

## GUISOS-STEWS



BLANQUILLO DE RAPE	MONKFISH STEW
BOLLITORI	BOLLITORI
CALDERETA DE RAYA Y GAMBA ROJA	RAY FISH AND RED PRAWNS CALDERETA
CALDERO DE GALLINA	GURNARD CALDERO

## PESCADOS-FISH



DORADA O LUBINA A LA SAL	GUILT-HEAD BREEM OR SEABASS WITH SALT
PEIX DE SANTA POLA A LA ESPALDA	BAKED SANTA POLA'S FISH
PEIX AL HORNO CON Salsa DE ÑORAS Y AZAFRÁN	BAKED FISH WITH ÑORA PEPPER AND SAFFRON
PULPO AL HORNO CON PATATAS	BAKED ROCK OCTOPUS WITH POTATOES and
Y MÓDENA	MODENA VINEGAR
RUSTIDERA DE PEIX DE SANTA POLA	SANTA POLA'S FISH HAKE STEW

## BLANQUILLO DE RAPE

### **Ingredientes para 4 personas**

1/2 kg. rape troceado  
1 kg. patatas troceadas  
2 litros de agua  
2 cebollas medianas laminadas  
4 cucharadas soperas de aceite de oliva  
200 g. judías verdes  
2 hojas de laurel  
2 tomates maduros rallados  
2 clavos  
4 ñoras crudas  
Alioli o mayonesa al gusto  
sal

### **ELABORACIÓN**

Poner el agua al fuego y cuando rompa a hervir añadir el aceite, la sal, la cebolla, las patatas, el tomate rallado, los clavos, el laurel y las judías verdes. Dejar a fuego medio durante 15 minutos y añadir las ñoras.

Hervir 5 minutos más y añadir las patatas y el rape, hervir otros 12 minutos y probar. Añadiremos por encima del pescado el alioli o la mayonesa al gusto.

## MONKFISH STEW

### Ingredients for 4 people

1 kg. Monkfish  
4 medium onions  
1 kg. potatoes  
2 ñora peppers  
1 bulb of garlic  
200 g. green beans  
50 cl. olive oil  
Salt

### PREPARATION

Place the raw onions, ñora peppers, green beans, garlic and oil into a 'cazuela' casserole dish. After 30 minutes of cooking, add the potatoes and monkfish. The dish will be ready to serve in 25 or 30 minutes. Locally, it comes under the title of a 'Giraboix'. Before tasting it, you should make aioli sauce, which we generally mix with this type of stew, pouring it into the middle.

## **BOLLITORI**

### **Ingredientes para 4 personas**

300 g. de bacalao sin desalar  
4 patatas  
1 tomate  
1 cebolla  
1 ñora seca  
3 dientes de ajo  
1 hoja de laurel (opcional)  
200 g. judías verdes (opcional)  
1 litro de agua  
Aceite de oliva  
4 huevos

### **ELABORACIÓN**

Se ponen en una cazuela el bacalao sin espinas, las patatas peladas y cortadas a trozos no muy grandes, la cebolla, la ñora y el tomate enteros, la hoja de laurel, el agua y un chorrito de aceite de oliva. También se puede añadir unas judías verdes troceadas.

Se pone la cazuela a fuego medio y cuando rompa a hervir, se deja aproximadamente 30 minutos, hasta que las patatas estén hechas.

Cuando esté listo el bollitori, se sacan el tomate y la cebolla, triturándolo junto con los ajos crudos, y añadiendo a continuación al guisado. Se pone todo a hervir nuevamente, añadiendo los huevos. Dejar hervir 5 minutos y apagar.

## "BOLLITORI" COD STEW

### **Ingredientes para 4 personas**

300 g. cod with its salt

4 potatoes

1 tomato

1 onion

1 ñora

3 cloves garlic

1 laurel

200 g. green beans

1 l. of water

Oive oil

4 eggs

### **PREPARATION**

Place a pot onto heat, put the water and boil it. Add the oil, cod, onion, laurel, tomato, ñora, salt and green beans. Boil for 15 minutes and add the potatoes, then leave for 15 more minutes, and taste.

Then, remove from the water the tomato and the onion and grind it with the cloves of garlic. Blend this sauce and pouring it into the middle of the stew. Put the stew on to boil one more time and add the eggs. Swich off after 5 minutes.

