



ESPAÑOL

# LOS MONTESINOS

UN VIAJE POR LA GASTRONOMÍA DE LOS MONTESINOS.  
EL CÍTRICO Y LA ALCACHOFA



losmontesinos.es





Diseño/  
Dirección de arte:  
**Estudio Paparajote**  
Fotografía:  
**Laura González**

ISBN: 978-84-09-42931-8

# RECETARIO

UN VIAJE POR LA GASTRONOMÍA DE LOS MONTESINOS.  
EL CÍTRICO Y LA ALCACHOFA

	Pág.
Saludas	4
Los Montesinos	12
RECETARIO	14
Entrantes	16
Platos principales	26
Dulces	40
Cócteles	48



Cuando el pueblo de Los Montesinos decidió independizarse del de Almoradí en 1990 lo hizo por muchas razones: unas raíces propias, un territorio claramente desmarcado y un sentir de la ciudadanía que apostaba por un futuro ligado a sus necesidades.

En aquel momento, en el que se comenzaba de cero y todo estaba por crear, teníamos claro que uno de los pilares que asegurarían el desarrollo del municipio estaba en la formación. Para ello se ha ido avanzando hasta conseguir lo que hoy tenemos dentro del ámbito público: en lo no reglado, una Escuela de Música, un Aula Mentor y tres centros homologados para dar certificados de profesionalidad; y, en lo reglado, una Escuela Infantil Municipal, un Centro de Educación Infantil y Primaria y un Instituto de Secundaria que además de ESO y Bachillerato, también ofrece Formación Profesional, en concreto Formación Profesional Básica en Cocina y Restauración y Ciclos Formativos de Grado Medio de Sistemas Microinformáticos y Redes, Cocina y Gastronomía y Servicios de Restauración.

Esta apuesta por la Formación Profesional en el IES Los Montesinos – Remedios Muñoz responde a una necesidad de ofrecer salidas laborales acordes con las necesidades de nuestros tiempos y también de nuestro entorno. De ahí la mirada hacia la digitalización, pilar de la

sociedad actual, y hacia la profesionalización del turismo y la hostelería, base de la economía de nuestra zona. Y en ese afán por seguir avanzando, por visibilizar el (excelente) trabajo que se está haciendo en nuestro pueblo surge este libro de recetas. Un homenaje a los productos estrella de nuestra tierra: la alcachofa y los cítricos, que ponen en valor con riquísimos platos y combinados, el alumnado y el profesorado de Cocina y Gastronomía y Restauración de nuestro Instituto.

No quiero dejar pasar la ocasión de felicitar a Marc Casanova y Pilar Monago por el trabajo que están haciendo en el centro; a las alumnas y alumnos de los grados de Restauración y Cocina -uno de ellos premiado por un postre realizado con alcachofa, del que pueden disfrutar ustedes al estar incluido en este recetario- porque han decidido formarse antes de salir a un mercado laboral que necesita, cada vez más, de profesionales en el sector; a la dirección del Instituto y al resto de profesores y profesoras porque en su mano está, entre otras cosas, la revalorización del servicio de hostelería de nuestro entorno. Y, gracias, también, a la concejala de Turismo, Ana Belén Juárez, quien ha sido el motor de este libro, por la pasión que pone en cada cosa que

hace, por pensar siempre en global y hacer de estas páginas un homenaje al producto de nuestra tierra y un reconocimiento a la formación que se imparte en el IES Remedios Muñoz, convirtiendo nuestra gastronomía en un reclamo turístico.

No podemos olvidar nuestras raíces, nuestros campos, nuestra gastronomía y, sobre todo, nuestra forma de vivirlas. Todo aquello, en definitiva, que nos llevó a reivindicarnos como un pueblo con identidad propia, un pueblo asentado sobre la tradición con la mirada siempre puesta en el futuro y con infinitas ganas de mejorar y contribuir al desarrollo de la comarca y de sus gentes.

**José Manuel Butrón Sánchez**

Alcalde-Presidente de Los Montesinos



Es Los Montesinos un municipio tradicionalmente agrícola que con el paso de los años ha sabido abrir una puerta muy importante al turismo. Tanto es así que más de un tercio de la población empadronada en nuestra localidad es de origen extranjero, fundamentalmente británico, afianzando así el turismo residencial. También el hecho de ser un municipio de segunda línea de mar al amparo de poblaciones con grandes atractivos y estar bañado en nuestro término municipal por la Laguna Rosa del Parque Natural, contribuye a que la puesta en marcha de iniciativas y propuestas que se han lanzado en los últimos años como reclamo turístico -es el caso de la puesta en marcha de una red circular de senderos sostenibles y no motorizados con 13 rutas señalizadas, la ruta de la tapa, carreras deportivas singulares o propuestas culturales como las Jornadas de Teatro Universitario, por ejemplo- tengan, por lo general, una buena respuesta y atraigan a un gran número de visitantes.

Pero si tuviera que destacar un atractivo en concreto de Los Montesinos, ese sería su gastronomía. Una gastronomía tradicional basada en el producto de sus campos, ricos en cítricos y hortalizas que pueden disfrutarse desde en ensalada hasta en guiso pasando por los postres y los combinados.

