



ESPAÑOL

LOS MONTESINOS

UN VIAJE POR LA GASTRONOMÍA DE LOS MONTESINOS



losmontesinos.es



LOS MONTESINOS
CIUDAD, AYUNTAMIENTO DE LOS MONTESINOS

*Brisas del Mar,
Aromas de Azahar*





Asomarse a los fogones de una cocina de Los Montesinos es asomarse al paisaje de su entorno, a los frutos de sus árboles, a las verduras de sus huertos, a los animales que siempre se han criado en nuestros corrales y al mar que tenemos tan cerca. Todo eso, que nos rodea de forma tan sencilla y que crece gracias al agua que riega nuestras tierras y al mimo de nuestras gentes, somos capaces de convertirlo en exquisitos platos de temporada cuyas recetas se han conservado en cada familia, adquiriendo en cada una de ellas un matiz enriquecedor.

En este libro descubrirá cómo un puñado de lisonas, de arroz o de pan aderezados con unas buenas verduras de nuestros huertos puede convertirse en un plato nutritivo y de un sabor memorable. Los cocinaron nuestras abuelas, pasaron a nuestras madres y ellas lo han transmitido a las nuevas generaciones para que siguiéramos deleitándonos con la tradición y con ella viajemos a nuestros orígenes.

Con estos guisos demostramos lo rico de nuestros recursos y también lo necesario que se hace cuidar de ellos, de la apuesta por defender el agua que nos llega, de la conservación de la huerta, de la evolución de la misma buscando alternativas acorde con los nuevos tiempos y del apoyo al tejido económico y empresarial local que cuida nuestros productos y conserva nuestras tradiciones. Este recetario que tiene en sus manos no es solo una muestra de la riqueza cultural y patrimonial del municipio sino también la prueba más fehaciente de cuál es la línea en la que tenemos que seguir trabajando desde todos los ámbitos, incluido el propio Ayuntamiento.

Todas las épocas son buenas para visitar Los Montesinos, nuestro calendario culinario está marcado por sus productos de temporada. Así que venga a conocernos en cualquier momento y déjese guiar por la gastronomía local. Se sorprenderá.

José M. Butrón Sánchez
Alcalde de Los Montesinos

PRÓLOGO

GREGORIO CANALES MARTÍNEZ

Catedrático de Geografía Humana
de la Universidad de Alicante



CÁTEDRA ARZOBISPO LOAZES

✦ UNIVERSIDAD DE ALICANTE ✦

Territorio y Gastronomía o Gastronomía y Territorio constituyen un binomio que caracteriza la identidad de una sociedad, puesto que la organización de los recursos propios de una zona para satisfacer las necesidades básicas de alimentación genera una manifestación cultural singular. Analizando este hecho desde un enfoque patrimonial, es factible convertirlo en un atractivo para el turismo con el objetivo de crear un valor económico añadido. En este sentido el concepto de Gastronomía trasciende la necesidad biológica de comer y hace preciso abordar multitud de facetas interrelacionadas, como son, entre otras: el paisaje agrario, los sistemas de elaboración y transformación, los lugares emblemáticos vinculados al comercio y a la restauración, sin olvidar la posibilidad de un montaje museográfico con los utensilios empleados en la cocina y su evolución en el tiempo, así como la utilidad social de las actividades culinarias. El interés por incorporar todos estos aspectos a los mercados turísticos hace necesaria una decidida y cuidada promoción por parte de la clase política, en el sentido de darle un tratamiento sostenido en el tiempo con la intervención de equipos técnicos de alta cualificación. Por ello, los eventos que vienen desarrollándose en los últimos años a modo de ferias, fiestas, muestras, jornadas o semanas donde se fomenta un producto o plato típico, sin estar incluidos en un contexto de planificación integral a corto, medio y largo plazo, no dejan de ser anecdóticos. Si bien, el punto de partida necesario para plantearse un objetivo tan ambicioso es recopilar el recetario tradicional ajeno a adulteraciones y que se ha transmitido celosamente de generación en generación, convirtiéndose así en un tesoro digno de conservar con posibilidades reales de proyectarlo a los demás.

Loable es la iniciativa emprendida desde hace años por el Ayuntamiento de

Los Montesinos, en aras de difundir la riqueza culinaria de sus vecinos y que continúa de nuevo con la presentación de esta publicación. Agua y desarrollo económico son dos conceptos que van íntimamente ligados y que en este municipio cobran una especial importancia, ante la radical y paradigmática transformación que experimentó su territorio al convertir el espacio de secano que hay entre el litoral, al norte de la Laguna de la Mata, y la Huerta en un regadío intensivo. El inicio de este espectacular cambio en su fisonomía se sitúa al llegar los primeros aportes hídricos del río Segura, tras las elevaciones de aguas realizadas en 1923, en virtud de una concesión datada en 1918. Años después, estos caudales se vieron incrementados y, en cierto modo, garantizados con la entrada en funcionamiento del Acueducto Tajo-Segura a comienzos de 1980. Con anterioridad, la zona emplazada aguas abajo del Canal de Cintura de Riegos de Levante Margen Derecha, compañía mercantil encargada de la distribución y venta del agua, se incluía en el denominado Campo de Salinas. Se trata de un área que geomorfológicamente constituye un glacis de suaves pendientes que descienden hacia las lagunas saladas de Torrevieja y La Mata. Este ámbito se encuentra rodeado, al norte, por la alineación montañosa continua que ciñe la ribera meridional del río Segura, cuyas elevaciones van en disminución desde los 245 metros del Cabezo Gordo, al sur de Bigastro, pasando por la Escotera de Algorfa (227 m) y la Atalaya de Rojas (124 m), para terminar en El Moncayo, por encima de los 104 metros en Guardamar. Mientras que, por el oeste, la limitan las últimas estribaciones de las sierras de Pujálvarez y Escalona, cuyas elevaciones quedan próximas a los 350 metros.

