POSTRE: **PELLÓN DE ISIDRITO**

Ingredientes (para 4 personas):

Gofio, Leche de cabra, Miel, Plátanos, Higos pasados, Almendras, Nueces

Elaboración:

Ponemos una porción de gofio en un “cacharro” (según el volumen que queramos la pella). Se añade la leche de cabra y la miel y se mezclan con el gofio .A la masa añadimos el plátano y lo escachamos. Hacemos pedacitos los higos pasados, las almendras y las nueces y lo incorporamos al resto. Amasamos todo junto y ya está listo el pellón de Isidrito.

Autores de las recetas:

Asaduras y Mojo de Cochino:
Alicia e Isabel Romero Melián

Potaje de pencas: **Jennifer Cabrera Guerra**

Pellón de Isidrito: **Daniel González Rodríguez**

Contacto: **Asociación de comerciantes de Artenara - Edarte**

Reserva de la Biosfera de Gran Canaria

Menú de Artenara

ENYESQUE O TAPA: **ASADURAS**

Ingredientes (para 4 personas):

500 gr hígado de cerdo, 6 dientes de ajo, sal al gusto,1 cuchara de café pimienta cayena,1 cuchara de café orégano, 1 cuchara de café pimienta blanca, ½ vaso aceite o manteca de cerdo,3 cucharadas de vinagre, Manteca de cochino, Aceite

Elaboración

En el mortero o almirez se machacan los ajos, pimienta cayena y pimienta blanca y el orégano. Al majado se le añade vinagre y agua. En ese aliñado se coloca el hígado que así pasa una noche en adobo.

Sobre una sartén se echa una cucharada de aceite de oliva y una cucharada de grasa de cerdo o manteca casera (sacada de la panceta fresca) y en ella se fríen los hígados que ya están listos para ser consumidos.

Para obtener manteca fresca casera se coge la panceta, se hierve y como resultado la grasa queda flotando en el caldero. Entonces la grasa se cuela y se deja enfriar (así se obtiene la manteca) mientras que la carne de la panceta se aprovecha para hacer chicharrones.

PRIMER PLATO: **POTAJE DE PENCAS**

Ingredientes (para 6 personas):

250 gr Garbanzos, 4 Pencas de cardo, 1 Cebolla, 2 Tomate, 1 Ajos porros, 4 Piñas de millo (mazorca de maíz), 1 trozo de Ñame, 6 Papas medianas, 1 trozo de Calabaza, 2 Calabacinos, Cominos, Pimienta negra, Agua de naciente (si es posible), Aceite, Sal

Elaboración:

Un día antes de la preparación del potaje de pencas se ponen los garbanzos en remojo. Una vez los garbanzos están hidratados, se escurren y se meten en la olla junto a los trozos de calabaza el agua (en este caso, de naciente). Cuando esté hirviendo se añade algo más de agua para “asustar” a los garbanzos. Mientras se cocinan los garbanzos junto a la calabaza se corta el cardo y se quitan las “hilas” más exteriores. Una vez deshilachadas, se trocean y se dejan en remojo con un poco de zumo de limón para apagarles el amargor. Se sancochan las pencas troceadas aparte para quitarles el amargor y porque tardan más en cocinarse que el resto. A continuación se trocean la cebolla, los calabacinos y el tomate y se añaden al guiso. Se tritura el ajo junto con el comino y el orégano en el almirez o mortero y también se añade. Se pone el trozo de costilla fresca de cerdo y el trozo de ñame. Por último se añaden peladas y troceadas las papas. Se pone pimienta negra, aceite y sal al gusto. Se cocina durante aproximadamente 1 hora y media hasta que los garbanzos y las penca estén hechos.

SEGUNDO PLATO: **MOJO DE COCHINO**

Ingredientes (para 6 personas):

750 gr carne cerdo,300 gr hígado de cerdo, 300 gr panceta de cerdo con hila, 2 cebollas grandes, 5 dientes ajo, 2 tomates maduros, 2 vasos vino blanco,½ vaso aceite oliva, 1 cucharada de vinagre,1 paquete rama de azafrán, 1 cucharada de café de comino en grano,1 cucharada de café de azafrán, 100 gr de almendras tostadas sin piel, 100 gr de pasas sin hueso,100 gr castañas, 1 pimienta cayena, 5 ramas de hierba huerto, 2 hojitas de laurel, Orégano, sal gruesa al gusto, 1 cuchara de café de pimienta negra,1 pieza de madre clavo,1 cucharada de café de pimentón

Elaboración:

Primeramente se fríe en aceite la carne y la panceta de cerdo. Se reserva. El hígado de cerdo se hierve con un poco de sal. Cuando esté hecha se trocea y se sofríe también al igual que la carne y panceta de cerdo. Se pican pequeñitas las cebollas, se pelan y se majan los ajos y lo mismo con los tomates (se pelan, se quitan las pepitas y se pican) para hacer un sofrito con todo. Al sofrito se añade el vinagre y el vino, pimienta cayena, pimienta negra, sal, madre clavo, pimentón, azafrán de hebra y cominos. Se tiempla (se prueba) y si es preciso se añade más vino blanco. En una olla se mezcla el sofrito con la carne (carne, panceta e hígado de cerdo) y se cocina a fuego medio-lento durante 45 minutos hasta que la carne esté tierna. Las almendras, partidas en mitades se fríen y se reservan. 15 minutos antes del final del guiso se añaden las almendras, las pasas, las castañas y el hierba huerto.