Desde la Concejalía de Turismo, que tengo el honor de encabezar, ya hemos hecho otros recetarios en los que con la colaboración de la

ciudadanía, bares, restaurantes y confiterías de Los Montesinos hemos mostrado lo mejor de nuestras cocinas. En esta ocasión hemos querido dar un paso más y visibilizar un gran valor en alza que tenemos en nuestro municipio: los grados de formación profesional de Cocina y Restauración que se imparten en el IES Los Montesinos – Remedios Muñoz. Allí, de la mano de excelentes profesionales, mujeres y hombres aprenden el oficio de estar entre fogones y en las salas de restaurantes, formándose y dándose la oportunidad de no solo tener un futuro mejor sino de profesionalizar el mundo de la hostelería desde el mejor punto de vista, que es la formación. Ellos y ellas -alumnado de estos grados- junto con sus profesores Marc Casanova -de Cocina- y Pilar Monago -de Restauración- han ideado y preparado estos platos que se recogen en este recetario en el que han puesto mucho tiempo, esfuerzo y cariño.

Llegar hasta aquí ha sido realmente fácil. Desde la Concejalía se lanzó el guante a esta profesora y este profesor: ¿qué tal si mostráis cómo se trabaja en estas especialidades de Formación Profesional que se imparten en Los Montesinos? ¿qué os parece si todas las propuestas se basan en los dos productos estrella de nuestro pueblo y la Vega Baja, el

cítrico y la alcachofa? Y dijeron que sí. Sin dudar, además. Y gracias a esa respuesta y a las sinergias que se han creado, tenemos en las manos (y si ustedes quieren, en sus mesas) este recetario que muestra lo mejor de nuestra tierra con la esencia de lo tradicional aunque con la mirada moderna y creativa de las nuevas generaciones. Unos platos y unos combinados que deseamos sean de su gusto y les lleven a disfrutar de nuestro producto trasladándoles a los campos que forman nuestro paisaje y que son la cuna de nuestra historia.

**Ana Belén Juárez Pastor**

Concejala de Turismo de Los Montesinos



Mentiría si dijera que no hacemos referencia al Mar Mediterráneo cuando hablamos de calidad y proximidad, haciendo olvido de nuestro territorio terrestre en la mayoría de los casos. Pero el patrimonio cultural y gastronómico de la Vega Baja va mucho más allá.

Podríamos definir el concepto de gastronomía como una disciplina que estudia la cultura, productos y tradiciones durante un período de tiempo y una zona determinada. Del griego, gastro (estómago) y nomos (conocimiento) nace un conjunto de recetas, técnicas e ingredientes, así como para algunos una afición de apreciar y disfrutar de dicho conjunto.

Pero si hay una hortaliza que describe a nuestro territorio, esa es la alcachofa. Producto reconocido mundialmente por sus propiedades portentosas, además de gran valor gastronómico por las empresas de restauración, hace que una de las principales cunas de la alcachofa se sitúe en nuestra demarcación y que las más de 2000 hectáreas de "Cynara scolymus" se llenen de vida entre los meses de noviembre y mayo del color verde de sus florescencias. Un bancale de alcañiles es distinguido no solo por su popular nombre, sino porque la variedad Alcachofa de la Vega Baja es recomendada por la mayoría de expertos en alimentación, ya que sus propiedades saludables destacan por su capacidad antioxidante, su poder depurativo y diurético.

Tener este producto encima de la mesa no sería posible sin las personas de la Vega Baja. Creo firmemente que el agricultor realiza una gran labor

para que el comensal disfrute de ello. Cuidar cada detalle, mostrar una gran sabiduría y pasarlo entre generaciones, es una muestra del trabajo que realizan los meses de frío de forma manual para que lleguen a las denominadas subastas de la comarca.

Del mismo modo que el agricultor es la pieza fundamental, lo es también la gente que trabaja el producto y que ha hecho de este un diamante de la huerta europea. Con casi el 50% de exportación a los diferentes países, se posiciona el primero en cuanto a calidad tanto en natural como en conserva. La creación de asociaciones de la alcachofa, de concursos, ferias, eventos populares y el interés del sector de restauración de nuestra región, difunde formidablemente las múltiples formas de trabajarla, el descubrimiento de combinaciones organolépticas y la infinidad de aplicación de técnicas culinarias.

Como anécdota cabe destacar que el alumnado del centro lleva preguntándome todo el año sobre lo mismo: “¿Marc, por qué metemos en tantos platos alcachofa?”. Y es que ha sido sin duda una locura después de celebrar las Jornadas de la Alcachofa en el Restaurante Pedagógico del centro durante 6 semanas aunque solo estaba planteada realizarla durante dos semanas.

En respuesta a la pregunta de mis alumnas y alumnos, tengo que decir que para mí la alcachofa tiene una particularidad mágica, ya que es difícil de combinar, pero

al mismo tiempo esto mismo hace arriesgar. Y como dice mi abuela: “quien no arriesga, no gana”. Por ejemplo, nunca me ha gustado maridarla en vinos por su sabor amargo y algo astringente, pero apuesto por combinarla con una buena cerveza. Así mismo, no tiene límites la mezcla de alcachofa con sabores dulces, como bien vemos con el chocolate, mango u otras hortalizas, lo que nos da un sinfín de posibilidades.

Con plena seguridad, creo estar delante del producto más apreciado de la huerta del S.XXI. Por ello es mi propósito con estas líneas y las recetas que aportamos incitar al lector a dar un paseo por Los Montesinos, para descubrir y dejarse complacer con la flor de nuestra huerta.

**Marc Casanova Antolí**

Profesor de Cocina



El producto gastronómico estrella de Los Montesinos para los profesionales de la restauración es el cítrico. Con él podemos hacer innumerables y sabrosos combinados que nos recuerdan dónde estamos: una tierra con grandes plantaciones de hileras interminables de limoneros y naranjos que se alargan hasta donde alcanza la vista.

