



Con
sabor
a *Elda*

10 TAPAS
TRADICIONALES



ciudad de elda
turismo

Con *sabor* a *Elda*

10 TAPAS TRADICIONALES



Recetas: Consu Rico

www.lacocinadeconsu.es

Índice recetas

- Torta de migas, 4*
- Habas, 6*
- Gilda, 8*
- Queso frito con tomate, 10*
- Sardinas en escabeche, 12*
- Torta de embutidos, 14*
- Tortilla al estilo de Elda, 16*
- Fritada de conejo, 18*
- Moje, 20*
- Mezclaico, 22*

Edita y Coordina

Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de Elda

Fotografías

Consu Rico

Maquetación e Impresión

Quinta impresión, S.L.U.

Prólogo

Uno de los grandes maestros en nuestra época moderna culinaria, Juan Mari Arzak, dijo una vez en una entrevista, *“lo que cocino yo es muy fácil, lo que hacen los demás me parece complicado”*. El bueno de Juan Mari quiso decir algo parecido a un pensamiento que tengo sobre la cocina tradicional de las abuelas, la auténtica cocina de familia, de raíz, donde solo ellas sabían cada uno de los secretos en sus fogones. Imaginar otra época sin tanta tecnología, controlar tiempos de cocción, temperaturas, medidas, sabores, etc., con solo una mirada lo ejecutaban a la perfección.

En este libro precisamente, tenemos la oportunidad de replicar platos y recetas de nuestros ancestros en nuestros hogares, y a la vez poder seguir enseñando parte de nuestras raíces a los que vendrán. Como en su día pasó de padres a hijos y de hijos a nietos.

Ojalá estos manjares se sigan elaborando de forma tradicional con el paso de generaciones y podamos disfrutar los sabores del pasado en el futuro.

Aunque mi labor como cocinero profesional es bien distinta a la de cocinar en casa, las recetas son básicamente iguales a las puramente cotidianas, lo cual me hace sentirme orgulloso a la hora de ejecutar estos platos en cualquier lugar, llevando el nombre de Elda y su gastronomía a cualquier rincón del mundo. Por otro lado, siempre digo, *“las recetas no son exactas, son orientativas. Hay que adaptarlas a cada uno sin perder la esencia”*.

Solo con leer los títulos de estas exquisiteces, las papilas gustativas empiezan a salivar sin apenas darme cuenta, y es que en este pequeño recetario encontraremos las principales delicias de nuestra ciudad y parte del Valle.

Es para mí un orgullo formar parte de este maravilloso libro, aportando mi granito de “harina”, con unas pocas palabras gastronómicas elaborando este prólogo. Espero lo disfruten tanto como lo hago yo a diario con pasión y amor por la cocina.

“

Amo el camino y las experiencias que descubro en él.

¿Como llamaría a mi cocina? Natural.

¿Mi herramienta preferida? El sabor.

Pablo Montoro

Cocinero





Torta de migas

 
6 25m

Ingredientes

Para la base de la torta

150 ml de aceite

100 ml de vino

300 g de harina

Sal

Para las migas

160 g de harina

60 ml de aceite

Sal

Elaboración base de la Torta

1. En un bol echamos la harina, el aceite, el vino y la sal y con la ayuda de una cuchara mezclamos bien hasta que se incorporen todos los ingredientes.
2. Una vez tengamos la masa de la base la estiramos sobre una bandeja de horno de forma que se nos quede lo más fina posible.

Elaboración de las Migas

1. Las migas se hacen volcando en un bol la harina, el aceite y la sal y lo mezclamos.
2. Seguidamente se va desmenuzando esta masa con las manos hasta que se queden pequeñas migas.
3. Las migas se esparcen por encima de la base de la torta y se pone al horno a 180 grados durante 20 minutos.





Habas



6 120 m

Ingredientes

500 g de habas secas

1 hueso de jamón

1 guindilla

Agua

200 g de jamón a trozos

1 hoja de laurel

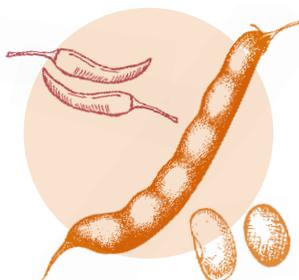
1 cucharadita
de pimentón dulce

Media cucharadita de
pimentón picante

Sal

Elaboración

- 1.** En primer lugar ponemos en remojo con agua las habas secas durante 12 horas, cambiando el agua dos veces durante ese tiempo.
- 2.** Pasado ese tiempo, las escurrimos y las ponemos en una olla grande con el laurel, el hueso de jamón, el jamón a trozos, el chorizo, la guindilla, el pimentón dulce y picante, la sal y el agua. El agua tiene que cubrir las habas por encima un par de dedos.
- 3.** Las ponemos a hervir a fuego fuerte durante 15 minutos y retiramos la espuma que pueda salir. Bajamos el fuego y las dejamos cocinar a fuego lento durante dos horas.