El Mojo de cochino puede ir acompañado de una pella de gofio, papas sancochadas o papas arrugadas.

POSTRE: **ARROZ CON LECHE DE CABRA**

Ingredientes (para 6 personas): ½ kg de arroz, 4 litros de leche de cabra, Cáscara de limón, Rama de canela, Azúcar y canela en polvo al gusto, Unos granitos de sal

Elaboración: En la "caldera" (el caldero) se pone agua, leche, el arroz y cuando lleva 10 minutos guisado el arroz, se aparta. Se deja 10 minutos fuera del fuego. Después se vuelve a poner al fuego y a remover, se añade la cáscara de limón y la rama de canela y se va echando leche a medida que se va necesitando para que no se quede seco. Se agrega el azúcar y unos granitos de sal. Se va removiendo para que no se pegue hasta que "se ve hecho".

Se deja enfriar y se mete en frío. Antes de comer, se adorna con canela en polvo al gusto.

Autores de las recetas:

Sardinas fritas y gofio escaldao: **Juana María Diepa Medina**

Sopa de marisco: **Claudio Perdomo Alamo**

Ropa vieja de pulpo: **Claudio Perdomo Alamo**

Arroz con leche de cabra: **Teresita Ramos Sosa**

Contacto: **Asociación de Vecinos Güi güi**

Reserva de la Biosfera de Gran Canaria

Menú de El Risco de Agaete

ENYESQUE O TAPA: **SARDINAS FRITAS Y GOFIO ESCALDAO**

Ingredientes (para 6 personas): 1 Kg. de sardinas, Sal, Aceite de oliva

Ingredientes para el gofio "escaldao": ½ Kg. de gofio**,** 1 litro de caldo de pescado o de marisco**,** Mantequilla o aceite de oliva.

Elaboración: Se lavan y se limpian las sardinas (se les quita la cabeza). Se saltean con sal gorda y sobre una sartén de aceite caliente se fríen hasta que se doran. Se escurre el aceite con la espumadera al sacarlos de la sartén y quedan listas para comer.

Para el gofio "escaldao" se reserva caldo de pescado o marisco de un guiso hecho con anterioridad.

Se pone el caldo a calentar en "la caldera" hasta que hierva. Entonces se va echando el gofio poco a poco y sin dejar de remover con una cuchara de palo hasta conseguir una "papilla" uniforme; entonces se dice que el gofio se queda "bobo" o "ralo" y está listo.

PRIMER PLATO: **SOPA DE MARISCO**

Ingredientes (para 6 personas): 1 cebolla, 1 pimiento maduro (rojo), 1 pimiento verde, 1 ó 2 dientes de ajo, Pota picada, Langostinos, Gambas, Mejillones, Pescado en trozos (fogonero), Almejas, 1 Calamar , Agua, Cilantro, Azafrán o colorante alimentario, Sal, Aceite de oliva, Anís seco o Pernod (marca de anís francés)

Elaboración: Primero se fríe la cebolla, los pimientos y el ajo en una sartén con aceite (sofrito tradicional). A este sofrito se le añade la pota (al ser más dura la pata necesita más tiempo de cocinado) y un vaso de anís seco o Pernod. A continuación se añaden todos los mariscos (calamar, langostinos, gambas, mejillones, fogonero en trozos, almejas).

Una vez está todo cocinado y blando (5 a 10 minutos) se vuelca el sofrito sobre “la caldera” (el caldero) y se añaden 3 a 4 litros de agua. Se añade la sal (al gusto).

Una vez esté el caldo hirviendo se echa el arroz y el azafrán (o colorante alimentario).

Después de 15 ó 20 minutos se prueba y se le da un toque final con cilantro picado.