## CALDERETA DE RAYA Y GAMBA ROJA

### **Ingredientes para 4 personas**

8 gambas rojas medianas  
4 tiras de raya limpia  
1 l. de fumet de pescado  
1 cebolla  
1 tomate  
Vino fino  
2 dientes de ajo  
Perejil, aceite oliva y sal  
8/12 rebanadas de pan

### **Elaboración del fumet**

Ponemos a hervir en una cazuela, 2 litros de agua, la cabeza y las espinas de la raya, 1/2 tomate, 1/2 cebolla, 1 diente de ajo y el perejil; lo dejamos hervir hasta que reduzca a la mitad, colamos y apartamos.

### **Elaboración de la caldereta**

En una sartén con un poco de aceite rehogamos levemente la raya y las gambas, y lo apartamos.

En una cazuela con un poco de aceite hacemos un sofrito con el resto de tomate, ajo y cebolla todo cortado muy fino en forma de juliana. Una vez bien sofrito añadimos el vino fino y el fumet y dejamos cocer 20 minutos. Pasado ese tiempo añadimos la raya y las gambas.

Hervimos 5 minutos, sacamos y servimos.

### **Elaboración del pan frito**

En una sartén con abundante aceite de oliva, freímos a fuego medio incorporando el pan cuando el aceite esté caliente. Damos la vuelta y sacamos cuando esté dorado. Es preferible utilizar pan duro, del día anterior como mínimo.

## RAY FISH AND RED PRAWNS CALDERETA

### Ingredients for 4 people:

1 l. fish stock  
8 medium red prawns  
4 cleaned ray fish fillets  
1 onion  
1 tomato  
2 cloves of garlic  
Parsley  
Dry sherry  
Salt  
Olive oil

### PREPARATION

#### To make the stock

Put 2 litres of water on to boil in a large saucepan, with the ray fish head and spines, plus  $\frac{1}{2}$  a tomato,  $\frac{1}{2}$  an onion, 1 clove of garlic and some parsley. Leave to boil until the quantity has reduced by half, then remove from the heat and leave to one side.

#### To make the "Caldereta"

Slowly fry the ray fish fillets and prawns in a frying pan with a little oil, then set to one side.

In another saucepan, sauté the rest of the tomato, garlic and onion in a little oil, and all cut very finely in julienne style. Once sautéed add the sherry and stock, and cook for 20 minutes.

Once this time has passed, add the ray fish and prawns. Boil for a further 5 minutes, drain and serve.

#### To make the fried bread

In a frying pan add oil, and cook the bread when the oil become hot. Then, turn over the bread and remove it. It's better to use hard bread.

## CALDERO DE GALLINA

### Ingredientes para 4 personas

1,5 Kg. de gallina  
2 ñoras  
1 cabeza de ajos  
2 tomates maduros  
1 pimiento rojo  
8 patatas pequeñas  
Sal gorda  
Aceite de oliva  
 $\frac{1}{2}$  kg. de arroz

Para el Alioli: varios ajos, sal y aceite de oliva. Opcional: 1 yema de huevo, el zumo de 1/2 limón.

### ELABORACIÓN del Caldero

Adquirir el pescado si es posible limpio y troceado en trozos grandes. Una vez cortado lo cubrimos con abundante sal, dejando reposar mínimo 1/2 hora. Pasado ese tiempo lo desalamos bajo el grifo con abundante agua y reservamos.

Ponemos una cazuela al fuego con el aceite, freímos las ñoras y apartamos, freímos los pimientos en tiras y apartamos. Ponemos las patatas, las freímos bien, que queden bien doradas.

En un mortero ponemos los ajos pelados y las ñoras, lo picamos todo junto muy bien picado.

En la cazuela al fuego junto con las patatas echamos los tomates rallados, los ajos, las ñoras y sofreímos. Una vez sofrito agregamos un litro y medio de agua, un poco de colorante y dejamos hervir.

Añadimos el pescado unos 20 minutos después. Una vez hervido el pescado lo colocamos en una bandeja junto con las patatas. En un cazo ponemos un poco de caldo de hervir el pescado, una cucharada de 'all i oli', removemos y se lo agregamos al pescado por encima.