Y partiendo del cítrico y en homenaje a la historia de esta tierra que, como toda la Vega Baja, empezó a disfrutar del azahar y sus frutos cuando cambió su agricultura de secano a la de regadío a mitad del siglo XIX con el flujo del Río Segura, les hacemos una muestra en las páginas siguientes de ricos combinados que nacen de la inspiración y el producto del entorno montesinero.

El cítrico que más abunda en estas tierras es el limón. Aquí, en Los Montesinos, se cultivan dos variedades. Por un lado el Limón Verna, ese de piel gruesa y forma ovalada con dos floraciones al año y de pulpa jugosa que nos aporta una acidez de unos 53 gramos de ácido cítrico por litro. De otro, el Limón Fino, que ha ido sustituyendo poco a poco al Verna por su mayor facilidad de cultivo y mayor rentabilidad. Mucho más ácido que el anterior (72 gramos ácido cítrico por litro), su fruto es mediano, cuenta con mayor un mayor número de semillas y con la corteza más delgada, aunque su pulpa es igual de jugosa. Cualquiera de los dos es apto para la

realización de los cócteles que presentamos en este libro.

También en Los Montesinos contamos con cultivos de otro tipo de cítricos: naranjas y mandarinas. De todos los tipos de naranjas que se cultivan en Los Montesinos-Salustiana, Navelina, Navel Lane late, entre otras- es la Navelate la más importante, la reina entre las reinas de las naranjas. Debe su nombre a un pequeño ombligo ('navel', en inglés) que tiene en la base y 'late' por su producción tardía. Son sus condiciones organolépticas de dulzor y suavidad, sin semillas y llenas de zumo, lo que la convierten en una de las mejores naranjas del mercado; haciéndola apta para comerla al natural, en gajos, en zumo o incluirla en numerosos guisos, cosa que se puede apreciar muy bien en los platos preparados por mi compañero Marc en este recetario. En cuanto a las mandarinas de Los Montesinos mencionaremos la Clementina originaria de Nules que apareció por generación espontánea en el año 1953, tras la fuerte nevada de 1947 que obligó a realizar una gran poda en los árboles de cítricos de esa localidad castellanense-. Esta mandarina, de piel fina, fácil de pelar, sin pepitas, con mucho zumo y un sabor y olor muy característico, es la más apreciada en el mercado y estudios de la Universidad de Murcia y Alicante destacan sus condiciones

organolépticas y la calidad de su zumo.

Ya sean limones, naranjas o mandarinas, son estos campos de tierra terrosa y salina, regados por las aguas del trasvase del Río Segura y cultivados con el amor, el esfuerzo y el trabajo de los agricultores de Los Montesinos los que aportan un sabor, aroma y características únicas a los cítricos de esta localidad que, desde el respeto más absoluto y la experiencia que hemos adquirido durante nuestra carrera profesional, hemos querido convertir en la base de bebidas y platos que les presentamos. Espero que los disfruten.

**Pilar Monago Caballer**  
Profesora de Restauración

# LOS MONTESINOS

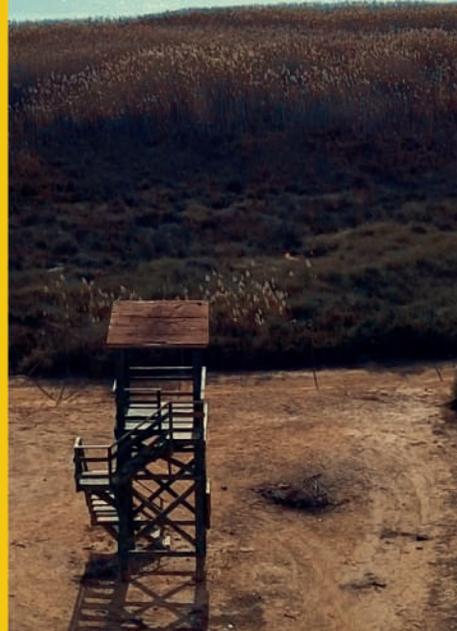
Situado en la comarca de la Vega Baja, al sur de Alicante, el municipio de Los Montesinos se encuentra rodeado de campos de cítricos y a orillas de la laguna rosa del Parque Natural de La Mata y Torrevieja. Este paisaje imprime a la localidad un valor que se traslada a toda su esencia, incluida su gastronomía, de cuya muestra pueden disfrutar en las páginas de este recetario.

Con una población de unos 5.000 habitantes, de los que un 38% han nacido fuera de España y de ellos el 55% proceden de Reino Unido, este municipio, pese a su juventud -ya que se independizó administrativamente en 1990 de Almoradí- ha sabido aprovechar sus recursos y circunstancias para ofrecer a turistas, residentes y autóctonos un entorno excelente para vivir y visitar.

Imprescindibles son su Torre Observatorio desde la que se puede disfrutar de los avistamientos de las aves del parque natural: flamencos, aguiluchos cenizos, aguiluchos laguneros, chorlitejos patinegros...; la Ermita de La Marquesa, catalogada como Bien de Interés Cultural y origen del municipio; los pozos y aljibes y las plazas y parques del municipio. Las actividades culturales, festivas y deportivas jalonan el calendario anual con propuestas singulares como la muestra de teatro universitario, la procesión del encuentro con las calles alfombradas para la ocasión o pruebas de ultrarresistencia, referentes en toda España, que atraen a deportistas de todos los rincones del país.