En la documentación de los siglos XVII al XIX, el Campo de Salinas se describe como una comarca de hermoso paisaje por sus cañadas, humedales y cercanía

al mar; con escasos núcleos de población y una actividad económica, basada preferentemente en la agricultura extensiva de secano, cuyas rastrojeras sirvieron para el aprovechamiento ganadero, tanto local como trashumante. El terreno estaba supeditado a un régimen pluviométrico escaso e irregular, donde las cosechas parecían garantizadas si las precipitaciones se daban en el momento adecuado, como se decía en aquella época “si acude el tiempo con sus lluvias” o “si vienen lluvias oportunas”, expresiones recogidas por José Montesinos y Antonio José Cavanilles, respectivamente, a finales del siglo XVIII. Estas descripciones, propias de una economía dependiente de la arbitrariedad de los aguaceros, contrastan con la realizada por José Solano, maestro de la escuela ubicada en la heredad La Marquesa (origen del poblamiento en la Edad Moderna en la actual demarcación de Los Montesinos) y publicada por el periódico La Verdad el 30 marzo de 1950. En el relato el autor pone de manifiesto la catálisis producida con la llegada de las aguas, al indicar que: “Si hay una campiña fértil y alegre en la zona de Levante, esta campiña es sin disputa la denominada Campo de Salinas. Enmarcada por la divisoria de las aguas del río Segura que en forma de arco se extiende desde el cimero Moncayo de Guardamar, hasta perderse en las gemelas hondonadas de las lagunas de Torrevieja y La Mata, cerrando la inmensa herradura la estrecha faja costera donde se asienta el primer puerto salinero de España”. En este marco territorial se pondrá en práctica una de las máximas del regeneracionismo, tanto en su vertiente económica como social, al poner fin a la incertidumbre de las cosechas y, mediante el riego, lograr un aumento de la productividad agrícola, a la vez que consolidar el poblamiento. Hecho que el columnista del diario regional atribuía al: “espléndido canal de riego que por elevación de las aguas sobrantes

del río Segura, antes de rendir su tributo al Mediterráneo, saciará la sed de estos campos, vivificando sus plantíos y convirtiéndolos en esplendentes vergeles”. Con esta intervención humana se acometió la primera transformación a gran escala del amplio secano que ceñía, tanto septentrional como meridionalmente, la llanura aluvial del Segura, es decir, la Huerta. Se trata de un hito destacado en la ampliación del regadío, ya que superó los obstáculos físicos que aislaban esta vasta planicie, mediante la elevación de las aguas y su posterior distribución por gravedad. Este proceso debe contemplarse como una etapa más en el largo periodo histórico de creación del espacio huertano que, iniciado en el siglo IX bajo el dominio musulmán y con la implantación de las técnicas nilóticas, generará una infraestructura de riego capaz de ir extendiéndose, en sucesivas etapas, a costa de los terrenos almarjales. Dicha evolución culminó en las inmediaciones de la desembocadura del río en el primer tercio del siglo XVIII, cuando el cardenal Belluga consiguió poner en cultivo antiguas superficies de saladares y espacios encharcados, donde evacuaban los regadíos ya consolidados. La configuración del regadío histórico, con trazado lineal desde Orihuela hasta el mar, prosiguió en el siglo XX, sustentada por el desarrollo tecnológico que permitió bombear mayores caudales y superar el umbral montañoso que aislaba el secano o campo del regadío tradicional. Precisamente, en Los Montesinos tiene su sede la Comunidad de Regantes Riegos de Levante Margen Derecha, que representa un eslabón en la arquitectura del agua que caracteriza el Bajo Segura, siendo hoy su territorio una nueva Huerta, perfectamente dotada de recursos hídricos, ya que, además, dispone de los caudales procedentes del Trasvase Tajo-Segura. La riqueza generada por la producción agrícola a partir de estos nuevos recursos está en la base del incremento de la población y

GREGORIO CANALES MARTÍNEZ

Cátedra “Arzobispo Loazes”
Universidad de Alicante

su desarrollo urbanístico, así como en la consecución de la independencia municipal de Almoradí alcanzada en 1991. Esta dinámica de crecimiento económico ha generado un gran impacto también de tipo cultural que tiene en la gastronomía un claro referente para su estudio y reflexión.

La alimentación propia de un secano mediterráneo unida, por su proximidad al litoral, a los productos del mar dio paso, con la puesta en regadío del territorio, a una gastronomía de fusión caracterizada por una mayor diversidad de productos pero conservando la tradición culinaria arraigada en la población. En este sentido, es destacar el gran trabajo realizado por Ana Belén Juárez Pastor, Concejala de Turismo del Ayuntamiento de Los Montesinos, que lleva un largo período de tiempo recopilando recetas que han formado y forman parte de la dieta local, trascendiendo lo puramente alimentario para alcanzar un estado emocional en las gentes de esta tierra. Con esta amplia relación se pretende ilustrar una manera de entender una sociedad que ya no existe, pero de la que se ha conservado su legado gastronómico y, también, dar a conocer a través de este recetario los métodos de elaboración y condimentación de platos en función de los ciclos de consumo diario, festivo y anual, para que las nuevas generaciones valoren los saberes y prácticas de sus antepasados. Este trabajo sigue las recomendaciones que propone la Convención para la Salvaguarda del Patrimonio Inmaterial de la UNESCO, que España ratificó en el año 2006 y que el vigente Plan Nacional lo expresa del tenor siguiente: “vinculadas intensamente a las formas del vida del presente, pero asociadas a las tradiciones que laten en la memoria de una comunidad, las manifestaciones culturales inmateriales tienen un efecto regenerador en el orden social en tanto reafirman formas de hacer y de valorar que resultan primordiales para los miembros de una comunidad. A

pesar de su carácter, a veces arcaico, siguen todavía hoy aunando entre sí a sus miembros y reforzando los lazos identitarios, con frecuencia aminorados por los procesos de transculturación a los que toda comunidad se encuentra expuesta en la actualidad. Por esta razón el Patrimonio Cultural Inmaterial se caracteriza por compensar aquello que una comunidad pierde en aras de la modernización, mediante una reactivación y reafirmación consensuada de alguno de los rasgos culturales más apreciados localmente”.

Con el ánimo de que este texto empuje al lector a conocer el territorio de Los Montesinos y a deleitar el paladar con su gastronomía, le invito a convertir la experiencia en una huella imborrable en la memoria.