SEGUNDO PLATO: **ROPA VIEJA DE PULPO**

Ingredientes (para 6 personas): 1 Pulpo, 1 Kg de garbanzas, 2 Cebollas, 1 Pimiento maduro (rojo), 1 Pimiento verde, 1 ó 2 dientes de ajo, 1 Kg de Papas, 3 ó 4 Zanahorias, Pimentón dulce, Sal, Aceite de oliva, 1 vaso de anís dulce

Elaboración: Un día antes a la elaboración de la receta se dejan en remojo las garbanzas con el fin de que se hidraten. En la olla exprés se ponen las garbanzas a cocinar con agua suficiente. Antes de tapar la olla se espera a que el agua empiece a hervir. Entonces se pone la tapa y se deja cocinar durante 20 minutos. Si se hace en un caldero tradicional necesita 2 horas de cocción aproximadamente.

El pulpo entero se cuece también aparte.

Mientras se cocinan las garbanzas, se pican la cebolla, los pimientos y el ajo y se fríen en una sartén con aceite. A este sofrito se le añaden las zanahorias cortadas en rodajas. Se cocina hasta que la zanahoria esté blanda. A continuación se añade un vaso de anís dulce.

Cuando las garbanzas y el pulpo están guisados se rehogan junto al sofrito y se añade pimentón dulce y sal al gusto.

En un aparte, se pelan y se cortan las papas en daditos y se fríen hasta que queden doraditas. Al guiso de garbanzas con el pulpo y el sofrito se añaden las papas fritas y queda listo para servir.

POSTRE: **FRANGOLLO**

Ingredientes (para 10 personas): ½ kg. De Frangollo**,** 6 l. de Leche**,** 3/4kg. De Azúcar**,** 100 gr Mantequilla**,** 125 gr. Almendras peladas y molidas**,** 200 gr. de Pasas**,** 1 Ramita de Canela **,**1 puñado de matalahúva**,** Cáscara de 1 limón

Elaboración: Un día antes de la elaboración se deja el frangollo (millo crudo molido) en remojo en un litro de leche.

Se ponen 3 litros de leche a hervir junto a la cáscara de un limón, una ramita de canela, pasas, almendras molidas, un puñado de matalahúva y un pizquito de sal.

Cuando la leche con los ingredientes anteriores está caliente se pone el frangollo junto con la leche en la que había estado en remojo la noche anterior y se sigue calentando y dando vuelta a la mezcla. La mantequilla y el azúcar se añaden cuando la mezcla del frangollo ya lleva un rato caliente. Se va dando vuelta con la mano mientras se va guisando al fuego el frangollo (dos horas aproximadamente) y se sabe que está terminado cuando empieza a burbujear suavemente. Se deja enfriar y después se refrigera. Se sirve frío o templado, al gusto.

Autores de las recetas: **Pepe Monzón Sarmiento, Amelia Sarmiento Santana, María Sarmiento Pérez, Juana Monzón Sarmiento y Jerónima García Hernández (Lolita)**

Contacto: **Asociación de vecinos JUMACU**

Cabildo de Gran Canaria

GRAN CANARIA
Reserva de la Biosfera

Reserva de la Biosfera de Gran Canaria

Menú de La Culata de Tejeda

ENYESQUE O TAPA: **PAPAS ARRUGADAS CON MOJO**

Ingredientes (para 4 personas): 2 Kg de papas pequeñas**,** Sal gorda**,** 1 Limón**,** Agua

Ingredientes para el mojo rojo: 1 cabeza de ajo**,** ½ pimiento rojo**,** 1 tomate sin pelar**,** Pimentón dulce**,** Comino**,** Aceite, Vinagre**,** Sal

Ingredientes para el mojo verde: 1 cabeza de ajo**,** ½ pimiento verde**,** Perejil**,** Cilantro**,** Aceite**,** Vinagre**,** Sal

Elaboración de las papas arrugadas:

Al fondo de un caldero se colocan las papas sin pelar (sólo lavadas si hiciera falta). Se pone agua pero poca, sin llegar a cubrir del todo las papas. Se añade bastante sal gruesa, unas rodajitas de limón y se pone al fuego. Cuando el agua del caldero empieza a hervir se coloca un paño de tela y sobre él se pone la tapa al caldero. Se deja hervir 30-45 minutos y después se destapa y se pincha una papa para ver si ya están hechas. Se escurre el agua sobrante y ya están listas para servir.

Elaboración de los mojos:

Se trocean todos los ingredientes en crudo y se baten con batidora eléctrica o bien poco a poco en el almirez. Se sazona al gusto.

PRIMER PLATO: **POTAJE DE COLES**

Ingredientes (para 4 personas): Hojas verdes de coles (5 o 6)**,** 250 gr de Garbanzos**,** 1 trozo de Calabaza**,** 1 Batata**,** 1 Calabacino**,** 1 Piña de millo (opcional)**,** 2 Zanahorias**,** 2 Papas grandes**,** 1 trozo de Ñame**,** 1 tomate**,** 1 cebolla grande**,** 1 cabeza de Ajo**,** Panceta de cerdo fresca**,** Agua (de manantial, si es posible)**,** Aceite.