Gilda

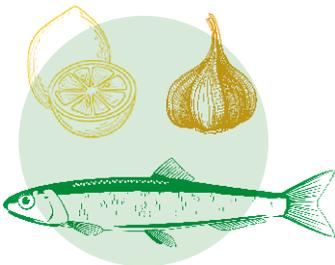


Ingredientes

- 1** kg de boquerones
- 3** cucharadas de sal
- 500** ml de vinagre
- Medio limón exprimido
- 3** dientes de ajo
- Perejil picado
- 1** bolsa de patatas fritas

Elaboración

- 1.** Limpiamos los boquerones y le retiramos las espinas.
- 2.** Los lavamos y los ponemos en un recipiente y los congelamos durante 48 horas para eliminar el anisakis.
- 3.** Transcurridas las 48 horas ponemos el boquerón con el vinagre, la sal y medio limón exprimido.
- 4.** Después de tres horas de maceración, escurrimos el líquido de los boquerones.
- 5.** En un recipiente colocamos los boquerones y les añadimos ajo y perejil picado, formando capas de boquerones hasta cubrir el recipiente, y les añadimos aceite de oliva.
- 6.** Finalmente ponemos las patatas en un plato y les añadimos los boquerones en vinagre por encima.





Queso frito con tomate



Ingredientes

1 queso fresco de cabra

6 tomates maduros

Medio pimiento verde

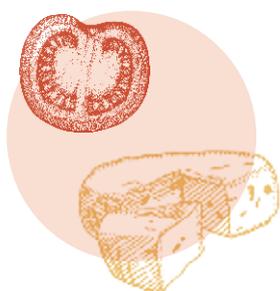
Aceite

Sal

1 cucharadita
de postre de azúcar

Elaboración

- 1.** Cortamos el queso en lonchas y lo freímos en aceite hasta que nos quede dorado por ambas caras. Reservamos.
- 2.** En el mismo aceite freímos el pimiento verde cortado a tiras. Reservamos.
- 3.** Rallamos los tomates y los freímos en el mismo aceite de freír el queso y el pimiento. Le añadimos sal y el azúcar y lo dejamos a fuego lento unos 15 minutos.
- 4.** Finalmente servimos el queso con el tomate y los pimientos.





Sardinas en escabeche



4 30m

Ingredientes

500 g de sardinas frescas

5 ajos tiernos

3 alcachofas a trozos

250 ml de aceite de oliva

2 hojas de laurel

1 cucharada de pimentón

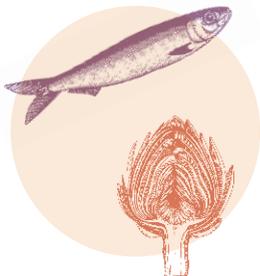
Harina para rebozar las sardinas

250 ml de vinagre

Sal

Elaboración

- 1.** En una olla con aceite freímos los ajos y las hojas de laurel. Las sacamos y reservamos.
- 2.** Rebozamos las sardinas con harina y las freímos en el mismo aceite de freír los ajos y el laurel. Las reservamos.
- 3.** A continuación, en el mismo aceite freímos las alcachofas, y cuando estén listas, incorporamos la cucharada de pimentón, el vinagre, las sardinas, los ajos y las hojas de laurel.
- 4.** Lo dejamos a fuego lento unos 20 minutos para que reduzca.





Torta de embutidos



Ingredientes

- 150 g** de harina
- 10 g** de levadura fresca
- 20 ml** de aceite de oliva
- 80 ml** de agua templada
- 1** cucharadita de hierbas (romero, tomillo, albahaca, orégano)
- 1** longaniza
- 1** morcilla de cebolla
- 1** cucharadita de postre de sal
- Aceite para pintar la torta

Elaboración

1. En el agua templada disolvemos la levadura.
2. En un bol ponemos la harina, la sal, el aceite de oliva, las hierbas y el agua con la levadura. Lo mezclamos bien hasta que los ingredientes estén integrados. Nos tiene que quedar una masa elástica y homogénea.
3. Estiramos la masa y le damos forma, marcamos la masa con los dedos para que queden los típicos hoyuelos.
4. La tapamos y la dejamos reposar unos 30 minutos.
5. Con un pincel pintamos la masa con aceite y colocamos las longanizas y la morcilla por encima.
6. La horneamos 200 grados durante 20 minutos.