CÁTEDRA ARZOBISPO LOAZES
✦ UNIVERSIDAD DE ALICANTE ✦

Gregorio Canales Martínez

Catedrático de Geografía Humana
de la Universidad de Alicante

El vínculo que desde su creación, hace ya muchas décadas, ha tenido la Comunidad de Regantes Riegos de Levante Margen Derecha con la población de Los Montesinos se ha ido estrechando a lo largo de los años. Comenzó por simples razones geográficas, ya que buena parte de la zona regable de la Comunidad rodea el núcleo urbano de Los Montesinos, y muchos de sus habitantes son comuneros y tienen su medio de vida, la agricultura, íntimamente ligado a la historia de la Comunidad. El traslado de la sede desde Guardamar del Segura a Los Montesinos contribuyó a reforzar esa relación, y ahora, en 2018, se va a producir un evento que llevará el nombre de la Comunidad y el de la población de los Montesinos a todos los rincones de España, e incluso más allá de sus fronteras. El XIV Congreso Nacional de Comunidades de Regantes de España.

Con motivo de tal evento, el Ayuntamiento de Los Montesinos ha querido colaborar con la Comunidad de la mejor forma posible, que es ofreciendo un recetario que, en buena medida, recoge las formas en que los habitantes de este rincón del Bajo Segura han elaborado desde tiempo inmemorial los productos que nos regala la fusión entre el agua, la tierra, el clima, y el trabajo de sus gentes. Que aproveche a todos!

José Antonio Andújar Alonso

Presidente Comunidad de Regantes Riegos de Levante Margen Derecha del
Río Segura



COMUNIDAD DE REGANTES
RIEGOS DE LEVANTE
MARGEN DERECHA



LOS MONTESINOS TURÍSTICO

Entre “Brisas del Mar y Aromas de Azahar” podemos encontrar el Municipio de Los Montesinos. Situado al Sureste de la Provincia de Alicante, muy cerca del mar, rodeado de campos de limones y a orillas de La Laguna Salada de Torrevieja, esta localidad, perteneciente a la Comarca de la Vega Baja, está perfectamente comunicada con el litoral, con una vía de acceso propia a la AP7 y con las poblaciones de los alrededores, así como con los aeropuertos de Alicante y San Javier. Todo esto lo sitúa como un punto estratégico, elegido por cientos de residentes Europeos, donde la tranquilidad propia de un pueblo con encanto de poco más de 5.000 habitantes consigue una conexión con los recursos que dispone, playas, centros comerciales, hospitales, teatros... que ofrecen los Municipios limítrofes.

En esta zona disfrutamos de un clima privilegiado con temperaturas suaves durante todo el año. Esto le otorga al paisaje de Los Montesinos un color y olor característicos: por un lado tenemos el amarillo de los limones y el verde de la huerta de cítricos y vegetales que nos deja el aroma a azahar y por otro el rosa en La Laguna Salada, cuyo olor a brea nos recuerda que a menos de 10 Km tenemos el Mediterráneo. Todo esto nos da la posibilidad de realizar rutas de senderismo como la “Ruta Salada”, que recorre lugares de gran interés etnológico e histórico del Parque Natural de La Mata y Torrevieja.

Los Montesinos, que ha sabido conjugar perfectamente la juventud y dinamismo de sus gentes, con las tradiciones y costumbres, ofrece fiestas y actividades singulares “Romería a la Marquesa”, “Semana Cultural”, “Ciclo de Teatro Universitario y Amateur”. Con motivo de la conmemoración del aniversario del 30 de julio, se celebran las “Fiestas de la Segregación”, y en Semana Santa el tradicional, “Encuentro de Domingo de Resurrección” con su espectacular “Manto Floral”, y a lo largo del año, “Carnavales”, “Coronación de la Reina”, “Desfile de Carrozas”, “Feria De Navidad”, “Fiesta por la Diversidad”, lo que le hacen ser un



referente en la Comarca.

Además, Los Montesinos, cuenta con gran variedad de servicios y recursos. Y prueba de ello es que el Municipio se pueden realizar durante todo el año una gran diversidad de actividades culturales; teatro, danza, música, talleres..., y deportivas.

Entre los lugares más emblemáticos que ha de visitar en la localidad está la “Hacienda de La Marquesa” con sus palmeras, Iglesia y aljibes del siglo XVIII, el Ayuntamiento, un edificio moderno de nueva construcción donde además de acoger su actividad diaria, también alberga conferencias, exposiciones. El Edificio de la Escuela Municipal de Música, donde la Banda Municipal tiene su sede y sirve de escenario para actividades culturales, la Plaza del Sagrado Corazón, que cuenta con numerosos locales y terrazas para el ocio y la diversión, el Jardín Botánico “30 Julio” y en verano os recomendamos un baño en nuestra Piscina Municipal

Pero lo mejor que ofrece Los Montesinos es su hospitalidad.

VEN Y COMPRUÉBALO!



RESTAURANTES Y BARES EN LOS MONTESINOS

HOTEL LA TORRE

Calle Bigastro, 1
Teléfono. 96.672.00.73

EL RINCON DE MORALES

Barrio Los Pérez
Teléfono 619.41.49.80

POLLOS PACO

Avenida del mar, 33
Teléfono. 96.672.09.89

PIZZERIA LA ARTESANA

Calle alejo Martínez, 13
Teléfono. 669.331.623

RESTAURANTE CHINO PEKIN

Avenida del Mar, 47
Teléfono 96.672.02.35

CAFÉ TAMBALACHE

Avenida del mar, 2
Teléfono 609.977.618

BUSCAVIDAS

Calle San Tarsicio, 18
Teléfono. 673.709.033

BAR GRACIELA

Barrio los Pérez, 6-7
Teléfono 96.672.15.99

BAR MOFLY

Avenida del Mar
Teléfono 687.13.72.62

BAR CODE

Plaza Sagrado Corazón, 5
Teléfono. 660.000.271

RESTAURANTE PUNJABI PALACE

Calle Mayor, local 6
Teléfono 96.672.03.83

CAFÉ BAR LAS NINFAS

Calle Montesinos Ausentes, 43
Teléfono 603.38.32.16

LA BOUTIQUE DEL JAMON

Calle Carbajo Martínez
Teléfono. 625.73.06.38

RECETAS

Brisas del mar	pág. 12
Aromas de azahar	pág. 13
Arroz de los 3 puñaos	pág. 14
Arroz y bancal	pág. 15
Arroz con conejo y serranas	pág.. 16
Arroz a banda con tropezones	pág. 17
Asadillo de verduras	pág. 18
Camarrojas fritas con ñoras y sardinas	pág. 19
Chuletillas de cabrito con ajos tiernos	pág. 20
Cocido con pelotas	pág.. 21
Col frita con ajos tiernos y ñoras	pág. 22
Cucurrones	pág. 23
Guisado de albóndigas con bacalao	pág. 24
Michirones	pág. 25
Migas	pág. 26
Olla viuda	pág. 27
Tomate frito con huevo y sardina	pág. 28
Tortilla de patatas y cebolla	pág. 29

BRISAS DEL MAR

CÓCTEL LOS MONTESINOS



Maverick Gin Monastrell Cocktail con una combinación de Gin Maverick y zumos naturales de limón, naranja y granada
Realizado por: Justo Esquivá

PREPARACIÓN

Todo en la coctelera con hielo
Servido en copa de Martini
Decorado con hoja de Limonero y flores de Azahar.