**Truco:** se puede elaborar un buen caldero con pescados más humildes de la bahía. Con el caldo se puede hacer un arroz seco "a banda"

**Elaboración del arroz a banda:** En una paella rehogamos el arroz, y a continuación añadimos caldo del caldero. Dejamos hervir a fuego medio/fuerte durante unos 15 minutos. Cuando el grano esté en su punto, apagamos el fuego y dejamos reposar otros 5 minutos. Se puede decorar con tiras de pimiento frito.



## GURNARD FISH CALDERO

### Ingredients for 4 people:

1.5 kg. gurnard fish (Gallina)

2 ñoras

1 bulb of garlic

2 ripe tomatoes

1 red pepper

8 small potatoes

Sea salt

Olive oil

$\frac{1}{2}$  kg. rice

For the all-i-oli: 1 bulb of garlic, 1 egg yolk, the juice of half a lemon and olive oil.

### PREPARATION

Carefully take the fish, as the spines can be very dangerous, and then clean the scales, spikes and gut well. Next cut into large pieces.

Once cut, cover abundantly in salt, until the whole fish is covered, and leave for at least half an hour.

Once this time has passed, wash the salt off under the tap with plenty of water, and set to one side. Place a pan on to heat, with the oil, then fry the ñora peppers, and leave to one side. Next fry the red pepper in slices and leave this to one side. Add sliced potatoes, and fry them well, ensuring they are nicely browned.

Place the peeled garlic and ñora peppers into a mortar, and crush everything together well with the pestle.

Put the tomatoes, garlic, and ñora peppers into the pan, with the potatoes, and sauté.

Once sautéed, add a litre and a half of water, a little colouring and leave to boil.

Add the fish 20 minutes later. Once the fish has boiled, place onto a tray with the potatoes. Place a little fish stock to boil in a small saucepan, with a teaspoonful of alioli, mix together and pour on top of the fish.

**To make the "paella":** Pour a little oil into a 'paellera' (a paella fry pan), with the rice and lightly fry, then add the strained fish stock, and leave to boil for 15 minutes. Then, remove the paella and left it stay for 5 more minutes. Serve decorated with slices of pepper.

Note: The quantity of fish stock should always be double that of the rice used.

## PESCADOS

### DORADA O LUBINA A LA SAL

#### **Ingredientes para 4 personas**

4 piezas de 350 g. cada una (o una pieza de 1 a 1,5 kg.)

1 kg. de sal gorda para cocinar

Aceite de oliva

Limón y pimienta (opcional)

#### **ELABORACIÓN**

Al comprar las doradas o las lubinas, pediremos que no las abran, únicamente que les quiten la tripa. Comprobar que están frescas (cuanto más brille el ojo, mejor).

Ponemos el horno a calentar a 200°C. En una fuente refractaria, colocamos una capa de sal gorda y humedecemos. Sobre la sal, ponemos las doradas o lubinas y las tapamos con una capa gruesa de sal.

Cuando esté el horno caliente, introducimos la fuente y dejamos asar durante 30 minutos. Si en lugar de doradas de ración fueran más grandes, habría que dejar algo más de tiempo.

Sacamos del horno y quitamos con cuidado toda la sal. Hacemos el corte del pescado por la parte del lomo superior, retirando la piel y la cabeza. Sacamos los lomos, emplatamos y echamos un chorrillo de aceite de oliva, y opcionalmente pimienta y limón.

**Truco:** se puede preparar esta receta al microondas. Hay que calcular 8 minutos a 800w. de potencia para una pieza de 500 g. Cada 100 g. de peso extra, añadimos un minuto más de tiempo. Si pesa menos, reducimos un minuto por cada 100 g.

Ej: pieza de 700 g. 10 minutos. Pieza de 400 g. 7 minutos.

## GUILT-HEAD BREAM OR SEABASS WITH SALT

### Ingredients for 4 people

A fish between 1 and 1,5 kg. or enough for 4 people

1 kg. salt for cooking

Olive oil

Lemon and pepper

### PREPARATION

Clean the bream well. Lightly wet the salt, and spread a layer onto a flat tray. Place the bream on top and cover completely with another layer of salt.

Preheat the oven to 200o. Place in the oven and leave to roast for around 25 minutes for 1.5 kg. of bream (adding 5 minutes for every extra half kilogram of fish). Once cooked, remove and break the salt. Peel of the skin and remove the fillets. Serve the meat clean with olive oil, and you can add lemon and pepper.

**Note:** You can make this recipe with a microwaves. The time is 8 minutos at 800 w. for a fish of 500 g. Each 100 g. more, add 1 minute. And each 100 g. less, rest 1 minute.