Elaboración: Las hojas de las coles, una vez picadas se deben restregar bien sobre el agua para quitarles el amargor. Una vez restregadas, se escurren bien y se reservan. Se pelan, se pican y se majan los dientes de una cabeza de ajos. Se reservan. Los garbanzos y la carne (panceta) es lo primero que se pone a cocinar junto con el majado de ajos y el tomate picado (con piel y con pepitas)

Después de media hora guisándose se ponen el resto de los ingredientes en crudo empezando por las coles y el ñame. Se añaden más tarde las zanahorias, cebolla, calabacinos, la calabaza y las papas.

Se añade sal al gusto. Se guisa una hora y media o dos, hasta que los garbanzos estén hechos

SEGUNDO PLATO: **CARNE DE COCHINO FRITA**

Ingredientes (para 4 personas): Aceite**,** 1 kg. Carne de cochino**,** 5 dientes de Ajo**,** Orégano**,** Sal gorda

Elaboración:

Se corta la carne de cerdo en taquitos más o menos pequeños, se sala con sal gorda y se adereza con orégano.

Se deja un ratito la carne con el ajo para que adquiera sabor antes de freírse.

Sobre una sartén con un poco de aceite caliente se fríen los taquitos de cochino hasta que se doren.

Al final se aprovecha el jugo con aceite de la sartén para ponerlo por encima de la carne.

Se puede acompañar con papas fritas, sancochadas o arrugadas.

Menú de La Vega de San Mateo

POSTRE: **TORTILLAS DE CARNAVAL**

Ingredientes (para 4 personas): 3 huevos**,** 300 gr. de harina**,** 4 cucharaditas de azúcar**,** 1 vaso de leche, Un puñado de matalahúva**,** Ralladura de 1 naranja o de 1 limón**,** Miel para acompañar.

Elaboración: En un bol se cascan tres huevos. Se baten bien y se añaden 4 cucharaditas de azúcar. Se sigue batiendo. Se pone 1 vaso de leche en la mezcla y se sigue batiendo. Sobre la mezcla se ralla la cáscara de una naranja o de un limón y un puñado de anís o matalahúva que previamente se ha frotado con las manos para que desprenda el olor.

Se añade entonces la harina poco a poco, según vaya necesitando la mezcla para obtener una masa de textura cremosa.

Se calienta una sartén con aceite hasta que éste “se ponga nervioso”. Entonces se fríen las tortillas de carnaval echando la masa en forma de churro. Cuando estén doradas por un lado, se les da la vuelta.

Se van colocando las tortillas de Carnaval una sobre otra y se consumen en frío o en caliente. A modo de truco, freír las tortillas “en espiral” como si fueran churros hace que queden más “sequitas” y no chorreen tanto aceite.

Autora de todas las recetas**: Ana Gil Naranjo**

Cabildo de Gran Canaria

GRAN CANARIA

Reserva de la Biosfera de Gran Canaria

ENYESQUE O TAPA: **QUESO FRITO CON MERMELADA DE ARÁNDANOS**

Ingredientes (para 4 personas): ½ kg. Queso tierno**,** 1 vaso de Harina**,** 1 Huevo**,** Mermelada de arándanos**,** Aceite

Elaboración:

Se corta el queso en tacos triangulares o alargados.

Se bate un huevo.

El queso se reboza en el huevo y se pasa por harina también. Se reserva

Se calienta en una sartén el aceite y cuando esté suficientemente caliente se fríe en él los trozos de queso, bajando la intensidad del fuego para que no se queme. Se van sacando los trocitos de queso frito y se colocan en un plato junto a una cucharada de mermelada de arándanos.

PRIMER PLATO: **POTAJE DE JARAMAGOS**

Ingredientes (para 4 personas):
250 gr. de Judías pintas**,** 250 gr. de Jaramagos**,** 1 Costilla fresca de ternera o de cerdo, 1 Batata, 3 Papas medianas, 1 ramita de Tomillo, 1 Cebolla, 1 diente de ajo, Pimiento Rojo

Elaboración: Un día antes de la elaboración del potaje se ponen en remojo las judías pintas con el fin de que se hidraten. Si se ponen en remojo con un poquito de sal la judía se “hincha” más. Se lavan bien los jaramagos y se dejan un poco en remojo mientras se pelan y se cortan las batatas y las papas.

En un caldero con agua se colocan las judías y las batatas peladas y cortadas en trozos medianos junto con la costilla de ternera o cerdo fresca (si la costilla tiene abundante grasa, se retira un poco de ésta con un cuchillo).

Se pone a hervir el caldero. A continuación se ponen los jaramagos limpios troceados. Se pela y se corta la cebolla, lo mismo con el ajo. Se trocea el pimiento rojo. Se añade cebolla, ajo y pimiento en crudo. Por último se pone una ramita de tomillo y las papas troceadas. Se cocina todo en el caldero hasta que las judías estén blandas y el potaje esté hecho.

