



ALTEA

ESPAÑOL
VALENCIÀ
ENGLISH

GASTRONOMÍA
GASTRONOMIA
GASTRONOMY



www.visitalta.es



#VISIT
Altea

SENSACIONES QUE EVOQUEN QUATRE SEGLES D'HISTÒRIA



ES Tradición, eso es lo que hemos transmitido a través de generación en generación, una herencia milenaria, resultado de un largo proceso biológico e histórico.

Nosotros que hemos merendado pan con aceite, sal y tomate, tenemos grabado el Mediterráneo en el fondo de nuestro paladar. Comparte con nosotros los beneficios nutricionales y las costumbres de nuestros antepasados, herencia milenaria que fue mejorando con el paso del tiempo gracias a la versatilidad de nuestra agricultura y sistemas de regadío.

Hemos unido Historia y la Nutrición con la esperanza de que sean suficientes para explicar las razones de nuestra alimentación.

VAL Tradició, això és el que hem transmès a través de generació en generació, una herència mil·lenària, resultat d'un llarg procés biològic i històric.

Nosaltres que hem berenat pa, oli, sal i tomaca tenim gravada el Mediterrani al fons del nostre paladar. Comparteix amb nosaltres els beneficis nutricionals i costums dels nostres avantpassats, herència mil·lenària que va anar millorant amb el pas del temps, gràcies a la versatilitat de la nostra agricultura i els sistemes de regadiu.

Hem unit història i nutrició amb l'esperança que siguin suficients per a explicar les raons de la nostra alimentació.

EN Tradition, a thousand-year-old legacy transmitted generation to generation, is the result of a long historical and biological process.

Having bread with oil, salt and fresh tomato for tea ever since our childhood, we have the Mediterranean carved into our palates. Share with us the nutritional benefits of our ancestors' customs, a thousand-year-old legacy which has improved throughout the years thanks to our agriculture and irrigation systems' versatility.

We have combined history and nutrition, hoping to explain the causes of our Mediterranean diet.

EL PLAT DE CALENT

(DEL 16 AL 25 DE FEBRERO DE 2018)



ES Según cuentan nuestras abuelas, al ocaso, Altea olía a arroz con habichuelas, hervido, cocido, potaje de garbanzos... y es que los labradores se retiraban de la labor del campo para ir a casa y descansar, donde un festival de tradición culinaria, les esperaba en las cocinas alteanas. Por las mañanas, su fuente de energía era el almuerzo, a base de productos de temporada que se llevaban de casa, y por la noche todos se reconfortaban con un buen plato de caliente.

VAL Segons conten les nostres àvies, a poqueta nit tota Altea feia olor a arròs amb fesols, bullit, putxero, potatge de cigrons... i es que els llauradors es retiraven del camp per anar a casa i descansar, on un festival de tradició culinària els esperava a les cuines alteanes. Pels matins la seua font d'energia era l'esmorzar, basat en productes de temporada, recapte que s'emportaven de casa, i per la nit tothom gaudia amb un bon plat de calent.

EN Our grandmothers tell us that once the sun set in Altea, the air became full of the smell of rice with beans, boiled vegetables, stews and chickpea casseroles cooking... farmers would leave their fields and go home to rest, where a traditional culinary feast awaited them in their kitchens. Their morning source of energy was supplied by a mid-morning home-made snack, made with seasonal products and in the evenings, everyone sat down to enjoy a good hot meal.

ARROZ CON COLIFLOR Y BACALAO

RICE WITH COD AND CAULIFLOWER RECIPE



ES Ingredientes para 4 personas

Una coliflor grande.

250 gr de bacalao desalado (poner a remojo durante tres días y cambiar el agua).

400 gr de arroz.

Ajos tiernos.

1 tomate maduro.

unas hebras de azafrán (o molido).

Aceite de oliva virgen extra (50 ml.) y sal.

Caldo de verduras o agua .

VAL Ingredients per a 4 persones:

Una coliflor gran.

250 gr de bacallar dessalat (posar en remull durant tres dies i canviar l'aigua).

400 gr d'arròs.

Alls tendres.

1 tomaca madura.

Uns brins de safrà (o mòlt).

Oli d'oliva verge extra (50 ml) i sal.

Brou de verdura o aigua.

EN Ingredients for 4:

One large cauliflower.

250 grs. desalted cod (soaked for three days, changing the water every day)

400 grs. rice.