Además, Los Montesinos cuenta con una excelente climatología -que no baja de 10°C ninguno de los meses del año-, y se encuentra

situado en segunda línea de costa y muy cerca de lugares con alto valor medioambiental como el propio Parque Natural, las dunas de Guardamar, Sierra Escalona o el embalse de La Pedrera y de ciudades con grandes atractivos patrimoniales y culturales como Orihuela, Alicante, Murcia o Caravaca. Recursos todos ellos que sirven de apoyo al proyecto ‘Los Montesinos, naturaleza activa y salud’ que se ha concretado en un primer paso en la señalización de una red de senderos sostenibles y no motorizados con rutas interiores y exteriores circulares que nacen y terminan en la Plaza del Ayuntamiento y que se ampliará con iniciativas complementarias de turismo que buscan dar un valor añadido a nuestros recursos naturales y medioambientales y a nuestra gastronomía, alineándonos con los objetivos de desarrollo sostenible de la Agenda 2030. Precisamente en este proyecto que tienen en sus manos, contribuimos al cumplimiento de las metas marcadas en los ODS, en concreto en el 3, Salud y bienestar; el 11, Ciudades y comunidades sostenibles; y , sobre todo, del 4, educación de calidad, y el 17, Alianzas para lograr los objetivos, ambos fruto de la colaboración entre la Concejalía de Turismo, promotora de esta iniciativa, y el IES Los Montesinos-Remedios Muñoz, donde apostando por la profesionalización del turismo a través de la formación, profesorado y alumnado de los grados de Cocina y Restauración se han brindado a la realización de este recetario aportando platos y combinados originales basados en los productos de nuestra tierra: el cítrico y la alcachofa.



# RECETAS

## *Entrantes*

	<i>Pág.</i>
COCA VALENCIANA DE ALCACHOFA DE LA VEGA BAJA	16
CROQUETA DE ALCACHOFA	18
CARPACCIO DE LANGOSTINO, CÍTRICOS Y ACEITE DE OLIVA	20
CORAZÓN DE ALCACHOFA, PULPO Y EMULSIÓN DE HUEVO	22
DE BOTA A NARANJA	24

14

---

## *Platos principales*

CEVICHE DE ALCACHOFAS	26
FIDEUÁ VERDE DE RAPE Y LANGOSTINOS	28
ARROZ MELOSO DE MAGRO Y HORTALIZAS DE LA VEGA BAJA	30
LUBINA CON PIMIENTOS CONFITADOS Y AVELLANAS, AHUMADO DE ALCACHOFA Y EMULSIÓN CÍTRICA	32
PAN BAO DE PANCETA, ALCACHOFA CONFITADA, Y SALSA DE JALAPEÑO	36

## *Dulces*

*Pág.*

ARROZ A LA NARANJA	40
BRIOCHE DE ALCACHOFAS Y CACAHUETES	42
CARXOFA, UN SUEÑO DULCE	44

15

## *Cócteles*

FROZEEN LOS MONTESINOS	48
CÓCTEL ROSEE	49
GIN TONIC DE LIMÓN LOS MONTESINOS	50
MONCKATIL LOS MONTESINOS	51

# COCA VALENCIANA DE ALCACHOFA DE LA VEGA BAJA

## INGREDIENTES MASA

400 ml de agua tibia  
200 ml de aceite de oliva  
30 g levadura fresca de panadero  
10 g de sal  
Harina la que admita

## INGREDIENTES TOPPING

300 g pimiento rojo  
300 g pimiento verde  
500 g cebolla  
400 g calabacín  
400 g alcachofa confitada o hervida  
Tomillo y romero  
Sal ahumada

16

## ELABORACIÓN

Incorporar la harina poco a poco hasta que deje de pegarse en el bol con el resto de ingredientes, dejando una masa muy suave, que terminaremos de amasar con unas gotas de aceite.

Dejar fermentar en el bol tapada en un lugar cálido, sobre 1 hora aproximadamente.

Transcurrido este tiempo, bolear y estirar por porciones individuales de 80g sobre un papel de horno en la bandeja y fermentar de nuevo 30 min. aprox.

En una sartén con un poco de aceite de oliva, saltear el pimiento, cebolla y calabacín y enfriar. Cuando ya tenemos la masa en la bandeja y la hemos dejado levar, repartir las alcachofas y encima las verduras, aliñar con hierbas aromáticas (tomillo, romero, pimienta) poner sal y unas gotas de aceite de oliva.

Precalentar el horno a 200°C y hornear durante unos 20 min. a 180°C. Hay que tener en cuenta que al introducir la bandeja en el horno la temperatura baja bastante. En ese momento pondremos el termostato a 180° y solo nos queda esperar.



# CROQUETA DE ALCACHOFA

## INGREDIENTES MASA CROQUETA

(para unas 30 croquetas)  
300 g alcachofas confitadas  
50 g mantequilla  
20 g aceite de alcachofa  
(de confitar alcachofas)  
50 g puré de alcachofa  
50 g harina maíz  
15 g harina trigo  
400 g leche entera  
200 g agua alcachofa (de elaborar el puré)  
Sal y nuez moscada rallada al gusto

## PARA EMPANAR Y FREÍR

2 huevos  
300 g de pan rallado/panko  
Harina de trigo  
Aceite de girasol

18

## ELABORACIÓN

Picar las alcachofas confitadas en brunoise, bien pequeñas y reservar.  
Elaborar una bechamel para las croquetas con las grasas, harinas y leche.  
Agregar el agua de las alcachofas, las alcachofas brunoise y rectificar de sabor cuando esté la bechamel ya acabada.  
Colocar en una bandeja y reservar 8h.  
Dividir y bolear piezas de unos 25-30g.  
Enharinar, pasar por huevo y seguidamente por pan rallado o panko.  
Reservar en nevera o congelador y freír en abundante aceite.

