

ENSALADAS y PLATOS FRÍOS-SALADS AND COLD DISHES



BONITO DEL SUR MARINADO	MARINATED BONITO SALAD
ENSALADA DE BACALADILLA MARINADA CON	BLUE WHITING SALAD IN A NUT AND AVOCADO
AGUACATE Y FRUTOS SECOS.	MARINADE
ENSALADA AGRADECIDA CON CAPELLANES	"AGRADECIDA" SALAD WITH CAPELLÁN (dried fish)
ENSALADA TIBIA DE CABALLA FRESCA	FRESH MACKEREL SALAD
TARTAR DE BACALAO AHUMADO CON REMOLACHA	SMOKED COD TARTAR WITH BEETROOT
PASTEL DE ESCORPA CON HUEVAS NEGRAS Y ROJAS	OCEAN PERCH PIE WITH RED AND BLACK FISH EGGS
PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE GAMBAS	PRAWN STUFFED PIQUILLO PEPPERS
PULPO DE ROCA CON LANGOSTINOS Y VERDURITAS	OCTOPUS WITH PRAWNS AND VEGETABLES

BONITO DEL SUR MARINADO EN ENSALADA

Ingredientes para 4 personas

500 g. de bonito del sur a cubos
2 tomates grandes
1 cebolla
1 pimiento verde italiano
Aceite de oliva virgen extra, Vinagre y Sal

ELABORACION

Poner al fuego una sartén con abundante aceite de oliva y añadir una generosa cantidad de vinagre, dejar cocer la mezcla un buen rato. Separar.

Cortar el bonito troceado en cubos de 2 a 3 cm. de tamaño, y sazonar.

Sofreír en una sartén el bonito a fuego medio, y retirar. En un recipiente hondo, poner el bonito y cubrir con el aceite y el vinagre cocinados. Dejar marinar aproximadamente 20 minutos.

A continuación lavar los tomates y cortar en cubos de 2/3 cm. Cortar el pimiento y la cebolla en rodajas

Montar la ensalada como sigue: en primer lugar el tomate, a continuación los aros de cebolla, el bonito marinado y las rodajas de pimiento verde. Sazonar al gusto.

MARINATED BONITO SALAD

Ingredients for 4 people:

500 g. Santa Pola's tuna (cubes)
2 large tomatoes
1 onion
1 Italian green pepper
Extra virgin olive oil, Vinegar, Salt

PREPARATION

Pour abundant oil into a saucepan; add a generous amount of vinegar and heat. Cut the bonito into 2-3 cm. sized cubes, and season. Next place the cubes on to heat and then pour on top the previously heated oil and vinegar and leave to marinate for 15-20 minutes.

Next wash the tomatoes, and cut each into quarters of around 2-3 cm. Cut the pepper and onion into rings.

Next prepare the salad on a plate, adding the tomatoes and some unbroken onion rings, the bonito and on top of everything the pepper rings.

Finish the dish with broken onion and pepper rings, and dress with the oil and vinegar marinade. Season to taste.

ENSALADA DE BACALADILLA MARINADA CON AGUACATE Y FRUTOS SECOS.

Ingredientes para 4 personas

Para la marinada

400 g. de bacaladilla

100 g. de azúcar

100 g. de sal

Para la ensalada

Lechugas variadas (verde, lolo rosso, hoja de roble...)

16 tomatitos cherry

4 aguacates

2 dl. aceite de oliva o soja

2 dl. de vinagre de módena

50 g. de olivas negras

75 g. de frutos secos

1 cebolla

1 diente de ajo, perejil picado

ELABORACIÓN

Limpiar los pescaditos, quitar la espina y poner a marinar 24 horas con peso encima.

Cortar el aguacate para la ensalada y salpimentarlo.

Salpimentar las lechugas.

Salpimentar los tomatitos partidos longitudinalmente por la mitad.

Picar fina la cebolla, el ajo y las olivas; machacar los frutos secos. Con el aceite, vinagre, perejil, la sal y la picada elaborar una sabrosa vinagreta.

Montar la ensalada y aliñar.