Spring garlic.

1 ripe tomato.

A few wisps of saffron (not ground).

50 ml. Extra virgin olive oil and salt.

Vegetable stock or water.

Elaboración

Poner el aceite de calentar en una cazuela y sofreír el bacalao cortado en trozos. Dejar que se dore y reservar.

En el mismo aceite sofreímos a fuego medio-bajo la coliflor, cortada en trozos pequeños, los ajos tiernos y el tomate a taquitos. Pasados unos minutos, incorporamos el caldo y llevar a ebullición.

Tostar el azafrán.

Agregamos el azafrán y rectificar de punto de sal si fuese necesario. Seguidamente añadir el arroz y dejar cocer sobre unos 18 minutos (esto puede variar dependiendo de la variedad del arroz y del tipo de agua utilizada).

Reposar y servir .

El-laboració:

Posar l'oli a calentar en una cassola i sofregir el bacallar tallat a trossos. Deixar que es daure i reservar.

Amb el mateix oli sofregim a foc mig-baix la coliflor, tallada a trossos petits, els alls tendres i la tomaca a daus. Passats uns minuts, incorporem el brou i portem a ebullició.

Torrar el safrà.

Afegim el safrà i rectifiquem el punt de sal si fóra necessari. Seguidament afegim l'arròs i deixem coure sobre uns 18 minuts (açò pot variar depenent de la varietat de l'arròs i del tipus d'aigua utilitzada).

Reposar i servir.

Recipe:

Heat the oil in a pan and lightly fry the diced cod until it is golden and reserve.

Lightly fry the cauliflower broken into small pieces, the chopped spring garlic and tomato in the same oil on a medium-low gas. A few minutes later, add the stock and bring to the boil.

Toast the saffron.

Add the saffron and rectify salt if needed. Next add the rice and simmer for about 18 minutes (depending on the variety of rice and type of water used)

Let it stand for a while and serve.

LA CUINA DE LES BARQUES

(DEL 22 DE JUNIO AL 1 DE JULIO DE 2018)



ES Antigament se deia “este niño ha nacido dentro del mar”, pero es que antes a los diez años, ya se embarcaban, y “un quartó” es lo que ganaban. Es por eso, que cada barco y falucho alteano eran como pequeños hogares donde vivían los marineros. Estos hombres pasaban mucho tiempo en el mar y los mejores platos alteanos de este arte han salido; “cruets”, guiso de pulpo, “melva”, arroces, “bacallarets” i pulpo seco, anchoas,....

Platos que en la actualidad son una tradición i un puntal fuerte de nuestra cocina alteana.

VAL Antigament es deia “aquest xicon ha naixcut en la mar”, però es que abans, als deu anys, ja s'embarcaven, i “un quartó” es el que guanyaven. Es per això, que cada barca i llaüt alteà, era una xicoteta llar on feien vida els nostres mariners. Aquests hòmens passaven molt de temps a la mar, i els millors plats d'aquest art han eixit; cruets, guisat de polp, melva, arròs amb peix, bacallaret i polp sec, anxoves,...

Plats que en l'actualitat son una tradició i un puntal fort de la nostra cuina alteana.

EN In the old days people used to say “this boy was born at sea”, because in those days, ten-year- old boys used to sign on fishing boats to earn their “quartó”, the fourth part of a fisherman's salary. These men were at sea for long periods of time, for this reason, every Altea fishing boat was our fishermen's little home. The best dishes they produced are fish casseroles, braised octopus, rice with fish, salted dried tuna, whiting and octopus, anchovies...

These traditional dishes form the real base of our Altea cuisine today.

GUISAT DE RATJADA AMB CREÏLLES

SKATE CASSEROLE WITH POTATOES



ES Ingredientes para 4 personas

2 rayas pequeñas limpias.
4 patatas medianas.
Dientes de ajo.
Caldo de pescado o agua (1 litro).
Una cucharada sopera de pimentón dulce.
Aceite de oliva virgen extra (50ml) AOVE.
Picada: una rebanada de pan, almendras crudas, perejil.

Elaboración

En primer lugar se debe trocear la raya en trozos regulares.
Seguidamente pelamos las patatas y las troceamos, chascándolas para que suelten almidón durante la cocción.
Poner a calentar a fuego suave el AOVE y cuando esté caliente incorporar la mitad de los ajos pelados, las almendras y el pan.