## NOTAS

Ideal acompañado de sardinas en escabeche.  
Ver recetas de alcachofas confitadas.



# CARPACCIO DE LANGOSTINO, CÍTRICOS Y ACEITE DE OLIVA

## INGREDIENTES

8 langostinos de la lonja de Santa Pola  
100 g cebolla  
100 g zanahoria  
1 puerro  
1 naranja  
Zumo de 1 limón  
Sal y pimienta  
Aceite de Oliva Virgen Extra AOVE  
Rúcula

20

## ELABORACIÓN

Pelar los langostinos y quitar la tripa con una puntilla. Colocar dos langostinos entre 2 trozos de film transparente de cocina y un poco de aceite de oliva. Aplastar con ayuda de un cazo o cazuela y congelar. Con las cabezas de langostinos, saltear con la cebolla, zanahoria y tomate, añadir 2 dl de agua y dejar reducir. Triturar, colar y reservar.

Sacar las láminas del congelador, retirar el film y colocar inmediatamente sobre el plato del comensal. Pintar con un pincel todo el langostino con zumo de limón, rallar naranja por encima y agregar la reducción de sus cabezas en forma de puntos por encima.

Decorar con aceite de oliva de nuestro territorio, sal y pimienta al gusto y unas hojas de rúcula.



# CORAZÓN DE ALCACHOFA, PULPO Y EMULSIÓN DE HUEVO

## INGREDIENTES

4 alcachofas  
3 ramas perejil

## PARA LA EMULSIÓN DE HUEVO

2 huevos  
AOVE  
Sal

## PARA EL RELLENO

200 g pulpo cocido  
60g pimiento rojo  
60 g pimiento verde  
60 g cebolla  
1 diente de ajo  
1 dl vino blanco  
Sal, harina o fumet

22

## ELABORACIÓN

### ALCACHOFAS

Cocer las alcachofas limpias en agua sal y perejil hasta que estén tiernas.

Sacar del agua y escurrir.

Tornear la base y cortar el tallo para que asiente bien en el plato.

Con una cucharilla, abrir un poco el centro de los corazones de alcachofa.

Colocar los corazones de alcachofa boca abajo sobre un papel absorbente.

### HUEVOS

Cocinamos los huevos 3 minutos en agua hirviendo.

Retirar, pelar con cuidado y añadir en un bol. Batir con ayuda de unas varillas eléctricas, aceite de oliva y un poco de sal, hasta que emulsione y tenga una consistencia de salsa.

### PULPO

Cortar todos los ingredientes brunoise, rehogar las verduras e incorporar el pulpo en ellas.

Añadir el vino blanco, sazonar y ligar con un poco de harina y fumet si lo necesita.

### MONTAJE

Calentar las alcachofas con el pulpo al horno a 140°C.

Rellenar los huecos del corazón de las alcachofas con la emulsión de huevo.

Flambeer la superficie con un soplete de cocina y servir de inmediato.



# DE BOTA A NARANJA

## INGREDIENTES

4 sardinas de bota  
2 dientes de ajo  
1 dl AOVE  
Zumo de 1 naranja  
Tomates cherri deshidratados  
Tostadas de pan  
200 g cuscús  
400 g zumo de naranja

24

## ELABORACIÓN

Picar en brunoise el ajo. Sofreír en una sartén con el aceite de oliva e incorporar las sardinas enteras.

Incorporar el zumo de una naranja en la sartén y rehogar un par de minutos.

Por otra parte, agregar el cuscús en un bol con 400 ml de zumo de naranja y una pizca de sal. Esperar aproximadamente 30 minutos para que se hidrate.

Mezclar con un chorro de aceite de oliva y reservar.

Para realizar los tomates cherri secos, partir por la mitad cada tomate, añadir un poco de sal y colocar en una bandeja de horno. Hornear a 90°C hasta que estén completamente secos.

### *MONTAJE*

Colocar en el fondo 2 cucharadas de cuscús de naranja.

Añadir 1 sardina entera o desmigada por encima y una cucharita del sofrito de ajo y naranja.

Decorar con tomatitos cherri deshidratados, pimienta verde y perejil.

### *TRUCO*

El secado de los cherri se puede realizar en el sol directamente con una bandeja directamente al sol durante un par de días de verano.



# CEVICHE DE ALCACHOFAS

## INGREDIENTES

8 alcachofas (hervidas o en conserva)  
1 cebolla morada  
6 ramas de cilantro fresco  
2 zanahorias  
4 limones de la Vega Baja  
1/2 cucharadita jengibre fresco  
Sal y pimienta  
10 ml AOVE  
Salsa chipotle (opcional)

26

---

## ELABORACIÓN

Pelar las alcachofas y cortar en 4 partes el corazón.

Poner al vapor durante 10 minutos, retira y reservar.

Exprimir los limones en un bol, añadir el aceite de oliva, picar finamente el cilantro, cortar la cebolla y la zanahoria, previamente pelada, en juliana fina.

Picar muy finamente el jengibre.

Unir todo en un bol, añadir sal, pimienta y salsa chipotle a gusto.

Dejar macerar al menos 15 minutos.



# FIDEUÁ VERDE DE RAPE Y LANGOSTINOS

## INGREDIENTES FUMET VERDE

C/s pieles langostinos y cabezas  
Espinacas pescado  
4 zanahorias  
1 puerro  
2 cebollas  
100 g hojas espinacas  
6 l agua

## INGREDIENTES FIDEUÁ

350 g fideos de N°2  
400 g de cola de rape  
8 langostinos pelados  
1 cebolla  
500 g alcachofa entera  
2 tomates pelados  
3 dientes de ajo  
Unas hebras de azafrán  
Aceite de oliva  
Sal  
Perejil picado

28

## ELABORACIÓN

### FUMET VERDE

Rehogar en una cazuela con agua la zanahoria, el puerro y la cebolla, todo pelado y mirepoix. Agregar las cáscaras de langostinos y espinacas de rape y rehogar durante 10 minutos. Incorporar agua y hervir no más de 25 minutos. Colar y triturar una parte del fumet con las hojas de espinacas. Colar y mezclar con el resto de fumet.