ESPECIE: MICROMESISTIUS POUTASSOU

BLUE WHITING SALAD IN A NUT AND AVOCADO MARINADE

Ingredients for 4 people:

For the marinade

400 g. blue whiting

100 g. sugar

100 g. salt

For the salad

Mixed lettuce (green, red, oak-leaf...)

16 cherry tomatoes

4 avocados

200 ml. olive oil or soy sauce

50 ml. white wine vinegar

50 g. black olives

75 g. nuts

1 onion

1 clove of garlic

Crushed parsley

PREPARATION

Wash the fish, removing the spine, and leave to marinate for 24 hours, leaving the scales on.

Cut the avocado for the salad, and season with salt and pepper.

Season the lettuce.

Season the cherry tomatoes, cut lengthways through the middle.

Finely chop the onion, garlic and olives; crush up the nuts. Prepare a tasty vinaigrette with the oil, vinegar, parsley, and salt.

Arrange and dress the salad.

ENSALADA AGRADECIDA CON CAPELLANES DE LA BAHÍA

Ingredientes para 4 personas

Bacaladilla terciada seca o capellán

2 pimientos rojos

3 tomates maduros

1 cebolla mediana

1 berenjena

1 ajo picado

aceite de oliva virgen

comino u orégano

sal

tomatitos cherry (para decorar)

ELABORACIÓN

En el horno, precalentado a unos 180°, ponemos a asar los pimientos, los tomates, la cebolla y la berenjena (unos 30 minutos).

Aparte, majamos en un mortero el ajo, el comino u orégano, el aceite y una pizca de sal.

Una vez asada toda la verdura, pelamos y cortamos a tiritas finas mezclándolas todas y bañamos con la salsa obtenida en el mortero, corrigiéndola de sal si fuera necesario.

La presentamos en fondo de plato, cubriéndola con el capellán desmigado "a mano", nunca cortado con cuchillo, podemos agregar un chorrito más de aceite y unos tomatitos cherry.

Nota: Llamamos "Agradecida" a esta ensalada porque admite cualquier tipo de pescado seco: Capellán, Mojama, Hueva de distintas clases, Pulpo, etc.

ESPECIE: TRISOPTERUS MINUTUS CAPELLANUS

"AGRADECIDA" SALAD WITH CAPELLÁN (fish)

Ingredients for 4 people:

Capellán
2 red peppers
3 ripe tomatoes
1 medium onion
1 aubergine
1 chopped garlic clove
100ml Extra Virgin Olive Oil (0.4o acidity)
Cumin or oregano (to taste)
Salt
Cherry tomatoes (to decorate)

PREPARATION

Preheat the oven to 180o, and put the peppers, tomatoes, onion and aubergine in to roast for around 30 minutes.

Separately, grind the garlic, cumin or oregano, oil and salt with a pestle and mortar.

Once all of the vegetables have been roasted, peel and slice them finely, stirring them into the sauce made previously, and adding salt if necessary.

The salad is presented on a large plate, covered with the hand prepared CAPELLÁN, which should never be prepared with a knife. A splash of oil and cherry tomatoes can also be added.

Note: The reason this salad is called "agradecida" (meaning agreeable) is because any type of dried fish can be added to it: CAPELLÁN, tuna, fish eggs, octopus, etc.

ENSALADA TIBIA DE CABALLA FRESCA DE LA LONJA DE SANTA POLA

Ingredientes para 4 personas

1/2 lechuga Hoja de Roble
1/2 achicoria
1/2 escarola
1/4 de lombarda
1 caballa mediana
2 alcachofas
100 g. de queso fresco tipo Burgos
Un puñadito de pasas
12 tomatitos Cherry
Aceite marinado en ajo morado
El zumo de 1/2 limón
Una pizca de sal

ELABORACIÓN

Limpiar bien todas las clases de lechuga, cortarlas en semi juliana y mezclarlas entre sí.

Limpiar las alcachofas, laminarlas y reservarlas en agua y limón para que no se oxiden.

Limpiar la caballa, desespinarla perfectamente y dorarla a la plancha.

Disponer en un plato o fuente de presentación las lechugas, encima las alcachofas laminadas, el queso a daditos, las pasas y los tomatitos.

Colocar encima la caballa en filetes y recién cocinada.