Este cocktail representa la esencia de nuestra Comarca, la Vega Baja, reconocida por la calidad de sus cítricos, sobre todo el Limón que aporta el 95% de la Comunidad Valenciana, además de la granada con D.O. y la ginebra Maverick también elaborada en nuestra Comarca y que reúne en este

destilado además de los botánicos ya nombrados, la Uva Monastrell.

Su color nos trae recuerdos de los colores naturales de las Salinas que forman parte de este Municipio, Los Montesinos.

Su sabor fresco y cítrico invita a la contemplación de nuestros paisajes en la mejor compañía, la brisa del Mar y el aroma de Azahar que siempre está presente.

INGREDIENTES

20 cl. de Maverick London Dry Gin
Medalla de plata en IWSC 21017
40 cl. de Maverick monastrell Fresh Gin
Medalla de plata en IWSC 2107
10 cl. de zumo natural de Limón de la Vega Baja
40 cl. de zumo natural de Naranja de la Vega Baja
40 cl. de zumo de Granada Mollar de la Vega baja

AROMAS DE AZAHAR

TAPA LOS MONTESINOS



INGREDIENTES

2 Hojas de berros
1 gr. Alcaparras
3 gr. Capellanes asados
1 Tomate cherry
1 gr. Eneldo
1 gr. Rábano
1 gr. Cebolla roja
1 gr. Perlas de Wakame
1 gr. Perlas cítricas de Yuzu
5 gr. Naranja Montesinera
1 gr. Limón de Los Montesinos
1 unidad Pimiento de padrón dulce

Para la vinagreta de gin Maverick

Sal, Pimienta negra
Aceite de oliva virgen extra
Miel de azahar
Gin Maverick

Tartar de capellanes, al aroma de naranja Montesinera y vinagreta de Gin Maverick
Realizado por Aurora Torres Mora Chef Restaurante La Herradura

PREPARACIÓN DE LA TAPA

Preparación de carpaccio de naranja en una bolsa de vacío y reservar
Picar en distintas formas todos los ingredientes
Asar y desmenuzar previamente el capellán

PARA EMPLATAR:

Poner el carpaccio de naranja Montesinera como base
Disponer los ingredientes en diferentes alturas
Rociar con la vinagreta
Tapar con una campana de cristal para conservar la frescura de la naranja y así evitar su oxidación

ARROZ DE LOS TRES PUÑAOS



PREPARACIÓN

Se limpian y trocean todas las verduras: zanahoria, nabo, alcachofa, apio, judías y acelga y se ponen a hervir junto con las habichuelas -que hemos tenido a remojo el día anterior- y las lentejas.

Cuando las habichuelas y lentejas estén guisadas se echan las patatas troceadas.

Y por último añadimos el último 'puño': el arroz, que tardará 15 minutos en hacerse y completar el plato.

INGREDIENTES

Zanahoria
Nabo
Alcachofa
Apio
Judías
Acelgas
Una patata
Lentejas
Habichuelas a remojo el día anterior

ARROZ Y BANCAL



INGREDIENTES

Arroz
Judías
Pimientos
Patatas
Tomate
Guisantes
Ajos tiernos
Boquerón
Alcachofas
Habas
Aceite
Sal
Azafrán

PREPARACIÓN

Sofreímos todas las verduras con cierto orden y en el mismo aceite. Según vamos frito vamos retirando.

Normalmente se frien primero las patatas, las judías o los guisantes, dejando para el final la alcachofa, el boquerón y el tomate.

Una vez que está todo frito lo juntamos en la sartén -salvo los boquerones, que deberán esperar un poco más- y echamos el arroz con agua caliente durante 20 minutos.

Cuando esté hecho ponemos los boquerones por encima y dejamos reposar antes de servir.

ARROZ CON CONEJO Y SERRANAS



PREPARACIÓN

Se pone aceite en una sartén y se sofríe el pimiento en trocitos, se aparta en un plato y en el mismo aceite se fríe el conejo troceado, cuando este dorado se le añade los tomates picados y cuando este frito se añade agua y se pone todo en la paellera.

Se salpimienta y se añade el colorante y cuando comienza a hervir el agua se le añade el arroz, las serranas el pimiento y el perejil. Se deja cocer unos 20 minutos y se deja reposar unos 5 minutos más y se sirve.

INGREDIENTES

2 Tomates maduros
1 conejo
1 pimiento rojo
½ kg. Arroz
Caracoles- Serranas
Aceite
Sal
Azafrán
Perejil

ARROZ A BANDA CON TROPEZONES



INGREDIENTES

Para el caldo
Un chorro de aceite de oliva
3 dientes de ajo machacados
1 tomate maduro troceado
1 kilo de morralla de pescado
2 litros de agua
Colorante

Para el arroz

Medio kilo de arroz
12 gambas rojas peladas
100 gr. de calamares en rodajas
100 gr. de emperador en taquitos
Una ñora
Un tomate maduro rallado

Tres dientes de ajo
Litro y medio de pescado
Un chorro aceite de oliva
Colorante
Un diente de ajo
Caldo de cocido

PREPARACIÓN

Primero preparar el caldo. Para ello, echamos el chorro de aceite, los dientes de ajo y el tomate indicado. Una vez sofrito, se incorpora el pescado con el agua y el colorante y dejamos cociendo a fuego suave una media hora a partir de su ebullición.

