



TEULADA MORAIRA

GASTRONOMÍA

ESPAÑOL



turismoteuladamoraira.com



NUESTRA GASTRONOMÍA



Muchos son los años que han pasado desde que Teulada Moraira empezara a sonar entre el selecto grupo de la crítica gastronómica.

Al principio, unos pocos se arriesgaron a confeccionar una cocina autóctona con personalidad propia y con gran calidad.

Este reto lanzado por unos pocos empezó a tener respuesta por parte de los visitantes, que cada vez que se sentaban y disfrutaban del buen comer se convertían en apóstoles de la cocina local. La evolución y el paso de los años ha aumentado y mejorado la oferta gastronómica de Teulada Moraira hasta convertirla en una de las mejores opciones a la hora de sentarse a la mesa en la Comunidad Valenciana.

La proximidad del Mediterráneo y el abrigo de las montañas crean un microclima que regala a los huéspedes de estas tierras elementos únicos para confeccionar exquisitos platos.

Rodeado por viñas de moscatel destinado a su consumo de mesa y a la producción de pasas, vinos y mistelas, Teulada es referencia obligada en el mundo de los caldos. Moraira completa este cuidado menú con los mejores frutos del mar Mediterráneo, del que cada día esforzados marineros obtienen la materia prima de excelentes platos de marisco y pescado.





ARROZ PESCADO MARISCO SALAZONES

El buen hacer de las cocinas de Teulada Moraira nos han dejado para nuestro disfrute platos como el arroz meloso de pulpo o el “arròs del senyoret” (arroz del señorito), que recuerdan que el arroz es seña de identidad de la dieta mediterránea.

Existe un valor añadido en esta cocina que es la suma de tradiciones culinarias de costa e interior.

Como primer eje de la mayoría de sus platos tradicionales, el arroz destaca en platos como “arròs a banda” (arroz a banda), “paella amb sardines i espinacs” (paella con sardinas y espinacas) o “arròs negre” (arroz negro). El arroz y sus infinitos platos son combinados con mariscos, carnes y productos del campo hasta el extremo que pocas veces en varios meses se repetiría el mismo plato.

El segundo eje gastronómico, gracias a la vecindad del mar, es el pescado. Utilizando artes de pesca tradicionales se capturan gran variedad de piezas, siendo las más apreciadas las de roca: salmonetes, escorpa, rape, congrios, morenas, etc...

De las muchas posibilidades, no hay que dejar de probar “el putxero de polp” (cocido de pulpo), “la sopa de peix” (sopa de pescado) y el “suquet de peix” (guiso de pescado).

De los mariscos destacan las gambas, langostas y mejillones, además de las lapas y los exquisitos erizos de mar.

Los diferentes salazones de melva, “bull” o “anxova”, intervienen en la elaboración de diferentes guisos y acompañan a las tradicionales “coques”, como las de “anxova” o tomate.

La elaboración tradicional del embutido como forma de conservación de la carne de cerdo nos ha legado una gran variedad de productos como la sobrasada, el “blanquet”, la “llonganissa” y la “botifarra”.

Carnes, legumbres y verduras son la base de varios sugerentes platos de cuchara como el “arròs amb fessols i naps” (arroz con habichuelas y nabos), el “putxero amb pilotes” (cocido con albóndigas envueltas en hojas de col), el “arròs al forn” (arroz al horno) y el “arròs amb fava pelada” (arroz con habas secas).



La producción de la variedad de la uva autóctona “Moscatel de Alejandria”, de gran poder aromático, hace posible la elaboración de importantes vinos de referencia.

El microclima existente y la brisa marina del Mediterráneo imprime carácter y personalidad a estos vinos.

El producto estrella son las Mistelas de Moscatel y los vinos de licor de Moscatel, reconocidos y galardonados con premios a nivel internacional.

En nuestras bodegas se elaboran también otros caldos a partir de esta uva que, debido a las condiciones climáticas y al buen hacer de nuestros agricultores, alcanza un grado de maduración óptimo.

Vinos blancos, rosados y tintos que acompañarán nuestra mesa, vermús para abrir el apetito o sorprendentes espumosos para celebrar.





POSTRES

Como culminación de todo menú llegan los postres. En este apartado resaltan como protagonistas las almendras y las pasas con las que se elaboran extraordinarios y sabrosos postres que endulzarán más su paso por Teulada Moraira.

