

MENORCA

COCINA CON HISTORIA

MINORCA, A CUISINE WITH HISTORY



Edita: Empatic Comunicación y Marketing S.L.

Kiko Domínguez

Dani Bagur

Dirección Editorial: Kiko Domínguez

Redacción: Kiko Domínguez, Andreu Vidal, Adolf Sintes,

Bep Al·lès, Pep Pelfort, Noemí García.

Diseño gráfico: Kiko Domínguez

Traducción: Brandy Lyn Wilson

Depósito legal: ME-1381/2016

Empatic Comunicación y Marketing S.L.

Plaça Esplanada, 2 Primer piso

07701 Maó, Menorca

971360718

www.empatic.es

“Lo intent que he tingut és de escriure un llibre, el qual servirà a molts de los de Menorca qui tenen alguna experiència de lo poc que aquí vull dir, per ser la mia capacitat tan mòdica; i ese poc que aquí vull dir, no lo he alcançat de llibres per sebre aguisar, sinó que tot se ha tret de la mia poca memòria.”

Fra Francesc Roger

Fragmento del prólogo de “Art de la Cuina”, primer tratado de cocina menorquina, escrito en 1760 por Fra Roger, monje franciscano nacido en Mahón.

El libro que tienen en sus manos reinterpreta alguna de las recetas recogidas por este religioso en un documento de enorme valor gastronómico y lingüístico.

Fragment of the prologue of “Art de la Cuina”, the first Minorcan cooking treatise, written in 1760 by Fra Roger, a Franciscan monk born in Mahón.

The book you have in your hands reinterprets some of the recipes collected by Fra Roger from an extremely important gastronomic and linguistic record.

Índice / Index

- P. 010 Fra Roger, el legado del monje cocinero / *Fra Roger, his Legacy as a Monk Chef*
- P. 018 La cocina balear en la cultura mediterránea / *Balearic Cuisine in the Mediterranean culture*
- P. 028 Siglo XVIII o XXI, la clave es el producto / *The 18th or the 21st Century, the Key is in the Product*
- P. 040 La salsa menorquina / *The Sauce from Minorca*
- P. 048 Cocina menorquina, dieta mediterránea y alimentación saludable / *Minorcan Cuisine, the Mediterranean Diet and Healthy Eating*
- P. 056 El arte y las normas de conducta en la mesa / *The Table, its Art and Etiquette*
- P. 062 Principios básicos para tratar un buen vino / *Basic Principles to Appreciate and Serve a Good Wine*

Recetario

- P. 068 Salsa de Navidad del siglo XVIII / *Christmas Sauce from the 18th Century*
- P. 070 Cordero estofado con cebolla y peras / *Roasted Lamb with Onions and Pears*
- P. 072 Carne de vaca con cebolla, alcaparras y especias / *Beef with Onions, Capers and Spices*
- P. 076 Cazuela de cabeza y pies de cerdo al horno / *Casserole of Pig’s Head and Trotters*
- P. 080 Arroz de la Tierra / *Rice of the land*
- P. 084 Cordero adobado con miel y almendras / *Lamb with Honey and Almond Brine*
- P. 086 Atadillo de carne relleno de panceta y sobrasada / *Meat Roulade Stuffed with Bacon and Sobrassada*
- P. 088 Lomo de cerdo relleno de queso fresco y especias / *Pork Loin Stuffed with Tender Cheese and Spices*
- P. 092 Tordos rellenos de almendras y huevo / *Stuffed Thrush with Almonds and Eggs*
- P. 094 Pato estofado con peras / *Braised Duck with Pears*
- P. 096 Un plato de pollo al estilo moro / *Moroccan-Style Chicken Dish*
- P. 098 Codorniz medio asado y medio con sopa / *Roasted Quail with Quail Soup*

- P. 100 Arroz con carne de cordero y especias / *Rice with Lamb and Spices*
- P. 102 Pastel de carne picada / *Meatloaf*
- P. 106 Pastel de nueces con queso y pasas / *Walnut Cake with Cheese and Raisins*
- P. 108 Sopa de verduras con huevos escalfados / *Vegetable Soup with Poached Eggs*
- P. 110 Huevos ‘a collonats’ / *Eggs, ‘a collonats’*
- P. 114 Cremoso de chocolate con canela y caramelo / *Chocolate Cream with Cinnamon and Caramel*
- P. 118 Crema amarilla de yema / *Sweet Egg Yolk Custard*
- P. 122 Albóndigas de pescado / *Fish Balls*
- P. 126 Dorada con tomate, pasas, ciruelas y almendras / *Sea Bream with Tomatoes, Plums and Almonds*
- P. 128 Oblada con salsa de perejil y ‘alioli bo’ / *Striped Sea Bream with Parsley and ‘Alioli Bo’*
- P. 132 Bonito en escabeche / *Tuna in Brine*
- P. 134 Pescado con emulsión de naranja y alioli / *Fish with an Orange and Alioli Emulsified Sauce*
- P. 138 Buñuelo de sardina con miel y mermelada de remolacha / *Sardine Fritter with Honey and Beetroot Marmalade*
- P. 142 Albóndigas de langosta con mahonesa y especias / *Lobster Balls with Cheese, Spices and Mahonesa*
- P. 144 Plato de gambas fritas con zumo de naranja / *Pan-fried Prawns with Orange Juice*
- P. 148 Buñuelos de bacalao con azúcar blanco / *Cod Fritters with white sugar*
- P. 150 Albóndigas de garbanzos con queso fresco / *Chickpea Balls with Tender Cheese*
- P. 152 Berberechos con naranja al aire de la cocción / *Cockles with Orange Sauce and “Air”*
- P. 154 Caracoles con butifarra y sobrasada / *Snails with Butifarra and Sobrassada*
- P. 156 Caracoles con pesto y espuma de queso / *Snails with Pesto and Cheese Foam*
- P. 158 Alcachofas con sofrito de porros, pasas, ajo y perejil / *Artichokes with a Sauce of Leeks, Raisins, Garlic and Parsley*
- P. 160 Agradecimientos / *Acknowledgements*

MENORCA

COCINA CON HISTORIA

El libro que tienen en sus manos es un homenaje sincero a todos los que tuvieron la necesidad de transmitir conocimientos sin esperar retorno. El monje franciscano mahonés, Fra Francesc Roger, fue uno de ellos. En el ecuador del siglo XVIII plasmó en un documento de incalculable valor gastronómico, social y lingüístico toda su experiencia como cocinero en el Monasterio de Sant Francesc de Ciutadella. De este libro, el primer tratado de cocina menorquina que se conoce, los estudiosos han podido investigar las costumbres culinarias de la época, qué comían y como preparaban sus alimentos. Todo ello redactado en el catalán dialectal de la época, todavía carente de una gramática estandar y académica. En la obra que a continuación podrán disfrutar, o al menos eso esperamos, hemos querido plasmar nuestra admiración por este recetario y por la cocina menorquina invitando a varios de los mejores cocineros de la Isla a que reinterpreten las recetas de Fra Roger y ofrecérselas a todos ustedes. En alguna de estas recetas, le ofrecemos hasta tres intepretaciones diferentes. Todo un lujo. Pero con el ánimo de contextualizar, encontrarán en este libro diversos capítulos dedicados a la historia de la cocina balear, a glosar la figura de Fra Roger, a certificar el origen menorquín de la mahonesa o a repasar el producto menorquín sobre el que se basa la cocina del franciscano. Sus autores son las máximas autoridades en la materia, investigadores contrastados a nivel balear como Andreu Vidal, Adolf Sintes, Bep Al·lès y Pep Pelfort. Pero además hablaremos del arte de vestir una buena mesa y del valor saludable de la “Dieta Menorquina” por Noemí García.

Disfruten de este libro tanto como hemos disfrutado nosotros editándolo.



MENORCA

CUISINE WITH HISTORY

The book you are holding is a sincere tribute to all those who have had the need to transmit knowledge without expecting anything in return. The native from Mahón and Franciscan monk, Fra Francesc Roger, was one of them. In the mid-18th century his experience as a chef of the Monastery of Sant Francesc of Ciutadella is captured in a document of incalculable gastronomic, social and linguistic worth. This book has the first known Minorcan cuisine treatise that has allowed scholars to investigate the culinary customs of the time, what they ate and how they prepared their food. All of this written in the Catalan tongue of the time, that was still lacking standard and academic grammar. In the work that you will enjoy next, or at least we hope, we wanted to express our admiration for this recipe book and the Minorcan cuisine by inviting several of the best chefs on the island to reinterpret Fra Roger's recipes and offer them to all of you. In some of these recipes, we have given you up to three different interpretations. A special treat. Nonetheless, with the aim of contextualizing it all. You will find in this book several chapters dedicated to the history of the Balearic cuisine, describing Fra Roger, certifying the Minorcan origin of mayonnaise as well as reviewing Minorcan products on which the Franciscan monk's cuisine is based on. Its authors are the experts in the field, contrasted researchers from the Balearic Islands, such as Andreu Vidal, Adolf Sintes, Bep Al·lès and Pep Pelfort. Furthermore, we also have addressed the art of dressing a good table and the healthy value of the “Minorcan Diet” by Noemi Garcia. Enjoy this book as much as we have enjoyed editing it.



FRA ROGER, EL LEGADO DEL MONJE COCINERO

Fra Roger, his Legacy as a Monk Chef

Andreu Vidal Mascaró

Catedrático de Lengua y Literatura Catalana

Francesc Roger Gomila nació en Maó el 22 de junio de 1706. Era hijo segundo del matrimonio formado por Salvador Roger Santandreu, de origen mallorquín, y Eulàlia Gomila Carreras, natural de Alaior. El resto de la familia estaba compuesta por el primogénito Miquel y los otros dos hermanos menores, Salvador i Francisquina. Como los abuelos paternos vivían en Palma, el contacto con ellos fue prácticamente inexistente. En cambio, los abuelos maternos, que habían nacido y vivían en Alaior, se convirtieron en una presencia familiar cotidiana cuando murió, prematuramente, el padre de Francesc. Este aún no había cumplido nueve años y fue probablemente entonces cuando sus abuelos, con la intención de servir de alguna ayuda, trasladaron su domicilio a Maó, cerca de su hija y de sus nietos.

La situación económica de la familia hasta entonces había sido más bien cómoda. El padre se había hecho un lugar en la clase media, favorecida por el período de prosperidad relativa que desde la segunda mitad del siglo XVII estaba convirtiendo Maó y su puerto en un importante centro comercial y estratégico. Su dedicación al comercio del trigo, siempre crucial en Menorca, le permitió ser propietario de al menos un molino de harina y algunas casas en Maó. A la muerte de Salvador Roger, su viuda contó con la ayuda inestimable de Antoni Roger, su cuñado, también ocupado en el mismo sector económico que su

Francesc Roger Gomila was born in Mahón on 22nd June 1706. He was the second son of the family of Salvador Roger Santandreu, originally from Majorca, and Eulàlia Gomila Carreras, a native of Alaior. The rest of the family was composed of the firstborn Miquel and the other two younger brothers, Salvador i Francisquina. Since the paternal grandparents lived in Palma, contact with them was practically non-existent. In contrast, the maternal grandparents, who were natives of Alaior, became a daily family presence when Francesc's father died prematurely. He was not yet nine years old and it was probably then when his grandparents, with the intention of helping the family, moved to Mahón, near their daughter and grandchildren.

The economic situation of the family until then had been rather comfortable. The father had made a place in the middle class for his family, favoured by the period of relative prosperity that since the second half of the 17th century was turning Mahón and its port into an important commercial and strategic focus. His work in the wheat trade, always crucial in Minorca, allowed him to own at least one flour mill and some houses in Mahón. Upon the death of Salvador Roger, his widow had the invaluable help of Antoni Roger, her brother-in-law, who also worked in the same economic sector as his brother. The two of them, aided by

Ilustración. Esta es la única ilustración que figura en el libro manuscrito original del *Art de la Cuina* que debe retratar al propio monje en su cocina

Illustration. This is the only illustration that appears in the original manuscript of "Art de la Cuina" that portrays the monk himself in his kitchen



hermano. Ellos dos, ayudados por sus hijos, debieron sacar adelante la economía familiar hasta que Miquel, el heredero, cumplió la mayoría de edad y se pudo hacer cargo del negocio. Y debió ser en aquel momento cuando Francesc decidió entrar en la vida religiosa, algo que durante siglos había sido habitual en el destino de los hijos segundones de familias socialmente bien situadas.

La influencia de los frailes franciscanos del convento de Jesús, establecidos en Maó desde 1459, debería ser lo suficientemente fuerte sobre la familia Roger como para llegar a desvelar en el joven Francesc su vocación religiosa. Además de oficiar misas, sermones y procesiones, los frailes también se dedicaban a impartir clases para enseñar a los jóvenes a leer, a escribir y a conocer los rudimentos de la gramática. Esta enseñanza solía ir acompañada del pertinente adoctrinamiento religioso: catecismo, oraciones, obras de piedad, etc. Todo iba encaminado a formar buenos cristianos y, en algunos casos, a despertar la vocación religiosa. Si Francesc Roger no entró en un convento a la edad acostumbrada de quince o dieciséis años y lo hizo ya rebasados los veinte fue a causa de su condición de huérfano de padre y de la obligación de ayudar en el sustento de la familia.

Ingresar en la orden franciscana en calidad de novicio no significaba que se pudiera hacer en un convento de propia elección. Los recursos materiales para sostener una comunidad religiosa, aunque estuviera sujeta al voto de pobreza, tenían sus límites y, si algún año el cupo de novicios había llegado a lo permitido, los aspirantes excluidos tenían que esperar al próximo año o bien acudir a otro con-

their children, had to keep the family afloat until Miquel, the heir, came of age and could take over the business. It must have been at that moment when Francesc decided to enter religious life, something that for centuries had been habitual in the destiny of the second sons of socially well-positioned families.

The influence of the Franciscan friars of the Monastery of Jesus, established in Mahón from 1459, must have been strong enough to influence the Roger family to reveal the young Francesc's religious vocation. In addition to officiating Masses, sermons and processions, the friars also taught classes to teach young people how to read, write and learn the rudiments of grammar. This teaching used to be accompanied by the pertinent religious indoctrination: catechism, prayers, works of piety, etc. Everything was aimed at forming good Christians and, in some cases, to awaken the religious vocation. Francesc Roger did not enter a monastery at the usual age of fifteen or sixteen, and did so after he turned twenty. This was because of his life without a father and the obligation to help support the family.

Joining the Franciscan Order as a novice did not mean that one could choose the monastery he wanted to join. The material resources to sustain a religious community, although subject to the vow of poverty, had its limits and, if the number of novices had exceeded the limits, the excluded aspirants had to wait until the following year or go to another monastery. This is what should have happened in the case of Francesc Roger, who asked to be admitted as a novice in the Monastery

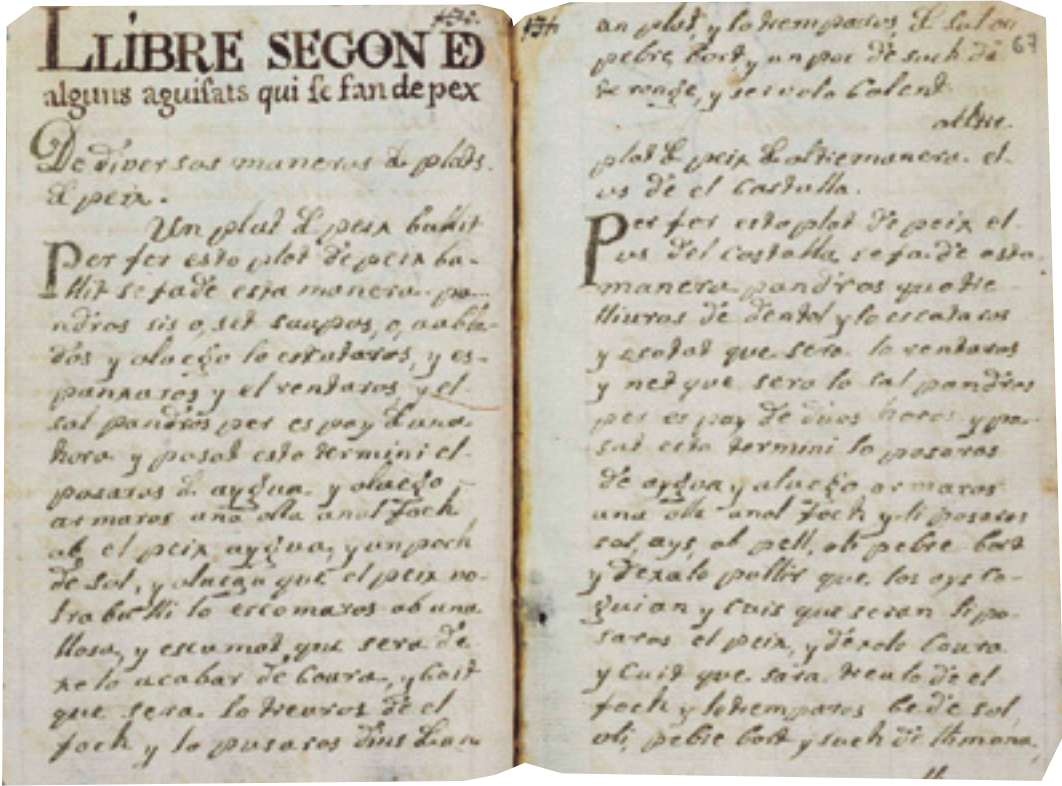


Sant Diego de Alaior, pueblo del que era originaria su madre, fue el primer destino de Fra Roger una vez que se ordenó como monje de la orden del San Francisco.

Sant Diego of Alaior, town of which his mother was originally from, was the first destination of Fra Roger once he was ordained as a monk of the order of San Francisco.

Art de la Cuina. Este libro manuscrito de Fra Francesc Roger es un magnífico tratado de la cocina menorquina del siglo XVIII, un espléndido documento lingüístico y una muestra de cómo se hablaba en esa centuria

“Art de la Cuina”. This manuscript-book by Fra Francesc Roger is a magnificent treatise on the Minorcan cuisine of the 18th century, an excellent linguistic document and a sample of how people spoke in that century.



vento. Esto es lo que debió suceder en el caso de Francesc Roger, que pidió ser admitido como novicio en el convento de Sant Diego de Alaior, pueblo que, por familia y por amistades, debía conocer perfectamente.

El noviciado consistía en un año de prueba y de formación, siempre bajo la tutela del maestro de novicios. Pasado este tiempo y superadas las pruebas de rigor, se celebraba una ceremonia simple en la cual el aspirante a fraile hacía su primera profesión temporal, con los votos de obediencia, pobreza y castidad. Luego recibía el nuevo hábito y pasaba a formar parte del coro de frailes que recitaban o cantaban los oficios religiosos. Dos años más tarde Francesc Roger se trasladó al convento de Sant Francesc de Ciutadella, capital eclesiástica de Menorca, para seguir los estudios preceptivos para hacer su profesión solemne y ser ordenado sacerdote. Al no haber documentación al respecto, se calcula que ello debió suceder hacia 1734 o 1735, cuando fra Roger tenía alrededor de veintiocho años y contaba con un mínimo de cinco dentro de la orden, como establecían los estatutos franciscanos.

Posteriormente, su carrera eclesiástica se completó con el grado de predicador conventual, que requere

of Sant Diego of Alaior, a town that, because of family and friends, he must have known perfectly. The novitiate stage consisted of a trial year with training, always under the tutelage of the novice master. Once this period was over, and the assessments were completed, a simple ceremony was held in which the aspiring friar made his first temporary profession, which were his first vows of obedience, poverty and chastity. Then he received the new habit and became part of the chorus of friars who recited or sang in religious services. Two years later Francesc Roger moved to the Monastery of Sant Francesc in Ciutadella, the ecclesiastical capital of Minorca, to continue the compulsory studies to reach the ultimate phase, the solemn profession, and be ordained a priest. In the absence of documentation, it is estimated that this must have happened around 1734 or 1735, when Fra Roger was around twenty-eight years old and had at least spent a minimum of five years within the order, as established by the Franciscan statutes. Later, his ecclesiastical vocation was completed and he became a friar preacher, which required at least three years of theology studies. With this



ría al menos tres años de estudios de teología, y con los cargos de responsabilidad directiva que le fueron encomendados, como el de presidente del convento de Sant Francesc de Ciutadella (1748-1756) y, años más tarde, el de padre guardián del mismo convento (1761-1764). Es necesario no olvidar que gran parte de la vida de Francesc Roger transcurrió bajo el primer dominio británico de Menorca (1708-1756), pero en sus últimos años fue testimonio de la presencia francesa (1756-1763) y de la vuelta de los británicos (1763). La fecha y el lugar de la muerte de fra Francesc Roger constituye una incógnita, ya que aún no se ha podido localizar el correspondiente registro de defunción. Lo que es seguro es que sucedió en algún momento entre finales de 1764, momento en que dejó su cargo de guardián, y principios de 1767, puesto que en el Libro de misas del convento de Ciutadella figuran algunas de ellas como celebradas en sufragio de su alma. En la primera página de Art de la cuina, fra Francesc Roger declara que es religiós d’obediència i, además, morador en el Real Convent de Ciutadella. Estos datos son básicos para fijar la datación de la obra, ya que nos permite situarla entre 1731, año en que supuestamente se trasladó a la capital eclesiástica para seguir sus estudios, y 1734 o 1735, que fue el momento de su profesión solemne y ordenación sacerdotal y, por tanto, dejó de utilizar el título de religiós d’obediència. La formación de fra Roger como cocinero proviene de tres fuentes. La primera fue la cocina menorquina,

title came the responsibility of managing the monastery that was entrusted to him, and he was named the president of the Monastery of Sant Francesc of Ciutadella (1748-1756) furthermore, years later, he became the guardian father of the monastery (1761-1764). We must not forget that Minorca was under the first British rule (1708-1756) during a great part of the life of Francesc Roger, but during his last years Minorca was testimony of the French presence (1756-1763) and of the return of the British (1763). The date and place of Fra Francesc Roger’s death is unknown, since the corresponding death record has not yet been located. What is certain is that it happened sometime between the end of 1764, when he left his post as father guardian, and early 1767, since in the Libro de misas (Book of Masses) of the monastery of Ciutadella has listed some of the masses as a celebration in suffrage of his soul. On the first page of “Art de la cuina”, Fra Francesc Roger declares that he is a religiós d’obediència (postulant) and, in addition, he lives in the Real Convent de Ciutadella. These data are basic to fix the dating of the work, since it allows us to place it between 1731, year in which he supposedly moved to the ecclesiastical capital to continue his studies, and 1734 or 1735, which was the time of his solemn profession and ordination of a friar-priest and, therefore, ceased to use the title of religiós d’obediència. Roger’s training as a chef comes from three sources. The first was Minorcan cuisine, relatively poor

Puerto de Maó.
Fra Roger vivió la dominación británica, francesa y española, así como todas las influencias que llegaban a través del Puerto

Port Mahón. Fra Roger lived during the British, French and Spanish dominions, as well as all the foreign influences that came through the Port

Cocina y convento, esa fue la vida de Fra Roger, quien creó todas sus recetas en una cocina similar a la de la imagen.

Kitchen and convent, that was the life of Fra Roger, who created all his recipes in a kitchen similar to that of the image



relativamente pobre a causa de la insularidad pero con preparaciones culinarias consagradas por la tradición (sopas, greixeres, adobs, rellenos, estofados, panaderes, pasteles de carne, mariscos, etc.). Su madre, su abuela u otras personas de su ámbito familiar debieron transmitirle estos conocimientos antes de su entrada al convento. La segunda fuente fue la cocina conventual, que debió conocer durante su estancia en Sant Diego de Alaior y perfeccionó en Sant Francesc de Ciutadella. Este es un tipo de cocina más equilibrada y completa que la del pueblo llano, basada igualmente en pan y productos vegetales pero completada con pescado, muy barato por aquel entonces, y huevos. De forma más esporádica pero regular los frailes comían carne, marisco, legumbres y frutos secos, asegurando así el equilibrio de su dieta. Aparte había unos pocos productos considerados exóticos por su procedencia y por su precio, como el azúcar o el chocolate. Y la tercera fuente que contribuyó al saber culinario del autor de Art de la cuina proviene de los libros de cocina que solían ocupar algún estante en las bibliotecas conventuales. En Alaior o bien en Ciutadella fra Roger encontró los dos libros de cocina más populares del momento. Se trataba del Libro del arte de cocina (Madrid, 1599), de Diego Granado, y de Arte de cocina (Madrid, 1611), de Francisco Martínez Motiño. Ambos le sirvieron de estímulo y de modelo para componer su propia obra. Curiosamente, estos dos recetarios tomaban como base el Libro de cozina (Toledo, 1525) o Libro de guisados (Logroño, 1529), que no eran otra cosa que la traducción al castellano

due to the insularity of Minorca although the culinary preparations were consecrated by tradition (soups, greixeres, adobs, stuffings, stews, panaderes, meat pies, seafood, etc.). His mother, grandmother or other family members must have passed on this knowledge to him before entering the monastery. The second source was the kitchen of the monastery, which he had to have known during his stay in Sant Diego of Alaior and perfected in Sant Francesc of Ciutadella. This is a more balanced and complete type of cuisine than that of the common people, based equally on bread and vegetable products, but included fish, very cheap at that time, and eggs. More sporadically, but regularly, the friars ate meat, seafood, legumes and nuts, thus ensuring their balanced diet. Other than that, there were a few products that were considered exotic because of their origin and their price, such as sugar or chocolate. Lastly, the third source that contributed to the culinary knowledge of the author of “Art de la cuina” comes from the cookbooks that used to occupy some shelves in the libraries of the monastery. In Alaior and in Ciutadella Fra Roger found the two most popular cookbooks of the moment. It was the book, “Libro del arte de cocina” (Madrid, 1599) written by Diego Granado, and “Arte de cocina” (Madrid, 1611) by Francisco Martínez Motiño. Both books served as a stimulus and model to compose his own work. Curiously, these two cookbooks were based on the book “Libro de cozina” (Toledo, 1525) and “Libro de guisados” (Logroño, 1529), which were nothing more than the translation into Spanish of



del Llibre del coch catalán, de Robert de Nola, impreso en 1520 pero ya bien conocido a finales del siglo XV. Pero esta obra, a su vez, también es deudora del Llibre de Sent Soví (1324), de autor anónimo y considerado como una de las bases de la cocina europea. Se da, pues, la paradoja que a través de algunos libros de cocina castellanos fra Francesc Roger es capaz de conectar con la tradición culinaria medieval catalana, utilizando incluso la misma lengua. Por otro lado, es preciso resaltar el carácter menorquín, genuino y original, de Art de la cuina. En primer lugar, por ser Menorca una isla, lo cual limita pero al mismo tiempo potencia los productos que se pueden utilizar. Si no hay caza mayor ni muchos tipos de carne de aves, sí hay abundancia de productos del mar, pescado y marisco, que las clases acomodadas consideraban aptos solamente para la alimentación del pueblo llano. Sea como sea, el autor rehúye la cocina de tipo barroco tan en boga años antes, que no encajaría bien en la realidad menorquina, y propugna una cocina más sencilla y acorde con la austeridad franciscana, que tiene bastantes puntos en común con la tradición culinaria insular. Un segundo elemento de originalidad consiste, precisamente, en esta combinación equilibrada de tradición autóctona y tradición culinaria conventual, practicada por muchos frailes cocineros de conventos muy alejados entre sí pero que coincidían en aspectos sorprendentes. Una de las pruebas de esta conexión de la cocina franciscana lo tenemos en la obra del fraile aragonés Juan Altimiras (o Altamiras),



Inspiración. Dos de los libros que sirvieron como fuente para Fra Roger, joyas de la literatura culinaria española.

Inspiration. Two of the books that served as a source for Fra Roger, true gems of Spanish culinary literature.

the book “Llibre del coch” in catalán by Robert de Nola, printed in 1520 but already well-known at the end of the 15th century. Nonetheless this work, in turn, is also thanks to the “Llibre de Sent Soví” (1324), written by an anonymous author and considered one of the foundations of European cuisine. There is, then, the paradox that through some Castilian cookbooks Fra Francesc Roger is able to connect with the Catalan medieval culinary tradition, using even the same language. On the other hand, it is necessary to highlight the genuine and original Minorcan character of “Art de la cuina”. In the first place, because Minorca is an island, which at the same time limits, but also enhances the products that can be used. If there is no large game nor many types of poultry meat, it sure has an abundance of seafood, fish and shellfish, which the well-off classes considered fit only for the common people. Be that as it may, the author avoids the baroque cuisine, so fashionable years before, as it would not fit well into Minorca’s reality, and advocates a simpler cuisine and keeping in with the Franciscan austerity, which has many points in common with the island’s culinary tradition. A second element of originality consists, precisely, in this balanced combination of autochthonous and conventual culinary traditions, practiced by many friar cooks of monasteries far removed from each other, although which coincided in surprising aspects. One of the proofs of this connection of Franciscan cuisine is in the work of the Aragonese

que dio a conocer su Nuevo arte de cocina (Madrid, 1745) casi al mismo tiempo que la obra de fra Roger. Por otro lado, es preciso valorar la coherencia estructural del libro, cosa no muy común en este tipo de libros, donde se suele tender al desorden y a la improvisación. Fra Francesc Roger distribuye sus 209 recetas en tres partes completamente diferenciadas: libro primero, dedicado a la carne; libro segundo, a los pescados, y libro tercero, a las hierbas y verduras. Por último, la originalidad también se debe a la lengua en que se expresa el autor. En este sentido, Art de la cuina se ha de considerar como un auténtico tesoro lingüístico a causa de su riqueza de léxico y su calidad expresiva. El recurso a un estándar natural a partir de la variedad dialectal menorquina, con unas pocas concesiones a la expresión vulgar, la convierten en un ejemplo de elegancia y de simplicidad y, gracias a ello, constituye un precioso testimonio del estado de la lengua catalana en un momento crucial del siglo XVIII menorquín. En definitiva, la obra que nos ha legado fra Francesc Roger es, hasta hoy, el libro de cocina menorquín más antiguo de todos los que conocemos y uno de los más importantes del ámbito mediterráneo. Art de la cuina, tanto por su valor culinario como por su riqueza lingüística, forma parte del patrimonio cultural insular que, como menorquines, nos llena de orgullo.

se friar Juan Altimiras (or Altamiras), who unveiled his book “Nuevo arte de cocina” (Madrid, 1745) at about the same time as the work of Fra Roger. On the other hand, it is indispensable to assess the structural coherence of the book, something not very common in this type of book, where disorder and improvisation are typical. Fra Francesc Roger distributes his 209 recipes in three completely different parts: first book, dedicated to meat; second book, to fish, and third book, to herbs and vegetables. Finally, originality is also due to the language in which the author expresses himself. In this sense, “Art de la cuina” is to be considered as an authentic linguistic treasure because of its lexical richness and its expressive quality. The use of a natural standard based on the Minorcan dialect, with few allowances to vulgar expression, make it an example of elegance and simplicity and, thanks to that, it constitutes a precious testimony of the state of the Catalan language in a crucial moment of the 18th-century Minorca. In short, the work that Francesc Roger left us is, until today, the oldest Minorcan cookbook of all those we know and one of the most important in the Mediterranean area. “Art de la cuina”, as much for its culinary value as well as for its linguistic wealth, is part of the island’s cultural heritage that, as a Minorcan, fills us with pride.

‘Art de la Cuina’ es una joya, no solo de gastronómica, sino también lingüística al estar redactado en catalán dialectal del siglo XVIII

‘Art de la Cuina’ is a gem, not only in gastronomy, but also in language since it is written in the 18th-century dialect of Catalan



LA COCINA BALEAR EN LA CULTURA MEDITERRÁNEA

Balearic Cuisine in the Mediterranean culture

Bep Al·lès

Periodista y gastrónomo

Journalist and gourmet

Las Illes Balears, por su situación estratégica y geográfica en el Mediterráneo occidental, han sido puente de culturas y objeto de deseo de diversos pueblos que no solo han influido en el *modus vivendi* de sus habitantes si no también en su gastronomía a lo largo de los tiempos.

La cocina mallorquina y menorquina, que bien podrían catalogarse de “primas hermanas”, mantienen diferencias patentes con la cocina de las Pitiusas, no solo en la manera de cocinar y elaborar los platos, sino también en el léxico de los alimentos más comunes y de los utensilios de cocina. Pero resulta patente también que la gastronomía de Menorca, si bien es la más desconocida, es también la más rica gracias a las aportaciones de sus diferentes conquistadores, especialmente los del siglo XVIII.

Los habitantes de Menorca y Mallorca llegaron por mar, posiblemente unos 5.000 años antes de Cristo, y en las últimas investigaciones y excavaciones realizadas en Menorca, descubrieron que la Balear menor ya elaboraba queso 4.000 años antes de nuestra era, en época pretalayótica. Sus primeros habitantes se nutren principalmente de bayas, frutas silvestres, raíces, hojas y la caza de animales en estado salvaje, además de la recolección de mariscos y la pesca de algunas especies de peces mediante arpones y anzuelos.

En los poblados talayóticos excavados en Menorca y Mallorca se han hallado restos de vasijas, ollas

*The Balearic Islands, due to their strategic and geographical location in the western Mediterranean, have been a channel for cultures and the object of desire of various communities that have not only influenced the *modus vivendi* of their inhabitants but also their gastronomy throughout time.*

Majorcan and Minorcan cuisine, which could well be classified as “cousins”, maintain clear differences with the cuisines of the different islands of the Balearics, not only in how they cook and make dishes, but also in the lexicon of the most common foods and the kitchen utensils. However, it is also clear that the Minorcan cuisine, although it’s the most unfamiliar of them all, it is also the richest thanks to the contributions of its different conquerors, especially those of the 18th century.

The inhabitants of Minorca and Majorca arrived by sea, possibly some 5,000 years before Christ, and in the latest research and excavations carried out in Minorca, it was discovered that the smaller Balearic island was already making cheese 4,000 years before our era, in pre-Talayotic times. Its first inhabitants were mainly nourished by berries, wild fruits, roots, leaves and by hunting animals in the wild, in addition to the collection of shellfish and the fishing of some species of fish by harpoon and hooks.

In the Talayotic villages that have been excavated in Minorca and Majorca, remains of jars, pots and kit

Cocina antigua.

El arte culinario menorquín se nutre de la multitud de culturas que vieron la isla como un lugar para instalarse y progresar

Old cuisine. Minorcan culinary art is nourished by the multitude of cultures that saw the island as a place to settle and progress



y enseres de cocina. Por estos hallazgos se puede afirmar que la dieta principal de los baleares estaba basada en el trigo, ya que son numerosos los hallazgos de “amolons” o molinos manuales. También era común el consumo de carne, así como de queso y lácteos debido la domesticación de cabras y ovejas, además del Myotragus Balearicus, cazado hasta su extinción. También forman parte de su sustento las verduras silvestres primero y las provenientes de las primeras siembras después, junto con el pescado y el marisco. Estamos frente a una de las primeras dietas mediterráneas. Existe una gran similitud entre la cultura Nurágica, de la isla de Cerdeña, y la Talayótica de Menorca. Por este motivo hay teorías que apuntan a que fueron los sardos quienes llegaron a las Baleares y establecieron esta cultura. De esta relación entre las islas Baleares y Cerdeña podría derivarse el origen de las empanadas de carne que se consumen en Mallorca y Menorca por la Pascua, y que hasta ahora se presumía que su origen era hebreo.

Las aportaciones de las diferentes culturas

Por su situación, las Illes Balears fueron fondeaderos de las principales rutas comerciales del Mediterráneo y por ellas pasaron griegos, egipcios, romanos, púnicos, cartagineses, hebreos, bizantinos, árabes, cristianos... y cada uno de ellos fue aportando productos, costumbres y cultura. Los egipcios nos legaron las legumbres, la cebolla, los higos, los dátiles y la uva, así como el pan y las primeras pastas dulces. Del pueblo hebreo podríamos haber aprendido la siembra de los olivos, la poda y cuidado de la vid para la producción de vino, la siembra de cereales y otras maneras de cultivar la tierra. De los griegos se podrían haber importado algunas especias y la utilización de hierbas aromáticas como el laurel, el tomillo o la mejorana. También de los griegos aprendemos la elaboración de panes y la utilización habitual del aceite de oliva, pilar de nuestra dieta. También fueron ellos los que aportan a nuestra gastronomía el consumo generalizado de la carne de cerdo y sus derivados. La antigua Roma expande el cultivo y también el consumo en la dieta de los isleños de vegetales desconocidos hasta entonces como las coles, nabos y rábanos. Introducen la viña, la plantación de las higueras con sus numerosas variedades, nuevos olivos y árboles frutales como los ciruelos, granados, membrillos, cerezos... hierbas como la ruda, el anís, el hinojo, la albahaca, la menta y el tomillo. Los romanos combinaban de manera habitual el dulce y el salado, presente aún en el paladar de los menorquines y mallorquines con elaboraciones como el queso añejo de Menorca con miel o confitura de higos, llamada en la isla figat, o la sobrasada con miel. Además, Pliny the

chen utensils have been found. With these findings it can be affirmed that the main diet of the Balearic Islands was based on wheat, since there are numerous findings of “amolons” or manual mills. Meat consumption was also common, as well as cheese and dairy due to the domestication of goats and sheep, in addition to Myotragus Balearicus, that was hunted to extinction. Also part of their first sustenance were the wild vegetables and then those from the first gardens, along with fish and shellfish. This was one of the first Mediterranean diets. There is a great similarity between the Nuragic civilization of the island of Sardinia and the Talayotic civilization of Minorca. To support this, there are theories that point out that it was the Sardinians who arrived to the Balearic Islands and established this culture. From this relationship between the Balearic Islands and Sardinia the origin of the meat pies, that are consumed in Majorca and Minorca during Easter, could have derived from this culture that was until now presumed to be a Hebrew tradition.

The contributions of different cultures

Due to their location, the Balearic Islands were a stopover in the main commercial routes of the Mediterranean and through them Greeks, Egyptians, Romans, Punics, Carthaginians, Hebrews, Byzantines, Arabs, Christians passed ... and each of them contributed with their products, customs and culture. The Egyptians gave us vegetables, the onion, figs, dates and grapes, as well as bread and the first sweet pastries. From the Hebrew people it is thought that we learnt to sow olive trees, how to prune them and to care of the grapevines to produce wine, as well as the sowing of cereals and other ways of cultivating the land. The Greeks most likely imported some spices and the use of aromatic herbs such as the bay leaf, thyme or marjoram. Also from the Greeks we learnt how to make bread and the custom of the daily use of olive oil, the core of our diet. They were also the ones who contributed the widespread consumption of pork and its products to our cuisine. Ancient Rome expanded the crops. They also introduced to the diet of the islanders new vegetables such as cabbages, turnips and radishes. They brought with them the grapevines, fig trees with their numerous varieties, new varieties of olive trees and fruit trees such as plum trees, pomegranate trees, quince trees, cherry trees ... herbs such as rue, anise, fennel, basil, mint and thyme. The Romans regularly combined sweet with savoury, still present in the palate of the Minorcans and Majorcans with elaborations such as the mature cheese of Minorca with honey or fig jam, which the islanders call figat, or the sobrasada with honey. In addition, Pliny the



La precariedad de las cocinas en la antigüedad no eran impedimento para crear platos que hoy día todavía se preparan

The precariousness of the kitchens in this age were not an impediment to create dishes that are still prepared today

nio el Viejo ya cita la miel de Menorca como una de las mejores del Mediterráneo, después de las elaboradas en Grecia. Otro apunte merece la carn i xulla de Menorca, el más añejo de los embutidos de la isla, que pertenece a la antigua charcutería romana. Elaborado con magro de cerdo, tocino, sal y pimienta, que se deja curar como los salchichones. De los bizantinos sabemos que eran consumidores de lechuga y de legumbres aliñadas con aceite de oliva, sal y comino. De ellos aprendemos a picar la carne, a hervir al punto y nos aportan el arte de empanar. Con la conquista árabe de las Baleares, la cocina se convierte en un compendio donde convivirán las cocinas conocidas hasta el momento pero con mejores elaboraciones y adaptadas a la ley del Al Corán. De su presencia asimilamos el gusto a las especias, más acentuada en Mallorca que en el resto de islas, con el uso de la canela como principal ingrediente, además del uso de las almendras, el azafrán, el jengibre, la hierbabuena, la lavanda y el clavo de especia. Con ellos nos llegan el azúcar, las alcachofas y el arroz, las pastas dulces y los primeros turrones, como es el caso del cuscussó, el más antiguo de los postres navideños de Menorca, que en su elaboración inicial se utilizaba la manteca de vaca.