Ej: a seabass of 700 g. 10 minutes, and a seabass of 400 g, just 7 minutes.

## PEIX DE SANTA POLA A LA ESPALDA

### Ingredientes para 4 personas

Una pieza de 1,3 kg o 4 pescados de ración

Aceite de oliva

6 ajos

2 guindillas

1 rama de perejil

1/2 vasito de vinagre

sal

### ELABORACIÓN

Pedir en la pescadería que nos limpien y abran el pescado para hacerlo a la espalda. Sazonar cada una de las mitades.

Precalentar el horno a 200°C durante 10 minutos, meter el pescado abierto y dejar a fuego moderado durante otros 10 minutos.

Mientras se hace el pescado, cortamos los ajos en láminas finas y los freímos en una sartén con las guindillas hasta que estén casi dorados. Incorporamos el vinagre con cuidado, retirando la cayena y mezclando bien la salsa. Abrimos el horno y vertemos la salsa por encima del pescado, sazonando al gusto. Apagamos el horno y dejamos reposar .

**Truco:** si dejamos reposar el Peix de Santa Pola en el horno, éste estará más sabroso.

## BAKED SANTA POLA'S FISH

### Ingredients (for 4 people):

A bream or another fish between 1/1'5 kg. (or enough for 4 people)

Olive oil

6 cloves of garlic

2 chillies

1 sprig of parsley

$\frac{1}{2}$  cup of vinegar

Salt

### Preparation

Ask the fishmonger to clean and prepare the bream in order that it may be cooked 'a la espalda' (split open on it's back and baked). Season each half of the fish.

Preheat the oven to 200o degrees for 10 minutes, put the opened bream in to cook, and leave on a moderate heat for 10 minutes. Cut the garlic up into fine slices, and fry them in a pan with the chillies until they are beginning to brown. Carefully add the vinegar, remove the chillies and mix the sauce together well.

Open the oven, and put the sauce into the fish, seasoning it to taste. Switch off the oven, but leave the bream inside to absorb all of the flavours.

The bream could also be substituted for seabass, barracuda....

## PEIX AL HORNO CON SALSA DE ÑORAS Y AZAFRÁN

### Ingredientes para 4 personas

1 kg. de pescado blando de la bahía  
2 dl. de aceite de oliva virgen  
8 patatitas hervidas  
Sal gorda: una cucharadita

### Para la salsa

2 dl. de caldo de pescado blanco  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
2 cucharaditas de Brandy  
2 ñoras  
Azafrán en hebra  
1 cucharadita de pimentón dulce  
1 cucharadita de harina  
1 dl. de aceite de oliva virgen  
Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

Salsa: en una sartén ponemos el aceite, una vez caliente añadimos la cebolla, los ajos y las ñoras todo picado, cuando esté la mezcla doradita añadimos la sal, la pimienta, el pimentón dulce y el brandy, se deja reducir, a continuación añadimos la harina y por último el caldo de pescado, dejando cocer 10 minutos.

Pasamos el caldo por el chino, añadimos las hebras de azafrán y apartamos.

Preparación del Peix: se limpia bien el pescado, se separan los lomos y se parten por la mitad, teniendo así cuatro pedazos.

Se pone el pescado en una fuente para hornear, sazonamos con la sal gorda, añadimos el aceite, las patatas hervidas y lo metemos en el horno fuerte durante 10 minutos.

Una vez hecho el pescado, echamos la salsa por encima y servimos.

## BAKED FISH WITH ÑORA PEPPER AND SAFFRON SAUCE

### Ingredients for 4 people

1kg. of washed whiting  
1 dl. extra virgin olive oil  
8 boiled potatoes  
Sea salt: one spoonful

### For the sauce

2 dl white fish stock  
1 onion  
4 cloves of garlic  
2 teaspoons brandy  
Salt and pepper  
2 ñora peppers  
Saffron threads  
1 teaspoon paprika  
1 teaspoon flour  
1 dl. extra virgin olive oil

### PREPARATION

Pour the oil into a frying pan and allow heating, once hot adding the chopped onion, garlic, and ñora peppers. When all have begun to brown, add the salt, pepper, paprika and brandy and reduce, then add the flour, and finally the fish stock. Leave to cook for 10 minutes.