Bañarlo todo con una vinagreta emulsionada obtenida con el aceite marinado, el zumo de limón y la pizca de sal.

ESPECIE: SCOMBER SCOMBRUS

FRESH MACKEREL SALAD

Ingredients for 4 people

1/2 Oak leaf lettuce
1/2 Chicory lettuce
1/2 Endive/Escarole lettuce
1/4 Red cabbage
1 Medium mackerel
2 Artichokes
100 g, fresh cheese (Burgos)
A handful of raisins
12 Cherry tomatoes
Oil marinated in purple garlic
The juice of 1/2 lemon
A pinch of salt

PREPARATION

Wash all the different lettuces well, cut them into semi-juliennes and mix them together.

Wash the anchovies, peel them, and put them in water with lemon, to prevent them from oxidising.

Wash the mackerel; carefully remove the spines and brown in a frying pan.

Prepare a plate or dish with the lettuce, the anchovies on top, and the cheese, raisins and cherry tomatoes in small pieces.

Place the freshly cooked mackerel, in filets, on top.

Sprinkle vinaigrette, prepared with the marinated oil, lemon juice and a pinch of salt, over everything.

TARTAR DE BACALAO AHUMADO CON REMOLACHA Y AGUACATE

Ingredientes para 4 personas

120 g. remolacha troceada
120 g. tomate troceado
120 g. aguacate troceado
200 g. bacalao ahumado troceado
100 g. huevas de lumpo
aceite de oliva
sal y pimienta

ELABORACIÓN

Aliñamos por separado el tomate a trocitos, la remolacha, el aguacate y el bacalao ahumado.

Colocamos en un molde separando los ingredientes en diferentes capas, de forma que queden los ingredientes bien diferenciados y alternando colores. Una vez colocadas todas las capas, finalizamos decorando con las huevas de lumpo.

Desmoldamos con mucho cuidado, y servimos adornando con unas hojitas de perejil.

ESPECIE: GADUS MORHUA (BACALAO)

SMOKED COD TARTAR WITH BEETROOT AND AVOCADO

Ingredients for 4 people

120 g. sliced beetroot
120 g. sliced tomato
120 g. sliced avocado
200 g. sliced smoked cod
100 g. lumpfish eggs
Olive oil
Salt
Pepper

PREPARATION

Separately season the sliced tomato, beetroot, avocado and smoked cod.

Place the ingredients into a baking tin, splitting each into a different layer, so that they stay well separated and alternating in colour. Once each layer has been added, decorate with the lumpfish eggs.

Very carefully remove from the tin, and serve decorated with parsley leaves.

PASTEL DE ESCORPA CON HUEVAS NEGRAS Y ROJAS

Ingredientes para 6 personas

1 kg. de escorpa (gallina)
6 cucharadas soperas de tomate frito
8 pimientos del piquillo
4 huevos frescos
200 cl. de nata líquida
3 dientes de ajo
2 hojas de laurel
Sal (4 cucharadas de café) y pimienta
6 cucharadas de huevas negras y 6 de rojas

ELABORACIÓN

Limpiamos bien el pescado. Ponemos agua a hervir, añadimos el pescado, junto con la sal, los dientes de ajo y el laurel. Cuando el pescado esté listo (unos 10 minutos), escurrimos y dejamos enfriar. Desmenuzamos eliminando bien las espinas y apartamos.

En un bol grande batimos los huevos, añadimos sal, pimienta, el tomate frito, los pimientos del piquillo, la nata y por último el pescado.

Trituramos toda la mezcla muy bien (con batidora o similar).

A continuación untamos un molde con mantequilla y echamos la mezcla. Ponemos el horno a calentar a 180°.

Metemos el pastel en el horno al baño maría durante 35 minutos, dejamos enfriar y metemos en el frigorífico como mínimo 5 horas.

Servimos con alguna salsa fría (salsa rosa o tártara) adornando con las huevas.