Cocina medieval

Con la entrada del cristianismo, las islas pasan a formar parte de la cultura europea y catalana y con ella adquieren los platos y la manera de cocinar, las técnicas y las elaboraciones de los nuevos conquis

Elder had already mentioned the honey of Minorca as one of the best in the Mediterranean, after those made in Greece. Another food that deserves to be mentioned is the carn i xulla of Minorca, the oldest of the sausages of the island, which belongs to the ancient Roman charcuterie. Made with lean pork, bacon, salt and pepper, which is left to cure like cured sausages. We know that the Byzantines were consumers of lettuce and legumes dressed with olive oil, salt and cumin. From them we learnt how to chop meat, to boil it to its perfection, and they brought us the art of breeding and battering meat. With the Arab conquest of the Balearic Islands, its cuisine became a compendium where the known to date cuisines coexisted and its elaborations improved and adapted to the law of the Al-Quran. With its presence we altered our taste for spices, more accentuated in Majorca than in the rest of the islands, with the use of cinnamon as the main ingredient, as well as the use of almonds, saffron, ginger, mint, lavender and clove as a spice. With these cultures we were introduced to sugar, artichokes and rice, sweet pastries and the first nougat, as is the case of the cuscussó, the oldest of the Christmas desserts of Minorca. Cow’s butter was used in its first elaboration.

Medieval cuisine

With the entry of Christianity, the islands became part of the European and Catalan culture and with it



Clases altas.

En la edad media, el pueblo tenía dificultades para alimentarse, por lo que solo las clases adineradas podían gozar de la buena gastronomía

Upper classes. In the middle ages, people had difficulties providing food for themselves, so only the wealthy classes could enjoy good food

tadores. La cocina medieval recibirá poco a poco los productos del Nuevo Mundo y se transformaran muchos platos hasta nuestros días. Conocemos la cocina medieval gracias a la publicación de los primeros libros de gastronomía, como el “Sent Sovi” de autor desconocido y datado en 1320, que nos explica cómo era la cocina de las familias de cierto nivel económico y social en Cataluña. Esta cocina llega a Baleares con la repoblación de “bona gens catalana”. La cocina del medievo de las islas, además de tener una fuerte influencia de la cocina catalana, también la tiene de la cocina italiana. Entre la nobleza mallorquina tiene difusión el libro de cocina “De honesta voluptate et valetudine” del italiano Bartolomeo Sacchi di Piadena (1421-1481), que italianiza la cocina balear y aporta platos que hoy por hoy son comunes en nuestras islas y en Italia. Otro libro que tiene gran influencia en la cocina medieval es el “Liber de Coch” de Robert de Nola, también del siglo XIV. De la cocina medieval podemos decir que es una cocina de casa, de hogar, diferente a la de los romanos y a la de los árabes, y perdurará hasta el siglo XVIII. Se asa a fuego a ras de tierra, pero también se hierven y se fríen los alimentos en aceite de oliva o en grasas como la manteca de cerdo. Es común que en sus elaboraciones se hierva primero la carne o el pescado y luego se cocine con diferentes vegetales, salsas,

they acquired the recipes and the cooking styles, the techniques and the elaborations of the new conquerors. Little by little, the medieval kitchen acquired the products of the New World and many dishes have been transformed up to present day.

We know about the medieval cuisine thanks to the publication of the first cookbooks, such as the “Sent Sovi” by an unknown author and dated in 1320, which explains what the cuisine of families of a certain economic and social level in Catalonia was like. This type of cuisine arrived to the Balearic Islands with the repopulation of “bona gens catalana”.

The medieval cuisine of the islands, in addition to having a strong influence of the Catalan cuisine, also has an Italian influence. Among the Majorcan nobility, the widely distributed cookbook “De honesta voluptate et valetudine”, by the Italian Bartolomeo Sacchi di Piadena (1421-1481), Italianises Balearic cuisine and presents dishes that are now common on our islands and in Italy. Another book that has greatly influenced medieval cuisine is the “Liber de Coch” by Robert de Nola, also from the 14th century.

We can say that the medieval cuisine is a home-based cuisine, centred around the home, different from the Romans and the Arabs, and it lasted until the 16th century. Roasting was done in an open-fire on the ground, and they also boiled and fried food in

Revolución gastronómica.

Tras una larga etapa medieval y renacentista, el siglo XVIII supuso un auténtico salto cualitativo en la gastronomía menorquina.

Gastronomic revolution. After a long medieval and Renaissance period, the 18th century was a real qualitative leap in Minorcan cuisine.

frutas y frutos secos como almendras, avellanas, piñones, higos..., con especias y flores como la rosa o la flor de naranjo para refinar o quitar el mal gusto por la mala conservación de los alimentos. También se escalda, se sofríe, se crean espesantes, las picadas y el all i oli como salsa, que en una de sus variantes en la isla de Menorca se denomina all i oli bo, que es lo que hoy conocemos por salsa mahonesa. Aumenta el consumo de aves domésticas como pollos, gallinas, ocas, capones, patos, palomos... además de los provenientes de la caza como las perdices, faisanes, palomas torcaces, tordos y codornices. Este amor culinario por la caza permanecerá en el recetario señorial hasta bien entrado el siglo XX. Entre el consumo de mamíferos destacar el cerdo, aunque también es muy común el consumo de corderos, carneros y cabras salvajes, además del conejo. Escasea el consumo de bueyes y vacas. La cocina medieval de las Baleares cristianiza la gastronomía de origen judío. La persecución del pueblo hebreo obliga a muchos judíos a renegar de su religión y adaptar sus comidas a la cristiandad, utilizando la grasa de cerdo para la elaboración de diferentes platos, y añadiendo tocino y embutidos del cerdo para demostrar que quien las consume se había acogido a la nueva religión dominante.

La revolución gastronómica del siglo XVIII

El siglo XVIII es la centuria de la revolución gastronómica. Nuevas formas de cocción y de la introducción de los ingredientes provenientes del Nuevo Mundo

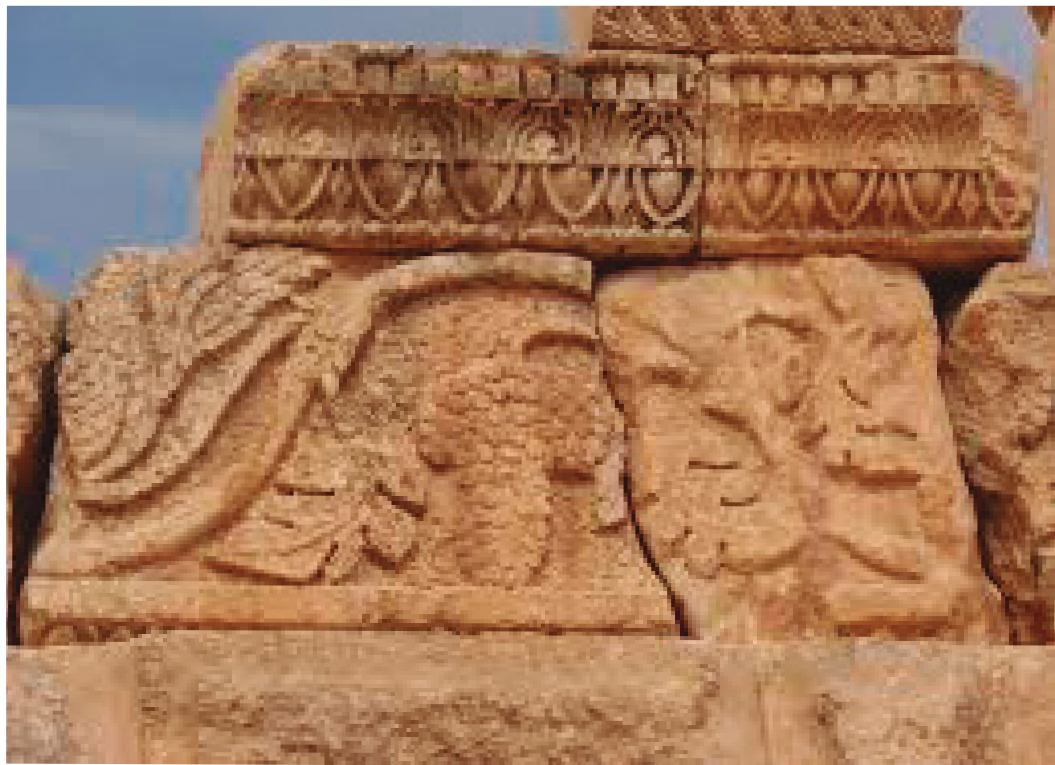
olive oil or fat such as lard. It was common to first boil their fish or meats and then cook them with different vegetables, sauces, fruits and nuts like almonds, hazelnuts, pine nuts, figs ..., with spices and flowers like the rose or the orange blossom to refine or remove bad taste due to the poor preservation of food. They also scalded, sautéed, and the use of thickeners were created along with las picadas (freshly chopped vegetable mixes) and all i oli sauce, and one of its variants on the island of Minorca that is called all i oli bo, which is the modern day mayonnaise sauce.

The increase of the consumption of poultry or domestic birds such as chickens, hens, geese, capons, ducks, pigeons ... in addition to game birds such as partridges, pheasants, wood pigeons, thrushes and quail. This culinary love for hunting will carry on in the noble cuisines until well into the 20th century.

When mentioning the consumption of mammals, the pig stood out among the rest, although the consumption of lambs, rams and wild goats, in addition to the rabbit was also very common. The consumption of oxen and cattle was scarce.

The medieval cuisine of the Balearic Islands christianises the cuisine of Jewish origin. The persecution of the Hebrew people forced many Jews to renounce their religion and adapt their meals to Christianity, using pork fat for the preparation of different dishes, and adding bacon and pork sausages to show that whoever consumed them had taken refuge to the new dominant religion.





Roma. Los romanos introdujeron en Menorca el cultivo de varios vegetales, entre ellos uno muy apreciado, la uva.

Rome. The Romans introduced the cultivation of several vegetables to Minorca, including the grape which is highly valued

Antigüedad.

Desde la época talaiótica y durante toda la antigüedad, la cocina compartía lugar en el hogar con otras estancias

Ancient times. From the Talayotic period and throughout the ancient times, the kitchen shared a place in the home



como el tomate, el pimiento, la patata y el cacao, entre otros, transforman el arte culinario balear. Aparecen también los recetarios conventuales, muchos de ellos con recetas señoriales y se sientan las bases de la cocina que hoy en día disfrutamos. Los platos tradicionales del medievo evolucionan. Al sofrito antiguo de ajo y cebolla se añade el tomate y el pimiento, y con él nacen las calderetas de pescado y el oliaigua con tomates, plato típico del verano en Menorca; la base o sofrito de los arroces, además de platos de la cocina mallorquina y menorquina como el trempó, la marrania (pisto menorquín), tumbet (pisto mallorquín), y todos aquellos platos que llevan como ingrediente principal o acompañamiento la patata. También nos llegan de las Américas el maíz, las alubias, los cacahuetes, calabazas, el girasol, los piquillos y las cayenas, además del pimentón que dará el color rojo característico a la sobrasada, ya que antes era blanca y con otro tipo de especias. Además esta revolución en la cocina, también se da en el apartado de la repostería y la pastelería con la entrada del cacao y la vainilla. Algunos historiadores apuntan a que Menorca, junto con Galicia donde se empieza a cultivar en 1750, fue uno de los primeros lugares de la geografía española donde se consumió la patata, importada por los

The culinary revolution of the 18th century

The 18th century is the century of the culinary revolution. New cooking methods and the introduction of ingredients from the New World such as tomatoes, peppers, potatoes and cacao, among others, transformed the Art of the Balearic Cuisine. Also, there were the conventual recipe books, many of them with recipes of the wealthy and the fundamentals of the cuisine that we enjoy today. The traditional dishes of the Middle Ages were evolving. Tomatoes and peppers were added to the traditional garlic and onion sauces, and with it the fish stews and the oliaigua with tomatoes came about, a typical summer dish in Minorca; the base sauce or sofrito of the rice dishes, as well as Majorcan and Minorcan dishes such as trempó, marrania (Minorcan ratatouille), tumbet (Majorcan ratatouille), and all those dishes whose main ingredient or accompaniment is the potato. Also corn, beans, peanuts, pumpkins, sunflower, piquillo peppers and cayenne, as well as paprika that gives the sobrasada its red colour. Formerly it was white and other types of spices were used. In addition, this culinary revolution, also effected bake goods and confectionaries with the arrival of cocoa and vanilla.

ingleses. En el resto de España no se popularizó su consumo hasta bien entrado el XIX. Según el ingeniero militar John Armstrong, autor de Historia de la isla de Menorca, “los menorquines son extremadamente sobrios; comen poca carne, gran cantidad de verduras y mucho pan; incluso los más pobres compran buen pan moreno de trigo. Los caballeros también son bastante austeros; rara vez dan banquetes y llevaban una vida de quietud doméstica”. El pan era el alimento básico. Sabemos gracias a testimonios como el de Armstrong que el rey de la cocina era el cocido, llamado en los territorios de habla catalana “bullit”. La olla del bullit cada día estaba puesta sobre el fuego desde primeras horas de la mañana y es el plato favorito de los menorquines, según el militar británico quien añade que “es bien conocido en las más elegantes mansiones de Londres”. Todos los autores coinciden en el extraordinario uso que se hacía del ajo y la cebolla. Las hortalizas eran considerablemente apreciadas por británicos, alemanes, holandeses y franceses. Los guisantes y las habas, que se supone que fueron introducidos por el gobernador Sir Richard Kane, son abundantes, así como las judías verdes y las zanahorias. Armstrong y sacerdote alemán Lindemann indican

Some historians point out that Minorca, along with Galicia, was one of the first places in Spain where the potato was consumed, imported by the English, and where its cultivation began in 1750. In the rest of Spain its consumption was not popular until well into the 20th century. According to the military engineer John Armstrong, author of “Historia de la isla de Menorca”, “the Minorcan people live a very frugal life; they eat little meat, lots of vegetables and lots of bread; even the poorest buy good brown wheat bread. The knights are also quite austere; they rarely give banquets and led a life of domestic quietness.” Bread was the staple food. We know thanks to testimonies like that of Armstrong that the star dish was the stew, called in the Catalan-speaking territories “bullit”. The bullit pot was put on the fire every day since the early hours of the morning and is the favourite dish of the Minorcan people, according to the British soldier who adds that “it is well known in the most elegant mansions of London”. All authors agree on the extraordinary use of garlic and onion. The vegetables were greatly appreciated by British, Germans, Dutch and French. Peas and beans, which were supposed to have been introduced by Governor Sir Richard Kane, were plenti



Patata. Menorca, junto con Galicia, fue el primer lugar dónde se introdujo el cultivo de este tubérculo que ha evitado grandes hambrunas en todo el Mundo

The potato. Minorca, together with Galicia, was the first place where the cultivation of this tuber was introduced, which has prevented major famines throughout the world

que en las ensaladas se mezclaba la lechuga con los berros. La ensalada de escarola se tomaba como remedio contra la fiebre, por lo que su consumo estaba bastante extendido. Los menorquines también eran amantes del consumo de la calabaza, que se consumía junto a las judías de careta o el pecho de cordero. Según Armstrong “hay una buena variedad de pimientos. Se cuelgan hasta que toman un color rojo y cuando se han secado se reducen a un polvo fino conocido como pimentón, muy empleado en la cocina”. También se consumían espárragos y alcaparras encurtidas en vinagre y sal, uno de los géneros que se exportaban. El consumo del tomate probablemente se introdujo en Menorca antes que el de la patata y en cuanto a la berenjena, su consumo era muy común tanto en Menorca como en Mallorca. En cuanto al aceite, Lindemann informa que “es el segundo gasto en la economía de una casa”; una familia de cinco personas gastaba cuatro libras a la semana, pero casi todo importado. El insigne médico británico Cleghorn señala que “los nativos tienen poco interés en el olivo y han de importar casi todo el aceite”. Quizás por este motivo Passerat comenta que “la mayor parte tiene un olor desagradable; es

ful, such as green beans and carrots. Armstrong and the German priest Lindemann indicated that lettuce was mixed with watercress in salads. The escarole salad was taken as a remedy against fever, so its consumption was quite widespread. The Minorcans also loved pumpkin, which was consumed next to the cannellini beans or the breast of lamb. According to Armstrong “there is a good variety of peppers. They hang until they take on a red colour and when they have dried they are reduced to a fine powder known as paprika, widely used in dishes”. They also consumed asparagus and pickled capers in vinegar and salt, one of the products that were exported. The tomato consumption was probably introduced to Minorca before the potato and as for the eggplant, its consumption was very common both in Minorca and Majorca. Regarding oil, Lindemann reports that “among the expenses of a household it is the second highest”; a family of five spent four pounds a week, but almost all of it is imported. The famous British doctor Cleghorn states that “the natives have little interest in the olive tree and have to import almost all the oil”. Perhaps because of this, Passerat says that “most of it has an

rancio y de sabor picante”. Lindemann es el primero que nos deja constancia escrita de lo que es un desayuno frugal típicamente menorquín cuando nos habla de que los hombres se levantan temprano, con las primeras luces del alba y desayunan de una porción de pan con un racimo de uva o pasas, según la estación, beben agua y se van a trabajar. Las naranjas abundan en la dieta de los menorquines del siglo XVII, ya sea como fruta o zumo. Había gran cantidad de chumberas, de una pulpa muy dulce, apreciadas por los menorquines. Los melones y las sandías son excelentes. Otro producto que encontramos en la cocina señorial y conventual del siglo XVIII en Menorca es el cacao, que estaba prohibido por la iglesia peninsular y mallorquina, por tener “efectos pecaminosos”. Menorca goza de cierta libertad religiosa dada por los británicos y el cacao se consume libremente. Es también Menorca uno de los primeros lugares del estado donde se consume el cacao con leche y se elabora chocolate con leche con las recetas de los conquistadores británicos y franceses; si bien es un producto reservado aún a las clases altas, por su elevado precio. Familias nobles, como los Olives de Ciutadella, se hacen pintar un retrato familiar tomando chocolate a la taza para demostrar su poderío económico.

unpleasant odour; it is rancid has a sharp taste”. Lindemann is the first to leave a written record of what is a typical Minorcan frugal breakfast when he tells us that men get up early, with the first light of dawn and eat a portion of bread with a bunch of grapes or raisins, depending on the season, they drink water and go to work. Oranges were abundant in the diet of the Minorcan people of the 17th century, either as a fruit or juice. There was a great quantity of prickly pears, with a very sweet pulp, appreciated by the Minorcans. Melons and watermelons were excellent. Another product that we find in the cuisine of the wealthy homes and convents or monasteries of the 18th century in Minorca is cocoa, which was forbidden by the peninsular and Majorcan church, for having “sinful effects”. Minorca enjoyed certain religious freedoms given by the British and cocoa was freely consumed. Minorca was also one of the first places in the state where cocoa was consumed with milk and milk chocolate was made as a result of the recipes of the British and French conquerors; although it was a product reserved for the upper classes, because of its high price. Noble families, like the Olives family from Ciutadella, had a family portrait painted of them drinking hot chocolate to demonstrate their economic power.

El chocolate fue un artículo muy apreciado en Menorca, pero era tan caro que solo podía ser consumido por la nobleza y la alta burguesía

Chocolate was a very popular item in Minorca, but it was so expensive that it could only be consumed by the nobility and the upper bourgeoisie



SIGLO XVIII O XXI, LA CLAVE ES EL PRODUCTO

The 18th or the 21st Century, the Key is in the Product



Aceite de Oliva.

En los últimos años se ha recuperado la producción de aceite, sobre todo de acebuchina, la fruta del ullastre

Olive oil. In recent years the production of oil has been recovered, especially of the acebuchina, the fruit of the ullastre

Adolf Sintes

Miembro del Institut de Estudis Menorquins
Member of Institut Menorquí d'Estudis

La alimentación es vital para la persona, como lo es el agua o el aire. Se trata ni más ni menos que de mitigar una necesidad ineludible que nuestros antepasados más remotos satisfacían per medio de la recolección y la caza. Literalmente, una vez dominado el fuego: “el paisaje en la cazuela”, parafraseando a Josep Pla; exigencia complementada por la domesticación ganadera y la agricultura, el cultivo que a su vez permitía el asentamiento de las antiguas poblaciones nómadas y el aumento de los recursos alimenticios al alcance, aunque hoy en día todavía podemos ver que, a pesar de disponer de suficiente cantidad de alimentos para todo el mundo, desgraciadamente una parte de la humanidad padece hambre mientras la otra padece de sobrepeso y derrocha los alimentos. Una vez resuelta la necesidad primaria de la subsistencia –la parte que lo consigue– la nutrición puede transmutarse en un placer para los sentidos, e incluso empieza a evaluarse la correlación entre alimentación y salud: “que tu alimento sea tu medicina” (Hipócrates), y en este sentido es especialmente valorada la dieta mediterránea, surgida a partir de los productos propios del Mare Nostrum y de su entorno de una manera más espontánea que científica. Sin embargo no vayamos a lamentarnos de su linaje y, muy al contrario, deberíamos rehacer el aforismo para dejarlo en ‘è vero, è ben trovato’, y mantenerla como patrón dietético, ahora sí, científicamente avalado. En la evolución de la alimentación desde el imperativo primario hasta la degustación saludable y placentera, que no tienen por qué ser conceptos antagónicos, teníamos que llegar a la exaltación de la gastronomía. Las dos primeras acepciones de la RAE la definen como: “Arte de preparar una buena comida” y “Afición al buen comer”, mientras que el diccionario Alcover-Moll (DCVB) la sintetiza en: “Art de menjar bé i regaladament”, que no precisa traducción. En el subconsciente de los menorquines debe que

Food is vital for humans, as is water and air. It is nothing more or less than mitigating an inescapable need that our most remote ancestors satisfied by means of gathering and hunting. Literally, once fire was mastered: “the land in the pot”, paraphrased by Josep Pla, this demand was complemented by livestock domestication and agriculture, which in turn allowed the ancient nomadic civilisations to settle and to increase accessible food resources. Although today we can still see that, in spite of having enough food for everyone, unfortunately a part of humanity suffers from hunger while the other is overweight and wastes food. Once the primary need for subsistence is solved –the part that acquires it– nutrition can be transmuted into a pleasure for the senses, and even the correlation between food and health begins to be evaluated: “let food be thy medicine” (Hippocrates), and in this sense the Mediterranean diet is especially valued, arising from the products of the Mare Nostrum and its surroundings in a more spontaneous than scientific way. However, we are not going to criticise about its lineage and, on the contrary, we should redo the aphorism è vero, è ben trovato, and keep it as a dietary standard, now, scientifically guaranteed. In the evolution of food from the primary need for it to be healthy and pleasantly appetising, which need not be antagonistic concepts, the exaltation of gastronomy had to be reached. The first two meanings of the RAE (Spanish dictionary) define it as: “The art of preparing a good meal” and “Enjoyment of good food”, while the Alcover-Moll dictionary (DCVB) synthesizes it as: “The art of eating extremely well”. In the subconscious of the Minorcans some primitive trace must remain of the old hunter-gatherer civilisations, when we examine the fever that is

darnos alguna traza atávica de las antiguas sociedades cazadoras-recolectoras. Fijémonos sino en la fiebre que se desata entre buena parte de nuestros conciudadanos con la aparición de las primeras setas (*esclata-sangs*); de los espárragos más primerizos; cuando se levanta la veda de pesca del raor; entre los cazadores de zorzales con hilados (*tords a coll*); o los empeñados en perseguir los caracoles que asoman con las lloviznas primaverales. No se trata de aplacar un déficit nutricional ni –generalmente– de complementar ingresos económicos, más bien responde a una anhelada comunión con la naturaleza por un instinto irrefrenable; y esperemos que totalmente respetuoso con el medio.

De la necesidad, virtud

En las notas preliminares de estas páginas contamos con la inestimable vecindad ilustrada de Andreu Vidal, máximo experto en la personalidad y el contexto vital del autor del recetario que nos ocupa, una joya gastronómica de los fogones de tres siglos atrás rescatada de los archivos hace apenas unas décadas. Vidal ya fue prologuista de la primera edición del *Art de la Cuina*, en el año 1993, y más recientemente autor del revelador estudio *Cinc temes al voltant de fra Roger i Art de la cuina*, ambos publicados por el Institut Menorquí d’Estudis. Como es bien sabido, *Art de la Cuina* nació de la mano y los conocimientos acopiados por Francesc Roger, el fraile-cocinero del convento de Sant Francesc, situado antiguamente entre la plaza del Born y la Contramurada de Ciutadella; en una extensa

unleashed among many of our fellow citizens with the appearance of the first wild mushrooms (esclata-sangs); of the first asparagus of the season; when the fishing ban of the raor is lifted; among capturers of song thrushes with nettings (tords a coll); or those bent on collecting snails that emerge with the spring drizzles. It is not a matter of appeasing a nutritional deficit nor –generally– of supplementing economic income, rather it responds to a coveted communion with nature by an irrepressible instinct; and hopefully it is totally respectful of the environment.

Of necessity, virtue

In the preliminary notes of these pages we have the priceless illustrated neighbourhood of Andreu Vidal, the foremost expert on the personality and the vital context of the author of the cookbook that we are taking interest in, a culinary jewel from the kitchen from three centuries ago rescued from the archives just a few decades ago. Vidal was already the author of the first edition of “Art de la Cuina”, in 1993, and more recently the author of the enlightening investigation, “Cinc temes al voltant by fra Roger i Art de la Cuina”, both published by the Institut Menorquí d’Estudis. As it is well known, “Art de la Cuina” was produced by the hand and knowledge gathered by Francesc Roger, the friar-cook of the monastery Sant Francesc, formerly located between Plaça del Born and the Contramurada de Ciutadella; on an extensive property ceded to the Franciscans in 1287 by King



Vaca Menorquina

es una especie autóctona famosa por su excelente carne, aunque con su leche (no muy abundante) se producen buenos quesos. Esta especie fue recuperada con éxito.

The Minorcan cow is an autochthonous species famous for its excellent meat, although with its milk (not very abundant) good cheeses are produced. This species was recovered successfully.

Miel de calidad.

Menorca produce una miel de alta calidad, casi toda multiflora. La producción no es muy abundante por lo que rara vez se produce un excedente que no pueda absorber el mercado.

Quality honey. Minorca produces a high quality honey, almost all multi-flower. The production is not very abundant so rarely an excess is produced which cannot be absorbed by the market.

propiedad cedida a los franciscanos el año 1287 por el rey Alfons el Liberal. Además del convento y la iglesia aneja, albergaría un huerto con noria, mulo y estanque, elementos que permitían los cultivos de regadío, junto a cinco cercados de secano. El laboreo de dichos terrenos lo llevaban a cabo los propios frailes y un par de hortelanos o missatges externos al convento. Como era previsible por la propia condición insular, históricamente la cocina menorquina se ha nutrido de la producción propia de la isla, algo que nos confirma el *Llibre d’entrades i sortides* 1763-1780 de dicho convento, extremadamente significativo por la relación de compras alimentarias, y tanto más por los alimentos que no se adquieren. Se puede deducir al respecto que en cuanto a la producción de frutas y verduras de temporada la comunidad se autoabastecía gracias a las cosechas propias, además de con las donaciones obtenidas de la “caridad popular”. Por otra parte es prácticamente una obviedad que se dedicaran a la crianza de animales domésticos como gallinas, conejos, cerdos y otros. Como anticipó otro eminente explorador de la gastronomía menorquina, Pep Pelfort, en los planos de la desamortización del convento figura una *tafona* (almazara), hecho que nos abre la hipótesis de la posible elaboración de aceite de oliva en sus instalaciones, aunque fuera insuficiente para subvenir a las necesidades conventuales, como viene a indicar la lista de alimentos adquiridos incluida per Vidal en “Cinc temes...”. Los conocimientos culinarios de Francesc Roger provenían básicamente de la bibliografía conventual



Alfonse the Liberal. In addition to the monastery and the adjoining church, it housed an orchard with a waterwheel, ox and pond, elements that allowed its gardens to be irrigated, along with five enclosed areas of dry land. The tillage of these lands was carried out by the friars themselves and a couple of gardeners or missatges from outside the monastery. As predicted by the nature of the island, historically Minorcan cuisine has been nourished by the island’s very own produce, something that is confirmed in the book “Llibre d’entrades i sortides” 1763-1780 of the monastery itself, which is extremely significant and is witnessed in the lists of food purchases, and all the more in the foods that were not acquired. It can be deduced in this respect that in terms of seasonal fruit and vegetable production, the community was self-supplied thanks to its own harvests, and the donations obtained from the charitable townspeople. On the other hand, it is quite obvious that they raised domestic animals such as chickens, rabbits, pigs, etc. As another eminent explorer of Minorcan gastronomy, Pep Pelfort, anticipated, in the plans of the confiscation of the monastery there is a tafona (oil mill), a fact that opens the hypothesis of the possible elaboration of olive oil within its facilities, although it was insufficient to provide enough for their needs, as it was indicated in the list of foods purchased included by Vidal in “Cinc temes...”. Francesc Roger’s culinary knowledge came basically from the Franciscan Monastery’s literature and Minorcan’s popular cuisine, enriched by

franciscana y de la cocina popular menorquina, enriquecida por múltiples influencias exteriores, mientras que su plasmación frente a los fogones se amoldaba a los ingredientes conseguidos en base a la producción propia, en el huerto de regadío y los cercados de secano; complementados por las donaciones hechas por sus conciudadanos feligreses y otra porción adquirida en el mercado (pan o vino; y en menor proporción, arroz, queso, carne, pescado o marisco). La mayor parte de los alimentos comprados también debían ser de proximidad, a excepción de unos pocos llegados de ultramar, como las especias, el bacalao –tan presente en la dieta cuaresmal– o el más exótico de todos: el chocolate de la receta *altra crema de xocolata*, aunque todo parece indicar que no era ni muy habitual, ni libada equitativamente entre los hermanos franciscanos de dicho convento. No resulta nada extemporáneo llegar a la conclusión que la gran mayoría de los ingredientes que componían los guisos elaborados bajo las directrices de Fra Roger eran de proximidad, los que hoy en día denominamos “de kilómetro cero”, sin que este hecho representara ningún inconveniente para la elaboración de unos platos gustosos, variados y equilibrados. Podríamos afirmar que Francesc Roger supo extraer todo el jugo a la materia prima puesta a su disposición y que, hasta cierto punto, hizo de la necesidad virtud.

Si los frailes del convento ciutadellenc gozaban de una gastronomía de índole superior a la que llegaba a las mesas de la media de la población contemporánea del siglo XVIII, estoy tentado de considerar que también disfrutaban de una alimentación no sé si más deliciosa, pero seguramente más saludable que la que actualmente –avanzado el siglo XXI– conforma la dieta habitual de una mayoría de la población, saturada de alimentos procesados y colmada de conservantes, edulcorantes y potenciadores químicos del sabor.

Cocineros al acecho

Sin más dilaciones, corresponde sumergirnos en la seductora tarea de subrayar la importancia del producto local como base y fundamento del actual movimiento revitalizador de la gastronomía menorquina. Aún más, añadiría que si el bueno de Fra Roger hizo de la necesidad virtud en cuanto a la utilización de los productos de proximidad, tampoco disponía de muchas alternativas posibles. Actualmente la tesis se ha trastocado totalmente: hoy es más fácil que el mayorista descargue en el muelle de la cocina los productos preparados y homogeneizados que lleguen de todo el mundo como fruto de una agroganadería intensiva que además, gracias a la economía de escala, incluso puede competir con ventaja –en costos, no en calidad– con el producto de proximidad y de temporada.

Si en estos momentos nuestros cocineros más re

multiple external influences, while it was created in its kitchens and was attuned by the ingredients obtained from their home-grown produce, from their garden and dry crops; also complemented by donations made by their fellow parishioners and another portion that was purchased at the market (bread or wine, and to a lesser extent, rice, cheese, meat, fish or seafood). Most of the acquired food also had to be local, except for a few ingredients from overseas, such as spices, cod –so present in the Lenten diet– or the most exotic of all: the chocolate in the recipe altra crema de xocolata, although everything seems to indicate that it was neither usual nor evenly distributed among the Franciscan brothers of that monastery.

However, it is not too soon to come to the conclusion that the great majority of the ingredients that were used in the stews elaborated under Fra Roger’s directives were from the island, what the Spanish call nowadays “de kilómetro cero” or best explained as “local produce”. This fact wasn’t a coincidence for the elaboration of tasty, varied and balanced dishes. We could say that Francesc Roger knew how to fully make the most of all the raw material that was put at his disposal and that, to a certain extent, he made a virtue of necessity.

If the friars of the monastery from Ciutadella enjoyed a superior gastronomy to that which reached the tables of the average contemporary population of the 18th century, I am tempted to consider that they also enjoyed a more delicious food, nevertheless certainly healthier than the one that we consume today –now the 21st century– that makes up the typical diet of the majority of the population, saturated with processed foods and filled with preservatives, sweeteners and chemical flavour enhancers.

Conscious chefs

Without further ado, we must immerse ourselves in the tantalising task of emphasizing the importance of local product as the basis and foundation of the current revitalizing movement of Minorcan gastronomy. Moreover, I should add that if the good Fra Roger made a virtue of necessity in terms of the use of local products, he did not have many possible alternatives either. Now the theory has been completely changed: today it is easier for the wholesaler to unload on the dock of the kitchen, prepared and homogenized products that come from all over the world as a result of an intense exploitation of agrolivestock that also, thanks to the economy of scale, it can even compete with –prices, but not in quality– with local and seasonal products.

If at this moment our most reputable chefs opt for local produce, as they are doing, it is no longer because of the need made by virtue of our illustrious

Productos de

cercanía como las hortalizas, son un elemento indispensable de la gastronomía menorquina y la razón de que sea una base de una dieta mediterránea, incluso mejorada, gracias al uso frecuente de productos naturales.

Local products, such as vegetables, are an indispensable element of Minorcan gastronomy and the reason that it is a basis for a Mediterranean diet, even improved, is thanks to the frequent use of natural products.



putados optan por la producción local, como están haciendo, no es ya por la necesidad hecha virtud de nuestro ínclito fraile. Muy al contrario, su opción preferente por el producto del mar y la tierra de Menorca es fruto del mismo concepto de profesionalidad que los lleva a beber de las mejores fuentes para reinterpretar recetarios como el *Art de la cuina*, *De re cibaria*, los recogidos por el prolífico autor-editor Bep Al•lès o bien directamente asimilados a pie de los fogones familiares o de precursores como Miquel Mariano de Ca n'Aguedet, los Caules del Café Balear o los Borràs del Rocamar.

El mismo concepto primigenio y renovador de nuestros chefs se nutre del producto local desde una perspectiva un tanto interesada, en el loable intento de alcanzar los mejores sabores y valores nutricionales gracias al género cosechado en el punto justo de madurez, con el gusto diferencial que le da la tierra menorquina, fecundada por los minerales y la sal de su orografía íntimamente marinada y la inmediatez en el tránsito del origen a los fogones sin manipulaciones ni envasados superfluos. Tampoco podemos obviar que entre pucheros crece la conciencia sobre el hecho que el producto de kilómetro cero contribuye a dar vida a un paisaje rural singular, al tiempo que evita emisiones innecesarias de CO2, responsable

friar. On the contrary, their preferred option of products from Minorca's sea and land is the result of the same concept of professionalism that leads them to drink from the best sources to reinterpret recipes such as the "Art de la cuina", "De re cibaria", the ones collected by the prolific author-editor Bep Al•lès or directly assimilated at the root of the family kitchens or pioneers such as Miquel Mariano from Ca n'Aguedet, the Caules family from Café Balear as well as the Borràs family from Rocamar. The same original and renewed concept of our chefs is nourished by the local product from a perspective that is somewhat desired, in the praiseworthy attempt to achieve the best flavours and nutritional values thanks to the produce that is harvested at the optimal moment of ripeness, with the distinct taste that the Minorcan land gives it, fertilized by the minerals and salt of its intimately "marinated" orography and the immediacy in the transit from its origin to the kitchens without superfluous manipulations or packaging. Nor can we ignore the fact that we become aware in the kitchen of the fact that this "zero-kilometre product", contributes to giving life to a singular rural landscape, while avoiding unnecessary CO2 emissions, responsible for climate change, which involves the transport of

Langosta. Este crustáceo es, sin duda, el alimento más famoso de Menorca. La Caldereta es ya casi un marca asociada a la Isla y sus bondades gastronómicas

Lobster. This crustacean is, without a doubt, Minorca's most famous food. La Caldereta (Lobster stew) is almost a trademark associated with the Island and its gastronomic benefits



Producto del mar. El marisco de Menorca es muy apreciado, tanto los moluscos como la escupinya y el mejillón, como los crustáceos.

Sea products. The shellfish of Minorca is very appreciated, both the molluscs and the escupinya and the mussel, as well as the crustaceans.

del cambio climático, que conlleva el transporte de productos alimentarios a grandes distancias. Una persona poco informada de la producción obtenida en el campo de la isla balear más oriental, como mínimo tendrá noticias del producto más galardonado y exportado más allá de su perfil costero: el queso de Menorca, un producto distinguido con la denominación de origen, tanto en su peculiaridad más tradicional, o sea elaborado a mano y a golpe de fogasser (pañó de algodón), como en la versión industrial, a los que cabe añadir los elaborados con leche de oveja, de cabra o los que ensayan, con éxito notable, la complementación del queso tradicional con nuevos formatos y sabores.

Paso a los productores

Aunque aquí hablemos de los productos que claman por su espacio en la despensa y el obrador de la restauración, quizás más que de productos deberíamos hablar en rigor de productores. En los últimos tiempos hemos visto como nuevos y viejos agricultores y ganaderos agudizaban su ingenio en aras de diversificar la producción –superando el monocultivo lácteo– para ser capaces de mejorar el producto resultante, recuperar cultivos olvidados e incluso introducir nuevos cultivos. En paralelo al reajuste del sector lácteo ha tomado nuevo protagonismo la ganadería cárnica extensiva,

food long distances. A poorly informed person of the produce obtained in the fields of the easternmost Balearic island, will at least have heard of the most awarded and exported product beyond its coastal profile: the Minorcan cheese, a product distinguished with the Protected Designation of Origin, both in its more traditional peculiarity, that is to say handcrafted and pressed with a fogasser (cotton cloth), as in the industrial version, to which must be added those made with sheep's milk, goat's milk as well as the new methods that are being successfully elaborated by adding to traditional cheese, new formats and flavours.