Lavamos y limpiamos el pescado y marisco que vamos a echar al arroz. En la paellera echamos el aceite de oliva y freímos una ñora, cuando esté hecha la apartaremos para machacarla en un mortero junto con un ajo. Una vez bien picada se le añade el tomate y reservamos. En el aceite donde hemos frito la ñora, sofreímos las gambas peladas, los calamares y el emperador y apartamos.

Echamos el picado del mortero a la paellera para sofreírlo y cuando esté añadimos el arroz y el colorante sofríendo un poco más. Echamos el caldo del pescado bien caliente. Después de diez minutos de cocción se incorporan las gambas, calamares y el emperador y dejamos cocer otros diez minutos más. Nuestro arroz quedará seco -que es su textura perfecta- y listo para comer.

ASADILLO DE VERDURAS



PREPARACIÓN

Colocamos en una bandeja las verduras enteras (tanto como gusten) y la metemos al horno.

Una vez hecho las limpiamos, troceamos, aliñamos con las especias, el orégano, la sal y el aceite.

Este plato puede servirse templado o frío

INGREDIENTES

Cebolla
Pimientos
Berenjenas
Orégano
Especias
Sal
Aceite

CAMARROJAS FRITAS CON ÑORAS Y SARDINAS



INGREDIENTES

Camarrosas
Acelgas
Sardinas
Ajos tiernos
Ñoras
Tomate
Aceite
Sal
Agua

PREPARACIÓN

Ponemos a hervir las camarrosas y las acelgas durante una hora. Cuando estén blandas les quitamos el agua y reservamos.

El resto de los ingredientes los vamos a ir friendo en el mismo aceite por separado: primero las sardinas, más tarde los ajos y después las ñoras.

Una vez que tenemos todo hecho, aprovechamos ese aceite, que conserva el sabor del sofrito, para rehogar las camarrosas y las acelgas con el tomate y un poco de sal.

Servimos todo junto.

CHULETILLAS DE CABRITO CON AJOS TIERNOS



PREPARACIÓN

Limpiamos bien la banda de cabrito quitando todo exceso de grasa de la carne.

La freímos en una sartén con el aceite bien caliente. Añadimos los ajos tiernos previamente limpios y troceados.

Cuando están bien doradas las chuletillas, añadimos una pizca de tomillo, el coñac y flambeamos. En cuanto el alcohol se consume y la llama se apaga, salpimentamos y servimos.

INGREDIENTES

Una banda de cabrito
Un manojo de ajos tiernos
Aceite de Oliva Virgen Extra
Una pizca de Tomillo
20 dl de coñac
Sal al gusto
Pimienta Negra

COCIDO CON PELOTAS



INGREDIENTES

Para el cocido

½ Gallina
4 tiras de costillar de cerdo
Un trozo de tocino
6 Morcillas de cebolla
Una chirivía, Apio
6 patatas medianas
750 gr. Garbanzos (puestos a remojo la noche anterior)

Para las pelotas

750 gr picadillos de Ave y cerdo
1 Blanco
100 gr. de Tocino de cerdo
Piñones, perejil
4 huevos
500 gr migas de pan duro
Un poco de sangre de ave
Nuez moscada (un poco)
Ralladura de limón
Un diente de ajo
Caldo de cocido

PREPARACIÓN

Ponemos todos los ingredientes en una olla grande, menos las patatas y las morcillas. Los cubrimos de agua y los dejamos cocer durante una hora aproximadamente. Se retira un poco de caldo del cocido y se reserva.

Para las pelotas: en un bol mezclamos todos los ingredientes descritos en el apartado, lo amasamos y para conseguir la textura deseada añadimos un poco de caldo del cocido.

Añadimos las patatas, las morcillas y por último las pelotas cociéndose prácticamente al vapor del cocido.

Cocemos a fuego lento durante 45 minutos más con la olla siempre tapada.

Se sirven primero las pelotas con un poco de caldo y como segundo el cocido.

COL FRITA CON AJOS TIERNOS Y ÑORAS



PREPARACIÓN

Hervimos la Col con abundante agua y escurrimos bien.

En una sartén aparte, freímos las dos sardinas y retiramos. En ese mismo aceite freímos las ñoras y apartamos.

Al aceite que ya contiene el sabor de las ñoras y las sardinas añadimos la col, los ajos tiernos y el pimentón dulce.

Después incorporamos las ñoras y un poquito de sal.

Servimos todo junto con las sardinas

INGREDIENTES

Una Col mediana
Un Manojó de Ajos Tiernos
Tres Ñoras secas
Pimentón Dulce
Dos Sardinias saladas
Aceite de Oliva Virgen Extra
Sal al gusto

CUCURRONES



INGREDIENTES

Garbanzos puestas a remojo del día anterior
Una cebolla mediana
Pimiento molido
Judías-
Un nabo y una patata
Aceite
Acelga
Alcachofa.
Hinojo, Sal, Azafrán y Hierbabuena
Para los cucurrones:
Agua, Harina y Sal

PREPARACIÓN

Sofreímos el tomate junto con la cebolla y el pimiento molido y reservamos.

En una olla ponemos a cocer en agua muy caliente con hinojo fresco durante veinte minutos y el resto de ingredientes que hemos limpiado y troceado previamente: acelgas (o sólo las pencas de éstas), judías, alcachofas, nabo, los ajos y los garbanzos junto con el sofrito que habíamos hecho en primer lugar y habíamos reservado.

Mientras que se cuecen las verduras nosotros vamos haciendo los cucurrones, que no son más que unos grumos pequeños hechos con agua, harina y sal -como la masa del pan-.

Pasados los veinte minutos que requería la cocción de las verduras, los cucurrones junto con la sal, azafrán y hierbabuena se incorporan a la olla durante unos minutos en los que el plato debe reposar para coger el sabor de esta última especia y los cucurrones se hacen con el calentador de la olla

GUISADO DE ALBÓNDIGAS CON BACALAO



PREPARACIÓN

La noche antes preparar el guiso ponemos a remojo el bacalao que vayamos a usar

En un recipiente hacemos una mezcla con el bacalao en trozos pequeños, los ajos en taquitos pequeños, un poquito de perejil, los piñones, miga de pan y un huevo de forma que quede una masa que mezclaremos y haremos en forma de albóndiga. Para elaborar el plato lo primero que tenemos que hacer es sofreír son las albóndigas, que retiramos.

