau bouillante salée et les ajouter et laisser bouillir pendant 1 heure. Ajouter ensuite les légumes, le poulet et les pommes de terre et laisser cuire encore une heure à feu doux, puis faire bouillir les boulettes dans le bouillon du pot-au-feu.

Les boulettes sont bouillies avec le bouillon du ragoût.

ES PELOTAS DE NAVIDAD

INGREDIENTES: (6 personas) ¼ kg. de Magro picado, 3 longanizas blancas desmenuzadas, 2-3 huevos, 1 limón escurrido y ralladura de 1 limón, perejil y 2 dientes de ajo bien picados, 1 barra de pan duro, piñones y pan rallado.

PREPARACIÓN: Se escurre bien el pan que estaba a remojo, se añaden todos los ingredientes que se van amasando y se le añade pan rallado, el que admita. Cuando esté todo bien ligado se van haciendo pelotitas que se echan en el caldo del cocido bien caliente.

EN CHRISTMAS MEAT BALLS

INGREDIENTS: (6 people) ¼ kg of lean minced meat, 3 crumbled white sausages, 2-3 eggs, juice from 1 lemon and the zest from 1 lemon, parsley and 2 cloves of finely chopped garlic, 1 loaf of stale bread, pine nuts and breadcrumbs.

PREPARATION: Drain the soaked bread well, add all the ingredients and knead them together, then add the breadcrumbs, as much as you can. When everything has bonded together properly, make little balls which are put into the hot broth from the stew.

FR BOULETTES DE NOËL

INGRÉDIENTS: (6 personnes) ¼ kg. de viande maigre hachée, 3 saucisses blanches émiettées, 2-3 œufs, 1 citron égoutté et le zeste d'un citron, du persil et 2 gousses d'ail finement hachées, 1 pain rassis, des pignons de pin et de la chapelure.

PRÉPARATION: Bien égoutter le pain trempé, ajouter tous les ingrédients et les pétrir ensemble, puis ajouter la chapelure, autant que possible. Lorsque le tout est bien mélangé, faire de petites boules que l'on verse dans le bouillon du pot-au-feu chaud.



POSTRES.

ES MANTECADOS

INGREDIENTES: ¼ Kg. de manteca de cerdo, 3 yemas de huevo, ½ kg. de harina, ¼ kg. de azúcar.

PREPARACIÓN: Se amasa todo, se hacen bolitas, se aplanan con la mano y se espolvorean con canela y se colocan sobre una bandeja previamente engrasada. Introducir en el horno caliente y hornear hasta que estén doradas.

"AMETLLATS" - ALMENDRADOS

INGREDIENTES: ½ kg. de almendra molida, ½ kg. de azúcar, 6 yemas de huevo, ralladura de limón y canela.

PREPARACIÓN: Batir las yemas de huevo, agregar la almendra molida, azúcar, ralladura de limón y canela. Trabajar bien hasta conseguir una pasta homogénea. Depositar pequeñas porciones en forma de nuez sobre la "Llanda" ("bandeja de horno") previamente engrasada, espolvorear con canela molida y hornear a temperatura alta hasta que adquieran color dorado.

ROLLITOS DE ANÍS

INGREDIENTES: 1 kg. de harina, ¼ kg. de azúcar, un vaso de aguardiente, medio vaso de aceite y una cucharada de levadura en polvo..

PREPARACIÓN: Se deslí el azúcar en el fuego con el aceite y el aguardiente. Una vez hecha la mezcla, se retira y al estar tibia se vierte sobre la harina a la que se habrá incorporado una cucharada de levadura en polvo. Se amasa todo bien, trabajándolo con el rodillo y se procede a la confección de los rollitos. Se colocan en la bandeja del horno previamente engrasada y se meten al horno hasta que estén dorados.



DESSERTS.

EN CHRISTMAS COOKIES MADE WITH ALMOND AND LARD

INGREDIENTS: ¼ kg of lard, 3 egg yolks, ½ kg of flour, ¼ kg of sugar.

PREPARATION: Knead everything, make little balls, flatten them by hand and sprinkle cinnamon on them and place them on a previously greased tray. Put them in a hot oven and bake until they are golden brown.

"AMETLLATS" - ALMOND MACAROONS

INGREDIENTS: ½ kg of ground almonds, ½ kg of sugar, 6 egg yolks, grated lemon peel and cinnamon.

PREPARATION: Beat the egg yolks; add the ground almonds, sugar, lemon zest and cinnamon. Mix it all together until a homogeneous paste is obtained. Put small walnut-shaped portions on a "Llanda" (greased baking tray), sprinkle with ground cinnamon and bake at a high temperature until they go golden brown.

ANISE BALLS

INGREDIENTS: 1 kg of flour, ¼ kg of sugar, a glass of brandy, half a glass of oil and a spoonful of baking powder.