Next, the producers

Although here we talk about products that are demanding their space in the pantry and in the workshops, perhaps more than about products we should speak strictly of the producers and farmers. In recent times we have seen new and old farmers and ranchers sharpen their ingenuity in order to diversify production –exceeding dairy monoculture– to be able to improve the end product, recover forgotten crops and even introduce new ones. Parallel to the readjustment of the dairy sector, extensive meat farming has taken centre stage, favouring the preservation of native breeds of sheep and



favorecedora de la preservación de razas autóctonas ovinas y vacunas, con la valorada carne de vermella de Menorca. Entre los productos recuperados cabe destacar el aceite de oliva, que ha entrado en una dinámica de crecimiento cuantitativo y cualitativo insospechable y que ha de hallar su culminación en el emblemático aceite de acebuchina (olivó), fruto del ullastre omnipresente en el paisaje de la isla. Esperemos que el dinamismo aceitunero se contagie a la notable producción frutícola, con nísperos, albaricoques, ciruelas, melocotones, peras, manzanas y demás, que concentran su mayor producción en los barrancos de Cala en Porter (Alaior) y de Son Trémol (es Migjorn Gran), si es capaz de superar la posible falta de relevo generacional en algunas de las huertas. La opción por la fruta local hará más viable su continuidad y el placer de seguir saboreando las frutas maduras en los árboles, o sea, en la máxima plenitud de azúcares naturales y cualidades nutritivas. No dejemos al margen a los productores de hortalizas, cereales, pan, embutidos, huevos, miel, flor de sal y por supuesto los vinos, caldos que han recuperado con nuevo bouquet viejas glorias de un pasado frondoso allá por el siglo XVIII, sin desechar algunos licores destilados o por maceración –¿quién no co-

cattle, with the cherished Minorcan beef, vermella de Menorca. Among the salvaged products, it is worth mentioning olive oil, which has entered into a surprising quantitative and qualitative growth dynamic and which must find its culmination in the emblematic Acebuchina oil (olivó), the result of the ubiquitous ullastre in the island's landscape. Let's hope that the olive dynamism is spread to the remarkable fruit production, of loquats, apricots, plums, peaches, pears, apples among others, which concentrate their higher production in the ravines of Cala en Porter (Alaior) and Son Trémol (es Migjorn Gran), if it is able to overcome the possible lack of generational relief in some of the orchards. Opting for local fruit will make its continuity more viable and the pleasure of continuing to savour fruits ripened on the trees, that is, with its maximum richness of natural sugars and nutritional qualities. We mustn't leave out the vegetable, grains, eggs and honey farmers as well as the producers of bread, sausages, flor de sal (salt) and of course wines, which have been recovered with a new bouquet of old glories of a lush past back in the 18th century, without discarding select craft beers as well as some liquors distilled or by maceration. Who hasn't heard of gin from Minorca?

Embutido. Sobrasada, carn i xua, camot, ... son algunos de los excelentes embutidos que se elaboran en Menorca

Cured meats. Sobrasada, carn i xua, camot, ... are some of the excellent cured sausages made in Minorca



Fruta. La fruta de Menorca destaca por su dulzura ya que puede llegar a mercado recién cogida del árbol. El barranco de Cala'n Porter y el de Son Trémol son las dos zonas con más fruta de la Isla.

Fruit. The fruit of Minorca stands out for its sweetness as it can reach the market freshly picked right from the tree. The ravine of Cala'n Porter and that of Son Trémol are the two areas with more fruit of the Island.

noce el gin de Menorca?– y unas selectas cervezas artesanas. Entre los productos abiertamente innovadores, y sin ser exhaustivos en la relación, podríamos destacar por méritos propios, y por la gran ilusión que alienta en sus promotores, los cultivos de camamil•la (la aromática y medicinal manzanilla tradicionalmente recolectada), las setas (tota una novedad), el azafrán (que ha penetrado en cocinas de máxima categoría internacional) o la asentada cría de caracoles (monges y bovers). Entretanto el sector de la agricultura ecológica goza de buena salud, nunca mejor dicho cuando está en juego la del productor y la del consumidor, y en un crecimiento suave pero sostenido en el tiempo; y ahora además fortalecida por la implantación de la permacultura o agricultura regenerativa, capaz de articular los dos sectores tradicionales: agricultura y ganadería, por medio del manejo holístico de ganado y forrajes, y todo dentro del máximo respeto por el medio natural. Una isla es tierra y es mar, y aún más cuando su extensión no alcanza los 700 km2. Por tanto, inexorablemente, los productos del mar también están muy presentes en la cocina menorquina. Aquella misma persona poco informada de nuestro producto, del marino ahora mismo, como mínimo su-

Among the openly innovative products, and without presenting an exhaustive list, we could highlight them by their own merits, and by the great enthusiasm that encourages its promoters, the crops of camamil•la (the aromatic and medicinal chamomile traditionally harvested), the wild mushrooms (a great novelty), saffron (which has penetrated into kitchens of the highest international category) or the established breeding of snails (monges and bovers). Meanwhile the organic farming sector is in good health, never better said when the farmer and the consumer are at stake, in a smooth but sustained growth over time; and now also strengthened by the implementation of permaculture or regenerative agriculture, capable of articulating the two traditional sectors: agriculture and livestock, through the holistic management of livestock and fodder, and all within the maximum respect for the natural environment. An island, is land and sea, and even more so when its extension doesn't even reach 700 km2. Therefore, inexorably, the products of the sea are also very present in Minorcan cuisine. That same poorly informed person of our products, specifically from the sea, will at least assume that we have good

tenemos buen pescado fresco, y no se equivocará, tenemos pescados, cefalópodos o crustáceos extraídos prácticamente a diario con todo el gusto y la frescura mediterránea. Nuestro observador discreto, posiblemente habrá oído cantar las excelencias de la inefable caldera de langosta, crustáceo igualmente sabroso hecho a la brasa o en recetas más novedosas que no mentaré para no desatar las iras de los puristas. Lo que tal vez desconocerá el recién llegado a la isla es su larga –e insólita en el archipiélago balear– tradición marisquera, con el puerto de Maó como proa lanzada en la cría y recolección de docenas de variedades, algunas de las cuales hoy en vías de desaparición y otras vetadas, como el dátil de mar, que se reproduce en el interior de la piedra calcárea. De todas maneras la tradición del marisqueo persiste, con la continuidad de la mítica almeja llamada escopinya gravada, una especie que ni siquiera requiere del recurso al fuego, y la acuicultura del mejillón, con un buen número de mejilloneras en la orilla norte del puerto y un puñado de mariscadores asociados con el fin de defender su espacio en la rada, defensa en la que deberíamos involucrarnos todos, cocineros, gourmets y consumidores: el gusto del mejillón de Maó es incomparablemente superior al llegado del exterior. Os invito a hacer una prueba a ciegas.

Una alianza substancial

Quizás habréis observado que he hecho referencia una variada relación de productos y que he elogiado la actitud decidida de los productores, pero que apenas he citado su identidad personal o comercial como merecerían. Pues tal vez os extrañará, pero esa misma paradoja se daba hasta hace bien poco entre productores y cocineros: no se conocían en muchos casos; ni los primeros habían sopesado lo mucho que la restauración podía hacer por el mantenimiento de su actividad ni los segundos tenían constancia del potencial de los primeros, cuando resulta indudable que la alianza que estrecha los vínculos entre productores y restauradores redunda en beneficio de ambas partes. En el sector agrícola cabe destacar la nueva orientación tomada por sa Cooperativa del Camp de Menorca, que ha entendido que la clave del futuro está en la comercialización y en este sentido ha creado la red de franquicias Farmers&Co. También los cocineros han sido capaces de superar lógicas diferencias empresariales para crear asociaciones o incorporarse a otras, como la que destacamos seguidamente. La Associació Fra Roger gastronomia i cultura, gestada en el año 2013 a la sombra del Institut Menorquí d’Estudis, contribuyó decisivamente a dar a conocer el recetario de su patrón, pero tanto o más

fresh fish, and they will not be wrong, we have fish, cephalopods and crustaceans extracted almost daily with all the taste and Mediterranean freshness. Our discreet observer may have heard the excellent recommendations of the ineffable lobster stew, the equally tasty grilled crustacean or present in newer recipes that I will not mention so as not to unleash the wrath of the purists. What the newcomer may not know about the island is its long and exceptional seafood tradition in the Balearic archipelago, with Port Mahón as the site of the breeding and collection of dozens of varieties, some of which today are endangered species, such as the Mediterranean date mussel, which reproduces inside calcareous stone. In any case, the tradition of shell fishing persists, with the continuation of the mythical clam called escopinya gravada, a species that does not even require being cooked, and mussel aquaculture, with a good number of mussels on the northern shore of the port and a handful of associated shellfish gatherers to defend their space in the harbour, a resistance in which we should all be involved, cooks, gourmets and consumers: the taste of Mahón’s mussel is incomparably superior to those from abroad. I invite you to conduct a blind test.

A substantial alliance

You may have noticed that I have made reference to a varied list of products and that I have praised the determination of the producers, but I have hardly mentioned their personal or commercial identity and they deserve to be mentioned. Well, maybe it will surprise you, but that same paradox occurred until very recently between producers and chefs: they did not know each other in many cases; neither the former had considered how much the restoration could do for the maintenance of their activity nor the latter were aware of the potential of the former, when it is unquestionable that the alliance that strengthens the links between producers and restaurateurs benefits both parties. In the agricultural sector it is worth highlighting the new orientation taken by the Cooperativa del Camp de Menorca, which has understood that the key to the future lies in commercialisation and in this sense it has created the Farmers & Co franchise network. Chefs have also been able to overcome logical business differences to create associations or join others, such as the association we highlight below. The association, Associació Fra Roger gastronomia i cultura, created in 2013 in the shadow of the Institut Menorquí d’Estudis, contributed decisively to publicise the recipe book of its patron, nevertheless just as much or more importantly has been its contribution to the breakdown of the mutual



Queso Maó-Menorca es el producto menorquín más galardonado y el único con denominación de origen. Es, sin duda, el alimento más reconocido de la Isla.

Queso Maó-Menorca is the most awarded Minorcan product and the only one with a designation of origin. It is, without a doubt, the most recognized food from the Island.

importante ha sido su aportación a la ruptura del maléfico desconocimiento mutuo entre productores y restauradores, senda que también han seguido otras iniciativas como el espléndido muestrario en vivo de las dos ediciones de la feria Arrels (2017 y 2018), o el dinámico buscador de producto local en línea AgroXerxa, en el que encontrareis en formato digital la identidad de todos los productores que me he ahorrado de nombrar aquí por razones de espacio y equidad, además de los puntos de venta al consumidor. Todo sea para mayor gloria del milagrosamente revivido recetario de Fra Roger, la cocina de raíz tradicional, la de mercado y la más innovadora, todas ellas a partir de los mejores y saludables productos de la isla y del mar que la mece, perfectamente sazonados si cabe por los entusiastas cocineros con la salsa mahonesa, la que más renombre nos ha dado en todo el mundo y una vía de posible retorno hacia la diversa y exclusiva gastronomía menorquina más allá de los cuatro tópicos habituales. La paradigmática muestra de platos inspirados en el Art de la Cuina, amorosamente elaborada por nuestros cocineros, que aquí podéis descubrir es la prueba muy elocuente del potencial que encierra el producto y la gastronomía de Menorca.

malevolent ignorance between producers and restaurateurs, a path that has also been followed by other initiatives such as the splendid live showcase of the two editions of the Arrels fair (2017 and 2018) or the dynamic online local product search engine AgroXerxa, in which you will find digitally the identity of all the producers that I have not mentioned myself here due to reasons of lack of space and equity, in addition to the points of sale to the consumer. Everything is for the greater glory of Fra Roger’s miraculously revived cookbook, the traditionally rooted cuisine, from the market and the most innovative cuisine, entirely based on the best and healthiest products of the island and the sea that surrounds it, perfectly seasoned and considered by the enthusiastic chefs with its mayonnaise sauce, the one that has given us the most recognition in the whole world and a way of possible return to the diverse and exclusive Minorcan gastronomy beyond the usual four topics. The paradigmatic sample of dishes inspired by Art de la Cuina, prepared with love by our chefs, which you can discover here is the most eloquent proof of the potential of the product and gastronomy of Menorca.

LA SALSA MENORQUINA

The Sauce from Minorca

Pep Pelfort

Centre d'Estudis Gastronòmics Menorca
Member of Institut Menorquí d'Estudis

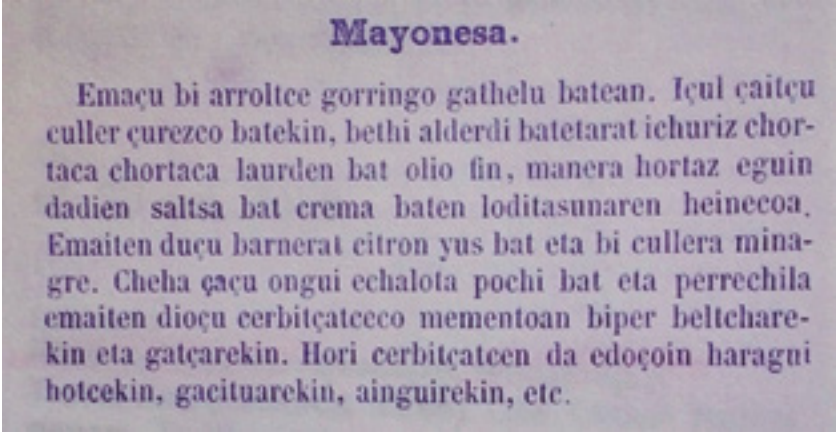
A pesar de que este sería el nombre correcto, y riguroso por razones históricas, de la salsa más famosa y consumida del mundo, no podremos encontrarla bajo esta denominación en ningún libro de cocina ni en ninguna marca comercial. El motivo es de sobra conocido y aceptado: el responsable de su difusión fuera de la isla a partir de 1756 fue el duque de Richelieu, de la mano de sus cocineros Maret y Roquellere con la colaboración inestimable de su oficial responsable Ruillier. Dado que en esta época la toponimia valorada fuera de la isla por su importancia comercial y militar era Port-Mahon, la salsa se exportó como mahonesa. Este mismo efecto es el que sufren muchos productos que toman el nombre del puerto de donde parten, como es el caso también del queso menorquín. A partir de este momento historia de la mahonesa está perfectamente documentada, con las distintas vicisitudes que han provocado su cambio de nombre y confusión en cuanto a su origen. En un resumen rápido, el nombre inicial “à la mahonnaise” se publica por error de imprenta como “mayonnaise” quizá debido a la facilidad de pronunciación. Al mismo tiempo, el gran arquitecto de la cocina francesa, Carême, divulga diversas hipótesis para demostrar su origen galo. Todo ello con la puntilla de la difusión a finales de siglo del poema-receta de la salsa atribuido a Lancelot del siglo XVII, seguramente inspirado por el genial cocinero de Lieja, Lancelot de Casteau, quien firma la primera receta de tortilla de patatas en 1604 (ahora mal llamada española). Sin embargo, en realidad este poema-receta sobre la mahonesa fue escrito por Ozanne dos siglos más tarde (del mismo linaje que el pintor militar acompañante de la escuadra francesa en Mahón). Dieron credibilidad a este fake tanto la RAE como Ángel Muro, y justamente cuando la salsa pasaba a formar parte del esquema básico de la cocina francesa (y por lo tanto “internacional” por entonces) de la mano del gran

While this would be the correct name, and precisely for historical reasons, the most famous and consumed sauce in the world, cannot be found under this name in any cookbook or by any commercial brand. The reason is well known and accepted: the one responsible for spreading it outside the island since 1756 was the Duke of Richelieu, with the help of his cooks Maret and Roquellere with the invaluable collaboration of his responsible officer Ruillier. Since at this time the origin of Port Mahón was valued abroad due to its commercial and military importance, the sauce was exported with the name, “mahonesa”. This same effect happened to many products that have taken the name of the port from which they were exported, as is also the case with Minorcan cheeses. From this moment on, the history of mayonnaise is perfectly documented, with the different vicissitudes that have caused its name to change and its origin to be confused. In a quick summary, the initial name “à la mahonnaise” is published by printing error as “mayonnaise”, perhaps because it was easier to pronounce. At the same time, the great French chef, Carême, discloses various hypotheses to prove its Gallic origin. All this with the sprig of its diffusion at the end of the century of the recipe-poem about the sauce attributed to Lancelot from the 17th century, probably inspired by the great Liège cook, Lancelot de Casteau, who wrote the first recipe for the potato omelette in 1604 (now inaccurately called the Spanish Omelette). However, in reality this recipe-poem about mayonnaise was written by Ozanne two centuries later (of the same lineage as the accompanying military painter of the French squadron in Mahón). This “fake” was credited by both the RAE and Ángel Muro, and precisely when the sauce became part of the basic scheme of French cuisine (and therefore “international” at the time) in the hands of the great

Mahonesa. Aceite de oliva, yema de huevo y limón, los tres ingredientes de la internacional “salsa menorquina”

“Mahonesa”. Olive oil, egg yolk and lemon, the three ingredients of the international “salsa menorquina”





sistemático Escoffier, la denominación “mayonesa” se impuso. No fue hasta la reivindicación que hicieron los prestigiosos cocineros Ignasi Domènech de Manresa y Teodoro Bardají de Binéfar (de cuando existían cocineros eruditos) en sus numerosas publicaciones, así como en el relato de Lorenzo Lafuente en Revista de Menorca, cuando se insistió en el verdadero origen menorquín de la salsa, legado seguido más adelante solo por Camilo José Cela y José María Pisa con la aportación de datos rigurosos. Como ejemplo de la barbaridad elucubrativa de llamarle “bayonesa”, reproducimos (fig. 1) una receta de 1864, idéntica a la versión menorquina, del libro más antiguo de cocina euskaldun, publicado precisamente en Bayona.

Una singularidad menorquina

Conocemos pues muy bien la historia a partir de 1756. Sin embargo, nos falta comprender la razón de esta singularidad menorquina que justifique por qué la salsa era de uso habitual en la isla y no en otras partes del mediterráneo donde también se cocinaba con aceite de oliva. Para ello, tendremos que revisar bien los precedentes, trazando una Genealogía de la salsa mahonesa. Si bien el uso del mortero es curiosamente común a todas las civilizaciones y está presente desde hace más de 10.000 años, la referencia más antigua de su uso para una emulsión con aceite de oliva, que de esto trata el concepto “mahonesa”, corresponde al mundo grecorromano, como es lógico. En cuanto a usos culinarios, encontramos en De Re coquinaria distintas emulsiones con ajo, hierbas, garum, queso, vinagre e, incluso, una que incorpora yema de huevo que ha provocado distintas interpretaciones. Sin duda, se trata de un precedente indiscutible. Sin embargo, es mucho más interesante la tradición

Escoffier, the name “mayonesa” in Spanish was imposed. It was not until the prestigious cooks Ignasi Domènech from Manresa and Teodoro Bardají from Binéfar (when there were Master Chefs) defended in their numerous publications, as well as in the article by Lorenzo Lafuente in “Revista de Menorca”, which insisted the true Minorcan origin of the sauce, a legacy that was followed only by Camilo José Cela and José María Pisa by providing rigorous data supporting this. As an example of this atrocity of making up a name for it like “bayonesa”, we have reproduced (fig.1) a recipe from 1864, identical to the Minorcan version, from the oldest Basque cook book, published precisely in Bayonne.

A Minorcan singularity

We know the history quite well after 1756. However, we need to understand the reason for this Minorcan singularity that justifies why the sauce was commonly used on the island and not in other parts of the Mediterranean where olive oil was used in cooking. To do this, we will have to review the precedents thoroughly, by drawing up the Lineage of “la salsa mahonesa”. Although the use of the mortar is curiously common to all civilizations and has been present for more than 10,000 years, the oldest reference of its use in an emulsion with olive oil, which the “mahonesa” concept refers to, corresponds to the Greco-Roman world, as is logical. As for culinary uses, we find in “De Re coquinaria” different emulsions with garlic, herbs, garum, cheese, vinegar and, even, one that incorporates egg yolk that has provoked different interpretations. Without a doubt, it is an indisputable precedent. However, the popular tradition reproduced in mul-

Receta de 1864
de la mahonesa de un libro de cocina vasco publicado en Bayona (fig. 1)

Recipe from 1864 of the mayonnaise from a Basque cookbook published in Bayonne (Fig. 1)

Duque de Richelieu. Fue el noble francés que provó en Menorca la salsa y la popularizó en todo el mundo.

Duke of Richelieu. It was the French nobleman who tried the sauce in Minorca and spread it all over the world.



popular reflejada en múltiples textos del consumo campesino diario del Moretum, una emulsión E pluribus unum (de todos, uno), escrita también en los billetes de dólar por metonimia, a partir de ajo, queso, hierbas y aceite gota a gota hasta ligar, como describe otro poema-receta atribuido erróneamente a Virgilio. El interés de esta preparación estriba en que, como el latín derivó en distintas lenguas, el Moretum es el antepasado de muchas salsas del Mediterráneo. Encontramos sus genes, adaptados a cada característica local, en el pesto, el allioli con todas sus variantes, el romesco, la rouille y, como no, en la mahonesa menorquina, por razones que veremos a continuación. El relevo del mundo grecorromano por parte del Imperio Bizantino nos permite encontrar una versión inequívoca del concepto, pero no ya en textos culinarios, si no médicos. Es preciso insistir aquí que, siguiendo el lema hipocrático de pensar al alimento como tu medicina, no existía frontera entre cocina y medicina (ni tendría que haber existido nunca). Así, encontramos una “receta médica” de Paulo Egineta, médico bizantino del siglo VII, que es una “mahonesa” sin lugar a dudas. A partir de una receta modificada de Oribasio de Pérgamo, el galeno bizantino añade que se trata “de la mejor manera de comer los huevos”, enlazando farmacia y cocina. Sabido es

multiple texts about the daily consumption of Moretum by the peasants is much more interesting. An emulsion E pluribus unum (one out of many), also written on dollar bills by metonymy, made from garlic, cheese, herbs and drops of oil, until it thickens, as described in another recipe-poem mistakenly attributed to Virgil. What makes this preparation so interesting is that, as Latin is the origin of different languages, Moretum is the ancestor of many Mediterranean sauces. We find its “genes”, well adapted to each local characteristic, in the pesto sauce, allioli with all its variants, romesco sauce, rouille and, of course, in Minorcan mayonnaise “Mahonesa”, for reasons that we will learn about. The respite of the Greco-Roman World from the Byzantine Empire allows us to find an unambiguous version of the concept, not in culinary texts, but in medical ones. It is necessary to insist here that, following the Hippocratic motto of believing that food is one’s medicine, there was no line between cuisine and medicine (nor should it have ever existed). Thus, we find a “medical prescription” by Paulo Egineta, a Byzantine doctor from the 7th century, which is mayonnaise without a doubt. From a modified recipe by Oribasius of Pergamum, the Byzantine physician adds that it is “the best way to eat eggs”, linking medicine to food. It is known that all this knowledge was lost in Christian Europe, except in some monasteries that would remind us of “El nombre de la

que todo este conocimiento se perdió en la Europa cristiana, salvo en algunos monasterios que nos recordarían a El nombre de la rosa. Afortunadamente, fue traducido y asimilado por los sabios árabes, y, especialmente, en el aspecto que nos interesa de las emulsiones, posteriormente ampliado hasta un desarrollo excepcional de toda una farmacopea influyente hasta muchos siglos después. Se consideraba entonces al mundo árabe como referencia en los looch (emultio) manteniendo todavía nombres árabes en el neohipocratismo de la Facultad de Medicina de Montpellier en el siglo XVIII.

Así, llegamos a la primera singularidad de Menorca para conocer el secreto de la emulsión. En la Manurqa del siglo XIII, el rais Abu Utman, médico y poeta, y por lo tanto sabio, no solo disponía de una excepcional biblioteca, si no que acogió a eruditos exiliados del integrismo de la península ibérica transmisores del saber clásico. En tratados agrícolas, médicos y de conceptos dietéticos de esta época, volvemos a encontrar una receta de “salsa mahonesa” con fines terapéuticos, con nota al margen en vertical que decía “con vinagre si Alá así lo dispone”, dado que el original era con el ácido del Citrus medica, pero el consumo de vino era tolerado con moderación.

Como otras muchas geniales aportaciones, recetas, productos y remedios, esta impronta persistió en Menorca, a pesar de la conquista cristiana y la deportación o esclavización de los vencidos, que por esta razón pasaron a servir y cocinar. Existe una poderosa razón, sin embargo, del porqué la salsa mahonesa, como uso culinario, no puede ser de ninguna manera cristiana hasta el año 1491: con la Iglesia y su dietética hemos topado. Hasta esta fecha, no se cambiaron las prescripciones cuaresmales que permitían el consumo de huevos, prohibiendo el uso de la salsa en su acompañamiento natural de pescado y verduras. Al igual que con los ricos recetarios de bacalao presentes en países católicos, un cierta inercia de la tradición alargó hasta más tarde esta costumbre. Sin embargo, esto no impedía que la emulsión fuera conocida, como nos revela Manuel Dieç, mayordomo del rey Alfonso El Magnánimo, en el Llibre del Art de Menescalía del siglo XV, el mejor tratado en mucho tiempo de medicina de los caballos, donde da una receta exacta aunque no de uso culinario, si no como pomada terapéutica para las patas de las mulas. Este culto autor valenciano, compañero de Joanot Martorell, Jaume Roig o Galceran de Requesens (el creador de cuatro universidades en Menorca en 1439), cabría suponer que fue el autor real o redactor del libro clave de cocina de la época Llibre del Coch, “compost pel mestre Robert”. Fue éste el cocinero que le dictaba las recetas, ya que de forma muy clara se cita a sí mismo, en el apartado de Mestre de estable: “E de aquesta manera no•m curaré més de parlar-ne ara, perquè en lo libre de menesalia ja molt largament n’é

rosa”. Fortunately, it was translated and assimilated by the Arab scholars, and, especially, in the aspect that interests us, the emulsions, later expanded to an exceptional development of an entire influential pharmacopoeia for many centuries to come. The Arab world was then considered as a reference in the area of the looch (linctus) still maintaining Arab names in the theory Neo-Hippocratism of the Faculty of Medicine of Montpellier in the 18th century. Thus, we come to the first wonder of Minorca to get to know the secret of the emulsion. In the 13th-century Manûrqa (modern Minorca), the local governor Abu Uthman, doctor and poet, and therefore an intellectual figure, not only had an exceptional library, but also hosted scholars exiled from the fundamentalism of the Iberian Peninsula, transmitters of classical knowledge. In agricultural treatises, medical and dietary concepts of this time, we find a recipe for “salsa mahonesa” for therapeutic purposes, with a vertical note in the margin that said “with vinegar if Allah grants it”, given that the original was made with the acidic juice, Citrus medica, but the consumption of wine was tolerated in moderation. Like many other great contributions, recipes, products and remedies, this imprint persisted in Minorca, despite the Christian conquest and the deportation and enslavement of the vanquished, who because of this came to serve and cook. There is a powerful reason, however, why the mayonnaise sauce, as a culinary use, cannot be in any way Christian until the year 1491: with the Church and its dietetics we have come across. Up to this date, the Lenten diet hadn’t changed in the consumption of eggs, prohibiting the use of the sauce in its natural accompaniment of fish and vegetables. As with the rich recipes of cod present in Catholic countries, a certain inertia of the tradition extended this custom until later. However, this did not prevent the emulsion from being known, as revealed to us by Manuel Dieç, the butler of King Alfonso “The Magnanimous”, in the book “Llibre del Art de Menescalía” from the 15th century, the best treatise in a long time of horse medicine, where an exact recipe, although not for culinary use, but as a therapeutic ointment for the legs of the mules. This cultured Valencian author, colleague of Joanot Martorell, Jaume Roig and Galceran de Requesens (the creator of four universities in Minorca in 1439), it could be assumed that he was the real author or editor of the fundamental cookbook from the era of the work Llibre del Coch, “compost pel mestre Robert” (created by Professor Robert). This was the chef who dictated the recipes, since he very clearly cites himself, in the section Mestre de estable: “E de aquesta manera no•m curaré més de parlar-ne ara, perquè en lo libre de menesalia ja molt largament n’é parlat”. Precisely, in this fundamental book of the history of gastronomy the use of various sauces for



parlat”. Precisamente, en este libro fundamental de la historia de la gastronomía, se establece el uso de diversas salsas para pescado y verduras, así como del all-i-oli para carnes asadas, citando ya que no gusta a muchos señores. A pesar del extenso uso de huevos para ligazón, se limitan éstos a días de carne, impidiendo la popularización de la mahonesa como salsa. Recordemos que el concepto “salsa” como lo entendemos ahora empieza en esta época hasta culminar en la clasificación de la cocina francesa del XIX. Hasta entonces, y esta es su etimología, no era más que una forma de “salar”, aderezar o ligar un plato en su misma cocción.

Una emulsión con huevo

En este punto, hallamos la siguiente singularidad menorquina que cautivó a Richelieu años más tarde. Si bien el resto de cocinas mediterráneas siguieron utilizando la ligazón con ajo en sus salsas clave, en Menorca, ya sea por la tradición árabe añadida al uso de aceite de oliva o incluso acebuché como grasa de

fish and vegetables, as well as the all-i-oli for roasted meats were established, citing that many gentlemen do not like them. Despite the extensive use of eggs for thickening and binding, these are limited to days when meat was consumed, preventing the popularization of mayonnaise as a sauce. It is important to remember that the concept of “sauce” as we understand it now begins in this era until culminating in the classification of French cuisine of the 19th century. Until then, and this is its etymology, it was no more than a way to “salt”, season or dress a dish when cooking.

An emulsion with egg

At this point, the next unique product from Minorca was discovered, that which captivated Richelieu years later. While the rest of the Mediterranean cuisines continued to use garlic in their main sauces, in Minorca, either by the added Arab tradition the use of olive oil or even its wild olive oil as preferred fat (in other lands lard was the choice fat), because of

preferencia (siendo en otros lugares la manteca de cerdo), por la abundancia de huevos en esta época, por la variedad local de ajo minúscula que dificultaba la emulsión (a diferencia, por ejemplo, del chipriota “que doblaba en volumen el mortero”), o, simplemente, por el retorno de los textos médicos a la cocina (como en la receta de Unguentum digestivum del médico Fortunat Figuerola en 1719), esta salsa era popular y conocida en el siglo XVIII en Menorca. Sin embargo, sólo estaba detallada en recetarios como “sala crua” o salsa “de peix crua”: “Pendreu vermells de ou, dins un tià gran, y los debatreu molt ab una cullera grossa, tiranti sovint un ratxet de oli, remenanto depresa per que no se trii”.

Esta versión, que encaja mucho más con la tradición actual de las abuelas menorquinas de elaborarla en plato (¿para qué necesitamos el mortero, si no lleva ajo?), consta en el manuscrito escrito por Francesc Faner, muy probablemente, sucesor de Fra Roger en la cocina del convento franciscano de Ciutadella. Según Andreu Vidal Fra Roger ocupó el puesto de cocinero en el convento hasta 1734. Por lo tanto, sería escrito justo después de esta fecha.

En referencia a Fra Roger, se interpretó como salsa mahonesa su uso frecuente del aioli bo, sin tan siquiera detallar la receta, lo que implicaba un amplio conocimiento popular. Sin embargo, esto queda absolutamente desmentido por el hallazgo de un manuscrito de origen mallorquín que reproducimos (fig. 2), donde la emulsión se consigue con ajo y almen-

the abundance of eggs at this time, because of the local variety of small garlic that made the emulsion difficult (unlike, for example, the Cypriot “doubling the volume of the mortar”), or simply because of the return of the medical texts to the kitchen (as in the recipe of Unguentum digestivum by the doctor Fortunat Figuerola in 1719), this sauce was popular and known in the 18th century in Minorca. However, it was only specified in recipes such as “sala crua” or “peix crua” sauce: “Pendreu vermells de ou, dins un tià gran, y los debatreu molt ab una cullera grossa, tiranti sovint un ratxet de oli, remenanto depresa per que no se trii”.

This version, which fits much more with the current tradition of the Minorcan grandmothers in making it (Why do we need the mortar, if it does not have garlic?), is written in the manuscript by Francesc Faner, very likely, Fra Roger’s successor in the kitchen of the Franciscan monastery of Ciutadella. According to Andreu Vidal, Fra Roger held the position of the cook in the monastery until 1734. Therefore, it would have been written just after this date.

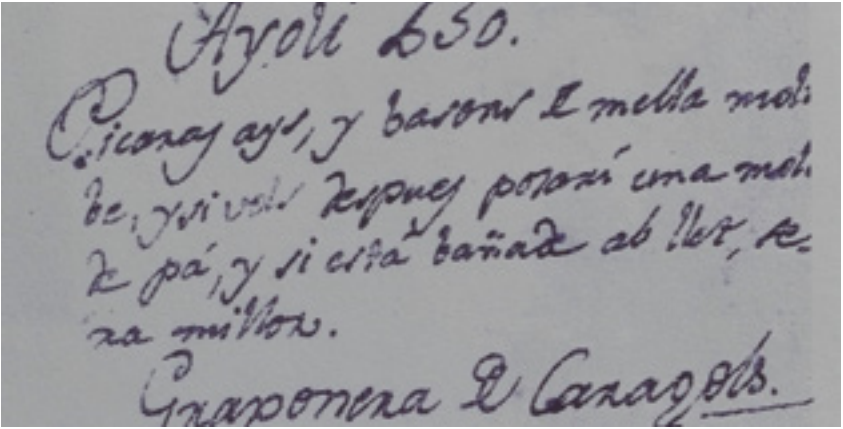
In reference to Fra Roger, his frequent use of aioli bo was interpreted as “salsa mahonesa”, without even detailing the recipe, which implied an extensive popular knowledge. However, this is absolutely disproved by the finding of a manuscript of Majorcan origin that we have reproduced (Figure 2), where the emulsion is obtained with garlic and almonds in the absence of eggs. It is not the only coincidence

Banquete. A partir del siglo XVIII, el uso de la mahonesa se extendió por toda Europa y fue una salsa común en las mesas de todos las clases sociales.

Banquet. From the 18th century, the use of mayonnaise spread throughout Europe and was a common sauce on the tables of all social classes.

Manuscrito mallorquín, en el que la emulsión de alioli bo se hace con ajo y almendras, pero no con huevo como la mahonesa. (Fig. 2)

Majorcan manuscript, in which the “alioli bo” emulsion is made with garlic and almonds, but not with egg like mayonnaise. (Fig. 2)



dras en ausencia de huevo. No es la única coincidencia entre el manuscrito mallorquín y Art de la cuina, especialmente en nomenclatura, quien sabe si por la ascendencia mallorquina de Fra Roger, recientemente revelada por el mismo Andreu Vidal. No deja de ser curioso el bouquet almendrado que se consigue con un buen aceite de oliva o acebuche menorquín, lo que nos remite al mismo tipo de maridajes.

Richelieu y su hallazgo

Finalmente, volviendo a 1756, nueva documentación desmiente la versión de Lorenzo Lafuente de la anécdota de la taberna del puerto, bella y bien hallada, pero un poco incongruente para la dignidad de un duque. En realidad, según Madame de Veyrant, compañera de un noble francés presente, Richelieu conoció la salsa de la mano de la señora de un predio menorquín en el banquete que hicieron en su honor, lo que coincide mucho más con la versión de Cela y la amante menorquina. Esto restringe la puesta de largo de la salsa a los “llocs” con propietarios francófilos, espacio suficiente y producción propia de aceite de oliva, de los cuales solo hemos identificado a dos: uno en Sant Lluís y otro en Alaior, con los nombres de las dos posibles damas perfectamente acotados, porque es evidente que la cocina era potestad de las señoras, así como la delicadeza de esta salsa.

En resumen, si bien emulsionar aceite y huevo tiene una larga historia, su uso en sentido estricto como salsa es de indudable origen menorquín. Así pues, ni la salsa mahonesa es española ni podemos decir que la inventó un menorquín. Por un lado, ni España existía cuando se inventó, ni Menorca era española cuando se popularizó; por el otro, no es solo Menorca la tierra donde nació: simplemente fue donde pervivió y se valoró como salsa de uso frecuente hasta que llegó Richelieu para enamorarse, no sabemos si más de la salsa o de la cocinera, venderla al mundo e instaurar el nombre de la mahonesa, la salsa menorquina.

between the Majorcan manuscript and “Art de la cuina”, especially in nomenclature, it is not known if it is by the Majorcan descent of Fra Roger, recently revealed by the same Andreu Vidal. The almond bouquet that is obtained with a good olive oil or Minorcan wild olive oil, still is quite curious, which gives us to the same type of combinations.

Richelieu and his discovery

Finally, going back to 1756, new documentation belies Lorenzo Lafuente’s version of the anecdote of the port’s tavern, beautiful and hospitable, but a little unsuitable for the dignity of a duke. In fact, according to Madame de Veyrant, acquaintance of a present French nobleman, Richelieu knew the sauce from the hand of the lady of a Minorcan farm in the banquet they made in her honour, which coincides much more with Cela’s version and the Minorcan lover. This restricts the introduction of the sauce to the “llocs” with Francophile owners, sufficient space and with in-house production of olive oil, of which we have only identified and precisely narrowed down to two ladies: one in Sant Lluís and the other in Alaior, because it is evident that the kitchen was the power of the women, as well as the delicacy of this sauce.

In summary, although emulsifying oil with egg has a long history, its use in the strict sense as a sauce is undoubtedly of Minorcan origin. Thus, neither mayonnaise is Spanish nor can we say that it was invented by a Minorcan. On the one hand, neither Spain existed when it was invented, nor was Minorca Spanish when it was popularized; on the other, it is not only Minorca the land where it was invented: it was simply where it existed and was valued as a sauce of frequent use until Richelieu came and fell in love, we do not know if he was more in love with the sauce or with the cook, selling it to the world and establishing the name, “Mahonesa”, the sauce from Minorca.





COCINA MENORQUINA, DIETA MEDITERRÁNEA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Minorcan Cuisine, the Mediterranean Diet and Healthy Eating

Noemí García

Nutricionista/*Nutricionist*

En un capítulo sobre nutrición y alimentación, parece casi obligatorio preguntarse por las características nutricionales de cada una de las recetas que aparecen en este libro: algunos cuestionarán si son preparaciones demasiado calóricas; otros, si son altas en colesterol; también surgirán dudas sobre la cantidad de comida e incluso los habrá que desconfíen de su aceptabilidad por contener entre sus ingredientes el azúcar blanco. ¿Qué lugar ocuparían cada una de estas preparaciones culinarias en una dieta saludable? Es más, ¿son recetas que puedan recomendarse en el marco de una dieta saludable? Depende. Porque ¿qué es una dieta saludable? Hoy, entre la población, las respuestas serían muy variadas y a la vez muy manipuladas por una industria alimentaria demasiado preocupada por sus intereses y menos por su responsabilidad social, y por una

In a chapter on nutrition and food, it seems almost mandatory to ask about the nutritional characteristics of each of the recipes that appear in this book: some will question whether the dishes have a high calorie content; others, if they are high in cholesterol; there will also be questions about the portion sizes and about its appropriateness because it contains white sugar among its ingredients. Where would these culinary preparations fall within a healthy diet? What's more, are the recipes recommended as part of a healthy diet?