VAL Ingredients per a 4 persones:

2 ratjades xicotetes netes
4 creïlles mitjanes
Dents d'all
Brou de peix o aigua (1 litre)
Una cullerada sopera de pebre roig dolç
Oli d'oliva verge extra (50 ml)
Picada: una llesca de pa, ametles crues, julivert

El·laboració:

En primer lloc es deu trossejar la ratjada en trossos regulars.
Seguidament pelem les creïlles i les trossegem, esclafint-les per a que solten el midó durant la cocció.
Posar a calentar a foc suau l'oli, i quan estiga calent, incorporar la meitat dels alls pelats, les ametles i el pa. Quan estiga tot daurat retirem i reservem.
En el mateix oli on s'ha fregit el pa, els alls i les ametles s'afig el

EN Ingredients for 4:

2 small, clean skates.
4 medium sized potatoes.
Cloves of garlic.
1 litre fish stock or water.
One tablespoon of paprika.
50 ml extra virgin olive oil.
Grounded mixture: a slice of bread, raw almonds, parsley.

Recipe:

First, dice the skate into cubes.
Next, peel and slice the potatoes, scoring them to rid them of starch while cooking.
Heat the oil on a low gas, when smoking, fry half of the peeled garlic cloves, almonds and bread. Once golden, put aside and

Quando esté todo dorado retiramos y reservamos.

En el mismo aceite donde se ha frito el pan, los ajos y las almendras se añade el pimentón y se remueve muy rápido. Seguidamente se añade el agua para evitar que se queme el pimentón.

Incorporar las patatas troceadas junto con los espinazos de las rayas y se lleva a ebullición a fuego medio durante 20 minutos hasta que las patatas estén casi cocidas.

Mientras se cuecen las patatas, se prepara la picada en el mortero. Se ponen los ajos, las almendras y el pan que se ha frito anteriormente, junto con un poco de sal. Cuando esté todo está bien picado, se añade el perejil picado y se reserva la mezcla.

Cuando la patata está casi cocida, se incorpora al guiso las aletas de raya y se deja cocer unos minutos con la cazuela tapada.

Seguidamente incorporar la picada y dejar cocer. Probar y rectificamos de sal.

Dejar reposar el guiso y servir.

pebre roig i es remou molt ràpid. Seguidament s'afig l'aigua per a evitar que es creme el pebre roig.

Incorporar les creïlles trossejades junt amb les espinades de les ratjades i portar a ebullició a foc mitjà durant 20 minuts fins que les creïlles estiguen quasi cuites.

Mentre es couen les creïlles, es prepara la picada amb el morter. Es posen els alls, les ametles i el pa que s'ha fregit anteriorment, junt amb un poc de sal. Quan està tot açò ben picat, s'afig el julivert picat i es reserva la mescla.

Quan la creïlla està quasi cuita, s'incorporen al guisat les aletes de ratjada i es deixa coure uns minuts amb la cassola tapada.

Seguidament incorporem la picada i deixem coure. Probem i rectifiquem de sal.

Deixar reposar el guisat i servir.

reserve.

In the same oil where the bread, garlic and almonds were fried, add the paprika and stir quickly. Immediately add water to avoid the paprika from burning.

Add the sliced potatoes and the skate's bones and bring to the boil on a medium gas for 20 minutes until the potatoes are nearly cooked.

While the potatoes are cooking, grind the previously fried garlic, almonds and bread in a mortar with a little salt. When everything is well grounded, add chopped parsley and reserve.

When the `potato is nearly cooked, add the skate wings to the casserole and let it simmer a few minutes with the lid on.

Next, add the grounded mixture and simmer. Taste for salt, rectifying if needed.

Let the casserole stand for a while and serve.

FRUITS DE LA TARDOR

(DEL 19 DE OCTUBRE AL 4 DE NOVIEMBRE DE 2018)



ES Los productos de temporada son la base de nuestra riqueza gastronómica. Riqueza que hemos conseguido gracias a la fusión entre tradición y gastronomía.

Boniatos, calabazas, alcachofas, acelgas, cardos, membrillos, granadas..., son productos que nos llegan directo de nuestras tierras fértiles a nuestras mesas, ofreciéndonos platos típicos alteanos, que al mismo tiempo también amenizan nuestras fiestas, con dulces típicos alteanos, como son los pastisos, buñuelos..