Transfer the stock into a bowl, adding the saffron threads and set aside.

Preparation of the whiting: clean the fish well, separate the backs, and split down the middle, giving you four pieces.

Place into an ovenproof dish, season with sea salt; add the oil and potatoes and place into a hot oven for 10 minutes.

Once the fish are cooked, pour the sauce on top, and serve.

## PULPO AL HORNO CON PATATAS Y MÓDENA.

### Ingredientes para 4 personas:

1 pulpo de 1'5 Kg. aprox.  
½ litro de vino blanco  
1 dl. de aceite de oliva  
1 dl. de vinagre de módena  
1 Kg. de patatas  
Sal y pimienta

### ELABORACIÓN

En una olla con abundante agua hirviendo escaldamos el pulpo 3 veces (el pulpo se escalda metiéndolo en agua hirviendo y contando hasta 10 y sacándolo del agua). Seguidamente lo dejamos hervir 20 minutos hasta que tome un tono rojizo. Lo sacamos y escurrimos. Guardamos el agua para hervir las patatas.

Calentamos el horno a 180°C, e introducimos el pulpo en una placa de horno con el borde alto, cubriéndolo con el vino blanco. Salpimentamos y añadimos el aceite de oliva, dejándolo asar durante 30 minutos aproximadamente.

Mientras asamos el pulpo, pondremos a hervir las patatas peladas durante 15/20 minutos en el agua reservada de cocer el pulpo. Una vez transcurrido ese tiempo las sacamos, las cortamos en rodajas. Las metemos en una fuente en el horno 5 minutos para secarlas y las sacamos.

**Reducción del vinagre:** En una sartén con un poquito de aceite de oliva, añadimos el vinagre de módena y lo dejamos cocer, reduciéndolo hasta obtener una textura de salsa.

Cortamos el pulpo en pedazos grandes de unos 10 cm. Lo colocamos encima de las rodajas de patatas, lo regamos con la reducción de módena y servimos.



## **BAKED ROCK OCTOPUS WITH POTATOES and MODENA VINEGAR**

### **Ingredients for 4 people**

1 octopus of approx 1'5 kg.  
Water to cook the octopus  
Salt and pepper  
0'5 l. of white wine  
1 dl. olive oil  
1 dl. modena vinegar  
1 kg. potatoes

### **PREPARATION**

Fill a large saucepan with plenty of water, and dip the octopus into it three times, and following this, leave to boil for around 20 minutes, until it has a reddish colour. Remove and leave to drain.

Keep the water for boiling the potatoes.

Place the octopus onto a baking tray with high edges, cover with the white wine, and season with salt and pepper.

Pour the oil over the top, and cook in the oven for 30 minutes at 180o, and once this time has been reached, it is ready to serve.

The water that was kept from boiling the octopus, boil the peeled potatoes for 20 minutes. After this time, remove and cut into slices. Place into the oven for 5 minutes to dry them out and then remove.

### **Modena vinegar reduction**

Heat the vinegar until you obtain the consistency of a sauce.

### **Plating up**

Cut the octopus up into large pieces of around 10cm. Place on a bed of potato slices, and pour the modena reduction of the top, then serve.

## RUSTIDERA DE PEIX DE SANTA POLA

### Ingredientes para 4 personas

3 tomates  
3 patatas  
2 cebollas  
1 pimiento rojo  
1 calabacín  
4 dientes de ajo  
200 ml. aceite de oliva  
3 hojas laurel  
1 kg. de Peix de Santa Pola (pescado blanco)  
 $\frac{1}{2}$  l. Vino blanco  
150 cl. Aceite oliva  
sal y pimienta

### ELABORACIÓN

Cortar en aros la cebolla, el pimiento, el calabacín y las patatas y los tomates. Salpimentar y echar un chorrito de aceite. Calentar el horno a 180°.

Introducir en el horno caliente, y añadir un vasito de vino blanco y el laurel. Dejar hornear durante 30 minutos aproximadamente, añadiendo un poco de vino de vez en cuando.

Limpiar bien el pescado y cortarlo en lomos, sazonarlos con sal y pimienta y un poco de aceite, colocar encima de la verdura horneada anteriormente y volver a meter al horno durante unos 5 minutos, dependiendo del grosor del pescado, hasta que esté al punto.

**Truco:** se puede cubrir el pescado al hornear con papel de plata. Evitaremos que coja color y se seque.