It depends. Really what is a healthy diet? Today, people have too many as well as varied answers and at the same time answers that are very manipulated by a food industry that is too concerned about their interests and less about

publicidad de productos alimentarios nada responsable: que no engorde, con muchas vitaminas, que cure las enfermedades, que sea cero-cero, que haga comer a los niños, que sea sin químicos, natural; que sea variada, equilibrada, mediterránea. Comemos porque el cuerpo necesita cubrir unas necesidades básicas: requiere energía, para mantener el organismo; materiales estructurales, para el recambio y mantenimiento de los órganos; y sustancias que regulen su buen funcionamiento. En este sentido, la dieta debería ser suficiente, para que aporte la cantidad de energía que realmente hace falta; variada, con representación de los distintos grupos de alimentos, para optimizar la obtención de nutrientes; equilibrada en hidratos de carbono, proteínas y grasas; segura, porque lo que comemos no debería enfermarnos; y adaptada a cada situación fisiológica y patológica (pues no es lo mismo la alimentación para un bebé que para un adulto sedentario o un deportista, la de una embarazada o la de una persona que sufre una enfermedad). Todo ello parece sencillo de cumplir. De hecho, muchas familias consideran que se alimentan más o menos bien, según estos criterios. Pero algo falla cuando, a pesar de poder comer varias veces al día y de hacerlo bajo nuestra elección, el 40% de las muertes globales son debidas a factores relacionados con la alimentación. Hablamos del sobrepeso y la obesidad, la hipertensión, el colesterol, la diabetes y la falta de ejercicio físico. Por otro lado, nuestro país es cuna de la Dieta Mediterránea, entendida en todo el mundo como un patrón alimentario beneficioso para la salud cardiovascular. Paradójicamente, la primera causa de muerte en España son las enfermedades cardiovasculares.



Pescado y marisco. La dieta tradicional menorquina fomenta el consumo de pescado y marisco sobre la carne que se emplea mucho más como acompañamiento a la verdura.

Fish and seafood. The traditional Minorcan diet encourages the consumption of fish and seafood over meat that is used much more as an accompaniment to the vegetable.

their social responsibility, and about irresponsible advertising of food products: it won't make you fat, it's full of vitamins, cures diseases, zero-zero, makes children want to eat it, no chemicals, natural; varied, balanced, Mediterranean.

We eat because the body needs to cover some basic needs: it requires energy, to maintain the organism; structural materials, for the replacement and maintenance of organs; and substances that regulate its proper functioning. In this sense, the diet should be sufficient, so that it contributes the amount of energy that is really needed; varied, with the representation of the different food groups, to optimize the obtaining of nutrients; balanced in carbohydrates, proteins and fats; safe, because what we eat should not make us sick; and adapted to each physiological and pathological situation (food is not the same for a baby as for a sedentary adult or an athlete, a pregnant woman or a person suffering from a disease).

All this seems simple to accomplish. In fact, many families consider that they eat more or less well, according to these criteria. But something fails when, despite being able to eat several times a day and choose what we wish, 40% of global deaths are due to factors related to food. We talk about overweight and obesity, hypertension, cholesterol, diabetes and lack of physical exercise. On the other hand, our country is the birthplace of the Mediterranean Diet, understood throughout the world as a beneficial dietary pattern for cardiovascular health. Paradoxically, cardiovascular diseases are the first cause of death in Spain.

Cocina saludable. La base de la gastronomía menorquina implica un aporte de salud incuestionable. Un buen ejemplo son la berenjenas al horno, un plato muy típico.

Healthy food. The basis of Minorcan gastronomy implies an unquestionable healthy contribution. A good example is baked aubergines, a very typical dish.



Dieta mediterránea y dieta menorquina

No existe suficiente consenso de lo que ha sido y lo que es actualmente la dieta mediterránea. Debería de entenderse como el conjunto de diversas formas de dieta mediterránea, cuyos orígenes podrían recuperarse en los hogares más clásicos de la Edad Antigua, donde había poco más que trigo, aceite de oliva y vino. Sería fruto, además, de muchas aportaciones a lo largo de la historia. Así, sus raíces no contarían con el tomate y, en cambio hoy, no concebimos la dieta mediterránea sin un buen sofrito. Si algo destaca de la dieta mediterránea (como en cualquier otro patrón alimentario saludable) es la abundancia de alimentos de origen vegetal. Hablamos, por lo tanto, de una dieta rica en verduras, hortalizas y frutas; también en cereales y legumbres. El aceite de oliva virgen extra y los frutos secos son los alimentos más contrastados, con efectos beneficiosos en el organismo debido al efecto acumulativo de su consumo a lo largo del tiempo: aportan grasas saludables y suficientes sustancias antioxidantes (tocoferoles, polifenoles y fitoesteroles) como para ser consideradas auténticas cápsulas de salud. En el caso de la dieta mediterránea, además, se considera la carne como un aderezo (no como plato principal), otorgando mayor protagonismo al pescado. Se va forjando, de esta manera, la mejor estrategia actual para prevenir el deterioro cognitivo y las enfermedades crónicas no transmisibles (especialmente, los accidentes cardiovasculares). En la Isla abundan las verduras y hortalizas. No se entendería un recetario menorquín sin los *carbassons plens* as forn (calabacines rellenos al horno) ni las *barquetes*

The Mediterranean diet and the Minorcan diet

There is not enough consensus of what has been and what is currently the Mediterranean diet. It should be understood as the set of diverse forms of the Mediterranean diet, whose origins could be recovered in the most typical homes of the earliest civilizations, where there was little more than wheat, olive oil and wine. Also, the result of many contributions throughout history. Thus, its roots would not have the tomato which, today, we do not conceive the Mediterranean diet without a good base sauce.

If something stands out from the Mediterranean diet (as in any other healthy food model) is the abundance of foods of vegetable origin. We are suggesting, therefore, a diet rich in vegetables, fruits and leafy vegetables; also in grains and legumes. Extra virgin olive oil and nuts are the most distinguished foods, with beneficial effects in the body due to the accumulative effect of their consumption over time: they provide healthy fats and sufficient antioxidant substances (tocopherols, polyphenols and phytosterols) to be considered authentic healthy choices. In the case of the Mediterranean diet, meat is also considered an “extra” (not a main dish), giving greater prominence to fish. In this way, and which is becoming a growing trend, is the best current strategy for preventing cognitive deterioration and chronic non-communicable diseases (especially, cardiovascular incidents).

On the island vegetables are plentiful. You could not imagine a Minorcan recipe book to not have

d’uberginies (barquillas de berenjenas), entre otras preparaciones con tomates, cebollas, pimientos, calabazas, alcachofas... La Menorca más tradicional tampoco extraña las legumbres y mucho menos el pescado y el marisco. No debe sorprender, por lo tanto, que la dieta menorquina sea elegida como un buen ejemplo de dieta mediterránea, al menos si ambas se consideran en su versión más clásica (es decir, libres de los efectos destructivos y homogeneizadores de la globalización).

Dieta saludable y dieta menorquina

De lo que no se habla en la dieta mediterránea ni en la dieta menorquina ni en cualquier otra dieta considerada saludable es del consumo diario de enormes raciones de carne (y menos aún de carne roja) ni del consumo exagerado de alimentos procesados industrialmente y, por lo tanto, del consumo desmesurado de sal, azúcares simples y grasas saturadas (responsables de aquellos factores de riesgo cardiovascular que provocan la mayor parte de las muertes globales). Es aquí donde radica la diferencia entre lo saludable y lo no saludable: en la no exclusión de la dieta de lo que realmente es dañino para la salud. Una vez eliminamos los excesos de los alimentos industrializados, no debería importarnos que hoy comamos arroz en vez de pasta, que el plato lleve más o menos grasas, que comamos dos frutas en vez de tres o que hoy no hayamos desayunado y mañana lo hagamos dos veces. Para mejorar la salud, hay que vaciar el plato de alimentos insanos y llenarlo de alimentos saludables. Las protagonistas de cada comida tienen que ser las verduras, las hortalizas y las frutas. Los cereales y las patatas, junto con el pan, también deben estar presentes, pero en raciones moderadas. Y los alimentos proteicos se limitarán a pequeñas raciones a modo de guarnición. Conviene aumentar el consumo semanal de legumbres, que acompañadas de cereales, carne, pescado o pequeñas cantidades de cereales, carne, pescado o huevo ofrecen platos totalmente completos. La incorporación habitual de frutos secos naturales o tostados como tentempié o como aderezo de los platos también es conveniente. ¿Qué lugar ocupa, por lo tanto, en una dieta saludable, la cultura gastronómica menorquina, con un *perol de llom*, un *oliaigu*, el cordero en todas las versiones de Fra Roger (que no son pocas), un plato de vísceras, el *arròs de la terra*, la mahonesa, los caracoles con carne, una salsa de queso y huevo? Puede ocupar cualquier lugar y hacerlo en cualquier comida. Siempre y cuando el conjunto de los alimentos ofrezcan platos con verduras, controlados en carbohidratos y limitados en proteínas. A un *perol de llom* sólo habrá que añadirle, en la misma comida o en otra, un buen *oliaigu* o unas *uberginies plenes* o bien una ensalada *ben trempada* (bien aliñada) –eso si, con aceite de oli-



va virgen extra, que debe ser la grasa prioritaria tanto para cocinar como para condimentar, en sustitución del seu, xulla o manteca. ¿Y qué ocurre con los *pastisssets*, el *menjar blanc*, la *coca bamba*, el *figat*...? La cocina menorquina es también muy rica en repostería, en la que no falta el azúcar. Si en los últimos años no hubiésemos abusado del consumo de productos procesados, de bollería, de refrescos y de zumos (es decir, de todo aquello que hace que comamos cantidades aberrantes de azúcar sin que seamos del todo conscientes), hoy no tendríamos por qué preocuparnos del azúcar que incorporamos (de forma consciente) en la elaboración de postres tradicionales. ¿Es necesario plantearse si comer un *crespell* es saludable o no? ¿Hace falta inventar nuevas formas de endulzar un amargo para que no lleve azúcar? Quizás sería más acertado relegar el uso de azúcar para la elaboración de postres que cumplen con una tradición y reservarlos

Verduras y hortalizas. Son la base de la dieta mediterránea y elementos indispensables en la cocina menorquina, que fomenta también mucho el uso del aceite de oliva virgen extras y los frutos secos en casi todos sus platos.

Vegetables and leafy vegetables. They are the basis of the Mediterranean diet and indispensable elements in Minorcan cuisine, which also encourages the use of extra virgin olive oil and nuts in almost all dishes.

the *carbassons plens* as *forn* (baked stuffed courgettes) or the *barquetes d’uberginies* (aubergine boats), among other dishes with tomatoes, onions, peppers, pumpkin, artichokes ... The most traditional Minorca isn’t lacking legumes, let alone fish and shellfish. It should not be surprising, therefore, that the Minorcan diet is chosen as a good example of a Mediterranean diet, at least if both are considered in their more classical version (that is, free from the destructive and homogenizing effects of globalization).

A healthy diet and the Minorcan diet

What is not mentioned in the Mediterranean diet or in the Minorcan diet or in any other diet considered to be healthy is the daily consumption of huge portions of meat (and even less of red meat) or the exaggerated consumption of industrially processed foods and, therefore, of the excessive

consumption of salt, simple sugars and saturated fats (responsible for those cardiovascular risk factors that cause most of the global deaths). This is where the difference between healthy and unhealthy lies: in the non-exclusion of the diet from what is really harmful to health. Once we eliminate the excesses of industrialized foods, it shouldn’t bother us today to eat rice instead of pasta, that the dish has more or less fat, that we eat two pieces of fruit instead of three or that today we have not had breakfast and tomorrow we’ll have it twice. To improve your health, you have to eliminate unhealthy foods from your plate and fill it with healthy ones. The stars of each meal must be vegetables, the leafy vegetables and fruit. Grains and potatoes, along with bread, should also be present, but in moderate portions. And protein foods will be limited to small portions as a garnish. It is advisable to increase the weekly consumption of legumes, which, accompanied by vegetables and small amounts of grains, meat, fish or eggs, offer very complete dishes. The usual incorporation of natural or roasted nuts as a snack or to dress a dish is also appropriate. What place, therefore, in a healthy diet, does the Minorcan gastronomic culture fit in, with a *perol de llom*, an *oliaigu*, the lamb in all of Fra Roger’s versions (which are not few), a dish of organ meats, the *arròs de la terra*, mahonesa, snails with meat, a cheese and egg sauce? It can occupy any place and with any food, just as long as the set of foods offer dishes with vegetables and have limited carbohydrates and proteins. To a *perol de llom* it will only be necessary to add, in the same dish or in another, a good *oliaigu* or some *uberginies plenes* or a *salad ben trempada* (well seasoned) –and of course, with extra virgin olive oil, which should be the priority fat for both cooking and flavouring, replacing *seu*, *xulla* or lard. And what about the *pastisssets*, *menjar blanc*, *coca bamba*, *figat* ...? Minorcan cuisine is also very rich in confections, in which sugar is not the lacking ingredient. If in recent years we have not abused the consumption of processed products, pastries, soft drinks and juices (that is, everything that makes us eat aberrant quantities of sugar without being fully aware), today we wouldn’t have to worry about the sugar that we consume (consciously) in the elaboration of traditional desserts. Is it necessary to consider whether eating a *crespell* is healthy or not? Do we need to invent new ways to sweeten a bitter food so that it does not contain sugar? Perhaps it would be more appropriate to relegate the use of sugar for the preparation of desserts that are traditional and reserve them precisely for our special days, holidays, that we mark on the calendar. And

precisamente para días señalados en el calendario. Y sustituir los alimentos “envasados” de los desayunos, postres y meriendas por productos naturales, locales y de temporada (como el pan, un trozo de queso –incluso de embutido (¡que sean locales!)-, fruta de temporada o frutos secos). Llevar una dieta saludable está mucho más cerca de lo que creemos; no hace falta salir de casa en busca de dietas milagrosas con nombres y apellidos. La esencia está en lo que nos han transmitido nuestras abuelas. Sólo hace falta tener una actitud abierta (también crítica) y saber incorporar a lo que entonces ya era bueno lo que hoy es aún mejor.

Alimentación saludable

Otro aspecto importante a la hora de hablar de alimentación y salud es la cantidad, el tamaño del plato. Con demasiada frecuencia comemos por encima de nuestra sensación de hambre, llenamos sobradamente el estómago y luego no lo compensamos con la práctica de suficiente ejercicio físico. Merece la pena servir raciones algo más moderadas y acompañar el plato con un trozo de pan si apetece y completarlo con una fruta de postre. Al fin y al cabo, la dieta menorquina, como también la mediterránea, ha sido eminentemente comedida (aunque ello haya ocurrido, en muchas ocasiones, por la escasez de alimentos).

Pero alimentarse bien no es sólo nutrirse bien. El acto de comer vincula otros significados que van más allá del propio proceso nutritivo. Hoy en día no se concibe una alimentación saludable si a la vez no es también satisfactoria, sostenible y sociable (o sociabilizadora). Es la alimentación en su conjunto, no sólo la nutrición, lo que configura los comportamientos alimentarios y modela el estado de salud de la comunidad. Si por algo despunta la gastronomía menorquina frente a sus iguales mediterráneas es por ofrecer un contexto geográfico y cultural facilitador de soberanía alimentaria y que invita a disfrutar de la comida en familia y entre vecinos.

Hoy más que nunca, es necesario comer en compañía (lo dice la ciencia: los neurólogos, los digestólogos, los antropólogos). El primer paso para una buena alimentación es hablar, es compartir. Es el ágora. Cuando nos reunimos, vestimos mejor la mesa, seleccionamos mejor el producto y escogemos el natural, el local, el de temporada. Elegimos recetas tradicionales, las que requieren cocciones más largas, las que impregnan la casa de olor a lo de siempre; las que se cocinan con calma. Añadimos nuestro toque personal, el que se ha pasado de voz en voz a lo largo de varias generaciones, con especias y hierbas aromáticas. Todo, con la única pretensión de crear un ambiente cálido: el que despierta los sentidos, el que favorece la digestión. Y así, entre conversaciones, los ingredientes más humildes se convierten en la mejor medicina.

replace the “packaged” foods that we take for breakfast, desserts and snacks with natural, local and seasonal products (such as bread, a piece of cheese - even sausage (always local!) - seasonal fruit or nuts). Eating a healthy diet is much more in arm’s reach than we think; you do not have to leave the house in search of miracle diets with brand names. The essence is what our grandmothers have transmitted to us. You only need to have an open attitude (also critical) and know how to incorporate what was good then to what is even better today.

Healthy eating

Another important aspect when talking about food and health is the quantity, the size of the dish. All too often, we eat more than our hunger pangs are calling for, we fill our stomachs excessively, and then do not make up for it by practicing enough physical exercise.

It is worth serving more moderate portions and accompany the dish with a piece of bread if you wish and complete it with a piece of fruit for dessert. After all, the Minorcan diet, as well as the Mediterranean diet, has been eminently restrained (although this has happened, in many cases, due to the scarcity of food).

But eating well is not just good nutrition. The act of eating links other meanings that go beyond the nutritive process itself. Nowadays, a healthy diet is unthinkable if at the same time it is not also satisfactory, sustainable and sociable. It is food as a whole, not only nutrition, which shapes eating behaviours and models the health status of the community. If for some reason Minorcan cuisine stands out before its Mediterranean counterparts, it’s because it offers a geographical and cultural context that facilitates food sovereignty and invites people to enjoy food with family and neighbours. Today more than ever, it is necessary to eat in company (science supports this: neurologists, digestologists, anthropologists). The first step to a good diet is to talk, to share. It is the agora. When we meet, the table is dressed better, we select the product better and we choose the natural, the local, the seasonal. We choose traditional recipes, those that require longer cooking, those that permeate the house with familiar scents; those that are cooked calmly.

We add our personal touch, which has been passed by word of mouth over several generations, with spices and aromatic herbs. Everything, with the only pretence of creating a warm environment: the one that awakens the senses, the one that favours digestion. And so, between conversations, the humblest ingredients become the best medicine.

Comer sano y en grupo.

La alimentación saludable no es solo ingerir alimentos que benefician la salud.

Comer sano es también comer en grupo, con familia o amigos, conversar y ampliar nuestra red social.

Eat healthy and in a group. Healthy eating is not just eating foods that benefit health. Eating healthy is also eating in a group, with family or friends, talking and expanding our social network.





EL ARTE Y LAS NORMAS DE CONDUCTA EN LA MESA

The Table, its Art and Etiquette

Dice el refranero que “en la mesa y en el juego se conoce al caballero”. No hay realidad mayor desde que en el siglo XVII se empiezan a introducir las primeras normas de conducta a la hora de comer. Desde entonces, las mesas de todo el mundo se empezaron a vestir con telas preciosas, cristales labrados, metales nobles, finas porcelanas, y normas de montaje, a la vez que de conducta.

Como vestir la mesa

Según la *Escola de Restauració de les Illes Balears*, el primer elemento a considerar en un ágape que se precie es la mesa. La medida de ésta ha de ser acorde al número de comensales, pero teniendo en cuenta que cada uno debe disponer de un mínimo de 70 centímetros a su alrededor. La mesa se vestirá en relación al carácter del acontecimiento. Tan erróneo es montar un escenario discreto en una comida de gala, como vestir la mesa de forma palaciega en un ágape desenfadado. De todas formas, como regla general, los elementos que introduzcamos en la mesa han de guardar armonía entre ellos y con la condición de la comida. Optaremos por una decoración discreta, que no sobrecargue la mesa e incomode a la comensales. Es importante que el elemento que introduzcamos, ya sean centros de flores, velas u otro elemento, no debe impedir la visión ni la conversación entre los invitados.

En un acto formal, la labor de vestir una mesa empezará por la colocación de un muletón, una especie de tela acolchada cuya misión es la de amortiguar el ruido de cubiertos y vajilla, a la vez que proteger la mesa de derrames de líquidos. Sobre él, se colocará el mantel. Lo mejor es optar por fibras naturales de colores claros, preferiblemente blancos o crudos. El mantel ha de colgar por los lados de la mesa un mínimo de 35 centímetros o bien la mitad de la distancia existente entre la mesa y el suelo.

The Spanish proverb says “at the table and during the game you get to know the gentleman”. There is no greater reality to this when in the 17th century the first rules of table etiquette were introduced. Since then, all over the world tables were beginning to be dressed with precious fabrics, carved crystals, fine metals and porcelain, incorporating table setting rules, as well as manners.

How to dress the table

According to the *Escola de Restauració de les Illes Balears*, the first element to be considered in a respectable feast is the table. The size of it must be taken into consideration along with the number of guests, while keeping in mind that each guest must have a minimum of 70 centimetres of space around them. The table will be dressed in relation to the type of event. It is just as wrong to set up a formal dinner with a discreet decoration, as well as to dress the table in a palatial way in a relaxed feast. In any case, as a general rule, the elements that we introduce to the table must be in harmony, amongst themselves as well as with the type of food being served. We will opt for a discreet decoration, that is not overdone and doesn't makes the guests uncomfortable. It is important that the elements that we introduce, whether flower centres, candles or other elements, should not impede the vision or conversation among the guests.

In a formal affair, the task of dressing a table will begin with the placement of a silence cloth, a kind of quilted fabric whose purpose is to silence the noise of the flatware and dinnerware, while protecting the table from spills. On top of it, the tablecloth will be placed. It is best to opt for natural materials with light colours, preferably white or off-white. The tablecloth should hang on the sides of the table at a minimum of 35 centimetres or half of the distance

Buenas formas.

No son una moda pasada ni una manera de atenuar a los comensales, sino un tratado de conducta consensuado que ayuda a la sana convivencia en una mesa.

Good manners.

They are not a fad from the past nor are they meant to torment dinner guests but rather a code of consensual conduct that encourages healthy coexistence at the table.

En una mesa elegante las servilletas deberán siempre ser de tela y medir al menos 45 x 45 centímetros abiertas. Deben colocarse de forma sencilla sobre o a un lado del plato, pero nunca dentro de la copa de vino, ni con formas artísticas que impliquen excesiva manipulación por terceras personas.

Vajilla, cubertería y cristalería

La colocación de la vajilla no es casual y obedece a una normas estrictas. Se colocará en primer lugar el plato de presentación coincidiendo con el borde la mesa. Su función es servir de base para el resto y sobre éste se depositará siempre el plato llano. Si hay más vajilla que colocar según los alimentos que conformen el banquete, se pondrán sobre el plato llano (plato hondo, tazón de consomé, plato de aperitivo, etcétera). Por último, el plato del pan se colocará en el lado izquierdo del comensal. La lógica impera en la colocación de la cubertería. Los cubiertos se dispondrán sobre la mesa en el orden en que vayan ser empleados, teniendo en cuenta que primero se utilizarán los que estén más alejados del plato. Los cubiertos trincheros son los que van más cerca del plato, el tenedor al lado izquierdo y el cuchillo, al derecho. A su lado y hacia el exterior colocaremos el tenedor (izquierda) y la pala de pescado (derecha). La cuchara sopera tiene su lugar también a la derecha del plato después de los cuchillos. Por regla general, se desaconseja poner más de tres cubiertos a cada lado del plato.

between the table and the floor. On an elegant table, cloth napkins should always be used and their appropriate size is at least 45 x 45 centimetres when open. They should be placed in a simple manner on top of or on the side of the plate, but never inside the the wine glass, or using artistic shapes that involve excessive manipulation by third parties.

Dinnerware, flatware and glassware

The placement of the dinnerware is not done casually and must obey strict standards. The presentation plate will be placed first, at the edge of the table. Its function is to serve as a basis for the rest of the elements and on it the service plate will always be placed. If there is more dinnerware to be placed depending on the foods that make up the banquet, they will be placed on the service plate (deep plate, consommé bowl, appetizer plate, etc.). Finally, the bread plate will be positioned on the left side of the guest. Logic prevails in the placement of the flatware. The flatware will be placed on the table in the order in which they will be used; those that are furthest from the plate will be used first. The utensils that are used for meats are placed nearest to the plate, the fork on the left side and the knife, on the right. Next to them and to the outside we will place the fork (left) and the fish knife (right). The soup spoon will be placed also to the right of the plate after the knives. As a general



Cubiertos y vajilla. Tienen una disposición específica, aunque admite cierto grado de permisividad, pero sin cambiar fundamentos.

Flatware and dinnerware. There is a specific layout for them, although a certain degree of flexibility is allowed, but the basics should never be changed.

Cómo comer. Encontraremos los cubiertos en el orden como han de ser usado y en el lado de la mano con el que lo iremos a utilizar

How to eat. We will find the flatware in the order as they will be used, and on the side of the hand with which we will use it.



Los cubiertos de postre se colocarán en paralelo delante del plato. Desde el plato hacia las copas, primero se colocará el cuchillo de postre con el mango hacia la derecha, seguidop del tenedor con el mango a la izquierda y por último, la cuchara, de nuevo con el mango a la derecha. En una mesa formal, la cristalería deberá ser de cristal transparente, incoloro y liso, con el fin de que se pueda apreciar claramente las cualidades del vino. Empezando de derecha a izquierda, se colocará primero la copa de agua, seguida de la copa de vino tinto y a continuación, la de vino blanco. En el caso de que sea necesario la colocación de una de cava, ésta se colocará entre la de agua y la de vino tinto.

Manual de buenas maneras

Una vez en la mesa, una de la normas básicas de comportamiento en un grupo pequeño de comensales, es que nadie empiece a comer hasta que todo el mundo haya sido servido y el anfitrión esté sentado en su lugar. El comensal encontrará los cubiertos en el orden que deban ser empleados desde la parte más alejada del plato. Cuando se mastica, los

rule, it is not recommended to put more than three utensils on each side of the plate. The dessert flatware will be placed horizontally above the dinner plate. From the plate to the glasses, first place the dessert knife with the handle to the right, followed by the fork with the handle to the left and finally, the spoon, again with the handle to the right. On a formal table, the glassware should be transparent, clear and colourless glass, so that the qualities of the wine can be clearly appreciated. Starting from right to left, the water cup will be placed first, followed by the red wine glass and then the white wine glass. In the event that it is necessary to place a champagne glass, it will be placed between the water glass and the red wine glass.

The good manners manual

Once at the table, one of the basic rules of conduct in a small group of dinner guests, is that no one starts eating until everyone has been served and the host is seated. The guest will find the flatware in the order that it should be used, from the outside in. When



cubiertos han de mantenerse en el plato o bien en la mano en una posición baja. La cuchara se introduce en la boca ligeramente de costado, no por el centro, y el contenido se toma de un sola vez, sin ruidos. El tenedor usará con la mano izquierda cuando su uso se acompaña del cuchillo para cortar, por lo que las púas siempre irán hacia abajo. Se utilizará la derecha cuando el uso del cuchillo no sea necesario y en esta caso las púas deberán mirar hacia arriba. El cuchillo sirve para cortar y para acercar alimentos al cubierto, por lo que nunca deberá introducirse en la boca. La pala de pescado, por el contrario, no es un cuchillo y por lo tanto no sirve para cortar, sino para abrir y trocear el pescado. Si durante la comida se desea hacer una pausa, los cubiertos deben dejarse sobre el plato haciendo un gran ángulo entre ellos y con las púas del tenedor hacia abajo. Por contra, cuando se termina de comer, los cubiertos se dejarán sobre el plato uno junto

chewing, the utensils must be kept on the plate or in the hand in a low position. The spoon is inserted into the mouth slightly sideways, not in the middle, and the content is taken at one time, quietly. The fork will be held in the left hand when it’s used along with the knife to cut, with its tines facing downward. The right hand will only hold the fork when the use of the knife is not necessary and in this case the tines should face upwards. The knife is used to cut and bring food to the utensil, so it should never be put in the mouth. The fish knife, on the other hand, is not technically a “knife” and therefore shouldn’t be used to cut, but to open and chop fish. If during the meal you want to take a rest from eating, the utensils should be left on the plate making a large angle between them and with the tines of the fork facing downwards. On the contrary, when finished eating, the utensils will be left on the plate next

“En la mesa y en el juego se conoce al caballero/dama”, un refrán antiguo que habla de la importancia de los buenos modales en una mesa.

“At the table and during the game you get to know the gentleman or the lady,” an old Spanish saying that speaks of the importance of good manners at the table.

al otro con la púas del tenedor hacia arriba perpendiculares o en paralelo al borde de la mesa. El pan se sirve en el plato habilitado al lado izquierdo del comensal. El cuchillo que se coloca en este plato no es para cortar el pan (se hace con la mano en trozos pequeños) sino para untar. Antes de presentar los alimentos debemos servir al invitado el agua y el vino correspondiente. En el servicio se debe servir un orden para respetar el sabor de la comida. Los platos con sabores más suaves se servirán los primeros, seguido de los alimentos con sabores más fuertes. El orden sería:

- Sopas, cremas y caldos
- Arroces, pasta, verduras y ensaladas
- Pescado
- Carne
- Postres

to each other with the tines of the fork up perpendicular or parallel to the edge of the table. The bread is served on the plate provided on the left side of the dinner guest. The knife that is placed on this plate is not to cut bread (it is done by breaking small pieces with one’s hand) but to spread. Before presenting the food we must serve the guest water and wine. When serving food, it should be served in such a way and order as to respect the taste of the food. The milder dishes will be served first, followed by foods with stronger flavours. The order would be:

- Soups, creams and broths
- Rice, pasta, vegetables and salads
- Fish
- Meat
- Desserts

PRINCIPIOS BÁSICOS PARA TRATAR UN BUEN VINO

Basic Principles to Appreciate and Serve a Good Wine

El vino es de uno de los elementos indispensables en una buena mesa. Su uso se ha convertido en un ritual y su confección en toda una ciencia. Por ello, el manejo correcto de este elixir es indispensable para garantizar una experiencia acorde al nivel el vino que se hemos decidido servir a nuestros invitados. El proceso previo a la degustación de un buen caldo tiene distintos niveles de complejidad, aunque para garantizar una buena velada basta con una serie de consejos a seguir.

Clasificación general

Tinto: Procede de mostos de uvas tintas con el hollejo (pieles y material sólido que queda tras su prensado). Según el tiempo de envejecimiento pueden obtenerse diferentes tipos:

- Joven: Cosechado el año de su transformación en vino y no ha pasado por la barrica. Su temperatura ideal de servicio oscila entre los 10 y 12 °C
- Crianza: Envejecido dos años, los primeros seis meses en barrica y el resto en botella. Su temperatura ideal de servicio oscila entre los 12 y 14 °C.
- Reserva: Envejecido 36 meses. Como mínimo, 12 de esos meses lo hace en barrica y el resto en la botella. Su temperatura de consumo óptima oscila entre los 14 y 18 °C.
- Gran Reserva: Envejece durante 60 meses, con un mínimo de 18 meses en barrica. Su temperatura de servicio está entre los 14 y 18 °C.

Rosado: Se elaboran con uvas tintas a las que se le han separado los hollejos. Del mismo modo, también pueden hacerse con la mezcla de uvas blancas y tintas. Su temperatura ideal de consumo oscila entre los 8 y 10 °C.

Blanco: Se confeccionan solo a partir del mosto obtenido de uvas blancas o tintas, a excepción de

Wine is one of the essential elements that should always be found at a good table. Its use has become a ritual and its preparation a science in itself. Therefore, the correct handling of this elixir is essential to guarantee the right experience according to the variety of wine that we have decided to serve to our guests. The process prior to tasting a good wine has different levels of complexity. So to ensure a pleasant evening you can follow these tips.

General classification

Red: Made from the musts of red grapes including the skin (skins and solid material that remains after pressing). Depending on the aging time, different types can be obtained:

Young: Harvested and transformed into wine within the same year, and is never stored in a barrel. Ideally served from 10 to 12°C
Crianza: Aged 24 months, the first 6 months in a barrel and the rest in its bottle. Best served at temperatures that range between 12 and 14°C.
Reserva: Aged 36 months. At least 12 months in a barrel and the rest in its bottle. Its optimal serving temperature varies from 14 to 18°C.
Gran Reserva: Aged for 60 months, with a minimum of 18 months in barrels. Serve between 14 and 18°C.

Rosé: Made with red grapes with the skins strained from the juice. In the same way, they can also be made with the mixture of white and red grapes. Its ideal temperature to be served runs from 8 to 10°C.
White: Made only from the must obtained from white or red grapes, with the exception of those that have red pulp, whose skins have already been strained to keep the juice clear. Its ideal serving temperature runs from 6 to 8°C.

Vino. Es uno de los elementos más importantes en cualquier mesa, tan apreciado como, en ocasiones, desconocido

Wine. It is one of the most important elements at any table, just as it is so highly appreciated, at times, it is also unknown



aquellas que tienen la pulpa roja y a las que se les ha separado ya del hollejo para que no lo tinten. Su consumo ideal es cuando la temperatura del caldo oscila entre los 6 y 8 °C.

Almacenamiento y conservación

La posición ideal de almacenaje de las botellas de vino es siempre la horizontal. De esta forma, el corcho está constantemente humedecido con lo que se evita que se reseque y encoja permitiendo la entrada de aire y la oxidación del vino. En el caso de que sea posible, las botellas deberán almacenarse en lugares con una temperatura de unos 15 °C y una humedad constante del 75 %, fuera del alcance de la luz solar, olores, vibraciones y con una ventilación adecuada. Para comprobar si un vino se ha almacenado de forma correcta, el primer indicado es el tapón. Si el corcho está bien impregnado en vino en su parte interior, quiere decir que el vino ha sido almacenado de forma correcta, es decir, en horizontal, por lo que no ha entrado aire en la botella. Si el tapón muestra un canal de vino en su lateral indica un defecto en la taponación o confección del corcho. Ese canal indica que ha entrado aire en la botella y por eso muestra esa señal de oxidación del vino. Si el tapón muestra enmohecimiento indica que la botella ha sido sometida a un porcentaje elevado de humedad, lo que en principio no tiene porque ser un signo negativo. Por estos motivos, siempre se ha de mostrar el tapón a los comensales.

Oxigenación y decantación

Estos dos procesos se producen mediante una técnica similar, pero su finalidad es diferente.

- **Oxigenación:** Se realiza preferentemente en vinos tintos jóvenes o de crianza, e incluso en algunos caldos blancos con cierto grado de crianza. Su objetivo es aligerarlo y potenciar sus atributos aromáticos y gustativo. El procedimiento es sencillo. Se vierte el caldo en un decantador previamente envinado (pasado por vino para quitarle sabores y olores ajenos) media hora antes de su consumo.
- **Decantación:** El proceso es el mismo del oxigenado, pero su misión es otra, la de separar posos de vinos de crianza elevada, reservas o grandes reservas del propio caldo. Este proceso aún es foco de controversia entre los expertos que opinan que estos vinos han de tomarse con sus posos como parte del proceso de envejecimiento del mismo y los que apuestan por su decantado. Es importante que un día antes de la decantación pongamos la botella en posición vertical para que los residuos queden en el fondo del recipiente.



Storage and conservation

Wine bottles are always ideally stored horizontally. That way, the cork is constantly moistened to prevent it from drying out and shrinking away and letting air to enter resulting in an oxidized wine. When possible, the bottles should be stored at around 15°C, in a place with constant humidity (75%), no sunlight, no odours nor vibrations and well ventilated. To check if a wine has been stored correctly, the first indicator is the cork. If the cork is well impregnated in wine in the inside, it means that the wine has been stored correctly, that is, horizontally, so no air can enter the bottle. If the cork shows a wine channel on its side, this indicates a defect in the corking or confectioning of the cork. This channel indicates that air has entered the bottle and therefore showing a sign of oxidation of the wine. If the cork has mould, this indicates that the bottle has been subjected to a high level of humidity, which in principle doesn't always mean that it is not good. Because of these reasons, the cork must always be shown to the guests.

Aerating and decanting

These two processes are produced by a similar technique, but their purpose is different.

- *Aerating: This process is preferably carried out in young red wines or crianza (aging), and even in some white wines with a certain degree of aging. Its objective is to lighten it and enhance its flavour and scent. The procedure is simple. The wine is poured into a decanter previously bathed in wine (to remove foreign flavours and odours) half an hour before consumption.*
- *Decanting: The process is the same as aerating, but its outcome is different, in that it separates the sediments from vintage wines like Reservas or Gran reservas. This process is still the focus of controversy among experts who believe that these wines should be consumed with their sediments from the aging process and those who opt for decanting them. It is important that the day before decanting, we put the bottle in an upright position so that the residues remain at the bottom of the bottle.*

La conservación del vino es uno de los factores decisivos para encontrar un buen vino.

The conservation of wine is one of the decisive factors to find a good wine.



RECETARIO

RECIPE BOOK

Adaptaciones y actualizaciones creativas de las recetas de Fra Roger
realizadas por algunos de los mejores cocineros de Menorca

*Creatively adapted and modernised examples of Fra Roger's recipes
done by some of Minorca's best chefs*

SALSA DE NAVIDAD DEL SIGLO XVIII

Christmas Sauce from the 18th Century

ART DE LA CUINA: (5) DE LA SALSA QUE SE ACOSTUMA A FER PER NADAL EN LOS NOSTROS CONVENTS



INGREDIENTES

INGREDIENTS

- Para la sopa o salsa**

2,5 litros de agua, 4 herrumbres de huevo, 50 gr de avellanas, 50 gr de anous, 50 gr de almendras, un hígado de pollo, 50 gr de hígado de cordero, un manojo de sopa verde, 1 cebolla, 1 puerro, 2 muslos de pollo, 1 pierna de cordero lechal, sal, 50 gr de azúcar, un pellizco de azafrán, un clavo, una pizca de nuez muscada, una de canela, y 80 gr de pan tostado.

Para las albóndigas

La carne de cordero hervida, perejil, dos dientes de ajo, un huevo, miga de pan, pimentón y sal.

Para las croquetas de pollo

La carne de pollo hervida, un poco de bechamel, harina, y huevo y pan rallado para rebozar
- *For the soup or sauce:*
2.5 litres of water, 4 egg yolks, 50 g hazelnuts, 50 g walnuts, 50 g almonds, 1 chicken liver, 50 g lamb liver, a small bunch of sopa verde (stock vegetables), 1 onion, 1 leek, 2 chicken legs, 1 leg of suckling lamb, Salt, 50 g sugar, a pinch of saffron, a clove, a pinch of nutmeg, 1 stick of cinnamon, and 80 g toasted bread.
 - *For the meatballs:*
Boiled lamb meat, parsley, two cloves of garlic, an egg, fresh breadcrumbs, paprika and salt.
 - *For the chicken croquettes:*
Boiled chicken meat, a bit of béchamel, flour, and egg and bread crumbs to coat



Para la sopa o salsa:
Cogemos una olla, ponemos 2'5 litros de agua, y la ponemos a hervir. Deshuesamos la pierna de cordero y ponemos los huesos a hervir. Tras unos minutos ponemos el pollo, con un poco de sal, y añadimos las verduras, y lo dejamos hervir poco a poco durante una hora y media. Después, lo colamos y reservamos la carne de cordero para hacer unas pelotas y la de pollo para hacer unas croquetas. Para acabar la sopa o salsa de Navidad, cogemos las avellanas, las nueces, las almendras, el pan tostado y todas las especias, lo picamos y lo incorporamos al caldo. Añadimos el azúcar y las yemas de huevo y lo removemos, sin parar para que no se pegue, durante un cuarto de hora.