Tortilla al estilo de Elda



Ingredientes

Tortilla

6 huevos

500 g de patatas

Aceite de oliva

Sal

Caldo

250 ml de caldo de pollo

100 ml de vino blanco

50 g de pan

1 diente de ajo

Perejil

8 almendras

El aceite de freír las patatas
de la tortilla

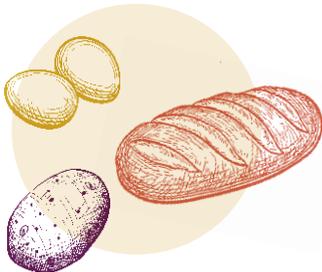
Elaboración

Tortilla

1. Pelamos y lavamos las patatas, las cortamos en rodajas finas.
2. Ponemos la patatas en una sartén y cubrimos de aceite de oliva, dejamos que se hagan a fuego medio-suave hasta que comiencen a dorarse.
3. Sacamos las patatas de la sartén y las escurrimos. Ponemos en un cuenco grande los huevos batidos y le añadimos las patatas y un poco de sal y mezclamos.
4. Cuajamos la tortilla en una sartén con una cucharada de aceite durante unos cuatro minutos y le damos la vuelta.

Caldo

1. En el mismo aceite de freír las patatas freímos pan, los ajos y las almendras. Lo picamos en el mortero con un poco de perejil y reservamos.
2. Ponemos en una cazuela el caldo de pollo, el vino y la picada, y cuando empiece a hervir le añadimos la tortilla y la dejamos a fuego medio durante 15 minutos.





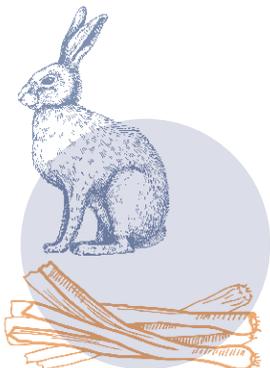
Fritada de conejo



4 30 m

Ingredientes

- 1** conejo troceado
- 1** bote de tomate triturado 400 g
- 3** alcachofas
- 3** ajos tiernos
- 6** habas
- Romero
- Aceite
- Pimienta y sal



Elaboración

1. Salpimentamos el conejo.
2. Cortamos las alcachofas en láminas y desgranamos las habas.
3. Ponemos a calentar el aceite en una sartén y freímos las habas, las alcachofas y los ajos tiernos durante 6 minutos. Al finalizar, sacamos las verduras y reservamos.
4. En el mismo aceite de freír las verduras freímos el conejo hasta que esté dorado. Entonces le añadimos el romero y lo dejamos un par de minutos más. Reservamos el conejo junto con las verduras.
5. En el mismo aceite anterior, ponemos el tomate y lo dejamos a fuego lento unos 15 minutos.
6. Una vez frito el tomate, añadimos el conejo, las alcachofas, las habas y los ajos tiernos que teníamos reservados, y lo dejamos en el fuego durante 5 minutos.



Moje



Ingredientes

2 berenjenas

2 pimientos rojos

1 tomate rojo

1 cebolla

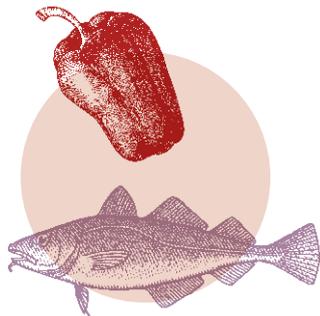
150 g de bacalao salado

Aceite

Sal

Elaboración

- 1.** En una fuente de horno colocamos las berenjenas, los pimientos, el tomate y la cebolla y lo rociamos con un poco de aceite. Horneamos a 180 grados durante 40 minutos.
- 2.** A continuación pelamos los pimientos, las berenjenas, el tomate y la cebolla. Cortamos todo en trozos y lo mezclamos.
- 3.** Le desmigamos por encima el bacalao, ponemos sal al gusto y aliñamos con aceite de oliva virgen. Dejamos reposar en la nevera.





Mezclaico



Ingredientes

- 150 ml de vermut rojo
- 1 cucharada sopera de picón
- 2 descargas de sifón
- 1 rodaja de naranja
- 2 olivas
- Cubitos de hielo

Elaboración

1. En un vaso ponemos el hielo, el vermut rojo, la cucharada de picón, dos descargas de sifón, la rodaja de naranja y las olivas pinchadas en un palillo.
2. Lo acompañamos con unos boquerones fritos, unas almendras fritas y unas gambas en gabardina.



Con sabor a *Elda*