Una cultura culinaria mantenida durante siglos y todo un deleite para nuestro paladar.

VAL Els productes de temporada són la base de la nostra riquesa gastronòmica. Riquesa que hem aconseguit gràcies a la fusió entre la tradició i gastronomia.

Moniatos, carabasses, carxofes, bledes, penques, codonys, magranes..., són productes que ens arriben directe de les nostres terres fèrtils a les nostres taules, oferint-nos plats típics alteans, que al mateix temps, també amenitzen les nostres festes, amb dolços típics alteans com son els pastissos, bunyols,....

Una cultura culinària mantinguda durant segles, i tot un plaer pels nostres paladars.

EN Seasonal products form the base of our rich gastronomy, a wealth obtained thanks to fusing tradition and gastronomy. Sweet potatoes, pumpkins, artichokes, chard, cardoon, quince, pomegranates..., products straight from our fertile lands directly to our tables to provide us with typical Altean dishes and enliven our fiestas with typical Altean pastries, such as sweet potato pasties, pumpkin fritters...

This culinary culture, maintained throughout the centuries, provides great pleasure to our palates.

COCA A LA LLUMÀ



ES Ingredientes para la masa:

500 grs. de harina.
1 taco de levadura.
Agua.

Ingredientes para llenar la coca:

2 tomates medianos.
Longaniza blanca, roja y morcilla de cebolla.
Tomate en salmuera.
Anchoas.
Aceite de oliva virgen extra.

VAL Ingredients per a la massa

500 grs. de farina
50 grs. de rent de panaderia
Aigua

Ingredients per a plenar la coca

2 tomaques mitjanes
Llonganissa blanca, roja i botifarra de ceba
Tomaca en salmorra
Anxoves
Oli d'oliva verge extra

EN Ingredients for the dough:

500 grs. flour.
50 grs. baker's yeast.
Water.

Ingredients for the filling:

2 medium sized tomatoes.
1 sausage, 1 red sausage and 1 onion black pudding.
Green tomatoes in brine.
Anchovies.
Extra virgin olive oil.

Elaboración:

Diluir la levadura en un poco de agua tibia. Mezclar con la harina con la levadura amasar hasta que se consiga una masa homogénea.
Dejar reposar en un sitio cálido hasta que duplique el volumen.
Mientras tanto trocear el embutido, el tomate y se preparan las anchoas.
Una vez la masa haya fermentado, coger un poco de masa de formar una bola. Estirar la masa en una bandeja de horno (previamente engrasada con aceite) hasta conseguir el tamaño deseado. A continuación colocar en encima de la masa la longaniza, la morcilla, el tomate y las anchoas.
Echar un buen chorrito de aceite de oliva virgen extra por encima y seguidamente hornear. Para saber que la coca ya está lista la masa debe estar dorada y el embutido bien hecho.

El-laboració

Diluir el rent en un poc d'aigua tèbia. Mesclar la farina amb el rent i amassar fins que s'aconsegueixca una massa homogènia.
Deixar reposar en un lloc càlid fins que duplique el volum.
Mentrestant trossejar l'embotit, la tomaca i preparar les anxoves.
Una vegada la massa haja fermentat, pillar un poc de massa i formar una bola. Estirar la massa en una safata de forn (previament engreixada amb oli) fins aconseguir la grandària desitjada. A continuació col·locar damunt de la massa la llonganissa, la botifarra, la tomaca i les anxoves.
Tirar un bon dollet d'oli d'oliva verge extra per damunt i seguidament enforar. Per a saber que la coca ja està llesta la massa deu estar daurada i l'embotit ben fet.

Recipe:

Dilute the yeast in a little warm water. Mix the flour with the yeast and knead until the dough is even.
Let it stand in a warm place until it doubles its size.
Meanwhile, slice the sausages, black pudding, and the tomatoes and prepare the anchovies.
Once the dough has risen, take a piece of dough to form a ball. Roll the dough out on a previously oiled baking tray, until the desired size. Next, push the sausages, black pudding, tomatoes and anchovies in the dough.
Pour a fair amount of extra virgin olive oil over the coca and bake. The coca is ready when the dough is golden and the sausages are well cooked.



Patronato Provincial de Turismo de la Costa Blanca

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



Oficina de Turismo de Altea

C/ Sant Pere, 14
Tel. +34 965844114
altea@touristinfo.net
www.visitaltea.es