Para las pelotas de cordero:
Picamos la carne, la salamos, ponemos perejil, dos ajos, un huevo, miga de pan y pimentón. Hacemos las pelotas y las freímos.

Para las croquetas de pollo:
Picamos la carne, ponemos un poco de bechamel y harina, hacemos las croquetas y las enlucimos con huevo, pan rallado y la freímos. Servimos la sopa o salsa dentro de un bol, con una pelota y una croqueta.

For the soup or sauce:
Put 2.5 litres of water in a pot, and bring it to the boil. Debone the leg of lamb and boil the bones. After a few minutes, add the chicken with a little salt, and then the vegetables, and let it boil slowly for an hour and a half. Afterwards, strain it and reserve the lamb meat to make meatballs and the chicken for croquettes. To finish the Christmas soup or sauce, chop the hazelnuts, walnuts, almonds, toasted bread and all the spices, and add it to the broth. Now, incorporate the sugar and egg yolks and stir nonstop for 15 minutes so that it does not stick.

For the lamb meatballs:
Grind the meat, add salt, parsley, two garlic cloves, an egg, fresh breadcrumbs and paprika. Shape the meatballs and fry them.

For the chicken croquettes:
Grind the meat, add a bit of béchamel and flour, shape the croquettes and coat them in egg, fine-dry breadcrumbs and fry them. Serve the soup or sauce in a bowl, with a meatball and a croquette.

Receta actualizada por
Recipe updated by:



**Miquel
Mariano**

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Cuánto en tan poco. Con pocas cucharadas de este mix de frutos secos, yemas de huevo e hígado de gallina, obtenemos un concentrado de grasas saludables (insaturadas), antioxidantes, minerales (como el hierro y el fósforo) y vitaminas (especialmente, A, B3, B6 y B12), que cuidan del corazón y del cerebro, evitan la anemia, mejoran la visión y mantienen la salud de los huesos, la piel y el pelo.

So much in so little. With a few tablespoons of this combination of nuts, egg yolks and chicken liver, we've got a condensed food with healthy (unsaturated) fats, antioxidants, minerals (such as iron and phosphorus) and vitamins (especially, A, B3, B6 and B12), are good for the heart and the brain, prevent anaemia, improve vision and keep bones, skin and hair healthy.

CORDERO ESTOFADO CON CEBOLLA Y PERAS

Roasted Lamb with Onions and Pears

ART DE LA CUINA: (8) ALTRA CUIXA DE MOLTÓ ESTOFADA DE ALTRA MANERA

Cordero

Envasar el cordero con las especias, el aceite y la sal en una bolsa de vacío y cocinarlo durante 18 horas a 68 °C en una Roner. Pasado este tiempo, deshuesar y enfriar la carne, cortar las porciones y pasteurizar la carne ya racionada.

Salsa de melocotón y amaretto

Fundir la mantequilla y el azúcar en un cazo. Tirar el melocotón cortado a dados iguales (los huesos también). Una vez estén ya deshechos y con un color oscuro por el caramelo, añadir el amaretto y dejar cocinarlo. Separar los huesos de melocotón y triturar la salsa. Reservarla.

Jugo de cordero

Al deshuesar los brazos del cordero, aprovechar los huesos para tostarlos junto a huesos en crudo y otros recortes de cordero para hacer una salsa española (sin harina) con un toque de canela. Agregar a la olla con la bresa de verduras, agua y cocinar por espacio de 4 a 8 horas. Colar y reducir. Ligar con el espesante que se desee.

Peras al vino

Cocinar las peras de Sant Joan en el vino blanco con el azúcar y las especias durante 20 minutos y dejar enfriar en el mismo vino. Una vez frío envasar por raciones con un poco del vino y reservar.

Acabado y presentación

Caliente todo, poner una lágrima de salsa de melocotón en el plato, encima el trozo de cordero, tostado al horno 5 minutos para darle el color dorado apetecible, las peras al vino cortadas por la mitad y la salsa de cordero con toques de canela.

Lamb

In a vacuum bag, insert the lamb along with the spices, oil and salt and cook it for 18 hours at 68 °C in a Sous-vide Vacuum cooker. Once done, debone and cool the meat, cut into portions and pasteurize the meat portions.

Peach and amaretto sauce

Melt the butter and sugar in a saucepan. Add the peach cut into same size cubes (including the core). Once a dark caramel colour is reached, add the amaretto and let it cook. Take out the fragments of the core and blend the sauce. Put aside.

Lamb gravy

When deboning the lamb, reserve the bones to toast them together with the raw bones and other cuts of lamb to make a Spanish sauce (without flour) with a touch of cinnamon. Add it to the pot together with the vegetables and water and cook for 4 to 8 hours. Strain and reduce. Thicken it with your desired thickener.

Pears in wine

Cook the Sant Joan pears in the white wine with sugar and spices for 20 minutes and let the mixture cool together with the pears. Once cold, conserve the portions each with a bit of wine and reserve.

Finishing touch and presentation

Heat everything, put a drop of peach sauce on the plate, on top, place a piece of lamb, broil it in the oven for 5 minutes to give it the golden delicious colour, add the pears in wine cut in halves accompanied by the lamb gravy with touches of cinnamon.



APUNTE NUTRICIONAL
NUTRITIONAL NOTE

Con esta propuesta, comer se convierte en un juego de contrastes. El plato reúne los mejores ingredientes no-nutritivos de la buena alimentación: colores de otoño, olores persistentes, sabores duraderos y texturas tiernas. Sólo falta acompañar su degustación con un mantel cálido, buena compañía y larga sobremesa, que compensen y valoren su prolongada e intencionada elaboración.

This recipe makes eating a game of contrasts. This dish gathers the best non-nutritional attributes of the ingredients of a good diet: autumn colours, lingering aromas, lasting flavours and soft textures. You just need to accompany your gourmet experience with a tablecloth in warm tones, good company and a long after-dinner conversation, that compensates and appreciates its prolonged and planned preparation.

Receta actualizada por
Recipe updated by:



Joan Bagur

INGREDIENTES

Cordero

2 Brazo de cordero lechal DO Menorca; 2 Ramas de Romero salvaje; Sal; Pimienta negra molida; Aceite de Oliva V.E

Salsa de melocotón y almendra
Melocotón de viña maduro; Mantequilla; Azúcar; Amaretto; Clavo

Jugo de cordero

Huesos de cordero y recortes; Bresa (Cebolla 2/3, puerro 1,5/3 y zanahoria 0,5/3); Canela; Maicena; Tomate concentrado

Peras al vino blanco

Peras de Sant Joan; Vino blanco de Menorca; Azúcar; Canela en rama

INGREDIENTS

- *Lamb*
2 Shoulders of lamb (PDO Minorca); 2 small bunches of wild rosemary; salt; ground black pepper; extra-virgin olive oil
- *Peach and almond sauce*
Sweet ripe peach; butter; sugar; amaretto; clove
- *Lamb gravy*
Lamb bones and cuttings; stock vegetables (Ratio: 2/3 parts Onion, 1.5/3 parts Leek and 0.5/3 Carrot); cinnamon; cornstarch; concentrated tomato sauce
- *Pears in wine*
Sant Joan Pears (Mediterranean variety); white wine from Minorca; sugar; cinnamon stick

CARNE DE VACA CON CEBOLLA, ALCAPARRAS Y ESPECIAS

Beef with Onions, Capers and Spices

ART DE LA CUINA: (26) ALTRE PLAT DIFERENT DE CARN FRITA AB SEBES

INGREDIENTES	INGREDIENTS
1 kg de carne de vaca (morcillo,llana)	• 1 kg Beef (shank)
200 gr grasa de cerdo	• 200 g Pork fat
200 gr tocino en sal en dados de 1 cm	• 200 g Salted bacon in 1 cm cubes
6 cebollas cortadas en juliana	• 6 Onions cut in julienne
150 gr de alcaparras escurridas	• 150 g Drained capers
Azafrán	• Saffron
Clavo	• Clove
Canela	• Cinnamon
Ralladura +jugo de limón	• Lemon zest and its juice
Mejorana fresca picada	• Fresh minced marjoram
Tomillo fresco	• Fresh thyme
Pimentón dulce	• Paprika
Pimienta de molinillo	• Pepper in a grinder
Agua	• Water
Sal	• Salt

Limpiar de nervios la carne, y poner la pieza entera a hervir con agua y sal durante 90 minutos. Dejar enfriar la carne fuera del agua. Cortar a dados y freírlos en una cazuela de barro o hierro fundido con la grasa de cerdo donde previamente habremos sofrito el tocino. Al estar dorada la carne, retírala y resérvala. En la misma cazuela y materia grasa sofreímos la cebolla y añadiremos la carne, y las alcaparras, dejaremos cocer a fuego lento hasta que se confite el guiso, luego añadiremos las especias, el jugo de limón y en el último momento la ralladura de limón y dejaremos reposar tapado fuera del fuego. Un guiso siempre es mejor dejarlo reposar un día.

Clean the meat and remove the nerves, and put the whole piece to boil with water and salt for 90 minutes. Let the meat cool off out of the water. Cut it in cubes and sauté the meat in a clay or cast iron pan with the pork fat where the bacon was previously sautéed. When the meat is golden, remove it and reserve it. In the same pan with its fat, stir in the onion and add the meat, and the capers, let it simmer until the stew is confit, then add the spices, the lemon juice and at the very end, the lemon zest and let stand covered off the burner. A stew is always better if let to sit for a day.



APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Era habitual en aquella época utilizar la grasa de cerdo (xulla o seu) para cocinar los alimentos. Pero ya entonces, Fra Roger aconsejaba en alguna receta el uso de aceite. Hoy en día, el aceite de oliva virgen extra, rico en grasas insaturadas, vitaminas A y E, polifenoles y fitoesteroles, es esencial tanto para cocinar como para aliñar, para prevenir gran cantidad de enfermedades y gozar de buena salud.

At that time, using pork fat (xulla or seu) to cook food was routine. Nonetheless and even then, in some of Fra Roger’s recipes he recommended the use of oil. Nowadays, extra virgin olive oil, rich in unsaturated fats, with vitamins A and E, polyphenols and phytosterols, is essential both for cooking and dressings, to prevent a large number of diseases and for good overall health.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Silvia Anglada

Otras actualizaciones / Another versions

Marga Nuevo

INGREDIENTES

400g de carne de buey,
2 cebolla blancas, 2 ajos
enteros, 1 estrella de anís
entera, 3 clavos de olor,
1 rama de canela, 1 hoja
de laurel, Pimienta roja
en grano, 1 cucharada de
caldo de carne concentra-
da bovril, 1 cucharada de
grasa animal (o un buen
aceite), 1/2 copa de fino
o cualquier licor oloroso
suave, el zumo de medio
limón.

Cortamos en juliana las
cebollas y dejamos los
ajos enteros. En una sartén
bien caliente añadimos
una cucharada de aceite.
Sofreímos la cebolla y los
ajos, y vamos añadiendo
todas las especias, para
que el aroma impregne
bien la base de aceite. Una
vez tengamos la cebolla
trasparente introducimos
el caldo de carne y el licor,
y dejamos que reduzca.
Añadimos la carne cortada
a tiras de un centímetro de
grosor aproximadamente.

La idea es que dándole
unas vueltas se cocine por
fuera pero se quede muy
jugosa por dentro. Aparta-
mos y servimos rociando
jugo de limón al gusto

INGREDIENTS

400g Beef, 2 white
onions, 2 whole garlic
bulbs, 1 whole anise
star, 3 cloves, 1 cinna-
mon stick, 1 bay leaf,
red peppercorns, 1
tablespoon of Bovril
concentrated meat
broth, 1 tablespoon of
animal fat (or good oil),
1/2 glass of fine or any
soft fragrant liquor, the
juice of half a lemon.

*Cut the onions julienne
style and leave the garlic
cloves unpeeled. In a hot
pan add a tablespoon of
oil. Fry the onion and the
garlic, and add all the
spices so that the aroma
permeates the oil well.
Once the onion is transpa-
rent, introduce the meat
broth and the liquor, and
let it reduce. Add the meat
cut into strips, approxima-
tely one centimetre thick.
The idea is that by turning
the meat a few times it will
be cooked on the outside
while staying very juicy
on the inside. Set aside
and when serving sprinkle
lemon juice to taste.*



CAZUELA DE CABEZA Y PIES DE CERDO AL HORNO

Casserole of Pig's Head and Trotters

ART DE LA CUINA: (30) ALTRA GREIXERA DE CAP I PEUS DE TOCINO



INGREDIENTES

- 4 pies de cerdo
- 1 cabeza de cerdo
- 1 cebolla
- 1 porro
- 8 huevos
- 800 gr queso tierno
- Sal
- Pimienta
- 1 Manojito verdura sopa
- 1 Cabeza ajos
- 1 hoja laurel
- Aceite

INGREDIENTS

- 4 Pig's trotters
- 1 Pig's head
- 1 Onion
- 1 Leak
- 8 Eggs
- 800 g Tender cheese
- Salt
- Pepper
- 1 Bunch of stock vegetables
- 1 Bulb of garlic
- 1 Bay leaf
- Oil

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Probablemente se trate de una receta diseñada para “els darrers dies” (los últimos días), en pleno carnaval, antes de empezar el periodo de ayuno de la Cuaresma. También la receta núm. 78. Antaño era casi obligatorio llenar bien la barriga el jueves lardero (Dijous llarder –o jueves graso), y qué mejor que hacerlo combinando queso, huevos y la carne de cerdo obtenida de la última matanza.

This recipe was most likely intended for “els darrers dies” (the last days), in the midst of carnival, before the Lenten fast period began. Along with the recipe 78. In the past, it was almost mandatory to fill your belly on Thursday (Dijous llarder - or Fat Thursday), and what better way to do it by combining cheese, eggs and pork from the latest slaughter.

Hervimos los pies y la cabeza del cerdo con el manojito de verdura para hacer sopa verde, los ajos, el laurel y la sal, dentro de olla presión unos 20 minutos. Cuando está un poco tibio, deshuesamos la carne y la picamos a cuchillo y reservamos. Picamos la cebolla y el porro y los sofreímos un poco, mezclamos con la carne y reservamos. Rallamos el queso y batimos los huevos y mezclamos todo el picado de carne anterior con queso y los huevos. Rectificamos de sal y pimienta. Cogemos una cazuela, le ponemos un poco de aceite y le ponemos el picado de carne y horneamos a 150º unos 30 minutos. Sacamos del horno cuando esté un poco dorado. Se come un poco tibio.

Boil the feet and the head of the pig with the bunch of stock vegetables to make the soup, add garlic, the bay leaf and salt, to the pressure cooker for 20 minutes. When it is still warm, debone the meat and chop it with a knife and reserve. Chop the onion and the leak and sauté it a little, mix it with the meat and reserve. Grate the cheese and beat the eggs and mix all the minced meat with the cheese and eggs. Add salt and pepper to taste. Put a little oil in a pan and add the chopped meat and bake at 150 °C for about 30 minutes. Remove it from the oven when becomes golden brown. Serve warm.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Dani Florit

Otras actualizaciones / Another versions

Rosa Rotger

Tendremos las manitas de cerdo cortadas por la mitad, puestas en remojo. Una vez limpias las pondremos a hervir con sal hasta que estén tiernas. Deshuesamos las manitas y reservamos. Nos disponemos a rallar el queso (mejor si lo hacemos de un día para otro para que se seque un poco). Cortamos el ajo a trocitos pequeños y mezclamos con los huevos batidos, el queso y la panceta. Añadir la harina y el pan rallado (yo he puesto 3 cucharadas de harina, pero depende mucho de lo líquida que quede la masa, sobre la marcha). Probar de sal. Ahora ponemos la mezcla en una cazuela de barro untada de grasa de cerdo. Se pone en el horno a 180º hasta que coja color y si al pincharlo con un palillo sale limpio, estará lista. Si nos coge mucho color y vemos que no está cocido, lo tapamos. Se puede comer templado o frío.

Cut the pig's trotters in half and leave them to soak. Once they are clean, boil them with salt until they are tender. Debone them and reserve. Now grate the cheese (it is better to do it the day before leaving it drier). Dice the garlic into small pieces and mix with the beaten eggs, cheese and pork belly. Add the flour and the bread crumbs (I have used 3 tablespoons of flour, but it depends a lot on how moist the dough is, you'll be able to tell during the process). Add salt if needed. Now, put the mixture in an earthenware casserole dish greased with pork fat. Place it in the oven at 180º C until it becomes golden brown and after pinching it with a toothpick to check if it is cooked. If it gets too dark and it is still uncooked, cover it. You can serve it at room temperature or cold.

INGREDIENTES

1/2 kilo de queso tierno de Menorca, 1/2 kilo de manitas de cerdo, 4 huevos, medio panecillo mojado de leche y escurrido o 3 cucharadas de harina, 1 ajo pequeño, 1 trocito de panceta de cerdo a trocitos (optativo), sal y grasa de cerdo

INGREDIENTS

1/2 kg Tender Minorcan cheese, 1/2 kg pig's trotters, 4 eggs, 1/2 small bread roll soaked in milk (squeeze off the excess milk) or 3 tablespoons of flour, 1 small garlic clove, 1 piece of pork belly chopped (optional), salt and pork fat



‘ARROS DE LA TERRA’

Rice of the land

ART DE LA CUINA: (31) ALTRA GREIXERA DE CAP DE TOCINO I ARRÒS

INGREDIENTES

- Cansalada al vacío**
160 gr. de Cansalada viada
Sal
1 Ajo
Aceite de oliva e.v.
Trigo xeixa o bulgur
170 gr. Trigo Xeixa
descascarillado y picado
350 gr. Caldo de pollo
Marca
150 gr. Cuello de cerdo
280 gr. Cebolla
75 gr. Pimiento verde
2 Dientes de ajo
75 gr. Tomates de colgar
1 Hoja de laurel
40 gr. Cuixot
40 gr. Boniato
40 gr. Sobrasada

INGREDIENTS

- Salt pork cooked by vacuum pack*
• 160 g Salt pork
• Salt
• 1 Garlic clove
• Extra virgin olive oil
Wheat xeixa or bulgur
• 170 g Xeixa wheat, (without the outer layer) and ground
• 350 g Chicken soup
Seared ingredients
• 150 g Pork neck
• 280 g Onion
• 75 g Green pepper
• 2 Garlic cloves
• 75 g Vine tomatoes
• 1 Bay leaf
• 40 g Ham
• 40 g Sweet potato
• 40 g Sobrasada

Receta actualizada por
Recipe updated by:



Teresa
Montesinos



APUNTE NUTRICIONAL
NUTRITIONAL NOTE

A pesar de que en la receta original se habla de arroz (arròs de la terra), el ingrediente principal del plato es el grano de trigo partido (parecido al grano bulgur, con el que se cocina el plato árabe Tabulé), elaborado probablemente a partir de la variedad ancestral xeixa (recuperada recientemente en la isla), presumiblemente más digestiva y de sabor y aroma muy distintos al trigo actual.

Although the original recipe refers to rice (arròs de la terra), the main ingredient of the dish is the split grain of wheat (similar to the bulgur wheat, with which the Arabic dish Tabulé is prepared), probably made from the ancestral variety xeixa (recently recovered on the island), presumably more digestive and has a very different flavour and scent than the current wheat.

Para la Cansalada al vacío
Condimentar la cansalada con sal y envasar al vacío en bolsa grande con los ajos y un chorro de aceite de oliva. Cocinar en un baño de agua caliente a 70°C durante 14 horas.
Para el trigo xeixa
Mezclar en una cazuela el trigo xeixa con el caldo y cocinar a fuego bajo con tapa hasta que se absorba todo el líquido.
Para la marca
Cortar el cuello a dados pequeños, ponerle sal y saltear en una cazuela a fuego fuerte hasta dorar , retirar y reservar. En la misma cazuela, agregar la cebolla cortada en concassé junto con el pimiento. Cocinar a fuego fuerte, removiendo por un par de minutos, bajar el fuego y continuar la cocción hasta que caramelice (más o menos unos 30 minutos). Mientras, en una paella con aceite bien caliente, dorar los ajos una vez laminados finamente, hasta obtener un color madera. En este momento agregar los tomates de colgar que previamente habremos pelado y troceado.

Dejar cocinar hasta que el tomate haya perdido el jugo y reservamos. Cuando la verdura haya caramelizado, añadimos la carne, el tomate con el ajo y lo dejamos a fuego muy lento que vaya haciendo chup-chup como mínimo una hora. Mientras, pelamos el boniato, lo cortamos a daditos y lo ponemos en una sartén con aceite hasta que esté tierno de dentro. En ese momento retiramos la paella y añadimos el cuixot y la sobrasada que habremos cortado en dados . Por último para acabar el plato ponemos el trigo xeixa con la marca en la cazuela de barro y lo cocinamos en el horno durante 10’ a 190º (dependerá de cada tipo de horno). Mientras, cortamos un trozo de unos 2x3 cms de la cansalada, y la ponemos en la plancha para que quede crujiente.
Para el montaje del plato
En este punto ya podemos emplatar el arroz con la cansalada encima y si nos apetece hacemos unos chips de boniato en la freidora para acabar de decorar el plato.

For the salt pork
Season the salt pork with salt and vacuum pack it in a large bag with the garlic and a good dash of olive oil. Cook in a hot water bath at 70°C for 14 hours.
For the xeixa wheat
Mix the xeixa wheat in a pan with the broth and cook covered over low heat until all the liquid is absorbed.
For the seared ingredients
Cut the pork neck into small cubes, add salt and sauté in a pan on high until brown, remove and set aside. In the same pan, add the onion cut in concassé together with the pepper. Cook on high, stirring for a couple of minutes, lower the heat and continue cooking until it caramelises (about 30 minutes). Meanwhile, in a pan with hot oil, brown the finely sliced garlic, until reaching a golden colour. At this time, add the vine tomatoes that have been previously peeled and chopped.

Let cook until all the juice has left the tomatoes and reserve. When the vegetables become caramelised, add the meat, the tomato with the garlic and leave it over a very low heat, at a low simmer for at least one hour. Meanwhile, peel the sweet potato, cut it into cubes and put it in a pan with oil until it is tender inside. At that moment, remove the pan and add the ham and the sobrasada that we have already cut into cubes. Finally, to finish the dish, add the xeixa wheat with the seared ingredients in the earthenware pot and cook it in the oven for 10’ at 190º C (it will depend on each type of oven). Meanwhile, cut a piece of about 2x3 cm of the salt pork, and put it on the griddle to make it crispy. Plating
At this point we can put the wheat with the sauce on top and if we wish, we can make some sweet potato chips in the fryer to finish decorating the dish.

Otras actualizaciones / Another versions

Dani Florit

INGREDIENTES

(Para 4 personas)
500gr de carne de
pecho de cerdo, 1 ca-
beza de ajos, 2 cebollas
medianas, 4 tomates
de colgar, 1 pimiento
verde, 2 hojas de laurel,
4 puñados de trigo mo-
lido, un poco de agua
o caldo, 1 boniato, 100
gr de sobrasada, 100 gr
de jamón o camot, sal y
aceite de oliva.

INGREDIENTS

(for 4 people):
500 g Pork breast
meat, 1 Bulb of garlic,
2 Medium onions, 4
Vine tomatoes, 1 Green
pepper, Bay leaves,
4 Handfuls of ground
wheat, A little water or
broth. 1 Sweet potato,
100 g Sobrassada, 100
g Ham or camot, Salt
and olive oil.

Cogemos una cazuela de barro grande, ponemos aceite y cuando esté caliente echamos los ajos. Una vez sofritos echamos la carne para que también se fría un poco. Ponemos la cebolla y el tomate para que se haga un poco. Luego añadimos el pimiento verde y las hojas de laurel. Cuando está bien sofrito y confitado ponemos los 4 puñados de trigo molido (tener en cuenta que hace como el arroz, crece bastante), un poquito de agua o caldo y lo mezclamos todo. Una vez bien mezclado lo pondremos en una cazuela de barro individual y le añadimos la sobrasada, el jamón o camot y el boniato, todo por encima. Lo cocinamos en el horno a 180-200 grados durante media hora, dependiendo del horno. Debe quedar un poco gratinado.

Heat the oil in a large clay crock and when it's hot add the garlic. Once poached stir in the meat and sauté it a little. Add the onion and tomato and sauté it lightly. Then stir in the green pepper and the bay leaves. When it is well cooked and poached, add the 4 handfuls of ground wheat (keep in mind that it is absorbent like rice, it grows in volume), a little bit of water or broth and mix everything together. Once it is well stirred, put it in an individual clay pot and add the sobrassada, the ham or camot and the sweet potato, all on top. Bake it in the oven at 180-200 C for half an hour, depending on the oven. It must come out a little au gratin.





CORDERO ADOBADO CON MIEL Y ALMENDRAS

Lamb with Honey and Almond Brine

ART DE LA CUINA: (39) UN ALTRE PLAT DIFERENT ADOBAT, DE MOLTÓ

INGREDIENTES

Ingredientes por cuatro personas

- 1Kg. de de pecho de cordero
- 2 cucharadas de miel de Menorca
- 2 cucharadas de mantequilla
- Entre 20 y 25 almendras peladas
- Una tercio de una taza de vinagre
- Una taza de cafe de vino tinto
- Azafrán
- Clavel
- Canela
- Un poco de caldo de misma carne

INGREDIENTS

- Ingredients for four people*
- 1 kg Breast of lamb
 - 2 tablespoons Minorca honey
 - 2 tablespoons butter
 - Between 20 and 25 peeled almonds
 - 1/3 cup of vinegar
 - 1/4 cup (coffee cup) of red wine
 - Saffron
 - Clove
 - Cinnamon
 - A little broth from the meat

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Fra Roger comenta que se trata de una preparación para celebraciones. Será quizás por el adobo de miel y el toque final de azúcar y canela. Un festín de carne suavizada, nutritiva y muy energética. La canela (junto con la herba sana o menta y el azafrán –ver recetas núm.19 y 130) es un clásico en las recetas del monje, cuyos compuestos activos pueden ejercer efectos antioxidantes y antidiabéticos.

Fra Roger says that it is a preparation for celebrations. Perhaps it is due to the honey marinade and the final touch of sugar and cinnamon. A feast of softened meat, nutritious and very energetic. Cinnamon (along with healthy herbs, mint and saffron - see recipes 19 and 130) is a classic in the monk's recipes, whose active compounds can exert antioxidants and anti-diabetic effects.

Hervimos la carne con agua y sal. Cuando esté casi lista la sacamos de la olla y la escurrimos bien. En una sartén, ponemos mantequilla y miel para que se fundan bien. Una vez bien unidos mantequilla y miel, añadimos el cordero y lo sofreimos con las almendras a fuego no demasiado fuerte. Doramos por ambas caras de la pieza de carne. Acto seguido vertimos el vinagre y el vino. Le añadimos las especias, el azafrán, el clavo, la canela y un poco de caldo hasta que esté todo el conjunto muy ligado. Finalmente ponemos un poco de azúcar y canela por encima. Es importante ir con mucho cuidado con la especias, pues como se dice en menorquín: “tot el que trempa, destrempa”, es decir que si le echamos demasiado, estropea el gusto.

Boil the meat with water and salt. When it is almost ready take it out of the pot and drain it well. In a pan, put butter and honey and melt them well. Once the butter and honey are mixed thoroughly, add the lamb and panfry it with the almonds on medium heat. Brown the meat on both sides. Then pour the vinegar and the wine in. Stir in the spices, the saffron, the clove, the cinnamon and a little broth until it is all set and thickened. Finally, add a little sugar and cinnamon on top. Remember to be very careful with the species, as it is said in Minorca: “tot el trempa, destrempa”, that is to say that if we add too much, it spoils the taste.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Miquel Mariano

ATADILLO DE CARNE RELLENO DE PANCETA Y SOBRASADA

Meat Roulade Stuffed with Bacon and Sobrasada

ART DE LA CUINA: (43) UN PLAT DE FERMAIS DE CARN DE BOU

Salpimentamos los filetes y en uno de los extremos colocamos unos taquitos de panceta y un poco de sobrasada. Enrollamos la carne con los taquitos dentro y atamos los rollitos con un hilo de cocinar. A continuación, los freímos en una sartén con aceite de oliva, teniendo cuidado de que se hagan por todos los lados. Tendremos preparadas todas las verduras en trozos pequeños, en una cazuela de barro o cazuela con aceite. Añadiremos laurel, tomillo y romero atados para que nos sea más fácil quitarlo a la hora de triturar la salsa. Sofreímos las verduras unos minutos y añadimos un chorrito de vino y la carne. Dejamos cocer tapado y a fuego lento, hasta que la carne y la verdura estén hechas. Si es necesario, añadiremos agua en poca cantidad hasta terminar la cocción. Ahora sólo nos quedará, quitar el hilo de la carne, triturar la salsa y pasarla por el chino si queremos que nos quede más fina... y ya está listo !!

Salt and pepper the fillets and on one of the ends, place some cubes of bacon and a bit of sobrasada. Roll the meat with the cubed bacon inside and tie the rolls with cooking string. Next, fry them in a pan with olive oil, making sure that they are seared well on all sides. Next, sauté all the vegetables cut into small pieces in an earthenware crock or pot with oil. Add the bay leaves, thyme and rosemary tied together so that it will be easy to remove before blending the sauce. Fry the vegetables for a few minutes and add a splash of wine along with the meat. Let cook covered over low heat until the meat and vegetables are done. If necessary, add a bit of water until it is done cooking. Now we only have to remove the cooking string from the meat, blend the sauce and then again with a "chino" or manual blender, to get a finer texture... and it's ready!

INGREDIENTES

- 6 filetes de ternera
- 3 lonchas de panceta
- Sobrasada
- 3 ajos
- 2 zanahorias
- Medio pimiento verde
- 1 cebolla
- Vino blanco seco
- 2 hojas de laurel
- Tomillo fresco
- Romero fresco
- Sal
- Aceite
- Pimienta

INGREDIENTS

- 6 thinly sliced beef fillets
- 3 slices of bacon
- Sobrasada
- 3 garlic cloves
- 2 carrots
- 1/2 green pepper
- 1 onion
- Dry white wine
- 2 bay leaves
- Fresh thyme
- Fresh rosemary
- Salt
- Oil
- Pepper

APUNTE NUTRICIONAL

APUNTE NUTRICIONAL

La carne de bovino es roja, como lo es también la carne de cerdo, de cordero, de potro y la del embutido. Esta clasificación se debe a la presencia de mioglobina en su composición. Su consumo es interesante por el perfil de sus nutrientes, pero actualmente debemos limitarla a máximo 300 gramos por semana por su posible relación con patologías, y acompañarla siempre de verduras y fruta.

Beef is red meat, as is pork, lamb, colt and cured meats. This classification is due to the presence of myoglobin in its composition. Consuming these meats are important due to its profile of nutrients, but currently we must limit our intake of these meats to a maximum of 300 grams per week due to its possible relationship with pathologies, and it should always be accompanied by vegetables and fruit.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Rosa Rotger

tiberisacasa.bl

LOMO DE CERDO RELLENO DE QUESO FRESCO Y ESPECIAS

Pork Loin Stuffed with Tender Cheese and Spices

ART DE LA CUINA: (55) UN PORCELL FARCIT

INGREDIENTES

- 2 kg. de Cinta de lomo
- Sal
- Pimienta
- Chuleta de cerdo
- Para el relleno
- 200 gr. de Queso fresco
- 100 gr. de Mantequilla
- 2 Huevos
- 500 gr. a 1 kg. de Pan rallado
- 1 cucharada de azúcar
- Azafrán
- Clavo de olor

INGREDIENTS

- 2 kg Pork loin
- Salt
- Pepper
- 1 Pork chop
- For the stuffing:
- 200 g Tender cheese
- 100 g Butter
- 2 Eggs
- 500 g - 1 kg. Dry-fine breadcrumbs
- 1 Tablespoon of sugar
- Saffron
- Clove

Se abre la cinta de lomo en cuatro partes, dejándola cómo si fuera una sábana. La salpimentamo y la reservamos.

Para el relleno, picamos el queso y lo mezclamos con todos los ingredientes destinados a ello con la ayuda de una cuchara hasta que tengáis una masa más o menos uniforme.

Rellenamos la cinta de lomo anterior y atamos con la ayuda de hilo de cocinar. Cubrimos la pieza con la chuleta de cerdo y la hornamos a 170 °C entre una hora y hora y media, hasta que la carne tenga un color dorado.

Presentación: Retiramos la chuleta y el hilo y servimos el cochinillo en porciones.

Butterfly cut the pork loin making it into a flat sheet. Salt and pepper and reserve.

For the stuffing, chop the cheese and mix it with all the ingredients with the help of a spoon until you have a more or less uniform dough.

Fill the pork loin and tie it up with cooking string. Cover it with the pork chop and bake at 170° C between an hour and an hour and a half, until the meat becomes a golden brown.

Presentation: Remove the pork chop and the string and serve in portions.

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Fra Roger incorporaba el azúcar como ingrediente en muchas de sus preparaciones, como ocurre en esta receta. Actualmente, conviene limitar su consumo, por su relación con problemas de salud. Existen otras alternativas saludables para endulzar los platos; lo son por ejemplo la fruta deshidratada. Habría que probar esta misma receta cocinada con dátiles, ciruelas pasas u orejones de albaricoque.

Fra Roger incorporated sugar as an ingredient in many of his preparations, as in this recipe. Currently, limiting the use of sugar is recommended, due to its link to health problems. There are other healthy alternatives to sweeten dishes; for example, dehydrated fruit. Trying this same recipe cooked with dates, prunes or dried apricots would be a healthy option.



Receta actualizada por
Recipe updated by

**Joan
Florit**

Otras actualizaciones / *Another versions*



Lechón cocinado a baja temperatura con relleno de queso
Slow roasted Suckling Pig with a Cheese Filling

Lingote de cochinillo:
Hornear el cochinillo a baja temperatura (36 horas a 63°C). Una vez cocinado, separar la carne de la piel, desmigarla y mezclarla con los demás ingredientes ya picados. Emplear una tarrina de aluminio desechable y poner la mezcla de carne hasta que quede un espacio para poner la piel del lechón. Volver envasar y volver a cocer a 65 °C por espacio de 45 minutos (para cuajar el huevo y pasteurizar la pieza). Una vez esté muy fría la tarrina se cortan las porciones del lechón y se envasan. Para regenerar, las ponemos dentro de un Baño María a temperatura baja y una vez caliente, marcar a la plancha (la plancha tiene que estar a unos 180°C).

Salsa: Hornear los huesos y se añade la verdura para que quede muy rubia

(echando a marrón fuerte). Una vez hecho, se añaden los huesos y la grasa de la bandeja de horno a una olla y se deja cocinar unas 4 horas en conjunto. Colarlo y reducirlo hasta obtener una textura salsa (Se tiene que ir colando para eliminar posibles impurezas).

Cremoso de queso: Fundir el queso en la nata caliente y reducirlo hasta obtener una textura densa.

Patatas: Confitarlas en aceite de oliva, bien cortadas a dados de 1,5×1,5×1,5

Presentación: Poner una lágrima de cremós de queso y las patatas encima, poner dos cucharadas de la salsa al lado, poner el lingote de lechón y echarle sal en escamas al gusto.

Piglet terrine:
Slow cook the suckling pig on low (36 hours at 63°C). Once cooked, separate the meat from the skin, crumble it and mix it with the other ingredients that are already chopped. Use a disposable aluminium terrine mould and place the meat mixture in it leaving space to add the skin of the piglet. Package it and cook it again at 65° C for 45 minutes (to set the egg and pasteurize the piece). Once the loaf is very cold, cut the portions of the piglet and package them. Reheat the meat by placing it in a low-temperature hot water bath and, once hot, sear the portions on the skillet (on high, at 180°C).

Sauce: Bake the bones and add the vegetables so that they are very golden (turning a strong brown). Once done,

add the bones and the fat from the baking pan to a pot and let it all cook for 4 hours. Strain and reduce until a gravy texture is achieved (you must strain it to remove any impurities).

Cream cheese: Melt the cheese in the hot cream and reduce it to a dense texture.

Potatoes: Confit the potatoes in olive oil, cut into perfect cubes each 1.5 × 1.5 × 1.5 cm

Presentation: Put a drop of cream cheese and on top of it the potatoes. Add two tablespoons of the sauce on the side along with the suckling pig portion. Season with salt flakes to taste.

Joan Bagur

INGREDIENTES

Para el cochinillo:
2 kg. de carne de cochinillo, 200 gr. Queso de Mahón-Menorca, 100 gr. de Mantequilla, 50 gr. de Azucar, ½ Limón (raspadura), 2 huevos, Piel de dos costillajes del cochinillo.

Salsa:
Espinazo, Pies y cabeza del cochinillo, 6 Cebollas, 2 Zanahorias, 2 Puerros, Azafrán y Clavo.

Cremoso de queso:
200 gr. Queso Mahón-Menorca, 100 gr. nata UHT 18%.

Patatas:
3 dados de patata joven (1,5×1,5×1,5), Aceite de oliva, Ajo, Laurel.

INGREDIENTS

For the piglet:
2 kg. suckling pig meat, 200 g Mahón-Menorca cheese, 100 g butter, 50 g sugar, ½ lemon (zest), 2 eggs, skin from the rib area of the piglet.

Sauce:
Spine, feet and head of the piglet, 6 onions, 2 carrots, 2 leeks, saffron and clove.

Cream cheese:
200 g Mahón-Menorca cheese, 100 g cream UHT 18%.

Potatoes:
3 Fresh potatoes cubed (1,5×1,5×1,5 cm), olive oil, garlic, bay leaf.



TORDOS RELLENOS DE ALMENDRA Y HUEVO

Stuffed Thrush with Almonds and Eggs

ART DE LA CUINA: (61) UN PLAT DE TORDS FARCITS

Para la tarrina:

Pasar todos los ingredientes por la picadora de carne y luego agregamos la salsa de ave. Colocamos la carne sobre papel de aluminio y lo prensamos con fuerza en forma de rulo. Envasamos el rulo al vacío y lo cocemo en el horno a vapor a 63° durante 40 minutos. Una vez cocido, lo enfriamos con agua hielo y lo cortamo en porciones de 100 gramos

Salsa de tordo:

Tostamos un poco las carcasas de los tordos. Las ponemos en una olla, con verduritas cortadas, bayas de enebro, romero, tomillo y pimienta en grano. Las cubrimos con agua abundante y las dejamos cocer 6 horas a fuego lento. Una vez cocidas, las colamos y después las reducimos con cuidado para no quemar la salsa, ni que dé sabor muy fuerte.

Crema de foie gras y praliné:

Cortar el foie a dados, ponerlo al fuego con la crema de leche, el caldo y el praliné. Cuando arranque a hervir, triturar y colar. Tiene que quedar espeso.