A modo de truco para que mientras hierve el potaje no desprenda olor desagradable, se coloca sobre la tapa del caldero un tozo de pan impregnado en vinagre.

SEGUNDO PLATO: **CONEJO EN SALSA**

Ingredientes (para 4 personas):

1 Conejo entero troceado, Sal gorda al gusto, Orégano, Vinagre de manzana, un chorrito, ½ l. de Vino Blanco, 2 cebollas grandes, 2 dientes de ajo, 4 tomates , ½ pimiento rojo, Aceite.

Elaboración:

Si el conejo se compra entero, tendremos que trocearlo en casa para lo que necesitaremos buenos cuchillos. Una vez troceado el conejo en crudo en trozos pequeños, se rehoga con sal gorda, orégano y un chorrito de vinagre de mañana. Se reserva. Se pelan y se cortan dos cebollas blancas y se trocean en trozos pequeños.

Sobre un caldero se pone un vaso de aceite de oliva aproximadamente, se deja calentar hasta que el aceite “se ponga nervioso” y se ponen las cebollas a dorar. En otra sartén se pone abundante aceite a calentar para freir ahí los trozos de conejo. Se va friendo el conejo y se reserva aparte.

Se pelan 4 tomates, se les quita las pepitas y se trocean en trozos pequeñitos. Se añaden a la cebolla y se va removiendo el sofrito. Cuando el sofrito esté listo se añaden los trozos de conejo frito y se rehoga todo junto.

POSTRE: **FLAN DE COCO**

Ingredientes (Para 6 personas): 8 huevos**,** 1 l. de leche condensada, 1 l. de leche entera**,** 100 gramos de coco, Caramelo líquido

Elaboración: Se baten los 8 huevos bien batidos con una varilla. Se añade la lata de 1 l. de leche condensada. Con la medida de esta lata se pone leche entera. Se sigue batiendo y a continuación se añade 100 gr. de coco. En el molde del flan y al fondo se pone caramelo líquido. Sobre el molde se vuelca la masa de huevo, leche condensada, leche y coco. Durante 45 minutos y a 180º se pone el molde en el horno, en la banda de abajo. También se puede hacer al baño María durante una hora y media. Para saber que está hecho se introduce un cuchillo o un palito y si sale limpio es que está hecho.

Autores de las recetas:

Ropa vieja de pollo: **Juana Delgado García y Loli Suarez Segura**

Carne de Cabra: **Bonifacio García López (“Paquito”)**

Tomatiao de pescado salado: **Jacinta Delgado García**

Flan de coco: **Paqui Sánchez Rodríguez**

Reserva de la Biosfera de Gran Canaria

Menú de Tasarte

(La Aldea de San Nicolás)

ENYESQUE O TAPA: **ROPA VIEJA DE POLLO**

Ingredientes (para 6 personas): 1 Kg. de garbanzos, 2 ó 3 Zanahorias,1 Cebolla grande, 3 dientes de ajo, 1 ramita de tomillo,1 ó 2 Puerros, 1 Kg. de Muslos de pollo,1 Kg. de Papas, Colorante alimentario o azafrán, Tomate frito

Elaboración: Un día antes a la elaboración del plato se ponen en remojo los garbanzos. Se pican cebollas, zanahorias, puerros, se añade ajo majado en almirez y una ramita de tomillo. Todo esto se pone en crudo sobre la olla junto con los muslos de pollo y se añade el agua necesaria para la olla exprés o bien se cocina en caldero normal. Cuando empieza a calentarse el agua y ésta ya está “tibita” (tibia) se añaden los garbanzos. Los garbanzos no pueden ponerse en agua fría para evitar que “se amulen” (tarden más en guisarse).

Después de 20 minutos se apaga la olla exprés o después de dos horas si se guisa en caldero normal. Antes de abrir la olla, se espera a que se enfríe y pierda la presión la olla para abrirla. Se sacan los muslos y se desmenuzan.

Se escurre el agua que “sobra” de guisarse los garbanzos y se aprovecha para hacer una sopa de fideos.

En una sartén se fríen los trozos de pollo desmenuzados, que se añaden a los garbanzos. Las papas se pican en dados y se fríen hasta dorarse y se añaden al resto del guiso. Se rehoga todo junto y está listo para servir.

Con el agua del guiso se hace una sopa de fideos, calentando el caldo y añadiendo fideos finos. Se adorna con una ramita de hierba huerto (hierba buena).

PRIMER PLATO: **CARNE DE CABRA**

Ingredientes (para 5 personas): 3 Kg. de Carne de cabra, Varias ramitas de tomillo, 1 Cabeza de ajo, 1 Pimiento rojo grande, 1 Hojita de laurel, Colorante alimentario o azafrán, Aceite de oliva, Tomate frito, Vino blanco, 1 Pizca de pimienta picona.