### FIDEUÁ

Picar la cebolla finamente y poner a pochar en una paella con un poco de aceite. Agregar las alcachofas cortadas al gusto. Añadir el tomate pelado y cortado en daditos. Rehogar, salar y agregar unas hebras de azafrán. Incorporar el rape y los langostinos pelados, y saltear brevemente. Parar el fuego. Picar el diente de ajo en láminas. Poner a dorar en una sartén con un poco de aceite. Agregar los fideos y tostar un poco. Pasar a la cazuela de la fritada con el pescado y mezclar bien. Verter el caldo colado (el doble que la fideuá) y cocinar durante 8 minutos. Introducir después al horno a 200°C durante 5 minutos aproximadamente.

### NOTAS

Servir con alioli normal o elaborado con ajo negro.



# ARROZ MELOSO DE MAGRO Y HORTALIZAS DE LA VEGA BAJA

## INGREDIENTES FONDO

6 manitas de cerdo  
1 kg costilla de cerdo  
200 g zanahoria  
3 ñoras  
2 cebollas  
2 tomates enteros  
8 l agua

## INGREDIENTES ARROZ

250 g arroz Sènia  
1 tomate maduro picado  
½ cebolla  
¼ calabacín paisana  
4 espárragos triqueros laminados  
4 corazones de alcachofa juliana  
50 g habas finas  
C/s fondo de cerdo  
C/s aceite oliva  
Pimentón dulce, sal y perejil  
100 g magro de cerdo cortado paisana  
12 hebras azafrán (opcional)

30

## ELABORACIÓN

Limpiar las manitas de cerdo y chamuscar los pelillos. Cocer en agua unos 10 minutos. Colar. Preparar y cortar las verduras mirepoix junto con el resto de ingredientes en una marmita y cocer lentamente un mínimo de 4 horas. Extraer las manitas y deshuesar. Cortar brunoise para el arroz. Cortar todas las hortalizas. Sofreír la chalota, el tomate, la carne de magro picada, las manitas del fondo y el pimentón, respetando los tiempos y orden de rehogar. Incorporar el resto de verduras. Añadir el arroz y anacarar.

Mojar con el fondo caliente y cocinar a fuego fuerte unos 8 minutos. Incorporar las hebras de azafrán previamente tostadas sin mover el arroz. Transcurrido ese tiempo, bajar el fuego al mínimo y dejar 5 minutos más. Esparcir por encima perejil picado brunoise y servir.



# LUBINA CON PIMIENTOS CONFITADOS Y AVELLANAS, AHUMADO DE ALCACHOFA Y EMULSIÓN CÍTRICA

## INGREDIENTES LUBINA

10 lubinas  
AOVE  
SALMUERA  
80 g sal  
1 l agua

## INGREDIENTES PIMIENTOS Y AVELLANA

350 g pimientos del piquillo  
250 g zumo pimiento rojo  
90 g avellanas tostadas  
45 g aceite de sésamo  
1 diente ajo  
AOVE  
Sal  
Pimienta negra  
200 g cebolla morada

## EMULSIÓN CÍTRICOS Y JENGIBRE

120 g zumo de limón  
50 g zumo de naranja  
10 g jengibre fresco  
14 g aceite de sésamo  
100 g puré patata  
1 yema de huevo

## INGREDIENTES ALCACHOFA AHUMADA

1 kg de alcachofas  
1 dl Aceite oliva  
Sal y pimienta  
Agua y perejil

## ELABORACIÓN

### LUBINA

Limpiar, eviscerar y filetear los lomos de la lubina. Eliminar todas las espinas y hermopear filete. Realizar salmuera en caliente y refrigerar. Colocar los filetes en salmuera 10 minutos. Escurrir filetes y pasar por la sartén (fuego muy alto) por el lado de la piel. Debe servir para dar color. Voltear y acabar de cocinar el pescado hasta que esté al punto.



### *PIMIENTOS Y AVELLANAS*

Cortar los pimientos del piquillo en tiras y poner en una bandeja de horno junto con el jugo de la lata y un diente de ajo. A continuación, poner en el horno 30 minutos a 110°C. Pasado el tiempo, escurrir y reservar. En el mortero, majar las avellanas peladas hasta obtener una pasta fina. Añadir el aceite de sésamo y el zumo de pimiento y remover hasta que se mezclen bien los ingredientes. Poner al fuego junto con la cebolla morada y dejar hervir todo junto hasta reducir a la mitad del volumen. Añadir el pimiento del piquillo confitado, salpimentar y dejar que hierva todo junto un minuto. Reservar.

### *EMULSIÓN CÍTRICOS Y JENGIBRE*

Poner todos los ingredientes en frío en el vaso de la túrmix y triturar. Colar el caldo resultante en un cazo al fuego y retirar cuando empiece a hervir. Agregar la yema de huevo y emulsionar con las varillas hasta que espese.