Emplatado:

Tostar las rebanadas de pan, poner encima la crema de foie, encima la tarrina de tordos y salsar con la salsa de tordo.

For the terrine:

Put all the ingredients through the meat grinder and then add the poultry sauce. Place the meat on aluminium foil and by pressing it firmly, shape the meat into a roll. Vacuum pack the terrine and cook it in the oven at 63° C by steaming it for 40 minutes. Once cooked, cool it down by using ice water and cut it into 100 g portions

Thrush sauce:

Roast some of the thrush carcasses. Put them in a pot, with sliced vegetables, juniper berries, rosemary, thyme and peppercorns. Cover them with plenty of water and let them cook for 6 hours over low heat. Once cooked, strain them and then reduce them carefully to avoid burning the sauce or making the flavour too strong.

Cream of foie gras and praline:

Cut the foie into cubes, heat them in the cream, the broth and the praline. When it starts to boil, blend it and strain it. The desired consistency is thick.

Presentation:

On top of the toasted slices of bread, add the foie cream, then the thrush terrine and finally garnish with the thrush sauce.



Receta actualizada por
Recipe updated by:
Felip Llufríu

INGREDIENTES

Para la tarrina

- 1,5 kg. de Carne de tordo
- 200 gr. de Papada de cerdo
- 150 gr. de Pies de cerdo
- 150 gr, Cebolla confitada
- 50 gr. Clara de huevo
- 300 gr. de foie
- 80 gr. Salsa de ave

Otros ingredientes

- Rebanadas de pan
- 50 grs Praliné de avellanas
- 100 grs de foie gras
- 250 grs de crema de leche
- 125 grs de caldo de ave
- 3 cebollas
- 5 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- Romero
- Pimienta negra en grano

INGREDIENTS

For the terrine:

- 1.5 kg Thrush meat
- 200 g Pork cheeks
- 150 g Pig's trotters
- 150 g Caramelised onion
- 50 g Egg white
- 300 g Foie
- 80 g Poultry sauce

Other ingredients

- Bread slices
- 50 g Hazelnut Praline
- 100 g Foie gras
- 250 g Cream
- 125 g Poultry broth
- 3 Onions
- 5 Carrots
- 3 Garlic cloves
- Rosemary
- Black peppercorns

APUNTE NUTRICIONAL

Preparación rica en proteínas de buena calidad y en hierro de fácil asimilación. Las grasas que la acompañan hacen del plato una propuesta culinaria contundente, adecuada para comerla en compañía en días señalados de los meses de invierno. Ideal para acompañarla con un plato más ligero, como la propuesta de Alcachofas con sofrito de puerros, pasas, ajo y perejil de la receta 196.

NUTRITIONAL NOTE

A rich preparation in good quality proteins with easily absorbed iron. The fats that supplement it make the dish a gratifying culinary proposal, suitable to enjoy in company on winter holidays. Ideally accompanied with a lighter dish, such as the dish of artichokes with a leek, raisin, garlic and parsley sauce from the recipe number 196.

PATO ESTOFADO CON PERAS

Braised Duck with Pears

ART DE LA CUINA: (54) UN PLAT DE ÀNEDES ESTOFADES

Lavar el pato, limpiar el interior, quitar los restos de plumas y secarlo bien con papel de cocina. Cortar y separar las pechugas y los muslos. Retirar el hueso de la columna entero. Lavar la naranja, cortar la piel en tiras (sin nada de parte blanca) y exprimir el zumo. Lavar las peras y cortarlas en cuartos. Pelar las cebollitas. Pelar la zanahoria y cortarla en rodajas. Poner en un cazo el hueso de la columna y el cuello del pato, la cebolla, la zanahoria, los ajos sin pelar, sal y cubrir con agua, cocer durante media hora. Retirar del fuego, colar el caldo y reservar. Poner en una cazuela un chorrito de aceite a fuego fuerte y dorar los cuartos de pato por los dos lados. Sacar a un plato. En el mismo aceite, saltear los trozos de pera, las chalotas y la zanahoria. Retirar a un plato y reservar. Volver a poner el pato en la cazuela con el zumo y dos tiritas de piel de la naranja, las bolas de pimienta, la ramita de canela, el vinagre y un vaso grande del caldo reservado. Cocer tapado a fuego lento durante 45 minutos, controlando que siempre tenga caldo y si es necesario añadir durante la cocción. Diez minutos antes de terminar el tiempo de cocción comprobar el punto de sal e incorporar las chalotas, las peras y las zanahorias.

Receta actualizada por
Recipe updated by:



Ana Gámez



INGREDIENTES	INGREDIENTS
1 Pato	• 1 Duck
2 Peras	• 2 Pears
300 gr. de Cebollas chalotas	• 300 g Shallots
1 Zanahoria	• 1 Carrot
1 Naranja	• 1 Orange
25 ml. de Vinagre de vino blanco	• 25 ml White wine vinegar
15 bolas de Pimienta	• 15 Peppercorns
Media ramita de Canela	• 1/2 Stick of cinnamon
Aceite de Oliva	• Olive oil
Sal	• Salt
Para el caldo: 1 cebolla,	• For the broth:
3 ajos, 1 zanahoria,	• 1 onion, 3 garlic cloves, 1
agua mineral, sal	carrot,
	mineral water, salt

Wash the duck, clean the interior, remove the remains of the feathers and dry it well with paper towels. Cut and separate the breasts and thighs. Remove the entire backbone. Wash the orange, cut the skin into strips (do not leave any of the white part) and squeeze the juice. Wash the pears and cut them into quarters. Peel the shallots. Peel the carrot and cut it into slices. Put the backbone and the neck of the duck in a saucepan, along with the onion, carrot, unpeeled garlic, add the salt and cover with water. Cook for half an hour. Remove from heat, strain the broth and set aside. Put a little oil in a pan on high and brown the duck on both sides. Have a plate ready. In the same oil, sauté the pear pieces, the shallots and the carrot. Remove the pieces and set then on the plate and reserve. Return the duck to the pot with the juice and two strips of orange skin, the peppercorns, cinnamon stick, vinegar and a large glass of the reserved broth. Cook covered over low heat for 45 minutes, checking to make sure it always has broth and if necessary add more while cooking. Ten minutes before finishing the cooking time, adjust the salt if needed and incorporate the shallots, pears and carrots.

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Destaca la conjunción de cebolla y pera. Por un lado, porque ofrecen mucho dulzor al plato sin requerir azúcar. Por otro, porque según la medicina tradicional china, la pera tiene afinidad por los pulmones y el intestino, contribuyendo así a potenciar los efectos depurativos de la cebolla (gracias a la quinina y la quercetina), ayudando a eliminar mucosidades y a mejorar la inflamación intestinal.

The combination of onion and pear stands out. On the one hand, because they sweeten the dish quite a lot without requiring sugar. And, on the other, because according to traditional Chinese medicine, the pear has an affinity for the lungs and intestine, thus helping to enhance the cleansing effects of the onion (thanks to quinine and quercetin), helping to eliminate mucus and improve intestinal inflammation.

UN PLATO DE POLLO AL ESTILO MORO

Moroccan-Style Chicken Dish

ART DE LA CUINA: (65) UN PLAT DE POLLES O POLLASTRES AL ÚS DEL MORO

Poner el pollo troceado en el horno con un poco de aceite y dejar que se dore muy bien por fuera. Escurrir el pollo (apartando el aceite) y lo colocar en una cazuela baja. Poner una cebolla picada, dos ajos, y añadir caldo de verduras o agua, sin que lo cubra del todo. Una vez cocine lentamente poner un puerro y una zanahoria cortados muy fino, y añadir una cucharada de vinagre balsámico y un poco de perejil. Especiaremos con dos clavos de olor, 4 vainas de cardamomo verde semi machacadas, nuez moscada y pimentón dulce. Dejar cocer todo junto tapado unos 10 minutos a fuego lento. Si tenéis calabaza podéis añadirle unos dados, para darle color. Otro de los trucos recomendado por Fra Roger es añadir un poco de harina para darle consistencia a la salsa. Una vez la verdura está hecha apartar el pollo en una fuente, ponerle la salsa por encima, colocar la verdura, y poner sobre el pollo unas hojas de menta o hierbabuena. El fraile también nos recomiendan servirlo en un plato con rodajas de pan y sobre ellas el pollo con su salsa.

Put the chopped chicken in the oven with a little oil and let it brown very well on the outside. Drain the chicken (separating the oil) and place it in a low casserole dish. Add the chopped onion, garlic cloves, and vegetable broth or water, without covering it completely. Once slowly cooked, add the thinly cut leek and a carrot slices, the tablespoon of balsamic vinegar and a little parsley. Season it with two cloves, 4 semi-crushed green cardamom pods, nutmeg and sweet paprika. Let it all cook together covered for about 10 minutes over low heat. If you have pumpkin, you can add some cut up cubes to give it colour. Another recommended trick by Fra Roger is to add a little flour to give the sauce a thicker consistency. Once the vegetables are cooked, set the chicken aside in a dish, put the sauce on top, arrange the vegetables, and put some mint or spearmint leaves on the chicken. The friar also suggested to serve it on a plate with slices of bread and on top of the bread, the chicken with its sauce.

INGREDIENTES

- 1 pollo cortado a trozos
- 100 g de calabaza
- 100 g de puerro
- 1 cebolla picada
- 2 ajos laminados
- 1 zanahoria laminada
- Caldo o agua
- Vinagre
- Aceite de calidad

INGREDIENTS

- 1 chicken cut into pieces
- 100 g Pumpkin
- 100 g Leeks
- 1 Chopped onion
- 2 Sliced garlic cloves
- 1 Sliced carrot
- Broth or water
- Vinegar
- Quality olive oil

Receta actualizada por
Recipe updated by:



Marga Nuevo

APUNTE NUTRICIONAL NUTRITIONAL NOTE

Si seguimos las últimas recomendaciones de Fra Roger, y añadimos a la preparación harina para espesar la salsa y unas rebanadas de pan como base del plato, obtenemos una propuesta bastante proporcionada entre grasas, carbohidratos, proteína y presencia de verduras. Cabría sólo añadir un entrante a base de vegetales (como el de la receta núm.196) o una fruta de temporada de postre.

If we follow the last recommendations of Fra Roger, and add flour to the preparation to thicken the sauce and a few slices of bread as the base of the dish, we get a fairly proportionate proposal between fat, carbohydrates, protein and the presence of vegetables. It would even be fitting to add a vegetable based entree (like the one in recipe 196) or a seasonal fruit for dessert.

Receta actualizada por/
Recipe updated by:



Óscar Torrens

APUNTE NUTRICIONAL
NUTRITIONAL NOTE

La carne de capón y codorniz es blanca; supone una buena fuente de proteínas de alta calidad, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc, y es bastante magra. Como tal, su consumo es recomendable en una dieta omnívora, pero hay que consumirla con moderación. No conviene sobrepasar las tres raciones semanales, siendo una ración no más de 120 gramos. De la carne roja se habla en la receta núm. 43.

Capon and Quail meat is white; it is a good source of high quality protein, vitamin B12, iron, potassium, phosphorus and zinc, and is quite lean. As such, its consumption is recommended in an omnivorous diet, but it should be consumed in moderation. It is not recommended to consume more than three weekly rations, being a ration no more than 120 grams. Red meat is mentioned in recipe 43.



CODORNIZ MEDIO ASADA Y MEDIO CON SOPA

Roasted Quail with Quail Soup

ART DE LA CUINA: (68) UN CAPÓ MIG ROSTIT I MIG AB SOPA

Cogemos cuatro codornices, dos las dejamos enteras y dos las cuarteamos. En agua muy caliente hervimos las codornices enteras. Cuarteamos los muslos y salpimentamos y sofreímos ligeramente las pechugas. Entonces, los rodeamos con láminas de tocino y empezamos el proceso de la sopa. Ponemos las codornices y los muslos dentro de una bandeja, añadimos leche, pan rallado, queso semicurado y lo ponemos al horno (15 minutos a 180 grados aproximadamente). Para obtener una mejor presentación, refinaremos la salsa. Colocaremos primero las codornices cuarteadas y después las enteras, con la salsa.

Quarter two of the four quails, and leave the other two whole. In very hot water, boil the 2 quails whole. Cut the thighs in fours and season with salt and pepper and lightly fry the breasts. Then, wrap them with slices of bacon and start the soup process. Put the quails and the thighs inside a tray, add milk, bread crumbs, cheese and put it in the oven (15 minutes at 180 C approximately). To improve the presentation, refine the sauce. First, place the quartered quail and then the whole quails with the sauce.

INGREDIENTES

- 4 codornices
- 6 láminas de tocino
- Sal
- Pimienta
- 300 cl. de leche entera
- 100 gr. de queso semicurado de Menorca
- 40 gr. de pan rallado
- Aceite de oliva virgen
- Patatas al horno para acompañar

INGREDIENTS

- 4 Quails
- 6 Slices of bacon
- Salt
- Pepper
- 3 Litres whole milk
- 100 g Semi-mature cheese from Menorca
- 40 g Breadcrumbs
- Virgin olive oil
- Baked potatoes to accompany

ARROZ CON CARNE DE CORDERO Y ESPECIES

Rice with Lamb and Spices

ART DE LA CUINA: (75) UN PLAT DE ARRÓS BO AB CARN

Elaboración del caldo

En una cazuela con aceite y por este orden, pondremos a dorar los huesos del cordero y las carcasas de pollo, la cabeza de ajos abierta y las hierbas aromáticas. Después las verduras cortadas a dados y por último el tomate. Cuando esté todo bien dorado añadiremos el vino y lo dejaremos reducir. Entonces agregaremos el agua y lo dejaremos hervir durante 2 horas.

Elaboración del arroz

En una cazuela de barro sofreímos las verduras y las setas limpias y cortadas. Las retiramos a media cocción y las reservamos. Ponemos en la misma cazuela la carne de cordero cortada y salpimentada. Cuando esté dorada añadimos la cebolla picada hasta que caramelice. Después pondremos el tomate rallado y cuando esté bien sofrito incorporamos el arroz, las verduras, las setas, la picada y finalmente el caldo caliente. (3 partes de caldo por 1 de arroz) Dejamos que hierva a fuego suave 14 minutos. Después lo dejaremos reposar 5 minutos y lo podremos servir acompañado con alioli de azafrán.

To prepare the broth

In a pan with oil and in the following order, brown the bones of the lamb and the chicken carcasses, the garlic bulb cut open and aromatic herbs. Then cut the vegetables into cubes and finally the tomato. When everything is golden brown, add the wine and let it reduce. Then add the water and let it boil for 2 hours.

To prepare the rice

In an earthenware pot, sauté the vegetables and mushrooms previously washed and cut. Remove them half cooked and reserve them. Add the lamb meat, cut and seasoned in the same pan. When golden brown, stir in the chopped onion until it caramelises. Then add the grated tomato, and when it is perfectly sautéed, stir in the rice, the vegetables, the mushrooms, the minced mixture and finally the hot broth. (3 parts of broth for 1 part of rice) Let it simmer 14 minutes. After that, let it rest for 5 minutes and it may be served with saffron alioli.



Receta actualizada por
Recipe updated by:



Max Gonzalvo

APUNTE NUTRICIONAL

De esta versión actualizada de la preparación original de Fra Roger destacan tanto el sofrito como el alioli, porque ofrecen el tomate y el ajo en su mejor versión terapéutica. El tomate, triturado y cocinado con aceite de oliva, se convierte en una excelente fuente de licopeno, un antioxidante muy potente. El ajo, crudo y machacado, libera alicina, con reconocidas propiedades antibióticas.

NUTRITIONAL NOTE

From this updated version of Fra Roger's original preparation, both the sofrito or base sauce and alioli stand out, because they offer tomato and garlic in their best therapeutic versions. The tomato, crushed and cooked with olive oil, becomes an excellent source of lycopene, a very powerful antioxidant. Garlic, raw and crushed, releases allicin, with recognized antibiotic properties.

INGREDIENTES

Para el arroz

400 gr arroz bomba; 300 gr. pierna de cordero deshuesada; 2 cebollas; 500 gr tomate maduro; 100 gr calabaza; 100 gr judía verde; 200 gr setas temporada; 300 cl aceite virgen; Sal y pimienta

Para el caldo

1 hueso pierna de cordero; 2 carcasas de pollo; tomillo; romero; 1 cebolla; 1 zanahoria; 1 rama de apio; 4 tomates maduros; 200 cl vino blanco; 2 litros de agua

Para la picada

2 dientes de ajos; 9 almendras tostadas; Perejil; Pizca de azafrán

Para el alioli

1 huevo; 2 dientes de ajo; 1 pizca de azafrán; Sal; 100 cl aceite virgen

INGREDIENTS

For the rice

400 g Bomba rice; 300 g boneless leg of lamb; 2 onions; 500 g ripe tomatoes; 100 g squash; 100 g green beans; 200 g seasonal wild mushrooms; 300 cl virgin oil; salt and pepper

For the broth

1 lamb leg bone; 2 chicken carcasses; thyme; rosemary; 1 onion; 1 carrot; 1 stick of celery; 4 ripe tomatoes; 200 cl white wine; 2 litres water

For the minced mixture

2 Garlic cloves; 9 roasted almonds; parsley; Pinch of saffron

For the alioli

1 Egg; 2 cloves of garlic; 1 pinch of saffron; salt; 100 cl virgin oil

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Qué importante es comer acompañados. La sociabilización de la comida es otro de los pilares de la dieta mediterránea. Esta receta recuerda a la de las panades mallorquinas de gran tamaño (o pannadedas) o a su versión en formato individual, las formatjades menorquinas de carne, que aún hoy se elaboran y degustan en tradicionales reuniones familiares, para recibir la Pascua.

caliente, mezclamos todos los ingredientes, dejando para lo último los huevos, que incorporaremos de uno en uno en un cazo que no esté caliente, y la sardina, que habremos desecamado, desespinado y limpiado. Las espinas las utilizaremos más adelante. Preparamos la mezcla hasta que ésta alcance la textura deseada. Sabremos que está lista cuando al remover con la espátula de madera la mezcla se deslice por el final de

Receta actualizada por
Recipe updated by:



Doro Biurrum



PASTEL DE CARNE PICADA

Meatloaf

ART DE LA CUINA: (78) UN PASTIS DE CARN PICADA DE MOLTÓ

INGREDIENTES

INGREDIENTS

Para la pasta

Una tacita de leche, una tacita de aceite, 3 yemas de huevo, el zumo de una naranja, 100 grs de manteca de cerdo negro, 100 grs de azúcar, un poco de agua de azar o de rosas y 500g kilo de harina.

Para el relleno

500g kilo de carne picada de ternera y cerdo mezclada, 1 vaso de vino blanco seco, 3 huevos ecológicos enteros, azúcar, canela, nuez moscada, pimienta negra, sal, y manzanas pasadas por el horno con canela y azúcar, y ciruelas pasas.

150 g Pechuga de pollo, pimienta, nuez moscada, vino, canela

For the crust

A cup of milk, a cup of oil, 3 egg yolks, the juice of an orange, 100 g black pig lard, 100 g sugar, a little orange blossom or rose water and 500 g flour.

For the filling

500 g Mixed ground beef and pork, 1 glass of dry white wine, 3 organic whole eggs, sugar, cinnamon, nutmeg, black pepper, salt, and baked cinnamon and sugar apples, and prunes.

150 g Chicken breast, pepper, nutmeg, wine, cinnamon

Los ingredientes de la pasta los mezclaremos hasta conseguir una masa manejable que extenderemos en un molde que se pueda deshacer lateralmente, como si fuera una empanada grande, haciendo llegar la pasta de los lados hasta la superficie. Rellenaremos la pasta con la mitad del picado de carnes que tendremos mezclado muy bien con los demás ingredientes. Ahora haremos un techo de frutas y extenderemos la otra carne encima. Encima extenderemos lonchas de pechuga de pollo que habremos templado previamente con pimienta negra, nuez moscada, vino rancio y canela. Prensaremos bien el conjunto y taparemos el pastel con una tapa de pasta, juntando los bordes con la tapadera. Con la misma pasta haremos formas de flores y pájaros sobre el pastel, lo pintaremos con yema de huevo batido, y lo espolvorearemos de azúcar. Lo cocemos a horno bajo una hora aproximadamente, con el horno pre calentado. Servir tibio o a temperatura ambiente.

Mix the ingredients for the crust until a manageable dough is achieved. Extend it in a mould that can be open on the sides, as if it were a large pie, extending the dough from the sides and reaching the surface. Fill the crust with half of the ground meat that has been mixed very well with the other ingredients. Now, make a fruit layer and extend the rest of the meat on top. On top, add the chicken breast slices that have previously tempered with black pepper, nutmeg, stale wine and cinnamon. Press it all together and cover the loaf with another layer of crust, joining the edges with the top layer of crust. With the same dough, make shapes of flowers and birds to adorn the loaf, paint it with beaten egg yolk, and sprinkle it with sugar. Bake it in a pre-heated oven for about an hour. Serve warm or at room temperature.

Otras actualizaciones / Another versions

Marga Nuevo

Otras actualizaciones / Another versions

Miquel Mariano

INGREDIENTES

Para la masa

200 gr. de mantequilla en dados
1 yema de huevo
300 gr. de harina normal
Sal

Ingredientes para el relleno

200 gr. de pollo
300 gr de cordero picada
Un manojo de perejil picado
1 remolacha hervida o al vacío
1 cebolla tierna picada
Medio pimiento verde

INGREDIENTS

For the dough

200 g Butter, in cubes
1 Egg yolk
300 g normal flour
Salt

Ingredients for the filling

200 g Chicken
300 g Chopped lamb
1 Bunch of chopped parsley
1 Tender onion, chopped
1/2 green pepper
1 Boiled or vacuum pack
cooked beet

Hacemos en un bol la masa brise juntando los ingredientes, hasta conseguir una masa quebrada lisa (reservamos en frío). Picamos todos los ingredientes del relleno muy finamente (todo junto en una picadora potente). El relleno va a ir en crudo por eso ha de quedar una pasta. Cortamos la remolacha en láminas muy finas. Estiramos la masa del relleno reservada y con la ayuda de un aro de emplatar o un molde de las típicas formatjades, procedemos a cortar, alisar y colocar la masa siguiendo el mismo procedimiento que en las formatjades. Sobre la pasta colocaremos las láminas de remolacha y cubriremos con otra tapa de la masa de relleno. Repetiremos el proceso las veces que queramos con las otras piezas. Sacamos con cuidado del molde pintamos la superficie de huevo hacemos una marca en forma de cruz en la tapa, para que evapore bien y se cueza el interior. Horneamos a 190° o 200° unos 45 minutos y servimos caliente o tibio.

Prepare the dough in a bowl by combining all the ingredients together, until you get a smooth short pastry dough (keep cold). Finely chop all the ingredients for the filling (all together in a powerful chopper). The filling is going to be raw, and the consistency must be of a paste. Cut the beets into very thin slices. Spread out the reserved filling and with the help of a tartar ring or a typical formatjades (little meat pies) mould, proceed to cut, smooth and place the dough following the same procedure as you would to make little meat pies. On the dough we will place the beet slices and cover with another layer of the filling. Repeat the process as many times as you wish with the other pieces. Carefully remove it from the mould, coat the surfaces with egg and mark the lid with a "cross", so that it evaporates well and the inside is cooked. Bake at 190° or 200° C for 45 minutes and serve hot or warm.



INGREDIENTES

Para el relleno: 800 gr de carne picada de cordero lechal, 400 gr de pechuga de pollo troceada, Azafrán, Nuez moscada, Clavo, Canela, 1 chorrito de vino blanco seco, 200 gr de azúcar, 3 huevos, Sal.

Relleno. En una cazuela de barro sofreímos ligeramente la carne picada de cordero y la carne de pollo troceada. Añadimos un poco un poco de sal, un chorrito de vino blanco seco y, en último lugar, las especias: azafrán, nuez moscada, clavo y canela. Cuando la carne esté cocida mezclaremos el azúcar y los huevos batidos. Una vez listo, lo reservamos e iniciamos la elaboración de la masa. **Masa:** Para elaborar la masa, primero diluimos la levadura con agua tibia. Luego, en un barreño, mezclamos la harina con levadura, manteca de cerdo, huevos, azúcar, agua y, para dar un poco de aroma, tres o cuatro cucharadas soperas de agua de rosas. Todo esto lo amasamos hasta que la masa quede bien compacta. Luego, alisamos la mitad de la masa y elaboramos la base de la coca, sobre la cual esparciremos el relleno. Con el resto de la masa, también bien alisada, taparemos la coca. Una vez la coca esté tapada, la decoramos con trocitos de masa y la pintamos con yema de huevo. Para terminar la horneamos a 170 grados durante 40 minutos

INGREDIENTES

For the filling: 800 g minced lamb meat, 400 g chopped chicken breast, saffron, nutmeg, clove, cinnamon, 1 splash of dry white wine, 200 g of sugar, 3 eggs, salt.

In an earthenware casserole, lightly sauté the minced lamb meat and the chopped chicken meat. Add a little bit of salt, a splash of dry white wine and, finally, the spices: saffron, nutmeg, cloves and cinnamon. When the meat is cooked, mix the sugar and the beaten eggs. Once ready, reserve it and begin making the dough.

To make the dough, first dilute the yeast with warm water. Then, in a bowl, mix the flour with the yeast, lard, eggs, sugar, water and, to give it a little aroma, three or four tablespoons of rose water. Knead all this until the dough is well compacted. Then, roll flat one half of the dough and make it the base of the tart on which we will scatter the filling. With the rest of the dough, roll it out flat, cover the tart with the last layer. Once the tart is covered, decorate it with pieces of dough and coat it with egg yolk. To finish, bake it at 170 C for about 40 minutes.

PASTEL DE NUECES CON QUESO Y PASAS

Walnut Cake with Cheese and Raisins

ART DE LA CUINA: (82) ALTRE PASTÍS DE ALTRA MANERA, DE ANOUS, FORMATGE I PANSAS

Rallamos el queso, troceamos el pan con la mano, machacamos las nueces en un mortero y batimos los huevos. En un bol grande empapamos el pan con la leche, añadimos el queso rallado, las pasas y las nueces. Mezclamos bien e incorporamos los huevos batidos. Picamos unas hojas de hierbabuena y añadimos a la mezcla. Precalentamos el horno a 200 grados, extendemos la mezcla en un molde engrasado con mantequilla, espolvoreamos con canela y adornamos con pasas y nueces. Horneamos durante 30 minutos a 180 grados. Para servir he acompañado de una confitura de fresas, recién hecha, una hoja de hierbabuena, fresas, pasas y nueces.

Grate the cheese, break up the bread by hand, crush the walnuts in a mortar and beat the eggs. In a large bowl soak the bread with the milk, add the grated cheese, the raisins and the walnuts. Mix well and add the beaten eggs. Chop some mint leaves and add it to the mixture. Preheat the oven to 200 C, spread the mixture in a mould greased with butter, sprinkle with cinnamon and garnish with raisins and nuts. Bake for 30 minutes at 180 C. To serve, I have accompanied it with a freshly-made strawberry jam, a leaf of mint, strawberries, raisins and nuts.

INGREDIENTES

- 1 barra de pan
- 400 ml. leche
- 100 gr. nueces
- 100 gr. pasas
- 4 huevos
- 250 gr. Queso Mahón semi
- Canela en polvo
- Hojas de hierbabuena

INGREDIENTS

- 1 Wide baguette
- 400 ml Milk
- 100 g Walnuts
- 100 g Raisins
- 4 Eggs
- 250 g Mahón semi-cured cheese
- Cinnamon powder
- Mint leaves



Receta actualizada por
Recipe updated by:



Paqui Bagur

APUNTE NUTRICIONAL
NUTRITIONAL NOTE

Excelente versión de repostería dulce-salada menorquina sin azúcares añadidos. Se trata de un pudín con una composición nutricional muy energética, rica en triptófano y butirato, dos precursores de la hormona serotonina, relacionada con la tranquilidad, el optimismo y la saciedad. Ideal, por lo tanto, para comer en pequeñas porciones, en compañía y en momentos de ansiedad, para subir el ánimo.

An Excellent version of a Minorcan sweet-and-salty pastry without added sugars. It is a pudding with a high energy value, rich in tryptophan and butyrate, two precursors of the hormone serotonin, linked to tranquillity, optimism and feeling full. Ideally, however, by eating small portions, in company, and when one is anxious, one's spirits will be raised.

SOPA DE VERDURAS CON HUEVOS ESCALFADOS

Vegetable Soup with Poached Eggs

ART DE LA CUINA: (93) UNA SOPA DE OUS

Para elaborar esta receta colocamos todos los ingredientes en una olla y cocinamos un caldo hasta que la verdura este hecha. Rectificamos de sal y pimienta, lo colamos y reservamos. A parte cortamos en láminas las otras verduras y las escaldamos (cocidas al dente) y enfriamos en agua con hielo; montamos como unos raviolis de verduras con los nabos como envoltorio y alternando entre ellos, una capa de zanahorias, de chirivias, y de col del caldo, y los disponemos en el plato. Por otra parte, elaboramos en un cazo un caramelo con azúcar, mantequilla y canela en polvo y caramelizamos las chalotas cortadas en juliana. Pochamos los huevos de codorniz unos 40 segundos en agua casi hirviendo con un toque de vinagre. Cortamos la mini baguette en rodajas y las secamos al horno a 180 grados unos 5 minutos.

Emplatado:
Disponer en el plato el riavioli de verduras, encima poner las chalotas caramelizadas y el huevo poché, y la loncha de pan tostado. Echar en el plato el caldo bien caliente, et voilà ... Bon appetit!

To make this recipe put all the broth ingredients in a pot and cook until the vegetables are done. Add salt to taste, strain and reserve. On the side, cut the other vegetables into slices and blanch them (cooked al dente) and cool in ice water; arrange the vegetables like “raviolis” with the turnips used as the outer wrapping and alternating between them, a layer of carrots, parsnips, and cabbage from the broth, and set them on a plate. Now, it’s time to make the caramel. In a saucepan add the sugar, butter and cinnamon powder and caramelize the shallots cut in julienne. Poach the quail eggs about 40 seconds in water that is almost boiling with a touch of vinegar. Cut the small baguette into slices and dry the slices in the oven at 180 C for about 5 minutes.

Presentation:
Place the vegetable ravioli on a plate, top with the caramelised shallots and the poached egg, and the slice of toasted bread. Pour the hot soup into the dish, et voilà ... Bon appetit!



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Patrick James

INGREDIENTES

Para caldo:

- 4 zanahorias
- 4 nabos
- 4 chirivias
- 1 Bouquet garni
- 1 col verde
- Sal pimienta
- Canela en rama
- anis estrella
- Azafran

Para el plato:

- 1 zanahoria
- 1 nabo
- 1 chirivia
- 1 mini baguette
- 4 huevos de codornices
- 4 chalotas
- Mantequilla
- Azúcar
- Canela en polvo
- Cebollino

INGREDIENTS

For the broth:

- 4 Carrots
- 4 Turnips
- 4 Parsnips
- 1 Bouquet garni
- 1 Green cabbage
- Salt pepper
- 1 Cinnamon stick
- 1 Anise star
- Saffron

For the dish:

- 1 Carrot
- 1 Turnip
- 1 Parsnip
- 1 Small baguette
- 4 Quail eggs
- 4 Shallots
- Butter
- Sugar
- Cinnamon powder
- Chives

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

“Sopa de verduras y huevo”, o Sopa hipernutritiva de raíces y huevo que, desde la humildad de sus ingredientes ofrece un plato equilibrado con excepcionales propiedades terapéuticas. Es un entrante perfecto para reconfortar el cuerpo y calmar la tos en los días fríos de invierno; y por su elevado contenido en ácido fólico (vitamina B9), resulta un plato muy recomendable para las embarazadas.

“Vegetable soup with poached eggs”, or a hyper-nutritious soup with roots and eggs that, because of its humble ingredients, offers a balanced dish with exceptional therapeutic properties. It is a perfect entree to comfort the body and soothe the cough on cold winter days; and because of its high content of folic acid (vitamin B9), it is a highly recommended dish for pregnant women.

HUEVOS ‘A COLLONATS’

Eggs, ‘a collonats’

ART DE LA CUINA: (103) UN PLAT DE OUS A COLLONATS

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento rojo
- 6 huevos de corral
- Aceite virgen
- Azafrán
- Pimentón dulce
- Perejil
- Sal
- Azúcar

INGREDIENTS

- 1 onion
- 1 clove of garlic
- ½ green pepper
- ½ red pepper
- 6 free-range eggs
- olive oil
- saffron
- sweet paprika
- parsley
- salt
- sugar

Para las yemas marinadas:

Separar las claras de las yemas. Preparar una de mezcla de dos partes de sal por una de azúcar. Repartir 4 de las yemas en la mezcla y cubrir completamente. Dejar macerar unas dos horas. Pasado ese tiempo lavarlas en un bol con agua. Triturar.

Para el sofrito:

Picar el pimiento y la cebolla bien fino y poner a confitar lentamente con el aceite. A media cocción añadir el ajo bien picado. Aderezar con el azafrán, la sal y el pimentón.

Para los crepes de claras:

Batir ligeramente las claras y en una sartén hacer unos crepes. Recortarlos en cuadrados de unos 5cm.

Para el gratinado de yema:

Cocinar al baño maría ligeramente los dos yemas batiéndolas suavemente con una varilla.

Acabado:

Mezclar el sofrito con las yemas maceradas. Rellenar con la mezcla los crepes. Salsear con las yemas y gratinar.

For the marinated egg yolks:

Separate the whites from the yolks. Prepare a mixture of two parts of salt for one of sugar. Add 4 of the yolks to the mixture and cover completely. Let soak for about two hours. Once the time is up, wash them in a bowl with water. Blend them.

For the sauce:

Chop the pepper and onion finely and confit it slowly in the oil. When it is cooked halfway, add the finely chopped garlic. Season with saffron, salt and paprika.

For the egg white crepes:

Lightly beat the egg whites and in a pan, make the crepes. Cut them into squares of about 5cm.

For the egg yolk au gratin:

Lightly cook the two yolks in the bain-marie by gently beating them with a whisk.

finish:

Mix the base sauce with the marinated yolks. Fill the crepes with the mixture. Add the yolks and cook au gratin.



APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Huevos y nueces en un mismo plato: cápsula natural de salud, muy rica en grasas esenciales omega-3, 6 y 9, beneficiosas para el corazón y el cerebro; en vitamina E, con efecto antienviejecimiento; y en zinc, imprescindible para mantener una buena inmunidad y sintetizar hormonas sexuales. Destaca también el perejil, con sorprendente composición nutricional, como se explica en la receta núm. 119.

Eggs and nuts in the same dish: a natural health capsule, very rich in essential fats like omega-3, 6 and 9, beneficial for the heart and the brain; in vitamin E, that has an anti-aging effect; and zinc, essential to maintain the immune system and produce sex hormones. Parsley also stands out here, with a surprising nutritional composition, as explained in the recipe 119.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Tolo Carrasco

Otras actualizaciones / Another versions

Marga Nuevo

INGREDIENTES

Huevos medianos o grandes (1 por persona aproximadamente), Perejil picado fresco (una buena cantidad), 1 cebolla blanca o varias cebolletas frescas tiernas, 2 ajos enteros laminados, pasas partidas, sin rabitos ni pepitas, unas nueces partidas en trocitos (optativo)

Espicias: pimentón rojo dulce en polvo, canela en polvo, pimienta negra molida, una estrella de anís, cúrcuma en polvo, tomillo fresco y sal

Cocer en una cazuela con agua los huevos enteros con su cáscara (tardarán unos minutos hasta estar duros). Sacamos los huevos y los ponemos en agua fría hasta que se enfríen, para manipularlos y poder pelarlos sin que se nos quemen las manos ni los dedos. Mientras, en una cazuela de barro, pondremos una cucharada de aceite y vamos sofriendo la cebolla, los ajos y el montón de perejil cortado (yo le añadí cúrcuma en polvo que me apasiona en este punto).

Añadimos un poco de agua para que cueza sin quemarse, y lo dejamos cocer durante unos minutos. Añadimos las pasas y las nueces, junto a las especias, le damos unas vueltas para que se integren todos los sabores, rectificamos de pimienta y sal y le añadimos los huevos enteros sin la cáscara. Dejamos unos minutos a fuego prácticamente lento, casi apagado, hasta que tomen un poco de color, y servimos en cazuelitas individuales un huevo para cada uno, o dos o tres.

INGREDIENTES

Medium or large eggs (1 per person approximately), freshly chopped parsley (a good amount), 1 white onion or several fresh tender spring onions, 2 whole sliced garlic cloves, raisins, seedless and without their steams, some chopped walnuts (optional) Spices: Red sweet paprika powder, cinnamon powder, ground black pepper, an anise star, turmeric powder, fresh thyme and salt

Cook the eggs whole in a pot with water (they will take a few minutes until they are hard). Remove the eggs and put them in cold water until cool, to be able to peel them without burning our hands. Meanwhile, in a clay pot, add a tablespoon of oil start to sauté the onion, garlic and the mound of cut parsley (I added turmeric powder that I love at this point). Add a little water so that it doesn't burn, and let it cook for a few minutes. Add the raisins and the walnuts, together with the spices, stir them a few times so that all the flavours are integrated, add salt and pepper to taste and we add the whole peeled eggs. Let it simmer for a few minutes at a very low heat, almost non-existent heat, until they get a little more colour, and serve in individual casserole dishes an egg for each person, or two or three.





CREMOSO DE CHOCOLATE CON CANELA Y CARAMELO

Chocolate Cream with Cinnamon and Caramel

ART DE LA CUINA: (106) ALTRA CREMA DE XACOLATE

INGREDIENTES

- 1 litro de nata
- 6 huevos
- 250 gr. de chocolate negro
- 200 gr. de azúcar
- Piel de limón
- Canela en polvo
- Azúcar para hacer caramelo

INGREDIENTS

- 1 Litre of cream
- 6 Eggs
- 250 g Dark chocolate
- 200 g Sugar
- Lemon peel
- Cinnamon powder
- Sugar to make the caramel

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Placentero, estimulante, antidepresivo y antioxidante; recuperador, tonificante y cardioprotector; aliado de la salud intestinal. Todo un medicamento natural, y como tal, debe consumirse a dosis pequeñas. De los pocos alimentos, además, que consiguen que seamos plenamente conscientes del deleite que experimentamos al degustarlo. Si, se trata del chocolate, pero sólo si es negro de verdad.



Receta actualizada por
Recipe updated by

**Doro
Biurrun**

Hervir la nata con la piel de limón y la canela. Batir los huevos con el azúcar, y mezclar con la nata caliente. Derretir el chocolate negro. Poner la mezcla al baño maría hasta que se convierta en una crema densa. Retirar, colar y dejar que enfríe dentro de la nevera hasta el día siguiente. Con unas varillas batir la mezcla hasta conseguir una textura de crema ligeramente montada. Colocar dentro de copas y poner encima unos hilos de caramelo líquido, que se habrá hecho previamente. Poner por encima una mezcla de azúcar y canela en polvo.

Boil the cream with the lemon peel and cinnamon. Beat the eggs with the sugar, and mix with the hot cream. Melt the dark chocolate. Put the mixture in a water bath until it becomes a dense cream. Remove, strain and leave to cool in the refrigerator until the next day. With a whisk beat the mixture until you get a creamy texture slightly mounted. Place inside glasses and add some liquid caramel threads on top, which will have been previously prepared. Sprinkle over it a mixture of sugar and cinnamon powder.