Recordar las jornadas vividas y los platos saboreados tiene su cenit con un vaso de mistela, un par de "pastissets de boniato" y unos granos de moscatel en aguardiente.

No podemos olvidar la típica "mona de pasqua", "la dama" o la "coca María" que se elaboran en los hornos tradicionales y que resumen el saber hacer de la cocina de hoy conectada desde tiempo inmemorial a través de la tradición.



RECETAS PUTXERO AMB PILOTES, ARRÒS A BANDA, COQUES, COCA MARÍA, PASTISSETS, PUTXERO DE POLP, CRUET DE PEIX, AGUALIMÓN Y UVAS EN AGUARDIENTE.

“PUTXERO AMB PILOTES” (COCIDO CON ALBÓNDIGAS DE CARNE

SE HACE PREFERIBLEMENTE EN INVIERNO. TIEMPO: 3 HORAS. DIFICULTAD: MEDIA



PROCEDIMIENTO

Pilotes:

Picar toda la carne ó cortar con tijeras a trocitos pequeños el higadito y el tocino fresco. Por otro lado, se coge el pan y se remoja con agua, se escurre y se añade. Por último, añadimos el huevo, la ralladura de limón y los piñones. Amasamos toda la mezcla y formamos 4 pelotas, que enrollaremos con las hojas de col rizadas. Para sujetar usaremos unos palillos o hilo de carnicero. Reservamos.

Para el Putxero:

La noche anterior ponemos en remojo los garbanzos. En una olla ponemos los garbanzos y toda la verdura, añadimos la carne, un poco de azafrán y dejamos hervir 30 minutos. Añadimos las “Pilotes” y dejamos cocer a fuego lento durante dos horas.

Sacaremos caldo, con el cual haremos una sopa de fideos ó de arroz. Serviremos las “Pilotes” y la carne en un plato y las verduras en otro.

INGREDIENTES

Carnes

- 4 huesos de cerdo
- 1 cuarto de gallina o pollo
- 1 trozo de jarrete de ternera
- 1 trozo de costilla de ternera
- 1 hueso de ternera
- 1 trozo de pierna de cordero
- 1 trozo de tocino fresco

Verduras

- 1 zanahoria
- 1 nabo
- 1 chirivía
- 1 trozo de col rizada
- 4 hojas de col
- 2 patatas
- 1 boniato blanco (patata dulce)
- 4 cardos
- Garbanzos secos
- Azafrán

Para la pilota:

- 250 de carne picada de cerdo
- 1 higadito de pollo
- 100 gr. tocino fresco
- 1 huevo
- 1/2 de barra de pan seco
- Unos piñones
- Ralladura de 1/2 limón

"PUTXERO DE POLP" (COCIDO CON PULPO) SE HACE PREFERIBLEMENTE EN INVIERNO, ESPECIALMENTE EN TIEMPO DE CUARESMA. TIEMPO: 3 HORAS.

DIFICULTAD: MEDIA



INGREDIENTES

Carnes

- 1 pulpo de 1kg
- 1 trozo de tocino blanco
- 250 l caldo pescado

(opcional)

- 6 cucharada de aceite oliva.
- 1 cucharada de pimentón

dulce

- 1 ñora
- sal
- Azafrán
- Colorante

Verduras - Legumbres

• 500gr de Judías Blanca(o de garbanzos).

- 6 cardos
- 2 patatas medianas
- 1 Chirivía
- 2 zanahorias
- 1 nabo
- 1 boniato
- Un trozo de col
- 500g de arroz
- Ralladura de 1/2 limón

PROCEDIMIENTO

Poner las judías en remojo la noche anterior. Fregar los cardos con sal, limpiar y dejar en agua.

En una olla poner el aceite, sofreír la ñora y el pimentón, retirar del fuero , picar la ñora y volverla a incorporar. Poner agua en una olla, añadir un vaso de caldo de pescado (Opcional), llevar a ebullición, añadir los cardos, las judías blancas, el pulpo, el tocino, el nabo, la chirivía, la zanahoria, añadir la sal. Dejar cocer mínimo una hora y media fuego medio-lento.

Cuando este todo cocido retirar caldo, colarlo y llevarlo a ebullición el caldo, probar de sal, poner el arroz (125gr por comensal), dejar cocer a fuego lento 20 minutos para que quede meloso.