PREPARATION: The sugar is mixed with the oil and the brandy on the stove. Once the mixture is ready, remove it and when it is lukewarm, pour it over the flour to which a spoonful of baking powder has been added. Knead everything well, using a rolling pin, and then make the 'rollets'. They are placed on the greased baking tray and baked in the oven until they go golden brown.

DESSERTS.

FR BISCUITS SABLÉS

INGRÉDIENTS: ¼ kg de saindoux, 3 jaunes d'œufs, ½ kg de farine, ¼ kg de sucre.

PRÉPARATION: Pétrir le tout, faire de petites boules, les aplatir à la main, les saupoudrer de cannelle et les placer sur une plaque préalablement graissée. Placer dans un four chaud et cuire jusqu'à ce que les boules soient bien dorées.

"AMETLLATS" - AMANDINES

INGRÉDIENTS: ½ kg d'amandes moulues, ½ kg de sucre, 6 jaunes d'œufs, zeste de citron râpé et cannelle.

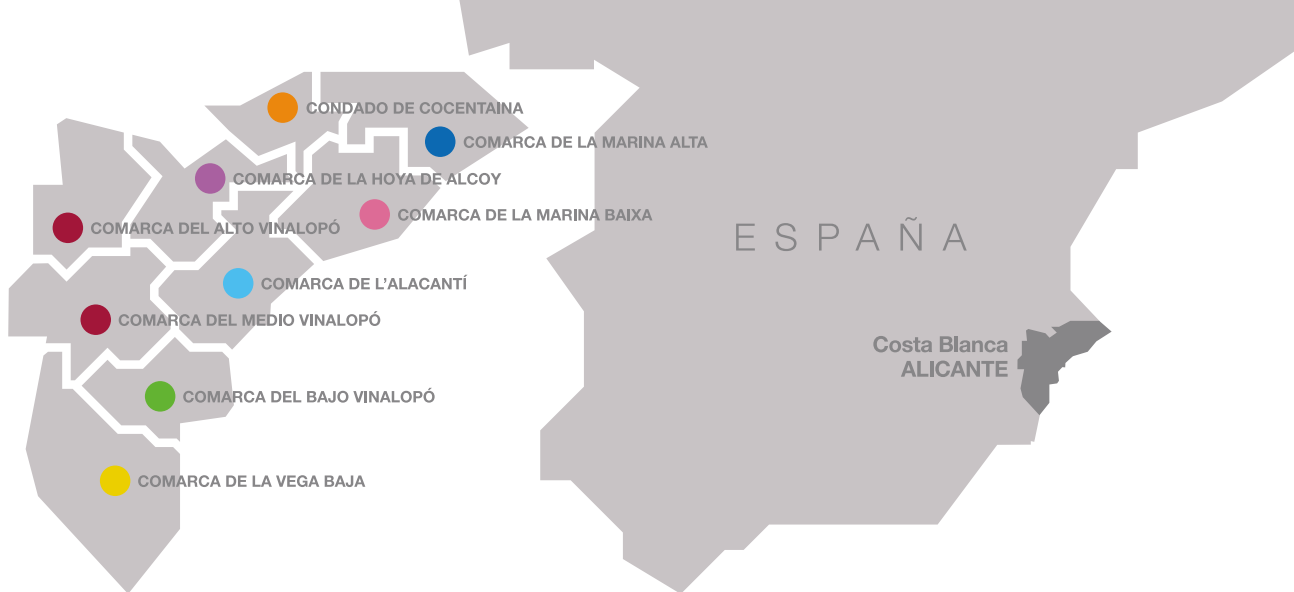
PRÉPARATION: Battre les jaunes d'œufs, ajouter les amandes moulues, le sucre, le zeste de citron et la cannelle. Bien travailler jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Déposer de petites portions en forme de noix sur une plaque à pâtisserie graissée, saupoudrer de cannelle moulue et cuire à haute température jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

PETITS BEIGNETS SECS À L'ANIS

INGRÉDIENTS: 1 kg de farine, ¼ kg de sucre, un verre d'eau-de-vie, un demi-verre d'huile et une cuillerée de levure chimique.

PRÉPARATION: Le sucre est mélangé à l'huile et au cognac. Une fois le mélange prêt, le retirer et, lorsqu'il est tiède, le verser sur la farine à laquelle on a ajouté une cuillerée de levure chimique. Bien pétrir le tout, en le travaillant avec un rouleau à pâtisserie, puis confectionner les "rollets" (Petits beignets secs). Ils sont placés sur des plaques à pâtisserie graissées et cuits au four jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.





DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

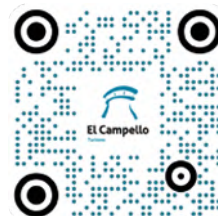


¿DÓNDE COMER?

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



EL CAMPELLO TURISMO
San Bartolomé, 103, Esq. Ruperto Chapí
03560 El Campello - Alicante - (España)
Tel: +34 965 634 606 Whatsapp: +34 663 040 253
E-mail: turismo@elcampello.org
www.elcampelloturismo.com



www.elcampelloturismo.com