Pleasant, stimulating, an antidepressant and antioxidant; healing, toning and cardioprotective; an ally of intestinal health. An all natural medicine, and as such, should be consumed in small doses. Of the few foods existing, in addition, to making us fully aware of the delight we experience when tasting it. Yes, it's about chocolate, but only if it's true dark chocolate.

Otra actualización de / Another version of

Crema de chocolate con ganache de chocolate blanco, café y tierra de cacao

Chocolate cream with White Chocolate Ganache, Coffee and Cocoa Crumble

INGREDIENTES

Ganache chocolate negro

600 gr. Crema Inglesa, 900 gr. Nata 35%, 650 gr. Cobertura 70% y una pizca de curri

Ganache de chocolate blanco y café

600 gr. Cobertura blanca, 450 gr. Nata 35%, 3 sobres café instantáneo, 8 gr. Gelatina (4 hojas)

Tierra de cacao ahumado

115 gr. Mantequilla fría a dados, 100 gr. Azúcar, 175 gr. Harina floja, 50 gr. cacao, 1 gr. Sal ahumada

Financier de avellanas

150 gr. polvo de avellana tostada, 275 gr. azúcar lustre, 75 gr. harina, 3 gr. impulsor (levadura química), 230 gr. claras, 175 gr. mantequilla noisset, 40 gr. cacao en polvo, ½ mango en dados, 1 cucharada de azúcar moreno

INGREDIENTS

Dark Chocolate Ganache

600 g English Cream, 900 g 35% whipping cream, 650 g Dark 70% cooking chocolate and a pinch of curry

White chocolate and coffee ganache

600 g White chocolate, 450 g 35% whipping cream, 3 envelopes of instant coffee, 8 g Gelatine (4 sheets)

Smoked cacao crumble

115 g Cold cubed butter, 100 g sugar, 175 g pastry flour (soft), 50 g cocoa, 1 g smoked salt

Almond Financier

150 g Toasted hazelnut powder, 275 g powdered sugar, 75 g flour, 3 g baking powder, 230 g egg whites, 175 g noisset butter, 40 g cocoa powder, ½ cubed mango, 1 tablespoon of brown sugar



Joan Bagur

Ganache chocolate negro: Calentar la nata con el curri, infusionar y colar. Una vez esté caliente emulsionar con la cobertura negra con una lengua pastelera (nunca con una varilla) y dejar reposar en la nevera durante mínimo 6 horas.

Ganache chocolate blanco: Infusionar la nata con el café y colar. Calentar, añadir las hojas de gelatina previamente rehidratadas en agua con hielos y emulsionar con la cobertura blanca (fundida) con la ayuda de una lengua pastelera (nunca utilizar una varilla). Dejar reposar 24 horas en nevera.

Tierra: Hacer una masa quebrada y hornear a 160 grados durante 20 minutos. Una vez cocinada la masa, desmigar con la mano obteniendo una especie de tierra de cacao.

Financier: Lo primero que hacemos es mezclar todos los ingredientes secos, excepto el azúcar moreno, en el robot de cocina. Cuando este todo mezclado incorporamos, poco a poco, las claras al vaso del robot y continuamos batiendo. Agregamos a la mezcla la mantequilla caliente sin dejar de batir para conseguir una masa bien ligada. Vertemos la masa en el molde deseado e insertamos unos dados de mango maduro. Espolvoreamos la superficie con una cucharada de azúcar moreno. Hornearnos a 170 °C unos 25 minutos.

Presentación: Poner una cucharada del cremoso de chocolate leche y con una espátula deslizar para que quede como una pincelada gruesa. Colocar el trozo de financier en perpendicular 45 °C y la tierra en el final entre el final de la pincelada y el financier. Poner las 2 ganaches de cobertura la negra al principio del postre y la blanca encima del financier.

Dark chocolate ganache: Heat the cream with the curry, infuse and strain. Once hot, emulsify with the dark chocolate with a pastry spatula (never with a whisk) and let it sit in the refrigerator for at least 6 hours.

White chocolate ganache: Infuse the cream with the coffee and strain. Heat, add the gelatine sheets previously soaked in water with ice and emulsify with the white chocolate (melted) with the help of a pastry spatula (never use a whisk). Let stand 24 hours in the fridge.

Crumble: Make the pastry dough and bake at 160 degrees for 20 minutes. Once the dough is cooked, crumble it up by hand obtaining a kind of cocoa crumble.

Financier: First mix all the dry ingredients in a food processor, except the brown sugar. When it is all mixed incorporate, little by little, the egg whites to the processor’s container and continue beating. Add the hot butter to the mixture while beating to get a well-mixed dough. Pour the mixture into the preferred mould and insert some ripe mango cubes. Sprinkle the surface with a spoonful of brown sugar. Bake at 170 °C for about 25 minutes.

Presentation: Put a spoonful of the cream milk chocolate and with a spatula smear it so that it looks like a brushstroke. Place the piece of financier at 45° C set perpendicularly and the crumble at the end between the end of the brushstroke and the financier. Put the 2 ganaches, first the dark chocolate at the first part of the dessert plate and the white on top of the financier.

Doro Biurrun

INGREDIENTES

(Para 40 raciones pequeñas):

1 litro y cuarto de leche, 6 huevos, 250 g de xocolati negro, 200 g de azúcar, 20 g de “maicena”, piel de limón, canela en polvo y pala para quemar.

INGREDIENTS

(For 40 small portions):

1 litre of milk and apart 250 ml of milk, 6 eggs, 250 g of dark chocolate, 200 g of sugar, 20 g of “corn starch”, lemon peel, cinnamon powder and an electric sugar burner.

Fundir el chocolate con 1/4 de litro de leche y batirlo con 150 gr. de azúcar, la “maicena”, los huevos y la piel de limón. Poner el resto de leche a calentar y cuanto esté tibia ir añadiendo la mezcla anterior, despacio. Seguir removiendo hasta que tengua consistencia de crema. Repartir en diferentes boles u otro recipiente y dejar enfriar. Poner, encima, azúcar y canela en polvo, y quemar con la pala muy caliente.

Melt the chocolate with the 250 ml of milk and beat it with 150 g of sugar, “corn starch”, eggs and lemon peel. On the side, warm the rest of the milk and as soon as it is warm, slowly add the previous mixture. Continue stirring until it has the consistency of a cream. Divide in different bowls or another container and let cool. Sprinkle the sugar and cinnamon powder on top, and burn with a very hot sugar burner.



CREMA AMARILLA DE YEMA

Sweet Egg Yolk Custard

ART DE LA CUINA: (107) ALTRE CREMA GROGA DE VERMELL DE OUS

INGREDIENTES

- 500 ml. de Leche entera
- 3 Yemas de Huevo
- 75 gr. de Azúcar
- 20 gr. de Maicena
- La piel de medio Limón
- 1 ramita de Canela
- 50 gr. de Azúcar

INGREDIENTS

- 500 ml Whole milk
- 3 Egg Yolks
- 75 g Sugar
- 20 g Cornstarch
- The peel of half a lemon
- 1 Cinnamon stick
- 50 g Sugar



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Ana Gámez

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

El huevo. Una joya como alimento. Tanto por su versatilidad en la cocina, como por su excelente composición nutricional. Además, no sube el colesterol (a pesar de que nos lo hayan hecho creer durante años), más bien al contrario. En la yema encontramos compuestos relacionados con el buen desarrollo del sistema nervioso, con el control de la inflamación y con efectos cardiosaludables.

The egg. A true gem in foods. Both, for its versatility in the kitchen, as for its excellent nutritional composition. In addition, it does not make cholesterol rise (despite having thought that for years) - quite the contrary. In the yolk, we have found compounds related to the good development of the nervous system, with the control of inflammation and with heart-healthy effects.

En un cuenco poner medio vasito de leche, las yemas, el azúcar y la maicena, mezclar bien para que no queden grumos. Poner en un cazo el resto de leche con la piel de limón sin nada de blanco y la canela, calentar hasta que empiece a hervir, retirar del fuego y dejar reposar hasta que esté tibia. Retirar la piel de limón y la canela, añadir la mezcla de yemas,

azúcar y maicena y con varillas manuales mezclar bien. Poner el cazo con la mezcla al fuego, remover constantemente hasta que empiece a hervir y espesarse. Verter la crema en cuencos individuales, dejar enfriar. Antes de servir, espolvorear la superficie de la crema con bastante azúcar y quemarla con una pala caliente o con soplete.

In a bowl put half a glass of milk, the yolks, sugar and cornstarch, mix well so that no lumps remain. Put the rest of the milk in a saucepan with the lemon peel (remove all of the white part) and cinnamon, heat until it starts to boil, remove from the heat and let it sit until it is lukewarm. Remove the lemon peel and cinnamon stick, add the mixture of yolks, sugar

and cornstarch and mix well with a manual whisk. Heat the saucepan with the mixture, stir constantly until it begins to boil and thicken. Pour the cream into individual bowls, let cool. Before serving, sprinkle the surface of the cream with enough sugar and burn it with a hot electrical sugar burner or sugar blowtorch.

Otras actualizaciones / *Another versions*

Marga Nuevo

INGREDIENTES

6 yemas de huevo frescas a ser posible caseras, ralladura de jengibre o de limón, 1/4 nata para montar, 200 gr. de azúcar en polvo o glas, una pizca de sal, una o dos cucharadas de harina de coco (si no queréis darle el toque de sabor a coco, podéis utilizar maicena o harina fina de maíz)

INGREDIENTS

6 Fresh egg yolks if possible home-grown, grated ginger or lemon, 1/4 whipping cream, 200 g powdered sugar, a pinch of salt, one or two tablespoons of coconut flour (if you do not want to give it the hint of coconut flavour, you can use cornstarch or fine corn flour instead).



Mezclar las yemas y el azúcar batiendo sin cesar en un cuenco hondo con varillas eléctricas o a mano. Ir añadiendo la nata hirviendo y despacito para que no se cuaje enseguida ni haga grumos. La harina de coco no hace falta toda. Vamos tanteándola con la nata y ponemos toda la mezcla en una sartén o cacerola honda al fuego vamos batiendo y removiendo sobre el fuego lentamente hasta que esté bien cuajada y le añadimos la ralladura de jengibre o limón al gusto. Dejaremos enfriar un poco la crema y la pondremos en una manga pastelera para rellenar lo que nos guste con ella desde un bizcocho a pastelitos individuales o comerla tal cual. Sensacional receta para un buen relleno de galletas o para cualquier ocasión como dulce.

Mix the yolks and the sugar by beating constantly in a deep bowl with an electric beater or by hand. Add the boiling cream slowly so that it does not curdle immediately or make lumps. It doesn't need all of the coconut flour. Here we are going to give it a try with the cream and by putting the whole mixture in a pan or deep saucepan and while heating it, beat and stir it slowly until it is well curdled and then sprinkle ginger or the zest of lemon to the taste. Let the cream cool a little and put it in a pastry bag to fill whatever we wish, from a cake to individual cupcakes or just eat it as is. It's a sensational recipe for a good filling for cookies or for any type of sweet dessert.



ALBÓNDIGAS DE PESCADO

Fish Balls

ART DE LA CUINA: (111) UN PLAT DE PILOTES DE PEIX



INGREDIENTS

- **Para las albóndigas:**
500 grs de lomo de merluza sin espinas, 1 huevo, 1 ramita perejil, 1 diente de ajo, Sal y pimienta blanca.
- **Para la salsa:**
1 cebolla mediana, 1 pimiento verde, 4 tomates rojos, 5 grs de almendra tostada, 1 ramita perejil, 1 diente de ajo.
- **Para el fumet:**
Cabeza y espina de la merluza, 1 cebolla, 1 tomate, Medio pimiento verde, Medio de pimiento rojo, 3 litros de agua.
- **Para el arroz negro:**
500 grs de arroz, 1 puerro, 2 dientes de ajo, 1 litro de fumet, 1 cuchara de tinta de calamar

INGREDIENTS

- *For the fish balls:*
500 g Boneless hake loin, 1 Egg, 1 Sprig of parsley, 1 Clove of garlic, Salt and white pepper.
- *For the sauce:*
1 Medium onion, 1 Green pepper, 4 Red tomatoes, 5 g Toasted and chopped almonds, 1 Sprig of parsley,
- *1 Clove garlic.*
For the fish fumet:
Hake head and bones, 1 Onion, 1 Tomato, Half of a green pepper and half of a red pepper, 3 litres water.
- *For the black rice:*
500 g Rice, 1 Leek, 2 Cloves of garlic, 1 Litre fumet, 1 Tablespoon squid ink

Limpiamos la merluza. Aprovechamos la cabeza y la espina central para preparar el fumet. Para ello, ponemos en una olla con agua (unos 3 litros), y añadiremos la espina, la cabeza de merluza, 1 cebolla, 1 tomate, medio pimiento verde y medio pimiento rojo. Lo dejamos hervir una hora, para seguidamente colar el fumet y reservar.

Para la salsa, pochamos poco a poco en una cazuela cebolla, pimiento y tomate cortado a dados hasta que estén bien dorados. Mientras tanto, preparamos las albóndigas. Picamos la merluza mezclada con el ajo y perejil. Cuando este todo picado, añadimos 1 huevo entero. Salpimentamos al gusto y mezclamos bien todo hasta que tengamos la masa homogénea y moldeamos con las dos manos dándole forma redonda. Cuando tengamos todas las albóndigas listas, ponemos a calentar una sartén con abundante aceite (que cubra la albóndiga entera). Las harinaos un poco y cuando el aceite este bien caliente las freímos. Trituramos todas las verduras sofritas con anterioridad. Una vez triturado, ponemos una cazuela con la salsa, las albóndigas y cubrimos con un poco de fumet. A los 15 minutos de cocer le vamos añadir la picada de almendras, perejil y ajo. Lo cocinamos 10 minutos más y dejamos reposar.

Para elaborar el arroz negro, que va acompañar a las albóndigas, cortamos el puerro y el ajo en brunoise (dados pequeños). Lo echamos todo en una cazuela con un poco de aceite y dejamos que dore bien. Seguidamente le añadimos el arroz y removemos durante un minuto. Añadiremos, el fumet que tendremos caliente, y dejaremos hervir unos 8 ó 9 minutos, removiendo de vez en cuando para que vaya sacando el almidón y coja melosidad. Pasados ese tiempo, ponemos una cucharada sopera de tinta de calamar y mezclamos muy bien durante 2 minutos (sin dejar de remover). Dejamos reposar un par de minutos.

Para la presentación, se coloca una base de arroz negro y encima las albóndigas. Salseamos y se le da un toque de color con una o unas hojas de perejil. Y listo para comer. En vez de arroz negro también se pueden presentar sin acompañamiento en un bol o en una pizarra. Se puede hacer con patata panadera mezclando con la salsa o más simple con un poco de arroz hervido o patata hervida.

Start by cleaning the hake. Save the head and the central spine to prepare the fumet. For the fumet, put the spine, hake head, 1 onion, 1 tomato, half of a green pepper and half of a red pepper in a pot with about 3 litres of water. Let it boil for an hour, then strain the fumet and reserve.

While the fumet cooking is cooking, start the sauce. Cut the onion, the pepper and the diced tomato. Add everything to a pan with a little oil and on low heat poach it little by little, until the vegetables reach a golden colour.

On the side, prepare the fish balls. Chop the hake mixed with garlic and parsley (for this we can use a blender, chopper or robot). When everything is chopped and mixed, put the mixture in a bowl and add 1 whole egg. Add pepper to taste and mix well until the dough is homogeneous. Take the dough and with both hands and roll them around by giving them a round shape to transform them into balls (choose the size you prefer).

When we have all the balls ready, put a frying pan with abundant oil to heat (enough to cover the whole ball). Flour the balls a little and when the oil is very hot, start to fry the them. When removing them, leave them on a tray with absorbent paper towels to absorb the excess oil. Now the vegetables should be ready for the sauce; blend them. Once blended, in a pan put the sauce, the balls and cover with a little fumet.

After 15 minutes of cooking everything together, add the chopped almonds, parsley and garlic. Let it cook 10 more minutes and let stand.

To make the black rice, which will accompany the meatballs, dice the leeks and garlic (finely diced). Add everything to the pan with a little oil and let it brown well. Then, add the rice and stir for a minute. Add the hot fumet, and let boil for 8 or 9 minutes, stirring occasionally to remove the starch and achieve a creamy texture. After 8 or 9 minutes, put a tablespoon of squid ink and mix well for 2 minutes (stirring nonstop). Let stand a couple of minutes.

For the presentation, place a base (in our case rectangular) of black rice and on it the fish balls. Add the sauce and a touch of colour with one or a few leaves of parsley. Ready to eat! Instead of black rice the fish balls can also be presented unaccompanied in a bowl or on a blackboard plate. Baked sliced potatoes mixed with the sauce or a simpler way, with a bit of boiled rice or potato, are other options.

Receta actualizada por
Recipe updated by:



Lidia Barber

APUNTE NUTRICIONAL NUTRITIONAL NOTE

Qué bien huele este plato con sólo leer la lista de ingredientes. Si hay algo común en las recetas de Fra Roger es el uso de una gran cantidad de especias y hierbas aromáticas. Más allá de sus funciones culinarias y terapéuticas, su uso en la cocina es importante: es a partir del olor y el aroma de la comida, cuando se estimula la salivación, favoreciendo el inicio y buen progreso de la digestión.

It smells so good just by reading the list of ingredients. If there is something common in Fra Roger's recipes it's the use of a large amount of spices and aromatic herbs. Beyond its culinary and therapeutic functions, its use in the kitchen is important: the smell and aroma of food is what makes us salivate, favouring the beginning and a good digestion process.

Otras actualizaciones / *Another versions*

Sílvia Anglada



INGREDIENTES

400 gr de pescado, 100 gr de queso tierno, 70 gr de miga de pan, 2 huevos, Zumo de medio limón, Perejil, Azafrán, Clavo, Pimienta, Aceite de oliva, Vinagre, 1 litro y medio de agua, Cebolla y Ajos tiernos.

INGREDIENTS

400 g Fish, 100 g tender cheese, 70 g fresh breadcrumbs, 2 eggs, juice of half a lemon, parsley, saffron, clove, pepper, olive oil, vinegar, 1 litre and a half of water, onion and garlic shoots

Se limpia el pescado, se filetea y se pica junto con el queso. Entonces se añade la miga de pan y el perejil (que tendrán bien picado con un cuchillo) y dos huevos enteros. Todo bien mezclado. Las yemas de los otros dos huevos se reservan aparte. Acto seguido se cogen 4 ó 5 hebras de azafrán, se saltean suavemente dentro de una sartén y, dentro de un mortero, se pican bien junto con medio clavo, un poco de pimienta, un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal. Entonces, con lwas manos untadas de vinagre, se hacen las pelotas y se dejan hervir durante un cuarto de hora. Para elaborar la salsa se cortan los ajetes tiernos y la cebolleta, y se confita con aceite. Ponemos en un mortero unas hebras de azafrán, medio clavo y una pizca de sal y lo machamos. Entonces se echa en el agua del cocido que tenemos reservados. Se sirve con rebanadas de pan de sopa y pasas fritas.

Clean the fish, fillet it and chop it together with the cheese. Then add the breadcrumbs and the parsley (finely minced with a knife) and two whole eggs. Mix it altogether. Reserve the yolks of the other two eggs separately. Then take 4 or 5 strands of saffron, sauté them gently in a pan and, inside a mortar, grind them well with half a clove, a little pepper, a drizzle of olive oil and a pinch of salt. Then, with your hands moistened in vinegar, make the fish balls and boil them for 15 minutes. To make the sauce, cut the garlic shoots with the spring onion and confit them in oil. Put a few strands of saffron, half a clove and a pinch of salt in the mortar and grind it together. Then pour the mixture into the boiled water that we have reserved. Serve it with slices of toasted soup bread and fried raisins.

Otras actualizaciones / *Another versions*

Marga Nuevo

INGREDIENTES

Para la masa de las albóndigas
300 gr. de Bacalao fresco limpio de espinas y de pieles, 1 huevo, 4 lonchas de queso semi curado de Mahón, Pan rallado, 1 diente de ajo picado, Garam masala, comino negro, pimienta en grano rosa sal, harina para rebozar las albóndigas
Para la salsa:
Una picada de 3 almendras, 2 nueces, una cucharada de concentrado de tomate, medio vaso de fino (vino) y medio vaso de caldo de pescado concentrado

INGREDIENTS

For the meatballs:
300g Fresh cod, boneless and skinless, 1 egg, 4 slices of semi-cured Mahón cheese, breadcrumbs, 1 clove of minced garlic, Garam masala mix, black cumin, pink peppercorns, salt, flour to coat the balls
For the sauce:
A minced mixture of of 3 almonds and 2 walnuts, a spoonful of tomato concentrate, half a glass of Fino (wine) and half a glass of concentrated fish broth

Trituramos el bacalao en crudo. Luego, mezclamos las especias junto a un huevo entero y el pan rallado y el Queso de Mahón semi rallado. Amasamos las albóndigas y les damos forma. Rebozamos con la harina y freímos en una sartén con cuidado que no se nos rompan. Reservamos. Escurrimos el aceite y en esta misma sartén, sin limpiar, ponemos el concentrado de tomate y la picada junto al Fino y el caldo. Vamos dejando que reduzca despacio. Rectificamos de sal si nos apetece y una vez tengamos la salsa reducida añadimos las albóndigas con un poco más de caldo concentrado. Dejaremos que cocine por espacio de no más de 10 minutos.



Grind the raw cod. Then, mix the spices with a whole egg, the breadcrumbs and the semi-cured Mahón cheese. Knead the meatballs and shape them. Douse them in flour and fry them in a pan. Be careful no to break them up. Set them aside. Drain the oil and in the same pan,

without cleaning it, add the tomato concentrate and minced nuts along with the Fino wine and the broth. Let it reduce slowly. Add salt to taste and once the the sauce has reduced, add the fish balls with a little more concentrated broth. Let it cook for no more than 10 minutes.

DORADA CON TOMATE, PASAS CIRUELAS Y ALMENDRAS

Sea Bream with Tomatoes, Plums and Almond

ART DE LA CUINA: (114) ALTRA PANADERA AB TOMÀTIGUES, PRUNES I CONFITURA



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Miquel Mariano

INGREDIENTES

- 1 puerro
- 2 cebollas
- 4 grandes de ajo
- 2 tomates de colgar
- 2 doradas (de medio kilo aprox.)
- Azafrán
- Clavo
- Sal
- Aceite de oliva
- Agua (para fumet de pescado)
- Ciruelas
- Pasas
- Peladillas
- Tostadas de pan

INGREDIENTS

- 1 Leek
- 2 onions
- 4 large garlic cloves
- 2 vine tomatoes
- 2 sea bream (half a kilo approx.)
- Saffron
- Clove
- Salt
- Olive oil
- Water (to make a fish fumet)
- Prunes
- Raisins
- Sugared almonds
- Toasted bread.

Quitamos las espinas y las cabezas de los dos pescados, los fileteamos, los cortamos en 8 trozos y los reservamos. Con las espinas y las cabezas hacemos un fumet de pescado. Mientras tanto cortamos los puerros, las cebollas, los tomates pelados y laminamos los ajos. Todo esto lo sofreímos dentro de una cazuela de tierra con aceite de oliva. Cuando el sofrito esté a punto echamos las pasas, las ciruelas, las especias (clavo y azafrán) y en último término el fumet de pescado (1 litro, más o menos), junto a los 8 trozos de pescado. Dejamos que todo ello hierva durante unos 7 minutos. Entonces, apagamos el fuego y echamos las peladillas.

Notas finales: Para servir el plato colocamos las sopas de pan tostado (rebanadas muy finas) en la base y echamos la sopa encima. Tener en cuenta que si las peladillas se echan con el fuego encendido se fundirán.

Remove the bones and the heads of the two fish, fillet them, cut them into 8 pieces and reserve them. Use the bones the heads to make a fish fumet. Meanwhile cut the leeks, the onions, the peeled tomatoes and slice the garlic. Fry all of this in a clay casserole with olive oil. When the sauce is ready add the raisins, the plums, the spices (cloves and saffron) and finally the fish fumet (1 litre, more or less), along with the 8 pieces of fish. Let all this boil for about 7 minutes. Then, turn off the heat and add the sugared almonds.

Final notes: To serve the dish, use the toasted bread (very thin slices) as the base and pour the soup on top. Keep in mind that if the sugared almonds are added with the stove on they will melt.

APUNTE NUTRICIONAL

APUNTE NUTRICIONAL

Se trata de una propuesta nutricionalmente muy equilibrada y una excelente representación de lo que sería un plato saludable: rico en vegetales, controlado en farináceos (el pan) y limitado en proteína (la dorada). Con el pescado, el aceite de oliva virgen extra, el tomate en sofrito y la fruta (deshidratada, en este caso), esta receta reproduce, además, la esencia de la dieta mediterránea.

It is a nutritionally balanced option and an excellent representation of what would be a healthy dish: rich in vegetables, controlled in farinaceous (bread) and limited in protein (sea bream). With fish, extra virgin olive oil, tomato sauce and fruit (dehydrated, in this case), this recipe also reproduces the essence of the Mediterranean diet.

OBLADA CON SALSA DE PEREJIL Y ‘ALIOLI BO’

Striped Sea Bream with Parsley and ‘Alioli Bo’

ART DE LA CUINA: (119) UNA JUEVERTADA DE PEIX

- INGREDIENTES

1 oblada

Perejil

Ajo

Aceite de oliva

Vinagre

Sal

Pimienta
- INGREDIENTS

1 Striped Sea Bream

parsley

garlic

olive oil

vinegar

salt

pepper

Limpiamos y preparamos la oblada (se puede hacer con dorada u otro pescado) en filetes, sin empinas. Salamos por espacio de una hora. A continuación, pasamos por agua los filetes de pescado para quitarles el exceso de sal y en lugar de hervirlos en una cazuela con un poco de agua, lo hacemos en tataki con la llama con un soplete para dejarlo torrado por fuera y caliente por dentro. Preparamos una maonesa y más tarde, en un recipiente aparte ponemos un poco de agua, abundante perejil picado y removemos bien. Aplicamos la mezcla de agua y perejil en la maonesa y volvemos a remover bien. Una vez hecho, emplatamos.

Clean and prepare the striped sea bream (it can be made with sea bream or other fish) in fillets, boneless. Let it sit salted for one hour. Next, rinse the fish fillets to remove the excess of salt and instead of boiling them in a pot with a little water, here we will prepare it using the tataki style with the flame of a torch to sear it on the outside and heat it in the inside. Prepare the mayonnaise and then, in a separate bowl put a little water, plenty of chopped parsley and stir well. Apply the mixture of water and parsley in the mayonnaise and stir it well again. Once done, it's ready to serve the dish.



APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Como ocurre en las recetas núm.54 y 103, el perejil deja de ser un condimento para convertirse en un ingrediente prioritario, cubriendo así las necesidades diarias del cuerpo de vitamina C y K y la mitad de las necesidades de vitamina A. Este plato ofrece, por lo tanto, una buena dosis de antioxidantes, una mejor absorción del hierro del pescado y un buen metabolismo del calcio en el cuerpo.

As in recipes # 54 and # 103, parsley is no longer a condiment and becomes an important ingredient, thus covering the body's daily needs of vitamin C and K and half of the needs of vitamin A. This dish offers, therefore, a good dose of antioxidants, better absorption of fish iron and a good calcium metabolism in the body.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Joan Bagur

Otra actualización de / Another version of **Joan Bagur**



INGREDIENTES

1 oblada
Perejil
Ajo
Aceite de oliva
Vinagre
Sal
Pimienta

INGREDIENTS

1 Striped Sea Bream
Parsley
Garlic
Olive oil
Vinegar
Salt
Pepper

Limpiamos el pescado y le sacamos la espina. Lo salamos durante una hora. Mientras la oblada se sala hacemos una maonesa y picamos el perejil en abundancia. Una vez salada la oblada, la ponemos a hervir en una cazuela baja con muy poca agua, primero por un lado y luego por otro. Cuando arranque a hervir echamos sal, el perejil picado, la maonesa y, en último lugar, un chorro de vinagre. Lo removemos bien y dejamos que haga dos o tres hervores. Una vez ligada la salsa, ponemos la oblada en un plato y la bañamos con la salsa de maonesa y adornamos el plato.

Clean the fish and debone it. Salt it and leave it for an hour. While the fish is sitting make the mayonnaise and finely chop the parsley. Once the striped sea bream is perfectly salted, put it to boil in a low pot with very little water, first on one side and then on the other. When it starts to boil, add salt, the chopped parsley, the mayonnaise and, finally, a splash of vinegar. Stir it well and let it reach the boil. Once the sauce is thickened, put the fish on a plate and bathe it with the mayonnaise sauce and decorate the plate.



BONITO EN ESCABECHE

Tuna in Brine

ART DE LA CUINA: (125) ALTRE PLAT DE PEIX AB ESCABETX AB LO PEIX FRIT

Receta actualizada por
Recipe updated by



Tomás Cano

Cortamos el atún en tacos una vez limpio de espinas y piel. Lo ponemos en remojo con agua fría una hora, sacamos el atún, Y lo secamos bien con un paño. Ponemos en la cazuela el aceite, y cuando este caliente le agregamos los ajos con piel, laurel, romero, sal y por último el pimentón, y seguidamente el vinagre y el agua. Tenemos que tener cuidado que el pimentón no se queme, porque si se quema amargara el escabeche. Dejamos cocer todo unos 30 minutos a fuego lento y retiramos del fuego. Aparte cogemos el atún, lo enharinamos y lo freímos un poco, solo para sellar la harina; cuando tengamos el atún semi frito lo introducimos en el escabeche y lo dejamos reposar 12 horas. El atún no tiene que cocer en el fuego con el escabeche, porque se acaba de hacer con el propio escabeche; de esa manera nos quedara más jugoso.

INGREDIENTES	INGREDIENTS
Atún	• Tuna
Sal	• Salt
Aceite de oliva	• Olive oil
Vinagre	• Vinegar
Pimentón rojo dulce	• Sweet red paprika
Laurel	• Laurel
Ajos	• Garlic
Romero	• Rosemary
Harina	• Flour

Cut the tuna into cubes after deboning it and taking off the skin. Soak it in cold water for an hour, remove it, and dry it well with a cloth. Put the oil in the pan, and when it is hot, add the garlic unpeeled, bay leaf, rosemary, salt and finally the paprika, and then the vinegar and water. Do not let the paprika burn, because if it burns it will spoil the brine. Let it cook altogether for about 30 minutes over low heat and then remove it from the heat. On the side take the tuna, flour it and fry it a little, just to seal the flour. When we have the semi-fried tuna, put it in the brine and let it sit for 12 hours. The tuna does not have to be cooked over heat in the brine marinade, because the brine will finish the process on its own; that way the tuna will be juicier.

APUNTE NUTRICIONAL NUTRITIONAL NOTE

Consumir entre 2 y 3 raciones semanales de pescado (entre ellas, al menos 1 de pescado graso azul: bonito, sardina, boquerón...) reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares y disminuye el riesgo de desarrollar demencia en personas mayores, especialmente por los efectos de las grasas omega-3. Priorizar el pescado local y de temporada también contribuye a una mayor sostenibilidad.

Eating between 2 and 3 servings per week of fish (including at least 1 oily fish: tuna, sardines, anchovies ...) reduces the incidence of cardiovascular diseases and decreases the risk of dementia in elderly people, especially due to the effects of omega-3 fats. Prioritizing local and seasonal fish also contributes to greater sustainability.



PESCADO CON EMULSIÓN DE NARANJA Y ALIOLI

Fish with an Orange and Alioli Emulsified Sauce

ART DE LA CUINA: (127) ALTRA SALSA DE PEIX DE ALTRA MANERA, AB AIS I PA TORRAT

INGREDIENTES

Para la fritura

- 100 gr. Lomo limpio de cap roig
- 100 gr. Lomo limpio de salmone
- 150 gr. Harina panaera
- Sal y pimienta

Para la emulsión de naranja

- 50 ml. Zumo de naranja colado
- 2 hebras Azafrán
- 5 gr. Agar agar

Para la crema de zanahoria

- 100 gr. Zanahoria
- 30 gr. Mantequilla

Para el alioli

- 1 Cabeza de ajo
- 150 ml. Aceite girasol
- 1 Yema de huevo

INGREDIENTS

For the fry-up:

- 100 g Clean loin of cap roig fish
- 100g Clean mullet fillet
- 150g Baking flour
- Salt and pepper

For the orange emulsion

- 50 ml Strained orange juice
- 2 Strands saffron
- 5g Agar agar

For the cream of carrot

- 100g Carrots
- 30g Butter

For the alioli

- 1 Bulb of Garlic
- 150 ml Sunflower oil
- 1 Egg yolk

Emulsión de naranja:

Hervir el zumo junto con el azafrán, dejar infusionar fuera del fuego durante 30 mins. , colar y llevar nuevamente a hervor el zumo junto con el agar agar. Dejar enfriar y una vez gelificado triturar con un túrmix.

Crema de zanahoria:

Cocer las zanahoria en agua hirviendo , una vez hechas , añadir la mantequilla, triturar y colar.

Alioli

Asar la cabeza de ajo en el horno durante 1 hora a 180 grados, extraer la pulpa , añadir la yema de huevo y con un túrmix ir montando el alioli añadiendo el aceite muy poco a poco.

Pescados de roca

Cortar los filetes limpios de pescado, salpimentarlos y pasarlos por la harina panadera y freir en aceite de girasol a 180 grados.

Acabado y presentación

Colocar los lomos uno encima del otro , poner alternadamente puntos de cada salsa alrededor del pescado y decorar con hojas de melisa y hierba luisa.

Orange emulsion:

Boil the juice together with the saffron, let it infuse off the heat for 30 mins, strain and boil the juice again with the agar agar.

Allow to cool and once gelled, blend with a blender.

Cream of carrot:

Cook the carrots in boiling water, once done, add the butter, blend and strain.

Alioli

Roast the garlic head in the oven for 1 hour at 180 C degrees, extract the pulp, add the yolk and with an electric hand blender, mount the alioli by slowly adding the olive oil little by little.

Rock fish

Cut the fillets of fish, season them and flour them, fry them in sunflower oil at 180 C degrees.

Plating

Place the loins on top of each other, alternately put dots of each sauce around the fish and garnish with leaves of lemon balm and lemon grass.

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Plato imprescindible a la hora de honrar la dieta menorquina y el modelo alimentario mediterráneo; también para evocar y mantener lo más tradicional de la cultura de la isla, tanto gastronómica como familiar. La pesca con caña desde las rocas del litoral ofrece finalmente platos exquisitos, sencillos, nutritivos, moderados, rutinarios, sociales, familiares... y favorece un consumo más sostenible.

An essential dish when it comes to honouring the Minorcan diet and the Mediterranean food model; also to evoke and maintain the most traditional aspects of the island's culture, both gastronomic and home-style. Pole-and-line fishing from the rocks of the coast beyond doubt offers exquisite dishes, simple, nutritious, moderate, routine, social, home-made ... and favours a more sustainable consumption.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Luis Loza

Otras actualizaciones / *Another versions*

Tolo Carrasco



INGREDIENTES

2 kg de pescado de roca, miga de pan de payés, el zumo de 3 naranjas, pimentón dulce, aceite de oliva, azúcar (para la reducción) y sal.

Filetear el pescado de roca y freírlo con un poco de aceite. Para la picadura, poner la miga de pan y los ajos al horno a 160 grados durante 7 minutos. Sacarlo y mezclarlo dentro de un recipiente para picarlo, con un poco de agua, sal y pimentón dulce. Hacer la reducción del zumo de naranja, con un poco de azúcar. Poner la picadura dentro de la sartén con el pescado, para que vaya cogiendo el gusto. Al final, al emplatar, decorar con al reducción de zumo de naranja

INGREDIENTS

2 kg Rockfish, fresh breadcrumbs from a rustic loaf of bread, the juice of 3 oranges, sweet paprika, olive oil, sugar (for reduction) and salt.

Fillet the rockfish and fry it with a little oil. For the breadcrumb mixture, put the fresh breadcrumbs and the garlic in the oven at 160 degrees for 7 minutes. Remove it and mix it in a bowl and mince it, with a little water, salt and sweet paprika. Now, make the sauce with the orange juice and a little sugar and reduce. Put the breadcrumb mixture in the pan with the fish, so that it will flavour it. For the presentation, decorate the plate with the reduced orange sauce.



BUÑUELO DE SARDINA CON MIEL Y MERMELADA DE REMOLACHA

Sardine Fritter with Honey and Beetroot Marmalade

ART DE LA CUINA: (133) ALTRA GERXERA DE SARDINA EN EL FORN AB MEL I VINAGRE

INGREDIENTES

Para el buñuelo:

- 100 gr. de mantequilla sin sal
- 150 gr. de harina
- 200 gr. de agua
- 4 huevos
- 2 kg. de sardinas
- 70 gr. de miel
- Aceite para freír

Para la mermelada:

- 3 bulbos de remolacha
- 250 gr. de miel
- 1/2 litro de vinagre de manzana

INGREDIENTS

For the fritters:

- 100 g unsalted butter
- 150 g flour
- 200 g water
- 4 eggs
- 2 kg sardines
- 70g honey
- oil for frying

For the marmalade:

- 3 beetroot bulbs
- 250 g honey
- 1/2 litre of apple cider vinegar

Para la masa de buñuelo:

En una cazuela caliente, mezclamos todos los ingredientes, dejando para lo último los huevos, que incorporaremos de uno en uno en un cazo que no esté caliente, y la sardina, que habremos desecamado, desespinado y limpiado. Las espinas las utilizaremos más adelante.

Preparamos la mezcla hasta que ésta alcance la textura deseada. Sabremos que está lista cuando al remover con la espátula de madera la mezcla se deslice por el final de la misma formando un dibujo que nos recuerdo al pico de un pato. Con la masa realizaremos a mano los buñuelos, que acto seguido freiremos en abundante aceite caliente hasta que estén dorados por completo. Una vez fuera de la freidora escurriremos el exceso de aceite en papel secante y reservaremos.

Para la mermelada de remolacha:

Confitaremos los bulbos de la remolacha con la miel. El agua que soltará el vegetal, junto con la miel añadida, crearán un sirope, que será lo que dará textura de mermelada al resultado final. Desglasaremos con el vinagre, reduciremos y trituraremos. El sobrante lo podemos poner en un bote hermético para guardarlo como mermelada.

For the fritters:

In a hot pan, mix all the ingredients, leaving the last eggs for the last, which we will incorporate one by one in a saucepan that is not hot, and the sardines, which we will have deboned, skinned and cleaned. The bones will be used later.

Prepare the mixture until it reaches the desired texture. We will know that it is ready when removing the wooden spatula, the mixture slides at the end of it forming an impression that reminds us of a duck's beak. Form the fritters by hand and immediately fry them in abundant hot oil until they are completely golden brown. Once fried, dry them on paper towels to remove the excess oil and set aside.

For the beet marmalade:

Confit the bulbs of the beetroot with honey. The water that will be released from the vegetable, along with the added honey, will create a syrup, which give the marmalade texture to the final result. Deglaze with the vinegar, reduce and grind. You may put the rest of it in an airtight jar to store it as a jam.