Elaboración: En un caldero grande se pone la carne con las ramitas de tomillo y el aceite. Se pica el pimiento maduro (rojo), el ajo, la cebolla y se añade al caldero. A continuación se pone el colorante y el vino blanco.

Junto con la carne se pone todo al fuego y se guisa. En función de si la carne está más o menos dura y del volumen de salsa se añade más o menos vino y/o especias.

Se va removiendo de vez en cuando y probando.

Cuando la carne está hecha se añade una lata de tomate frito y se sigue removiendo. Para ablandar la carne se puede añadir whisky u otro licor.

Se sirve siempre con papas salcochadas y abundante pan o pan bizcochado (pan duro tostado) para “mojar” en la salsa

SEGUNDO PLATO: **TOMATIAO DE PESCADO SALADO**

Ingredientes (para 5 personas): 2 Kg. de Pescado salado, en este caso, corvina salada, 1 Cebolla, 1 Cabeza de ajo, Cilantro, 2 Kg. de Papas, ½ Kg. de Arroz, 6 Kg. de Tomates maduros, Colorante amarillo o azafrán, 1 Pastilla de caldo de pescado, Sal al gusto

Elaboración: Dos días antes de la elaboración del plato se debe dejar en remojo el pescado salado cambiándolo de agua dos veces con el fin de desalarlo adecuadamente.

Primero se sancocha (hierve) solo el pescado. Una vez sancochado se le quitan las espinas. Se pica la cebolla, el pimiento rojo, el ajo y el cilantro. Después, se sofríe todo junto. Los tomates enteros se hierven en agua para guisarlos. Posteriormente se escurre el agua y se hace una salsa con ellos batiendo con batidora y sin pelar la piel. Si se prefiere, se puede pelar el tomate o pasarlo todo por el “pasa-puré”. Se reserva el tomate.

Se cortan papas en dados y junto con el arroz y el pescado se añaden al sofrito incorporando un poco de agua para guisarlo. Se añade un poco de colorante y una pastilla de caldo de pescado. Cuando las papas y el arroz estén guisadas se introduce la salsa de tomate y se sigue removiendo hasta que el guiso tome aspecto uniforme.

Se “tiempla” antes de comer (templar es probar o catar la comida, para comprobar si tiene la porción de sal conveniente).

Menú de Tunte
(San Bartolomé de Tirajana)

ENYESQUE O TAPA: **ACEITUNAS ALIÑADAS CON QUESO CURADO**

Ingredientes: Aceitunas**,** Sal gorda**,** Agua

Ingredientes del mojo para aliñar las aceitunas: 1 ó 2 cabezas de ajo**,** 1 pimiento rojo**,** Aceite**,** Vinagre**,** Comino**,** Orégano

Elaboración: Las aceitunas en crudo deben estar 4 meses en agua y sal en un vasijo grande (aproximadamente se sacan 4 garrafas de 8l. de aceitunas).

Para preparar la salmuera se necesita la proporción de 10 l. de agua por 1 kg de sal gruesa. Se sabe que la salmuera está bien metiendo en la mezcla un huevo fresco y removiendo hasta conseguir que el huevo flote.

Tras 4 meses de salmuera se sacan las aceitunas y se les prepara el aliño.Para preparar el mojo que aliña las aceitunas, se pica el ajo, el pimiento rojo y se majan en el mortero ó almirez. Después se añade el vinagre, el aceite, el orégano y el comino en grano.

La mezcla, sin sal, se añade a las aceitunas que se guardan en un envase cerrado bien en nevera, bien en sitio fresco.

Se acompaña a las aceitunas con un trozo de queso semicurado que podemos ir curando en casa, dejándolo orear varios días y dándole la vuelta y raspando el moho que se forma en su corteza.

POSTRE: **PUDDING DE ALMENDRAS**

Ingredientes para el (para 6 personas): 10 huevos**,** 2 vasos de azúcar**,** Ralladura de 1 ó 2 limones**,** 1 vaso de aceite**,** 2 sobres de levadura (levadura comercial para repostería)**,** 400 gr. de almendra picada (algo “gordita”)**,** 1 paquete de pan bizcochado de millo (5 “tapas” de pan)

Ingredientes para la mermelada de albaricoque: 6 kg de albaricoque , 2 kg de azúcar, Cáscara de 1ó 2 limones, Canela en rama

Elaboración del pudding: Se desmenuza el paquete de pan bizcochado. Se baten todos los ingredientes juntos hasta obtener una masa. En una olla de hacer “queque” untado de mantequilla y espolvoreado con harina se coloca la masa.