En el mismo aceite sofreímos el bacalao y apartamos. Y siguiendo con el mismo aceite que va guardando los sabores freímos la cebolla con el tomate y más tarde los guisantes.

En una olla al fuego y con poca agua echamos todo lo que hemos ido freiendo: cebolla, tomate y guisantes. Incorporando las patatas, las albóndigas y el

bacalao por encima. Cuando lleve una hora hirviendo, abrimos la olla y le ponemos dos dientes de ajo y una hoja perejil. Servimos adornando con medio huevo duro.

INGREDIENTES

Medio kilo de patatas
Medio kilo de bacalao
¼ de guisantes
Un tomate
Dos huevos
Dos ajos y una cebolla
250 grs aceite de oliva
Sal
Albóndigas (16)
Ajo
Pan
Piñones
Perejil
Huevo
Bacalao

MICHIRONES



INGREDIENTES

Michirones (Habas gordas tiernas)
Ajos
Dos o tres hojas de laurel
Guindilla
Chorizo picante
Un hueso de jamón o tacos de jamón
(al gusto)

PREPARACIÓN

Ponemos en la olla a presión las habas a fuego medio durante tres cuartos de hora, algunos dientes de ajo, dos o tres hojas de laurel, unos trocitos de chorizo picante, un hueso de jamón o trozos de jamón, según la preferencia de los comensales, y una guindilla (o más en función de lo picante que nos guste)

MIGAS



PREPARACIÓN

Echamos el agua, la sal y la harina en un recipiente. Movemos bien la mezcla hasta dejarla hecha una masa.

Se pone aceite a calentar hasta que esté bien caliente y se echan los ajos. Inmediatamente se sacan y en ese mismo aceite echamos la masa y no dejamos de moverla hasta dejarla suelta y cocida.

El plato se puede acompañar con sardinas, ajos tiernos, panceta, salchichas, melón, tomate....

INGREDIENTES

Para 6 raciones
1kg de harina
1'5 l de agua
½ l de aceite de oliva
4 ajos duros
Sal

OLLA VIUDA



INGREDIENTES

Garbanzos
Costillar de cerdo
Tocino
Apio
Calabaza
Cebolla
Morcilla
Patatas
Aceite
Pimentón

PREPARACIÓN

Se guisan los garbanzos empezando con agua fría. Después añadimos siempre agua caliente.

Añadimos el resto de los ingredientes -tanto la verdura como la carne-, y se termina añadiendo un poco de aceite y pimentón (para darle color)

TOMATE FRITO CON HUEVO Y SARDINA



PREPARACIÓN

Cortamos los tomates por la mitad para rallar la pulpa de ambas mitades. Después ponemos el aceite a calentar en un sartén y cuando esté a la temperatura adecuada echamos el tomate en la sartén, sazonando al gusto. Freímos el aceite a fuego medio removiendo de vez en cuando. Cuando el tomate está a mitad, añadimos una pizca de azúcar para corregir la acidez. Probamos de sal y añadimos a la sartén los huevos batidos, removiéndolos y dejándolos reposar un momento para que se fría todo junto.

Es el momento de las ñoras secas. Las limpiamos y las freímos con aceite de oliva en otra sartén, en cuanto estén fritas, las sacamos y reservamos. En el mismo aceite que hemos usado para las ñoras, freímos las sardinas saladas, que también reservamos una vez fritas.

Ponemos el tomate frito con el huevo en una fuente y se colocan las sardinas encima y las ñoras alrededor. Un buen casero para "mojar" y un buen vino de nuestra tierra hará que disfrute de forma especial este plato tan sabroso como sencillo.

INGREDIENTES

1 kg de tomates maduros
200 ml de aceite de oliva virgen
Sal
5 huevos frescos
Azúcar
3 ñoras secas
4 sardinas saladas

TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA



INGREDIENTES

1 kg. Patatas
Una cebolla grande
12 huevos
Sal

PREPARACIÓN

Freímos las patatas y la cebolla juntas a fuego lento.

Una vez fritas ambas cosas las chafamos con una rasera y las mezclamos en un bol con los huevos.

Ponemos aceite caliente en una sartén y a fuego lento cuajamos un lado, cuando esté a medio cocer, le damos la vuelta con la ayuda de un plato.

Repetimos la operación tantas veces cuantas haga falta. La clave es cuajar la tortilla a fuego lento.



POSTRES

Almendrados	pág. 32
Almojábanas	pág. 33
Arroz con leche	pág. 34
Brazo de gitano	pág. 35
Buñuelos de calabaza	pág. 36
Dulce de tomate	pág. 37
Flan de huevo	pág. 38
Mona de pascua	pág. 39
Pan de calatrava	pág. 40
Paparajotes	pág. 41
Pastaflora	pág. 42
Tarta de chocolate	pág. 43
Toñas de miel	pág. 44
Tortada de almendra	pág. 45
Torta de chicharrones	pág. 46
Torrijas	pág. 47

ALMENDRADOS



PREPARACIÓN

Se echan todos los ingredientes por el orden dado en un bol. Se va moviendo hasta mezclar bien. Se forman pequeñas bolitas y se colocan en una bandeja con papel de parafina. A continuación se mete al horno a 180° durante 20 minutos.

INGREDIENTES

1 Kg de almendras molida
¾ kg Azúcar
Canela
Ralladura de limón
6 huevos enteros
4 yemas

ALMOJÁBANAS



INGREDIENTES

1Kg de harina
24 huevos
1'5 l de Agua
½ l Aceite de oliva
Azúcar
Miel

PREPARACIÓN

Poner a fuego lento una sartén honda con el aceite y el agua. Cuando hierva, añadir la harina y mezclar bien con una rasera. Cuando esta mezcla este fría, añadir los huevos, amasando todo hasta que se forme una mezcla homogénea y colocar en una bandeja las porciones de masa, dándole la forma deseada. Con el horno precalentado. Hornear a 180°, durante 45 minutos. Cuando las formas estén frías, bañarlas en "agua-miel" y espolvorear con azúcar.

ARROZ CON LECHE



PREPARACIÓN

Poner en una cazuela el arroz, la canela y la corteza de limón.

Cocer a fuego lento unos 20 minutos, mover con una cuchara periódicamente.

Añadir el azúcar y cocer 10 minutos más y servir.