ESPECIE: SCORPAENA SCROFA

OCEAN PERCH PIE WITH RED AND BLACK FISH EGGS

Ingredients for 6 people

- 1 kg. ocean perch (also redfish)
- 6 spoonfuls of fried tomato
- 8 "Piquillo" peppers
- 4 fresh eggs
- 200 cl. pouring cream
- 3 cloves garlic
- 2 laurel leaves
- Salt (4 teaspoons) and pepper
- 6 spoonfuls red and 6 spoonfuls black fish eggs

Preparation:

Wash the fish well. Put the water on to boil, then add the fish, together with the salt, garlic cloves and laurel. When the fish is ready (after around 10 minutes), drain and leave to cool. Crumble the fish, ensuring to remove the backbone, and leave to one side.

Beat the eggs in a large bowl, adding salt, pepper, the fried tomato, 'piquillo' peppers, cream and finally the fish.

Blend the mixture together well (with a whisk or similar).

Next, grease a cake tin, and pour in the mixture. Preheat the oven to 180°.

Place the pie into the oven, in a bain-marie for 35 minutes, leave to cool, and place into the refrigerator for at least 5 hours.

The dish can be served with a cold sauce (i.e. bechamel or tartar) and decorated with the fish eggs.

PIMIENTOS DEL PIQUILLO RELLENOS DE GAMBAS

INGREDIENTES

8 pimientos
200 g. de gamba hervida
Mayonesa
Brandy
Tomate frito
Mostaza
1 cebolla mediana
1 huevo duro
Alcaparras

ELABORACIÓN

Se pica el huevo duro y la cebolla y se le añade la mayonesa, el brandy, el tomate, la mostaza, las alcaparras y las gambas peladas.

Se rellenan los pimientos y con la salsa que sobre se tritura y se cubren.

Se sirven adornados con perejil picado.

PRAWN STUFFED PIQUILLO PEPPERS

Ingredients for 4 people

8 peppers
200 g. boiled prawns
Mayonnaise
Brandy
Tomate puree
Mustard
1 medium onion
1 hard boiled egg
Capers

Preparation:

Mix together the hard-boiled egg and the onion, then add the mayonnaise, the brandy, the tomato puree, the mustard, capers and prawns.

Fill up the peppers and with any left over filling, blend into a sauce and spread on top.

Serve garnished with parsley.

PULPO DE ROCA CON LANGOSTINOS Y VERDURITAS A LA VINAGRETA

Ingredientes para 4 personas

1 kg. de pulpo
200 g. de langostinos
1 cebolla mediana picada
1 pimiento verde pequeño picado
1 pimiento rojo pequeño picado
 $\frac{1}{4}$ l. de vinagre
4 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
2 cucharaditas de sal
Perejil picado

ELABORACIÓN

Bien lavado el pulpo, se pone el agua a hervir y se escalda por tres veces. Se pone a cocer en ese mismo agua durante 60 minutos. Se comprueba que esté tierno, se saca del agua y se deja enfriar. Luego se corta en pedazos no muy grandes y se aparta.

En una cazuela aparte, ponemos los langostinos a fuego lento. Antes de que empiece a hervir el agua, los sacamos.

En un bol ponemos el pulpo, los langostinos, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, vinagre, aceite y sal mezclamos todo bien. Dejamos reposar en el frigorífico unas 2 horas y servimos.

ESPECIE: OCTOPUS VULGARIS

OCTOPUS WITH PRAWNS AND VEGETABLES IN A VINAGER SAUCE

INGREDIENTS

1 kg. White octopus
200 g. prawns
1 onion
1 red pepper
1 green pepper
250 g. vinegar
4 spoons extra olive oil
2 pinchs of saltz
Parsley

PREPARATION

Prepare the octopus as described in the following.

Place a 'cazuela' (large cauldron like pot) on to heat with lots of water and some salt, until it reaches boiling point. Dip the octopus's tentacles in the water three times, before submerging it completely.

Cook the octopus for approximately one hour (it will depend on the size of the octopus). To check how hard the octopus is you can prick it with a needle, and if the needle goes in without too much resistance and comes out hot then the octopus is cooked. Remove the octopus from the water and dry.

Cook the prawns just for 2 minutes in a different pan. Remove the prawns from the water and dry.

Cut in small pieces all the ingredients and mix together. Prepare a tasty vinaigrette with the oil, vinegar, parsley, and salt and mix with the fish and the vegetables. Keep in the fridge for a 2 hours, and serve.