Se sirve primero el arroz y después el pulpo y la verdura.

UVA EN AGUARDIENTE SE HACE EN AGOSTO-SEPTIEMBRE (CUANDO LA UVA ESTÁ MADURA) Y SE CONSUME EN NAVIDAD. TIEMPO: 1 HORA. DIFICULTAD: BAJA



INGREDIENTES

- Uva Moscatel Romano
- Aguardiente
- Envases de vidrio

PROCEDIMIENTO

Esterilizar los botes de cristal. Desgranar los racimos de uva conservando el pezón, llenar los envases y rellenar de aguardiente hasta cubrir los granos. Tapar y dejar reposar tres meses sin abrir.

"PASTISSETS" («PASTISSETS » DE AGUARDIENTE)

SE HACE POR NAVIDAD. TIEMPO: 1 HORA.

DIFICULTAD: MEDIA



INGREDIENTES

- Boniato (Batata)
- Azúcar
- Limón
- Canela
- Harina
- Aguardiente
- Huevos
- Aceite
- Papel pastelero para horno

PROCEDIMIENTO

Relleno:

En un recipiente se hierve el boniato sin pelar. Una vez cocido se pela y se deshace antes de enfriar. En una cacerola, ponemos el boniato, la ralladura de un limón, canela y el azúcar (por cada kg de boniato, 750 gr. de azúcar), se pone al fuego removiendo los ingredientes hasta que la mezcla quede caramelizada y homogénea.

Masa :

En un recipiente mezclamos 2 partes de aceite, 1 de aguardiente, 1 de azúcar y añadimos harina hasta conseguir una mezcla que no quede ni muy blanda ni muy dura. Amasar un poco de pasta y alisar una pequeña empanadilla sobre un papel de aceite, rellenar con una cucharada de la mezcla de boniato y tapar presionando los bordes, finalmente pintar con huevo y/o espolvorear con azúcar y canela.

COCA MARÍA DE ALMENDRA Se hace todo el año.

TIEMPO : 60 MINUTOS. DIFICULTAD : BAJA



INGREDIENTES

- 12 Huevos
- 550 gr. de almendra molida
- 500 gr. de azúcar
- 500 gr. de harina
- ½ Vaso de aceite de girasol

PROCEDIMIENTO

Montar las claras a punto de nieve y añadir poco a poco sin dejar de remover, las yemas, la harina, la almendra molida, el aceite y el azúcar. Engrasar el molde o poner el papel de aceite, y verter la mezcla. Al Horno a 180°C durante 30 minutos.

“CRUET DE PEIX” (ZARZUELA DE PESCADO)

SE HACE TODO EL AÑO. TIEMPO: 45 MINS. DIFICULTAD: MEDIA



INGREDIENTES

- 2 caballas troceadas
- 2 pescadillas a rodajas
- 1 sepia
- 4 colas de lenguado
- 500 gr. de almejas
- 4 langostinos
- 4 mejillones
- Medio vaso de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 3 patatas
- 1 tomate
- 1 litro de caldo de pescado
- Una cucharadita y media de pimentón dulce
- Media cucharada de azafrán
- Una cucharada de harina
- Sal

PROCEDIMIENTO

Preparar con anterioridad 1 litro de caldo de pescado. Cortar la cebolla a trocitos y las patatas a rodajas. Poner medio vaso de aceite de oliva en la sartén y sofreír primero la cebolla y después las patatas.

A continuación, añadir un vaso de caldo de pescado y poner las almejas, los mejillones y los langostinos; a los cinco minutos retirar los langostinos y los mejillones e introducir la caballa, el lenguado y la pescadilla. Añadir paulatinamente el caldo de pescado durante 15 minutos, reservar un vaso de caldo y mezclar removiendo bien el pimentón dulce, el azafrán y la harina. Finalmente añadir esta mezcla a la sartén.

El “Cruet” estará ya listo para servir.