Decorar con canela en polvo

INGREDIENTES

200 gr Arroz
2 l de leche
Una rama de canela
Una corteza de limón
500 g Azúcar (aprox.)

BRAZO DE GITANO



INGREDIENTES

9 huevos
300 grs de harina
300 grs de azúcar
Medio sobre de 250 grs de levadura royal
Para el relleno
300 grs. Cacao en polvo
3 cucharadas de azúcar
Media cucharada de maizena para espesar
75 cl de leche

PREPARACIÓN

Se ponen las claras a punto de nieve y añadimos poco a poco el azúcar y sin dejar de batir. Añadimos la harina con la levadura y mezclamos con una espátula.

Extendemos la masa sobre papel de parafina y se hornea a 180° unos 12 minutos.

Una vez pasado ese tiempo, quitamos el papel y sobre la masa que hemos pasado al horno, extendemos el relleno, que hemos preparado con el cacao, el azúcar, la leche y la maizena y por fin enrollamos el brazo gitano para servirlo.

BUÑUELOS DE CALABAZA



PREPARACIÓN

Cocemos la calabaza y la pasamos por la batidora, para crear una calabaza sin grumos.
Disolvemos la levadura en un vaso de agua tibia de cocer la calabaza.
Mezclamos los ingredientes y dejamos reposar hasta que la masa crezca.
Por último, calentamos abundante aceite con una cascara de limón, la cual retiramos antes de freirlas bolitas de masa, ya están listas para rebozar en azúcar y servir.

INGREDIENTES

1 kg calabaza
1 kg harina
50 gr. Levadura
Aceite de freír

DULCE DE TOMATE



INGREDIENTES

3 kg Tomates maduros
1 kg Azúcar
Canela en rama
Corteza de limón

PREPARACIÓN

Después de limpiar los tomates de piel y semillas, los cocemos en una olla, con azúcar, canela y limón.
Lo ponemos a fuego lento, moviéndolo de vez en cuando para que no se pegue, durante 3 horas aproximadamente, y siempre a fuego lento.

FLAN DE HUEVO



PREPARACIÓN

En un cazo se pone a hervir la leche con la canela y la corteza de limón, una vez que se haya hervido se añade el azúcar y se deja enfriar.

Se pone en las flaneras una base de caramelo líquido.

Una vez enfriada la leche se añaden los 9 huevos y se bate con la batidora. Se rellenan los moldes que previamente hemos untado con caramelo.

Se ponen en un recipiente de horno y se añade un poco de agua a la base del recipiente.

Se introducen en el horno que ha sido calentado previamente a una temperatura de 180° y en unos 30 minutos estarán listos, se dejan enfriar y se desmoldan para servir. Para terminar se decora con nata u otro ingrediente dulce.

INGREDIENTES

1 l de leche
5 cucharadas soperas de azúcar
9 huevos
1 rama de canela
1 corteza de limón
Caramelo líquido

MONA DE PASCUA



INGREDIENTES

Media pastilla de levadura
3 kilos de harina
½ kg Azúcar
½ l aceite
½ l leche
Limón raspado y canela
6 huevos

PREPARACIÓN

Se disuelve la levadura en la leche templada. Se amasan todos los ingredientes y se deja que "crezcan"

Después los metemos al horno precalentado y los dejamos que cocine entre 10 a 15 minutos a 180°

FLAN DE HUEVO



PREPARACIÓN

Para hacer el caramelo ponemos un cazo al fuego con tres cucharadas soperas de azúcar con un chorrito de agua. Cuando el azúcar empiece a derretirse y a tomar color debemos apartarlo y repartirlo por el molde que usaremos para la elaboración del postre.

Una vez preparado el caramelo, se baten los huevos, se incorpora la leche, e azúcar, la canela, la corteza del limón y la mona y se tritura todo en la batidora. Vertimos la mezcla en el molde caramelizado.

Calentamos el horno a temperatura fuerte, llenamos los recipientes o molde donde hemos repartido el caramelo y se pone al baño maría durante 30' a 200°. Cuando esté listo, dejarlo enfriar y meterlo en la nevera hasta que esté muy frío.

INGREDIENTES

Mona
15 huevos
3 l de leche
1 kg de azúcar
Canela en rama
Limón (corteza)

PAPARAJOTES



INGREDIENTES

10 huevos
1 l de leche
½ kg de azúcar
1 kg de harina
½ l de gaseosa
1 limón
2 l. de aceite para freír
3 sobres de soda
Canela molida

PREPARACIÓN

Se hierve la leche con la corteza de un limón, la canela y ¼ de azúcar. Se deja enfriar y se cuele. En un recipiente echamos la leche con los huevos y el otro ¼ de azúcar, batimos todo con la batidora.

A continuación añadimos la gaseosa y la harina tamizada (sin grumos), seguimos batiendo ahora con un cucharón siempre en el mismo sentido.

En un plato deshacemos los grumos de la soda y se añade a la masa, seguidamente añadimos el jugo de medio limón justo encima de la soda (sin remover). Seguimos batiendo fuerte con el cucharón hasta que la masa espese. Si vemos que la masa no espesa añadimos más harina, siempre tamizada. En una

sartén ponemos el aceite a calentar con un pedacito de corteza de limón, una vez bien caliente mojamos las hojas de limonero una a una en la masa y se van friendo poco a poco hasta que se doren por los dos lados. Una vez fuera se ponen a escurrir para que suelten el aceite sobrante y las espolvoreamos con azúcar.

*(las hojas no se comen, sólo son para potenciar el sabor)

PASTAFLORA



PREPARACIÓN

Se echan todos los ingredientes por el orden dado, poco a poco sin parar de remover.

Una vez hecha la masa, se extiende la harina en la mesa, para poder trabajar. A continuación se hacen pequeñas tortitas en las cuales se echará una cucharada de cabello de ángel, seguidamente el resto de las tortitas se utilizarán como tapaderas. Para darles forma se debe utilizar un molde pequeño en forma de estrella (opcional).

Con una brocha se le unta el huevo para darle brillo y se meten al horno a 180° 20 minutos aproximadamente.