Con el horno a 200º se introduce la olla de hacer queque. Se mantiene durante una hora (sin abrir el horno) hasta que el pudding esté listo. Se desmolda el pudding y se sirve acompañado de mermelada de albaricoque.

Elaboración de la mermelada de albaricoque: Se lavan los albaricoques y se les quita la pipa pero no la piel. Se ponen en una olla con 2 kg de azúcar, la cáscara de limón y la rama de canela. Con mucha paciencia y fuego lento, se va removiendo aproximadamente cada 10 minutos para que no se pegue. En 6 horas aproximadamente (1 hora por kilo de albaricoques), la mermelada estará lista.

Autora de todas las recetas: **Clara Mejías Rodriguez (Cuqui)**

Cabildo de Gran Canaria

Gran Canaria Reserva de la Biosfera

Reserva de la Biosfera de Gran Canaria

PRIMER PLATO: **POTAJE DE BERROS**

Ingredientes (para 6 personas): 1 Cebolla**,** 2 o 3 dientes de Ajo**,** 1 Tomate (pequeño)**,** Aceite**,** 250 gr. judías tiernas**,** 1 Piña de millo**,** 1 trozo de Ñame**,** 1 Calabacino**,** 2 Zanahorias **,** 1 Trozo de calabaza**,** ½ kg de Papas**,** 500 gr. de Berros enteros**,** 4 trozos de panceta de cochino fresca**,** Sal (poca)

Elaboración: Como vamos a usar judías tiernas no hace falta ponerlas en remojo el día anterior. Picamos la cebolla, el ajo y el tomate y lo ponemos en crudo en una olla con agua.

También en crudo, se añaden al agua los demás ingredientes del potaje: ñame, judía tierna y piña de millo (maíz). Se deja cocinar un poco y después se añaden cortados en trozos, calabacino, zanahoria y berros (los berros se lavan bien y se pican enteros, los tallitos también). Por último se ponen las papas partidas en trozos.

Se cocina todo junto en la olla aproximadamente una hora.

Es propio acompañar este potaje de berros con un buen escaldón de gofio para lo que se coge un poco de caldo del potaje y una batata y se añade gofio de millo hasta tener una “papilla”.

SEGUNDO PLATO: **CARAJACAS**

Ingredientes (para 4 personas): 1 kg. de hígado de ternera fresco**,** 6 ó 7 dientes de Ajo, Orégano, Vino blanco, Vinagre, Aceite, Sal, 6 Papas, Pimienta picona (opcional)

Elaboración: El hígado de ternera debe estar previamente macerando en adobo 24 horas antes de preparar el plato.

Preparación del adobo: En un almirez o mortero se majan los 6 ó 7 dientes de ajo. Se añade el vinagre, el aceite y el orégano y se remueve todo junto. Sobre este adobo y en una hondilla profunda se coloca el hígado fileteado en filetes finos ayudándonos de una espumadera. Se tapa la hondilla y se mete en la nevera hasta el día siguiente.

Una vez macerados, los filetes de hígado están listos para pasar por la sartén. En una sartén se pone un poco de aceite de oliva y se deja calentar. A continuación se van poniendo los filetes de hígado. No se debe dejar que el hígado se guise mucho tiempo en la sartén para que no se quede duro.

Los filetes hechos se van poniendo en una olla plana. Con el adobo restante se hace la salsa, friendo el adobo en la sartén y pasando todo después por el pasapuré. Se añade la salsa a los filetes de hígado, una copita de vino blanco, se da un hervor final y ya están listas las carajacas.

Para la guarnición con papas salcochadas (hervidas): Se pelan 6 papas grandes, se cortan por la mitad y se ponen a sancochar en agua con sal. Cuando se puedan pinchar enteras con un tenedor
o un cuchillo, están hechas.

Se sirven las carajacas acompañadas de un par de papas salcochadas.

POSTRE: **MACEDONIA DE FRUTAS**

Ingredientes: Plátano**,** Naranja**,** Papaya**,** Mango (en temporada)**,** Guayaba (en temporada)**,** Manzana**,** Pera**,** Zumo de Limón**,** Canela en polvo y azúcar al gusto**,** Ramita de hierba huerto

Elaboración: Se pela toda la fruta y se va picando en cuadraditos en un bol grande. Se exprime el zumo de uno o varios limones para evitar que la fruta se oxide. Se añade canela y azúcar al gusto y se decora con una ramita de hierba huerto

Autores de las recetas:

Melania Cruz García, Alicia Saavedra Afonso, Inés Cruz González, Mercedes Guerra Rodríguez, Rayca Oliva Cruz, Saida Suárez Hernández. M. ª Luisa García Suárez, Francisco Javier Bueno Hernández, Avelina Suárez Moreno, Aridane García Santana, Heriberto Ramírez Moreno, Miguel José Déniz Segura.