"ARRÒS A BANDA" (ARROZ A BANDA)

SE HACE TODO EL AÑO. TIEMPO: 90 MINS. DIFICULTAD: MEDIA



INGREDIENTES

- 750 gr. de pescado variado de roca (escórpora, gallineta, rascassa, rape y salmonetes grandes)
 - 500 gr. de morralla
 - 250 gr. de sepia
 - 500 gr. de mejillones
 - 250 gr. de gambas o galeras
 - 3 tomates
 - 2 cebollas
 - 2 patatas grandes
 - 125 gr. de judías verdes
- anchas
- 5 dientes de ajo
 - 2 hojas de laurel
 - pimentón dulce
 - sal
 - 1 ñora
 - 500 gr. de arroz

PROCEDIMIENTO

Caldo de pescado:

Se limpia todo el pescado. A continuación en una cazuela se frien la cebolla picada y el tomate a trozos, las hojas de laurel y los ajos; después añadir la sal y un poco de pimentón dulce. Añadir el pescado, el agua y las judías, y dejar cocer a fuego suave durante media hora. Añadir las patatas y esperar 30 minutos más. Colar el caldo y reservar el pescado grande y la verdura.

Preparación del arroz:

Limpiar los mejillones y cocerlos al vapor. Añadir el caldo de la cocción al de pescado. La sepia, una vez limpia y troceada, se sofríe a fuego lento con las gambas o galeras en la paella. Reservar estas últimas para la decoración. Añadir el arroz, remover y seguidamente añadir el caldo caliente (dos partes de caldo por una de arroz), el azafrán y dejar cocer durante 20 minutos a fuego lento. Cuando el arroz esté casi cocido, se añaden los mejillones y las gambas o las galeras. Dejar reposar antes de servir. Tradicionalmente se sirve el arroz como primero, y las verduras y el pescado variado como segundo, adobado con cualquiera de estas salsas: ail i oli, mayonesa, vinagreta, salsa marinera, etc...

«COQUES» CON TOMATE Se hace preferiblemente en verano.

TIEMPO: 1 HORA. DIFICULTAD: MEDIA



INGREDIENTES

Para la masa:

- Harina
- Levadura
- Aceite
- Un poco de sal

Para la Mezcla:

- Un poco de azúcar
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Tomate
- Berenjena
- Agua caliente

PROCEDIMIENTO

Freír la cebolla, el pimiento rojo y la berenjena. A continuación, añadir el tomate, sal, una pizca de azúcar y rehogar todo a fuego lento durante 30 minutos. En un recipiente poner la harina, la levadura y el agua caliente poco a poco, amasando hasta conseguir una buena mezcla. Añadir a la masa un poco de sal y aceite y amasar. Dejar reposar 20 minutos. Tapar la masa. Después hacer bolas y las volvéis a dejar reposar 15 minutos hasta que aumenten de volumen. Cada bola se volverá a amasar y se aplanará dándole una forma circular y con borde para evitar que se salga la mezcla. El fondo se pinchará con un tenedor para evitar que aumenten demasiado. Se dispondrán en las bandejas de horno previamente engrasadas. Repartir el guiso sobre las masas, adornar con una anchoa u otro salazón a su gusto y finalmente se introducirán en el horno aprox. 20 minutos (vigilar la cocción).

AGUA LIMÓN TRADICIONAL



INGREDIENTES

- 4 limones
- 200 gr de azúcar
- 1 litro de agua mineral
- 100 gr de azúcar quemado (caramelo líquido)
- 1 rama de canela

PROCEDIMIENTO

Lavamos los limones, los rallamos, sacamos el jugo y los troceamos, añadimos una rama de canela y ponemos todo en un recipiente con 1 litro de agua a calentar a fuego lento. Para preparar el caramelo añadimos al azúcar, un vaso de agua y dejamos que caramelice sin dejar de remover. Añadimos el caramelo a la mezcla antes de que enfrié. Dejamos reposar hasta que se enfríe completamente y tome el sabor. Colamos el preparado y ponemos al congelador durante 2 horas. Remover el contenido mezclando el hielo que se ha formado con el líquido. Esto lo haremos un par de veces hasta que quede granizado



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



Teulada
Moraira



Patronato Provincial de Turismo
de la Costa Blanca

Tel. +34 965230160
Fax. +34 965230155
turismo@costablanca.org
www.costablanca.org



Tourist Info Teulada Moraira

Avda. Madrid, 15 (Edificio Espai La Senieta)
03724 Moraira (Teulada)
Fax. +34 965 74 51 68
e-mail: teulada@touristinfo.net
www.turismoteuladamoraira.com