INGREDIENTES

1Kg de Manteca
1kg azúcar
8 huevos
½ l vino
Bicarbonato
Ralladura de limón
1 cucharada de canela
3 kg harina
Para relleno
2 kg Cabello de ángel

TARTA DE CHOCOLATE



INGREDIENTES

800 g galletas
600g chocolate
1 ½ leche
½ bote mantequilla

PREPARACIÓN

Se calienta la leche con la mantequilla y sin dejar de mover se añade el chocolate, a fuego lento hasta que espese.

Una vez que el chocolate esta frio, se coloca en una bandeja las galletas mojándolas en leche, azúcar, café y coñac (al gusto), con esta rutina: ir poniendo una capa de galletas mojadas en leche, una capa de chocolate, así hasta que consideremos que la tarta tiene el grosor que nos gusta. Dejamos enfriar y sacamos una media hora antes de comerla.

TOÑAS DE MIEL



PREPARACIÓN

Ponemos a calentar el aceite y cuando esté bien caliente lo escaldamos en harina.

Después añadimos el azúcar y el anís y amasamos la mezcla. Con esta hacemos las toñas y tortitas y las cocemos en el horno a 180° hasta que estén bien tostadas.

Por último, calentamos un poco la miel y cuando este líquida bañamos las toñas en ella.

INGREDIENTES

Tres kilos de harina
Un litro de aceite de oliva
Un litro de anís
Medio kilo de azúcar
50 gramos de mantequilla
Miel
Sésamo

TORTA DE ALMENDRA



INGREDIENTES

12 huevos
500g harina
500g azúcar
300g Almendra triturada
Un poco de levadura "Royal"
Almíbar
2 l de agua
Canela
2 kg azúcar

PREPARACIÓN

Se baten las claras, se añade poco a poco el azúcar, a continuación añadir las yemas, y después la harina con la levadura. Se coloca el molde con papel de parafina y se mete en el horno a 180°, durante 45 minutos. Al sacar el bizcocho se hace la tortada.

Se parte el bizcocho por la mitad, la parte de abajo se moja con el almíbar. En una de las mitades se echa la crema:

12 yemas, 12 cucharas de azúcar, 2 trozos enteros de limón, canela en polvo y medio vaso de agua. Se cuece a fuego lento hasta que hierva, sin llevar a ebullición.

Se pone en la parte superior del bizcocho y se moja. Cuando ha soltado el almíbar, se adorna con el merengue, que se hace con: 12 claras y 150 gr. de azúcar, se mete en el horno y se deja dorar.

TORTA DE CHICHARRONES



Los chicharrones son los trozos que quedan de derretir la grasa del cerdo, para hacer la manteca.

PREPARACION

Sobre la masa de pan, extendida en una bandeja, previamente untada de aceite, se pone el azúcar, los chicharrones, la canela y el limón, todo ello se mezcla con las manos presionando los ingredientes. Se introduce en el horno 15 minutos a 180°.

INGREDIENTES

1 kg Masa de pan (sin hacer)
300g de Chicharrones
600g azúcar
Raspadura de limón y canela

TORRIJAS



INGREDIENTES

Ocho rodajas de pan
Medio litro de leche
Cuatro huevos
Aceite de girasol
150 gramos de azúcar
Una pizca de canela molida
Una pizca de ralladura de naranja
Harina de trigo

PREPARACIÓN

Ponemos a macerar las rodajas de pan con leche y la mitad de azúcar. Mientras, batimos los huevos con la ralladura de naranja.

En el momento en el que comprobemos que el pan se ha empapado bien de leche debemos sacar y rebozar en harina y después en el huevo batido para freír inmediatamente en aceite muy caliente. En cuanto esté hecho nuestro pan por ambos lados retiramos, escurrimos el aceite sobrante lo más posible situándolo sobre papel de cocina y rociamos con el azúcar y la canela molida y ahora sí tenemos listas las torrijas, situándolo sobre papel de cocina. Rociamos con el azúcar... que aunque es un plato típico de Semana Santa se puede degustar todo el año en Los Montesinos.



El paisaje, el entorno de un pueblo, es el mejor referente del recetario del mismo. Los Montesinos no sería igual si no estuviera rodeado de huerta, a escasos kilómetros del mar y lindando con un Parque Natural de cuyas lagunas se extrae sal. Todo eso que contribuye a trazar su imagen, lo hace también para marcar su gastronomía. Una gastronomía rica y variada que se asienta en la frescura de los productos que crecen en nuestras fértiles tierras y que lo hacen gracias al agua que las riega.

Por eso es un placer para nosotros desvelar en este libro los secretos de nuestros platos y compartir las recetas que han pasado de generación en generación para seguir llenando con sencillez y sabor nuestras mesas. Todas ellas son un homenaje a nuestros recursos naturales de los que nuestras madres y abuelas han sabido sacar lo mejor para reconvertir ingeniosamente sus frutos en menús aparentemente simples pero con un alto nivel nutritivo y, sobre todo, exquisitos. Cada uno de ellos es una muestra de nuestra identidad, un respetuoso recuerdo a lo que se comía en nuestras casas de pequeños, cuando se cocinaba con lo que daba nuestro pequeño terreno, los animales que criábamos en casa o lo que traían nuestros familiares del mar. Hemos podido conservar esos sabores gracias a las tiendas y supermercados de nuestro municipio, que en este nuevo ritmo de vida, se preocupan por seguir trayendo los mejores productos del entorno para que todo tenga el sabor de siempre. Y también a nuestros bares y restaurantes que conservan en sus cartas lo mejor de nuestra gastronomía y contribuyen a mejorarla desde el más absoluto respeto a la tradición y a la memoria de quienes cocinaban para nosotros.

Quiero invitarles a que sean ustedes mismos quienes comprueben lo que les digo degustando nuestros platos. Y si tienen oportunidad, disfrútenlo con nuestros productos, esos productos naturales regados por nuestras aguas y cuidados como se hacía antes, porque además captarán nuestra esencia.

Ana Belén Juárez Pastor
Concejala de Turismo

Brisas del Mar, Aromas de Azahar





*Brisas del Mar,
Aromas de Azahar*



Patronato Provincial de Turismo
de la Costa Blanca

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



Ayuntamiento de Los Montesinos
Plaza del Ayuntamiento, nº 1
03187 Los Montesinos (Alicante)
Tfno. 96 672 10 87 - Fax 96 672 10 04
atencionalpublico@losmontesinos.org
www.losmontesinos.es