### *ALCACHOFAS AHUMADAS*

Preparar cazuela con agua y perejil para cocinar las alcachofas. Quitar las hojas externas a la alcachofa, sin llegar al corazón. Secar las hojas en horno. Cocinar las alcachofas en agua hirviendo durante 10 minutos. Retirar las hojas duras y colocar los corazones en una rejilla. Colocar las hojas secas en un recipiente grande, y con un soplete, quemar las hojas. Seguidamente colocar la rejilla con los corazones encima y cerrar el recipiente con tapa o/y film, para conseguir un ahumado de la alcachofa. Reservar durante 2 horas. Triturar y emulsionar con aceite de oliva y salpimentar. Colocar en manga con boquilla ancha y lisa.

### *MONTAJE*

Filete lubina  
Pimientos confitados  
Alcachofa ahumada  
Emulsión de cítricos  
Avellanas partidas y fritas

Colocar una base de pimientos confitados.  
En un lado, manguear una tira de alcachofa ahumada.  
Introducir puntos de emulsión por el plato.  
Colocar encima de la cama de pimientos el filete de lubina, partido en dos.  
Decorar con avellanas.



# PAN BAO DE PANCETA, ALCACHOFA CONFITADA Y SALSA DE JALAPEÑO

## INGREDIENTES PAN BAO

420 g harina de trigo  
15 g levadura fresca  
6 g impulsor  
45 g azúcar  
6 g sal  
180 ml leche  
90 ml agua  
45 ml aceite girasol  
Papel vegetal de 10x10 cm aprox.

## INGREDIENTES ALCACHOFA CONFITADA

6 alcachofas  
AOVE  
Sal  
Bolsa de vacío

## INGREDIENTES PANCETA

300 g panceta  
1 l aceite girasol  
1 rama de canela  
C/s pimienta en grano  
2/3 trozos de anís estrellado

## INGREDIENTES SALSA JALAPEÑO

3 cucharadas de ketchup  
8 cucharadas de vinagre de arroz  
125 g azúcar blanco  
250 ml agua  
C/s jalapeño brunoise



## ELABORACIÓN

### *PAN BAO*

Mezclar todos los ingredientes.

Dejar reposar una hora.

Amasar la masa 10 min y dividir en piezas de 60-70g y estirar de forma ovalada con un rodillo, doblar por la mitad, pintando la parte interior con aceite de girasol para que no se pegue. Dejar encima de los papeles de 10x10cm

Fermentar 45 min o 1 hora.

Cocer al vapor en una olla durante 8-10 minutos.

Reservar para el montaje.

### *PANCETA*

Mezclar el aceite con las especias e introducir la carne de una sola pieza. Dejar al fuego mínimo durante unos 70-90 minutos, para que quede lo más tierna posible. Escurrir la panceta y laminar con un cuchillo y una tabla de corte.

Marcar en plancha muy caliente durante unos segundos y reservar para el montaje.

38

### *ALCAHOFAS CONFITADAS*

Pelar y limpiar las alcachofas, manteniéndolas en un bol con limón o antioxidante y agua.

Cortar en cuartos y envasar en una bolsa de vacío con sal y aceite de oliva.

Cocinar a baja temperatura durante 90 minutos a 80°C. Retirar, abatir temperatura y cortar cada cuarto en 3 trozos.

En caso de no tener el equipamiento, se pueden hervir o confitar de manera tradicional cubierto con aceite de oliva a fuego mínimo hasta que estén tiernas.

### *SALSA JALAPEÑO*

Mezclar todo y hervir hasta que espese. Enfriar y reservar.

### *MONTAJE*

Pan Bao

Panceta

Alcachofa confitada

Salsa jalapeño

Abrir con cuidado el pan bao y colocar 2 láminas de panceta. Poner encima 2 trozos de alcachofa confitada y salsear con el jalapeño.

Pinchar con un palillo para que no se abra y se sujete todo hasta el cliente.



# ARROZ A LA NARANJA

## INGREDIENTES

170 g zumo de naranja  
180 g agua  
100 g arroz Bomba  
80 g confitura de naranja  
40 ml AOVE Beneoliva  
10 ml Cointreau  
2 g canela en rama  
C/s azúcar moreno  
C/s mandarina, naranja  
C/s ralladura de limón

40

---

## ELABORACIÓN

Mezclar en una cazuela el zumo, el agua, azúcar moreno y la canela.

Añadir el arroz cuando empiece a hervir y cocer durante 15 minutos.

Apartar del fuego y reservar 5 minutos más.

Enfriar el arroz.

Agregar la confitura de naranja, y emulsionar la mezcla con AOVE y el cointreau.

Colocar en moldes o en vaso.

Rallar limón por encima, colocar confitura de naranja y gajos de naranja.



# BRIOCHE DE ALCACHOFAS Y CACAHUETES

## INGREDIENTES

### *Para el prefermento:*

100 g harina 400W  
62 g agua  
35 g levadura

### *Para el fermento:*

Todo el prefermento anterior  
400 g harina 400W  
100 g azúcar  
10 g sal  
100 g huevo  
15 g Cointreau  
50 g leche  
100 g mantequilla  
50 g cacahuets tostados y  
granulados  
50 g alcachofa hervida brunoise

42

## ELABORACIÓN

Formar una esponja (prefermento) con 1/5 de harina de la receta, el agua y la levadura y reposar en bola durante 12-24h en la nevera.

Mezclar la harina, el azúcar, la sal, la leche, el Cointreau y el huevo, además de la esponja y amasar durante 12 minutos hasta que quede una masa homogénea y que no se pegue.

Añadir la mantequilla, la alcachofa y los cacahuets a la masa, y seguir amasando hasta que queden bien incorporados.

Tapar y reposar la masa durante 15 minutos en un lugar que haya una temperatura de entre 24-27°C.