Contacto**: AMPA Los azulejos de Veneguera**

Cabildo de Gran Canaria

Gran Canaria Reserva de la Biosfera

Reserva de la Biosfera de Gran Canaria

Menú de Veneguera (Mogán)

ENYESQUE O TAPA: **MORCILLA FRITA CON PAN DE PUÑO**

Ingredientes (para 10 personas): 6 morcillas**,** Harina, Aceite de oliva

Ingredientes para el pan de puño (para 10 personas):

6 kg .de harina, 6 cucharadas soperas de sal, 9 cucharadas soperas de levadura para pan, 9 cucharadas soperas de azúcar, 4 puñados de matalahúva (anís en grano), 3 l. de agua

Elaboración de la tapa de morcillas:

Se trocean las morcillas en rodajas uniformes no muy finas y se enharinan para evitar que “salten” (se abran) al freírse en el aceite. La sartén con abundante aceite se pone al fuego y cuando ésta esté caliente se ponen poco a poco las rodajas de morcilla enharinada. Se voltean y cuando estén ligeramente doradas se sacan con espumadera para escurrir el aceite sobrante.

Elaboración del pan de puño:

La sal y el azúcar se diluyen en agua caliente y se deja enfriar hasta que esté tibia. En verano se utiliza agua fría (ya tibia por el ambiente) y en invierno se calienta para que quede tibia. Se mezcla la harina con la levadura y la matalahúva. Cuando el agua esté tibia se añade a la mezcla de harina-levadura-matalahúva y se amasa en balde (cubo) grande y abierto con los puños. Se va añadiendo agua según sea necesario. Se deja reposar una hora o bien hora y media, se da forma al pan pieza a pieza y se lleva al horno de leña unos 30 o 40 minutos hasta que esté dorado.

PRIMER PLATO: **SANCOCHO**

Ingredientes (para 10 personas):6 k. de pescado salado (corvina o cherne),

3 o 4 kg. de batatas, 10 kg. de papas, Agua, Sal

Ingredientes para la pella de gofio: ½ kg. de gofio de tueste medio**,** Mojo rojo al gusto**,** Agua

Ingredientes para el mojo rojo: 1 cabeza de ajo, 1 pimiento y medio rojo**,**1 cucharada grande de vino**,** Sal gorda al gusto**,** Orégano al gusto**,** Comino en grano**,** 1 tacita de café de vinagre**,** 1 vaso de aceite de oliva**,** 1 cucharadita de café de pimentón ahumado.

Proceso de elaboración del sancocho:

Dos días antes de la elaboración del plato se deja el pescado saldado en remojo, cambiándose el agua dos veces. Es importante desalarlo bien. Se pelan las batatas y las papas y se parten en trozos grandes. En un caldero con abundante agua se ponen las papas, la batata y el pescado lo último y encima de todo y se pone todo junto a cocinar. Se sancocha (“hierve”) todo al mismo tiempo. Cuando las papas, la batata y el pescado estén hechos se apaga el fuego y se sirve en un plato escurrido, sin agua, papa, batata y pescado.

Proceso de elaboración del mojo rojo: Los ingredientes descritos en el apartado de ingredientes se ponen todos y se hace en almirez o si se prefiere se baten hasta obtener textura cremosa. Vinagre y aceite se va añadiendo al gusto.

Proceso de elaboración de la pella de gofio: En un bol hondo se pone ½ kg. de gofio y se va añadiendo mojo rojo y algo del caldo del sancocho hasta obtener una textura moldeable.

SEGUNDO PLATO: **PATA ASADA CON ENSALADA**

Ingredientes para la pata de cochino (para 10 personas):

Pata de cochino, Sal gorda

Ingredientes para la ensalada: Lechuga**,** Tomate**,** Cebolla**,** Pepino**,** Pimiento rojo**,** Zanahorias**,** Aceitunas**,** Millo**,** Atún**,** Vinagre, aceite y sal

Elaboración de la pata asada:

Se calienta bien el horno de leña con leñas que sean más bien aromáticas como naranjero, almendro, limonero. Cuando esté caliente (nunca por debajo de 350 º) metemos la pata solamente salada con sal gorda y con cortes en forma de cuadrados sobre la piel y la dejamos que se vaya haciendo. Le daremos una hora de tiempo por kg de pata que tengamos aproximadamente.

No es necesario aceite porque con la misma grasa de la pata de cochino se va cocinando.

Elaboración de la ensalada:

Se lava la lechuga, el tomate, el pimiento, las zanahorias y se pela el pepino y la cebolla. Se pica bien en rodajas, bien en trozos más pequeños y se va colocando por capas en la ensaladera o bandeja. Al final se añade el atún, el millo y las aceitunas. El aliño con vinagre, aceite y sal se hace al gusto de cada uno.