Pesar y bolear piezas de 40 g cada una, y colocar sobre una bandeja con un papel sulfurizado. Fermentar a una temperatura de 28-32°C durante 70 minutos.

Pintar con una mezcla de huevo y la misma cantidad de nata, la parte superior de los panes para dar brillo.

Hornear a una temperatura de 160°C durante 7-9 minutos.



# CARXOFA, UN SUEÑO DULCE

Postre adaptado de la idea original presentada para el Concurso Gastronómico de Alcachofa de Benicarló 2022, realizado por José Manuel Ballesta Fernández, obteniendo la 3ª posición.

## INGREDIENTES

### BRIOCHE DE ALCACHOFA Y CACAHUETES

Receta anterior

44

### ALMÍBAR DE LICOR 43

150 g azúcar  
400 g agua  
150 ml de Licor 43

### HELADO DE CARDAMOMO

500 ml leche  
5 yemas de huevo  
115 g azúcar  
17 g cardamomo verde  
1 g sal

### ALCACHOFA GLASEADA

1 ud corazón de alcachofa  
cortada a 1/8  
150 ml agua  
80 g mantequilla  
50 g azúcar

### GEL DE KUMQUATS

110 g kumquats  
33 g azúcar  
250 g agua  
Agar (0,6 g/100 g)

### SALSA DE CAMELO

110 g kumquats  
33 g azúcar  
250 g agua  
Agar (0,6g/100g)

### CRUJIENTE DE ALMENDRA

30 g clara de huevo  
30 g azúcar  
20 g harina de trigo  
10 g harina de almendra  
30 g mantequilla  
1 g sal

### CREMOSO DE ALCACHOFA Y CHOCOLATE BLANCO

180 chocolate blanco  
30 g nata  
60 g mantequilla  
241 g puré de alcachofa  
1,5 g sal  
17 g cardamomo verde  
1 g sal



## ELABORACIONES

Para este postre es necesaria la elaboración del brioche de alcachofas y cacahuets (ver receta anterior).

*ALMÍBAR DE LICOR 43*

Fundir el azúcar con el agua a fuego. Retirar del fuego cuando empiece a hervir. Enfriar e incorporar el licor 43.

*ALCACHOFA GLASEADA*

Calentar el agua, la mantequilla y el azúcar. Cuando hierva, incorporar los trozos de alcachofa durante 7 minutos. Escurrir y enfriar.

*GEL DE KUMQUATS*

Cortar puntas y semillas. Partir en cuartos. Añadir el azúcar y el agua y poner al mínimo durante 45 minutos. Cuando se acabe el agua, triturar y colar. Enfriar y añadir el agar en función del peso total. Gelificar, triturar, colar y poner en manga.

*HELADO DE CARDAMOMO*

Infusionar la leche con el cardamomo durante 15 minutos y colar.

Mezclar el líquido anterior con el azúcar, la sal y las yemas de huevo. Con unas varillas, llevar a fuego suave hasta que alcance los 82°C la mezcla.

Enfriar, reservar en nevera durante 6 horas y mantecar por una heladora, o introducir en el congelador removiendo de vez en cuando.

*SALSA DE CAMELO*

Elaborar un caramelo rubio con el azúcar y el agua. Introducir la nata fuera del fuego para evitar salpicaduras y seguidamente fundir los caramelos con ayuda de unas varillas. Homogenizar todo y enfriar.

*CREMOSO DE ALCACHOFA Y CHOCOLATE BLANCO*

Calentar el puré de alcachofa, la nata y la sal en un cazo. Retirar y enfriar hasta que baje a los 50°C. Incorporar la mantequilla con ayuda de la túrmix. Emulsionar con la incorporación de la cobertura blanca. Poner en una manga pastelera con boquilla fina.

*CRUJIENTE DE ALMENDRA*

Mezclar todos los ingredientes fundiendo la mantequilla previamente. Enfriar en nevera.

Formar bolas de 10gr encima de un papel de horno, y hornear hasta que se tuesten.

Enfriar para que queden crujientes.



# FROZEEN LOS MONTESINOS

## INGREDIENTES

4 cl de Gin Maverick  
1 naranja entera  
Zumo de naranja  
2 cl licor de naranja  
Hielo pilé  
Almíbar

## CRISTALERÍA

Copa Martini

## ELABORACIÓN

Batidora



# CÓCTEL ROSEE

## INGREDIENTES

4 cl de Gin Maverick Blue  
3 cl zumo de pomelo  
3 cl zumo de limón  
Hielo  
1 cl almíbar

## CRISTALERÍA

Copa Huracán

## ELABORACIÓN

Vaso Mezclador



# GIN TONIC DE LIMÓN LOS MONTESINOS

## INGREDIENTES

5 cl de Gin Maverick  
3 cl de zumo limón  
Tónica  
Hielo  
Limón

## CRISTALERÍA

Copa Balón

## ELABORACIÓN

Directo

50



# MONCKATIL LOS MONTESINOS

## INGREDIENTES

5 cl de zumo de naranja  
3 cl de zumo de limón  
2 cl de zumo de pomelo  
Menta  
Hielo  
Toque de granadina

## CRISTALERÍA

Copa Huracán

## ELABORACIÓN

Directo





Patronato Provincial de Turismo  
de la Costa Blanca  
Tel. + 34 965 230 160  
turismo@costablanca.org  
www.costablanca.org

Ayuntamiento de Los Montesinos  
Plaza del Ayuntamiento 1  
03187 Los Montesinos, Alicante  
Tel. + 34 966 721 087  
atencionalpublico@losmontesinos.org  
www.losmontesinos.es