APUNTE NUTRICIONAL

El consumo de sardina es triplemente aconsejable desde el punto de vista nutricional: es pescado azul y por lo tanto, rico en grasas esenciales omega-3, con efectos positivos sobre el corazón, los pulmones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino; es de pequeño tamaño, lo que garantiza que el contenido en tóxicos sea menor; y consumida entera (sin filetear) es una buena fuente de calcio.

NUTRITIONAL NOTE

The consumption of sardines is three times advisable from the nutritional view point: it is blue fish and therefore, rich in omega-3 essential fats, with positive effects on the heart, lungs, immune system and the endocrine system; it is small in size, which guarantees that the toxic content is lower; and consumed whole (without filleting) is a good source of calcium.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Silvia Anglada

Otras actualizaciones / *Another versions*

Miquel Mariano



INGREDIENTES

20 sardinas , 1 vaso de Aceite de oliva, 7 gr. de pimienta verde, 1 vaso de café de Vinagre , Miel de Menorca (4 cucharadas soperas), 10 almendras, Sal y Harina.

Se limpian las sardinas, se salan y se enharinan. Seguidamente, se pone una paella, con abundante aceite, sobre el fuego. Cuando el aceite está caliente se fríen ligeramente las sardinas y se colocan en una bandeja (preferiblemente de barro). Luego, se espera unos minutos para que el aceite se enfríe. Se vierte el aceite en un mortero y se mezcla con la miel, la pimienta y el vinagre para preparar la picada. Se bate fuertemente con la maza. Evidentemente, la picada también se puede elaborar con un turmix. Finalmente, se esparce la picada sobre las sardinas y se hornean durante 10 minutos a 150°C.

INGREDIENTS

20 Sardines, 1 glass of olive oil, 7 g green pepper, 1 glass of vinegar (the size of a small coffee), honey from Minorca (4 tablespoons), 10 almonds, salt and flour.

Clean the sardines, salt them and sprinkle them with flour. Next, heat a pan with plenty of oil. When the oil is hot, lightly fry the sardines and place them on a tray (preferably made of clay). Then, wait a few minutes for the oil to cool. Pour the oil in a mortar and mix it with the honey, pepper and vinegar to prepare the mixture. Grind it well in the mortar. This mixture can also be prepared with an electric grinder. Finally, spread the mixture over the sardines and bake for 10 minutes at 150°C.

Joan Florit

INGREDIENTES

2 sardinas, sal y pimienta, 100 ml de vinagre blanco, cayena, 25 gr de miel de Menorca, 100 ml de aceite, de oliva virgen. Para acompañar: Escarola, Burra y Radichio.

Cogemos dos sardinas abiertas y muy limpias de espinas. Las salpimentamos y las cubrimos de vinagre durante una hora. Entonces, preparamos una mezcla de aceite, miel y cayena en la cual dejaremos macerar las sardinas por espacio de cuatro horas. Para acompañar el plato preparamos una combinación de verduras (rúcula, escarola y radiccio) que aliñaremos con la misma mezcla que hemos macerado las sardinas.

INGREDIENTS

2 Sardines, salt and pepper, 100 ml white vinegar, cayenne, 25 g Minorca honey, 100 ml virgin olive oil. To accompany: Curly endive, rocket and radicchio.

Take the two sardines, open them and debone and clean them well. Season them and cover them with vinegar for one hour. Then, prepare the mixture of oil, honey and cayenne in which we will let the sardines marinate for four hours. To accompany the dish, prepare a combination of lettuces (curly endive, rocket and radicchio) seasoned with the same mixture that we have marinated the sardines with.



ALBÓNDIGAS DE LANGOSTA CON MAHONESA Y ESPECIAS

Lobster Balls with Cheese, Spices and Mahonesa

ART DE LA CUINA: (141) UN PLAT DE PILOTES DE LLAGOSTA

INGREDIENTES

500 gr. de carne picada en crudo de bogavante, langostinos o langosta (según gustos y bolsillo)
80g de pan rallado
50g de mahonesa
1 huevo entero batido
1 cucharada de cilantro o perejil
1 cucharada de pimienta de Jamaica

INGREDIENTS

- 500 g Raw minced lobster meat, prawns or lobster (depending on your palate and desire to spend)
- 80 g fine breadcrumbs
- 50 g mayonnaise
- 1 whole egg whipped
- 1 tablespoon of coriander or parsley
- 1 tablespoon of allspice.

Con todos los ingredientes en un bol y con la ayuda de una espátula, formamos una masa homogénea para, con ella hacer albóndigas. Ponemos la mezcla en el frigorífico por espacio de dos horas para que quede consistente. Sacarlas del frigorífico, enharinarlas ligeramente y freír en aceite caliente. Reservarlas, y mientras tanto podemos hacer una salsa con un caldo de pescado y bogavante. Ponerle dos cucharadas de harina de almendra al caldo y dejar reducir y espesar. Poner un poco de sal y pimienta, añadir las albóndigas, y que se cueza todo junto unos 10 minutos. Podemos también tomar sin la salsa, como si fuesen buñuelos o bien con mahonesa o un buen alioli para mojar.

With all the ingredients in a bowl and with the help of a spatula, form a homogenous dough and make the balls. Put them in the refrigerator for two hours to get a firmer consistency. Remove them from the refrigerator, flour them lightly and fry in hot oil. Reserve them, and in the meantime make the sauce with the fish and lobster broth. Put two tablespoons of almond flour in the broth and let it reduce and thicken. Put a little salt and pepper, add the meatballs, and cook everything together for about 10 minutes. We can also serve them without the sauce, as if they were fritters or with mayonnaise or a good alioli to dip them in.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Marga Nuevo

APUNTE NUTRICIONAL
NUTRITIONAL NOTE

Exquisitez marina de la cocina menorquina. La carne de langosta es baja en grasas y rica en proteínas de alta calidad. A pesar de contener colesterol, éste no sube el colesterol sanguíneo. Llama la atención su altísimo contenido en selenio (oligoelemento antioxidante); tanto, que roza los niveles de sobredosis. Es por ese motivo que la langosta sienta mejor cuando se degusta en pequeñas raciones.

A delicacy from the sea of the Minorcan cuisine. Lobster meat is low in fat and rich in high-quality protein. Despite containing cholesterol, it does not raise blood cholesterol. The high content of selenium (trace elements) is striking; so much that it borders on overdose levels. That is why lobster is digested better, and sits well, when eaten in small portions.

PLATO DE GAMBAS FRITAS CON ZUMO DE NARANJA

Pan-fried Prawns with Orange Juice

ART DE LA CUINA: (145) UN ALTRE PLAT DE GAMBES FRITES



INGREDIENTES

- 4 gambas grandes por persona
- Para salsa mahonesa**
- Aceite
- Huevo
- Sal
- 1 naranja.

INGREDIENTS

- 4 Large prawns per person
- For Mayonnaise*
- Oil
- Egg
- Salt
- 1 orange.

Receta actualizada por
Recipe updated by:



Joan Bagur



APUNTE NUTRICIONAL
NUTRITIONAL NOTE

Las gambas son proteicas y poco calóricas. No aumentan el colesterol sanguíneo. Son ricas en hierro; el aliño con zumo de naranja potencia su absorción. No conviene, sin embargo, chupar sus cabezas ni utilizarlas habitualmente en la cocina (tampoco las de los langostinos): en ellas se acumulan metales indeseados como el cadmio, que se depositan en nuestros riñones e hígado y son difíciles de eliminar.

Prawns are high in protein and low in calories. They do not increase blood cholesterol. They are rich in iron; the dressing with orange juice enhances its absorption. It is not recommended, however, to suck their heads or to add them regularly in dishes (the same with the langoustines): unwanted metals such as cadmium accumulate in them, which are deposited in our kidneys and liver and are difficult to eliminate.

Calentar el horno a 180 grados, y poner las gambas, con las colaes peladas, durante dos minutos. Sacar las gambas, separar las colas y reservarlas. Meter las cabezas en el horno durante 5 minutos más. Aparte, hacer una salsa maonesa convencional, y al final añadir zumo de naranja al gusto. Emplatar haciendo una base de maonesa, poner encima las colas de gambas, y al lado colocar las cabezas. Se pueden poner trocitos de naranja para decorar. Se consiguen dos texturas y dos sabores de las gambas (colas y cabezas) y el toque ácido adicional de la maonesa con aroma de naranja.

Heat the oven to 180 C, and put the prawns, with the peeled tails, in for two minutes. Remove the prawns, separate the tails and reserve them. Put the heads in the oven for 5 more minutes. On the side, make a conventional mayonnaise sauce, and when finished, add orange juice to taste. For the presentation, use the mayonnaise as the base, put on top of it the shrimp tails, and next to it, place the heads. You can put pieces of orange to decorate. Two textures and two flavours of the prawns (tails and heads) along with the additional acid touch of the orange-scented mayonnaise are achieved

Otras actualizaciones / *Another versions*

Ana Gámez



INGREDIENTES

12 gambas frescas de tamaño mediano, el zumo de una naranja, aceite de oliva virgen extra, pimentón y sal.

Quitamos a las gambas las antenas más largas y las espolvorearemos ligeramente con sal. Poner en una sartén un buen chorreón de aceite de oliva, lo calentamos y freímos las gambas hasta que la carne de la cola empiece a estar blanca. Las sacamos de la sartén y las ponemos en un plato. En el mismo aceite ponemos el zumo de naranja y lo reducimos a fuego fuerte hasta que espese. Vertemos esta salsa por encima de las gambas y espolvoreamos con pimentón. Servir caliente.

INGREDIENTS

12 Medium fresh prawns, the juice of an orange, extra virgin olive oil, paprika and salt.

Remove the long antennas from the prawns and sprinkle them lightly with salt. Put a good amount of olive oil in a pan, heat it and fry the prawns until the tail meat starts to turn white. Take them out of the pan and put them on a plate. In the same oil, put the orange juice and reduce it using high heat until it thickens. Pour this sauce over the prawns and sprinkle with paprika. Serve hot.





BUÑUELOS DE BACALAO CON AZUCAR BLANCO

Cod Fritters with white sugar

ART DE LA CUINA: (150) UN PLAT DE RAVOLES DE BACALLÀ

INGREDIENTES

- 2 kg de bacalao desalado
- 225 g de queso tierno Mahón
- 250 g de pan rallado
- 7/8 huevos
- Perejil
- Azafrán
- Hierbabuena
- 50 gr. de aceite de oliva
- Manteca de cerdo o aceite para freír
- Azúcar

INGREDIENTS

- 2 kg Desalted cod
- 225 g Tender Mahón cheese
- 250 g Fine bread crumbs
- 7-8 Eggs
- Parsley
- Saffron
- Peppermint
- 50 g Olive oil
- Lard or oil for frying
- Sugar

Es muy fácil. Se trata de hervir el bacalao y escurrir, quitar la piel y las espinas y machacar en un mortero con el pan rallado y los demás ingredientes. A lo último, añadir los huevos y amasar hasta que quede una masa homogénea y más o menos fina. Hacer bolas con la mano y freír. Una vez frito, escurrir el exceso de grasa y rebozar en azúcar blanco.

It's very easy. Boil the cod and drain, remove the skin and bones and crush it in a mortar with the breadcrumbs and other ingredients. When finished, add the eggs and knead until there is a homogeneous mass and more or less fine. Make the balls with your hand and fry. Once fried, drain the excess fat and coat in white sugar.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Joan Bagur

APUNTE NUTRICIONAL
NUTRITIONAL NOTE

Buñuelos ricos en vitaminas, minerales y proteínas de gran calidad. Pero ¿son salados, dulces o agridulces? Probablemente, sirvan para todos los gustos, también para los poco amigos del pescado. La propuesta será bien acogida tanto para comer como para cenar, como aperitivo, segundo plato o postre; incluso como tentempié. Las personas con hipertensión deberían tomarlas con moderación.

Fritters rich in vitamins, minerals and high quality proteins. But, are they salty, sweet or bittersweet? Most likely, they serve all tastes, also for those who are not fond of fish. This food will be well received both for lunch and dinner, as an appetizer, second course or dessert; even as a snack. People with hypertension should consume them in moderation.

ALBÓNDIGAS DE GARBANZOS CON QUESO FRESCO

Chickpea Balls with Tender Cheese

ART DE LA CUINA: (151) UN PLAT DE PILOTES DE CIURONS



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Ana Gámez

INGREDIENTES

- 200 gr. de Garbanzos cocidos
- 100 gr. de Queso Fresco Mahón
- 1 Huevo L
- 1 cucharada de Pan rallado
- 5 Hojas de Hierbabuena
- 1 ramita de Perejil
- Media cucharadita de Pimentón molido
- Sal
- 250 ml. de Aceite de Oliva suave para freír

INGREDIENTS

- 200 g Cooked chickpeas
- 100 g Mahóntender cheese
- 1 large egg
- 1 spoonful of fine breadcrumbs
- 5 peppermint leaves
- 1 sprig of parsley
- 1/2 teaspoon of ground paprika
- Salt
- 250 ml mild olive oil for frying.

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Opción atractiva para incentivar el consumo de legumbres. Los garbanzos constituyen un plato saludable por sí solos, porque contiene proteínas vegetales completas (equiparables a las de la carne, el pescado, el huevo y los lácteos) y son una buena fuente fibra. Pero si algo destaca de esta receta es el aporte de calcio, mineral imprescindible para los huesos del cuerpo, en cualquier etapa de la vida.

Attractive option to encourage the consumption of legumes. Chickpeas are a healthy dish by themselves, because they contain complete vegetable proteins (comparable to those of meat, fish, eggs and dairy) and are a good source of fibre. However, if something stands out from this recipe it's the contribution of calcium, an essential mineral for the body's bones, at any stage of life.

Triturar los garbanzos y el queso hasta conseguir una masa fina y homogénea. Añadir el huevo, el perejil y la hierbabuena picadas muy finas, el pan rallado, el pimentón molido y sal. Mezclar muy bien removiendo todos los ingredientes con una cuchara. Dejar reposar tapado durante una hora dentro de la nevera. Hacer las albóndigas cogiendo una porción de masa con una cucharita y darle forma redondeada con las manos mojadas en agua. Poner el aceite en una sartén al fuego y cuando esté bien caliente freír las albóndigas hasta que estén doradas. Sacarlas a un plato forrado con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite. Servir calientes. La textura de las albóndigas es crujiente por fuera y blandita en el interior, mas parecida a una croqueta. La hierbabuena les da un saborcillo algo especial, que si no estas acostumbrado parece raro. La podéis sustituir por un ajo picado o una cucharada de cebolla deshidratada.

Grind the chickpeas and cheese until a fine and homogeneous mass is obtained. Add the finely chopped egg, parsley and mint, breadcrumbs, ground paprika and salt. Mix very well stirring all the ingredients with a spoon. Let stand covered for one hour inside the refrigerator. Make the balls by taking a portion of dough with a teaspoon and give it a rounded shape with your hands moistened in water. Heat the pan with the oil and when it is hot, fry the balls until they are golden brown. Put them on a dish lined with paper towels to absorb the excess oil. Serve hot. The texture of the balls should be crispy on the outside and soft inside, more like a croquette. The mint gives them a special hint, that if you're not used to it, it could seem strange. You can substitute it with a chopped garlic or a spoonful of dehydrated onion.





BERBERECHOS CON NARANJA Y AIRE DE LA COCCIÓN

Cockles with Orange Sauce and “Air”

ART DE LA CUINA: (160) ALTRE PLAT DE ÒSTIES AB PANADERA

INGREDIENTES

- 24 berberechos
- 1 naranja
- 30 ml de aceite de oliva extra virgen
- 30 gr de azúcar
- 1,4 gr de kapa (gelificante)
- 1,2 gr de lecitina de soja (emulsionante)
- Pimentón dulce

INGREDIENTS

- 24 Cockles
- 1 Orange
- 30 ml Extra virgin olive oil
- 30 g Sugar
- 1.4 g Kappa powder (gelling agent)
- 1.2 g Soy lecithin (emulsifier)
- Paprika



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Víctor G. Bayo

En una sartén a fuego vivo y con un chorro de aceite abrimos los berberechos. Basta con un solo golpe de cocción. Justo al abrirse, los apartamos y los reservamos con el agua. Separamos la carne y guardamos las conchas. Hacemos un zumo con la naranja y le añadimos un poco de ralladura de la cáscara. Pondremos a fuego lento el zumo, el azúcar y la ralladura. Justo empiece a hervir y añadimos el polvo de kapa y lo removemos hasta que espese. Bañamos la carne de los berberechos dentro de este zumo espesado y lo reservamos. **Para hacer el aire del zumo de la cocción**, pondremos a calentar a 80º el zumo que hemos reservado junto con el aceite de oliva, una pizca de pimentón y la lecitina. Lo batimos fuerte con un turmix, haciendo que entre aire. **Para emplatar**, colocamos las conchas, ponemos el berberecho dentro, colocar el aire encima y decoramos.

In a frying pan on high, add a dash of oil and the cockles to get them to open up. A quick high heat is just enough. Right when they open, take them off the burner and set them aside with the water. Separate the meat from the shells and set the shells aside. Juice the orange and add a little zest from the peel. Simmer the juice, sugar and zest. Just as it starts to boil, add the kappa powder and stir until it thickens. Soak the meat of the cockles in this thickened juice and reserve it. To make the “air” with the cooking juice, heat the juice that we have reserved together with the olive oil, a pinch of paprika and the lecithin. Beat it on high with an electric hand beater, forcing air to enter. Plating. Arrange the shells on the plate, put the cockle inside, place the “air” on top and decorate.

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

100 gramos de berberechos aportan más de 20 miligramos de hierro. 100 gramos de carne aportan apenas 2 miligramos. Este plato se convierte en un aperitivo excelente para personas con episodios de anemia, y resulta también una alternativa ante la reducción del consumo de carne. Combinar el hierro con vitamina C (de la naranja, en este caso) puede potenciar su absorción en el cuerpo hasta seis veces.

100 grams of cockles provides more than 20 milligrams of iron, 100 grams of meat provides just 2 milligrams. This dish becomes an excellent appetizer for people prone to anemia, and is also an alternative to reduce meat consumption. By combining iron with vitamin C (from the orange, in this case) its absorption in the body can be enhanced up to six times.

CARACOLES CON BUTIFARRA Y SOBRASADA

Snails with Butifarra and Sobrassada

ART DE LA CUINA: (175) UN PLAT DE CARAGOLS PER DIA DE CARN

INGREDIENTES

Caracoles limpios, agua, sal, cebolla, puerro (parte verde), zanahoria, laurel, tomillo, hierbabuena, hinojo, orégano, mejorana, “carn i xua”, sobrasada, butifarra, cebolla tierna, ajo tierno, caldo de ternera, aceite de oliva suave 04º, azafrán y clavos aromáticos.

INGREDIENTS

Caracoles limpios, agua, sal, cebolla, puerro (parte verde), zanahoria, laurel, tomillo, hierbabuena, hinojo, orégano, mejorana, “carn i xua”, sobrasada, butifarra, cebolla tierna, ajo tierno, caldo de ternera, aceite de oliva suave 04º, azafrán y clavos aromáticos.

Cocer los caracoles limpios en una cazuela con agua fría (cubriéndolos unos 2 cm por encima de ellos), ¼ de cebolla, un trozo de puerro (parte verde), ½ zanahoria, unas 2 hojas de laurel y una ramita de tomillo a fuego muy suave (de esta manera los caracoles empezarán a salir de su caparazón “engañar”). Cuando estén fuera subir el fuego a tope para que al cocerse estén todos fuera y mantener unos 20 minutos. Es muy importante desespumar cada vez que veamos la espuma (impurezas). Añadir una pizca de sal 5 minutos antes de parar el fuego. Retiramos los caracoles y los pasamos por agua fría para limpiarlos y enfriarlos (reservamos).

Mientras los caracoles se están cociendo, cortaremos la cebolla tierna a juliana y el ajo tierno a rodajitas, lo cocinaremos (pocharemos) en una cazuela junto con un chorrito de aceite de oliva suave 04º. A media cocción añadiremos el resto de hierbas aromáticas (hierbabuena, hinojo, orégano y mejorana), siempre a fuego suave.

Mientras se pocha la cebolla, el ajo y las hierbas cortaremos el embutido a dados de 2cm (“mirepoix”). Al tener el embutido cortado, lo añadiremos a la cebolla, ajo y hierbas aromáticas. Dejaremos que los ingredientes se mezclen bien, cogiendo sabor entre ellos (cocinar unos 8/10 minutos a fuego lento). Pasado este tiempo añadiremos el caldo de ternera y dejaremos cocer unos 8/10 minutos más, añadiremos los caracoles, unas hebras de azafrán y unos clavos aromáticos (dejaremos cocer durante unos 10/12 minutos).

Colocar en un “tià de fang” (cazuela) los caracoles, un poco de cebolla, ajo, embutidos y hierbas encima de ellos y salsear con caldo de ternera. Si el caldo está muy líquido dejaremos reducir un rato más, dejándolo como si de una salsa se tratara.

Boil the snails, celery, thyme, bay leaf and chilli peppers for an hour. Drain the snails and reserve them and the broth. Meanwhile, in a skillet poach the onion cut into thin julienne, add the diced bacon (it should not be smoked and should be fresh). After browning it a bit, add the rest of the herbs. Deglaze with alcohol, making sure that all the substance in the skillet dissolves from the sides and bottom of the pan. Add the snails and the broth to the skillet and stir carefully so that they are fully soaked. Cover and over low heat cook for about 20 minutes. Keep in mind that the snail is not cooked yet, so we will leave a cooking margin, checking them until the desired texture is achieved. Sprinkle with fresh parsley and add the sobrassada broken up into pieces. Prepare an alioli (garlic mayonnaise) and serve.

Boil the snails, celery, thyme, bay leaf and chilli peppers for an hour. Drain the snails and reserve them and the broth. Meanwhile, in a skillet poach the onion cut into thin julienne, add the diced bacon (it should not be smoked and should be fresh). After browning it a bit, add the rest of the herbs. Deglaze with alcohol, making sure that all the substance in the skillet dissolves from the sides and bottom of the pan. Add the snails and the broth to the skillet and stir carefully so that they are fully soaked. Cover and over low heat cook for about 20 minutes. Keep in mind that the snail is not cooked yet, so we will leave a cooking margin, checking them until the desired texture is achieved. Sprinkle with fresh parsley and add the sobrassada broken up into pieces. Prepare an alioli (garlic mayonnaise) and serve.

Boil the snails, celery, thyme, bay leaf and chilli peppers for an hour. Drain the snails and reserve them and the broth.



Receta actualizada por
Recipe updated by:



Dani Mesquida

APUNTE NUTRICIONAL
NUTRITIONAL NOTE

Aún hoy, hay poco aval científico sobre las propiedades nutricionales de los caracoles, a pesar de su creciente interés gastronómico. En Menorca, suele consumirse el caracol *Helix Aspersa Muller* o bover (escargot). Su carne destaca por contener proteínas de buena calidad, por ser muy poco grasa (aunque ello suele compensarse con preparaciones culinarias energéticas) y por ser rica en minerales.

Even today, there is little scientific endorsement of the nutritional properties of snails, despite their growing gastronomic interest. In Minorca, the snail Helix Aspersa Muller or bover (escargot) is habitually consumed. Its meat is notable for containing good quality proteins, for being very low in fat (although this is usually compensated with high-energy value culinary preparations) and for being rich in minerals.

Receta actualizada por
Recipe updated by:



Dani Mesquida

INGREDIENTES

- **Para cocción de los caracoles**
Caracoles limpios, agua, sal, cebolla, puerro (parte verde), zanahoria, laurel y tomillo.
- **Para el pesto**
Perejil, cebolla tierna, piñones, queso viejo, aceite de oliva suave 04º y de girasol y sal.
- **Para la espuma de queso**
Queso viejo Menorquín, crema de leche (nata 35% M.G.), yemas de huevo, hoja de gelatina, sal y pimienta blanca molida

INGREDIENTS

- *To cook the snails:*
Clean snails, water, salt, onion, leek (green part), carrot, bay leaf and thyme.
- *For the pesto:*
Parsley, shallots, pine nuts, mature cheese, mild olive oil 04º and sunflower oil and salt.
- *For the cheese foam:*
Mature cheese from Minorca, cream (35% M.G.), egg yolks, a sheet of gelatine, salt and ground white pepper

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Caracoles para días de ayuno, sin la contundencia de la xulla y la butifarra (como los de la receta núm.175), pero no por ello menos nutritivos ni menos saciantes –más bien al contrario. El queso y la yema de huevo del aumadroc mejoran el perfil nutricional del plato, con componentes como el butirato, la fosfatidilcolina y esfingomielina, con efectos positivos sobre el corazón y el cerebro.

Snails on days of fasting, without the dish being too strong with the xulla and the butifarra (like those of the recipe 175), but not less nutritious or less satisfying - on the contrary. The cheese and the yolk of the aumadroc or Almodrote sauce, improve the nutritional profile of the dish, with components such as butyrate, phosphatidylcholine and sphingomyelin, with important properties for the heart and brain.

CARACOLES CON PESTO Y ESPUMA DE QUESO

Snails with Pesto and Cheese Foam

ART DE LA CUINA: (176) UN ALTRE PLAT DE CARAGOLS PER DIA DE DIJUNI, AB AUMADROC

Cocer los caracoles limpios en una cazuela con agua fría (cubriéndolos unos 2 cm por encima de ellos), ¼ de cebolla, un trozo de puerro (parte verde), ½ zanahoria, unas 2 hojas de laurel y una ramita de tomillo a fuego muy suave. De esta manera los caracoles empezarán a salir de su caparazón “engañar”. Cuando estén fuera subir el fuego a tope para que al cocerse estén todos fuera y cocer unos 25/30 minutos, muy importante es que hay que ir desespumando cada vez que veamos la espuma (impurezas), añadir una pizca de sal 5 minutos antes de parar el fuego. Retiramos los caracoles y los pasamos por agua fría para limpiarlos y enfriarlos, los sacaremos de sus caparazones (estos se guardan para el emplatado final), les quitamos la parte de abajo que por lo general es dura y da mal sabor, y reservaremos. Mientras se cuecen los caracoles iremos elaborando el “pesto” verde. En primer lugar cortaremos la cebolla tierna a dados de unos 2/3cm de grosor y la pocharemos en un cazo con un chorrito de aceite de oliva suave 04º y una pizca de sal, tostaremos los piñones en el horno o en una sartén para obtener un color dorado, no quemado ya que amargaría el resultado final.

A parte escaldaremos las hojas de perejil en agua hirviendo durante unos 10/12 segundos y las enfriaremos rápidamente con agua y hielo (para que no perdamos el color verde “la clorofila” del perejil), secar con papel absorbente y reservar. Cortar el queso a tacos de 2x2cm y añadir junto con la cebolla pochada en la thermomix o túrmix, añadir los piñones, el perejil escaldado y seco y un buen chorrito de aceite de girasol, triturar muy bien, rectificar de sal y listo (hay que obtener una salsa bastante espesa).

Para elaborar la espuma de queso empezaremos por calentar (no hervir) en un cazo a fuego lento la nata junto con el queso cortado a tacos de 2x2cm, cuando el queso esté bien derretido y mezclado con la nata añadiremos la hoja de gelatina previamente hidratada en agua fría. Removemos bien con varilla, y cuando esté a unos 80°C, se le añaden las yemas de huevo, la sal y la pimienta blanca molida. Colar por colador de malla y rellenar el sifón, dejar reposar en nevera unas 2 horas, cargar con gas, remover enérgicamente y reservar en nevera.

En una fuente o bandeja colocaremos una base de sal gruesa de 1cm de grosor (esta base nos servirá para que los caracoles se mantengan firmes). Cogemos los caparazones de los caracoles y los rellenaremos de “pesto” verde, encima de él, colocaremos el caracol y encima del caracol un punto de espuma de queso Menorquín y decoraremos con una pizca de cebollino o perejil picado y listo.

Cook the clean snails in a pot with cold water (covering them, about 2 cm above them), ¼ onion, a piece of leek (green part), ½ carrot, about 2 bay leaves and a sprig of thyme over very low heat (this way the snails will start to come out of their shells and we’ll “deceive them”), when they are out, raise the temperature all the way up so that when they cook they are all out. Cook for about 25-30 minutes. It is very important to skim off the foam every time we see the foam appear (impurities), add a pinch of salt 5 minutes before turning off the heat. Remove the snails and rinse them with cold water to clean and cool them off, we will remove them from their shells (these are saved for the final plating), we remove the bottom part that is usually hard and tastes bad. Reserve.

While the snails are cooking, the green “pesto” will be prepared. First cut the shallots into cubes about 2/3 cm thick and poach them in a saucepan with a drizzle of mild olive oil 04º and a pinch of salt, toast the pine nuts in the oven or in a pan to get a golden colour, not burnt because it would embitter the final result. On the side, scald the parsley leaves in boiling water for about 10-12 seconds and then cool them quickly with water and ice (so that we do not lose the green colour “chlorophyll” of the parsley), dry with absorbent paper towels and set aside. Cut the cheese into 2x2cm cubes and add the poached onion in the thermomix or chopper, add the pine nuts, the scalded and dried parsley and a good trickle of sunflower oil, grind very well, add salt to taste and it’s ready (the sauce must have a pretty thick consistency).

To make the cheese foam begin by heating (not boiling) in a saucepan over low heat the cream with the cheese cut into 2x2cm cubes, when the cheese is melted thoroughly and mixed with the cream, add the gelatine sheet that is previously hydrated in cold water. Stir well with a whisk, and when it is around 80°C, add the egg yolks, salt and ground white pepper. Strain with a mesh strainer and fill the siphon bottle, let stand in the fridge for about 2 hours, fill with gas, stir vigorously and reserve in the refrigerator.

In a large serving bowl or tray, place a base of thick salt about 1cm thick (this base will keep the snails firm). Take the snail shells and fill them with green “pesto”, on top of it place the snail and on the snail a dot of Minorcan cheese foam and decorate with a pinch of chives or chopped parsley and it’s finished.

ALCACHOFA CON SOFRITO DE PORROS, PASAS, AJO Y PEREJIL

Artichokes with a Sauce of Leeks, Raisins, Garlic and Parsley

Tiempo/Time/: 90 min.

Dificultad/Difficulty 3/5

Raciones/Servings: 4

INGREDIENTES

2 Puerros
6 Alcachofas
1 Puñado de pasas
2 ajos
Perejil
Aceite
Sal

Para el condimento: Clavos,
Pimientón dulce, Pimienta negra en
grano, Comino y Azafrán

INGREDIENTS

- 2 Leeks
- 6 Artichokes
- 1 Handful of raisins
- 2 Garlic Cloves
- Parsley
- Oil
- Salt
- For the seasoning: cloves, paprika, black peppercorns, cumin and saffron

Limpiaremos todas las verduras, quitaremos las hojas exteriores y los tallos de las alcachofas. Cortaremos los puerros en juliana y las alcachofas en cuatro partes. Ponemos una sartén al fuego con un chorro de aceite y sofreimos el puerro. Añadimos la picadura de ajos y perejil, y las pasas. Le damos unas vueltas. A continuación, añadiremos las alcachofas y dejamos que cueza, hasta que las alcachofas estén “al dente”. En este momento, lo tremparem a nuestro gusto con las especias preparadas y le damos un par de vueltas más. Lo serviremos caliente encima las tajadas de pan.

Clean all the vegetables, remove the outer leaves and the stems of the artichokes. Cut the leeks in julienne and the artichokes in four parts. Heat a frying pan with a dash of oil and sauté the leeks. Add the mixture of garlic and parsley, and then the raisins. Sauté it by stirring it a few times. Next, add the artichokes and let it cook until the artichokes are “al dente”. At this time, season it to our liking with the prepared spices and sauté it a bit more. Serve it hot on the slices of bread.



Receta actualizada por
Recipe updated by:

Sonia Sintes

APUNTE NUTRICIONAL

NUTRITIONAL NOTE

Plato ligero, nutritivo y saciante, recomendado para ser preparado en otoño, cuando las alcachofas menorquinas ofrecen su mejor versión. Se trata de un alimento depurativo y diurético, que favorece la digestión de las grasas. Por su fibra, junto con la del puerro, se trata de vegetales eficaces contra el estreñimiento, y ambos contribuyen al control del colesterol y el azúcar del cuerpo.

A light, nutritious and satisfying dish, recommended to be prepared in the autumn, when the Minorcan artichokes are in season. It's a depurative and diuretic food, that favours the digestion of the fats. Because of its fibre, together with that of the leek, these are vegetables that are effective against constipation, and both contribute to the control of cholesterol and sugar in the body.



AGRADECIMIENTOS

Este libro ha sido posible gracias a la inestimable colaboración de auténticas autoridades en su campo y que han creído en la rentabilidad cultural y social de compartir, de forma totalmente altruista, una muestra de sus conocimientos con los lectores de este libro. Sin ellos, esta publicación no habría sido posible.

Desde Empatic, empresa editora de este libro, queremos mostrar nuestro más sentido agradecimiento a:

Fra Roger y en especial a sus miembros **Antoni Juaneda** y **Antoni Aguiló** por su labor de asesoramiento y de puente entre los colaboradores de este libro y Empatic.

Andreu Vidal Mascaró, catedrático de Lengua y Literatura Catalana, es un gran experto en Fra Roger. Sus investigaciones han sacado a la luz la vida de este monje y el valor, tanto culinario como lingüístico de “Art de la Cuina”.

Adolf Sintes Sintes es un escritor y articulista menorquín, experto en Patrimonio Cultural de Menorca, tangible e intangible. Es uno de los mayores expertos en el producto de la isla.

Bep Al·lès, periodista y gastrónomo, es el editor del semanario El Iris de Ciutadella y el presidente de la *Associació de Periodistes i Escriptors Gastronòmics*.

Pep Pelfort, médico, cocinero e investigador, es una auténtica autoridad en el origen de la mahonesa. Ha fundado el *Centre d’Estudis Gastronòmics Menorca*, desde el que realiza su labor de investigación sobre gastronomía.

Noemí García (Quanima) es Graduada colegiada en Nutrición Humana y Dietética. Sus Apuntes Nutricionales y su capítulo sobre la dieta mediterránea y menorquina nos ilustra sobre lo saludable de las recetas incluidas en este libro.

Cocineros:

Felip Llufríu	Cocinero profesional. Chef del restaurante Mom de Ciutadella
Joan Bagur	Cocinero profesional. Chef del restaurante del hotel Morvedra Nou de Ciutadella
Miquel Mariano	Cocinero profesional. Chef del restaurante Ca n’Aguedet de Es Mercadal.
Silvia Anglada	Cocinera profesional. Chet del restaurante ecológico Es Tast de na Silvia de Ciutadella
Tere Montesinos	Cocinera profesional. Chef del restaurante Passió Mediterránea de Maó
Joan Florit	Cocinero profesional. Chef del restaurante del hotel Morvedra Nou de Ciutadella
Tolo Carrasco	Cocinero profesional. Chef del restaurante Es Port de Ciutadella
Óscar Torrens	Cocinero profesional. Chef del restaurante s’Amarador de Ciutadella
Tomás Cano	Cocinero profesional. Chef del restaurante del Hotel Royal Son Bou
Lidia Barber	Cocinera profesional. Chef del restaurante del Hotel Binigaus Vell
Doro Biurrun	Cocinero profesional. Chef del restaurante Sa Paradeta d’en Doro en Sant Lluís
Max Gonzalvo	Cocinero profesional. Chef del restaurante Acuario de Ciutadella
Luis Loza	Cocinero profesional. Chel del restaurante del Hotel Torralbenc
Patrick James	Cocinero profesional. Chef del restaurante del Pan y Vino de Sant Lluís
Dani Mesquida	Cocinero profesional. Chef del restaurante del Club Nàutic de Ciutadella
Dani Florit	Cocinero profesional. Chef del restaurante del Restaurante Ca n’Aguedet
Victor Glez. Bayo	Cocinero profesional. Chef del restaurante del Hotel Alcaufar Vell en Sant Lluís
Ana Gámez	Cocinera y bloguera. Autora del blog ‘Ana en la Cocina’ (www.menorcana.com)
Marga Nuevo	Cocinera y bloguera. Autora del blog ‘Per anar fent gana (perferganainamanjant.blogspot.com)
Rosa Rotger	Cocinera y bloguera. Autora del blog ‘Tiberis’ (tiberisacasa.blogspot.com)
Paqui Bagur	Cocinera y bloguera. Autora del blog ‘Menjatorum’ (menjatorum.blogspot.com)

ACKNOWLEDGEMENTS

This book has been possible thanks to the inestimable collaboration of authentic experts in their field and who have believed in the cultural and social profitability of sharing, in a completely altruistic way, a sample of their knowledge with the readers of this book. Without them, this publication would not have been possible.

From Empatic, the publishing company of this book, we want to show our sincerest gratitude to:

Fra Roger and especially his members Antoni Juaneda and Antoni Aguiló for their advisory work and bridge between the collaborators of this book and Empatic.

Andreu Vidal Mascaró, professor of Catalan Language and Literature, is a great expert on Fra Roger. His research has brought to light the life of this monk and the value, both culinary and linguistic, of “Art de la Cuina”.

Adolf Sintes Sintes is a Minorcan writer and columnist, expert in Cultural Heritage of Minorca, tangible and intangible. He is one of the greatest experts on the Island’s products.

Bep Al·lès, journalist and gastronome, is the editor of the weekly “El Iris de Ciutadella” and the president of the *Associació de Periodistes i Escriptors Gastronòmics*.

Pep Pelfort, medical doctor, cook and researcher, is an authentic expert on the origin of mayonnaise. He founded the *Center d’Estudis Gastronòmics Menorca*, from which he carries out his research work on gastronomy.

Noemí García (Quanima) is a graduate in Human Nutrition and Dietetics. Her Nutritional Notes and her chapter on the Mediterranean and the Minorcan diet clarifies the nutrition factors of the recipes included in this book.

Cooks:

Felip Llufríu	Professional cook. The chef of the restaurant Mom in Ciutadella
Joan Bagur	Professional cook. The chef of the restaurant Morvedra Nou Hotel in Ciutadella
Miquel Mariano	Professional cook. The chef of the restaurant Ca n’Aguedet in Es Mercadal.
Silvia Anglada	Professional cook. The chef of the restaurant Es Tast de na Silvia in Ciutadella
Tere Montesinos	Professional cook. The chef of the restaurant Passió Mediterránea in Maó
Joan Florit	Professional cook. The chef of the restaurant Morvedra Nou Hotel in Ciutadella
Tolo Carrasco	Professional cook. The chef of the restaurant Es Port in Ciutadella
Óscar Torrens	Professional cook. The chef of the restaurant s’Amarador in Ciutadella
Tomás Cano	Professional cook. The chef of the restaurant Hotel Royal in Son Bou
Lidia Barber	Professional cook. The chef of the restaurant Hotel Binigaus Vell
Doro Biurrun	Professional cook. The chef of the restaurant Sa Paradeta d’en Doro in Sant Lluís
Max Gonzalvo	Professional cook. The chef of the restaurant Acuario in Ciutadella
Luis Loza	Professional cook. The chef of the restaurant Hotel Torralbenc
Patrick James	Professional cook. The chef of the restaurant Pan y Vino in Sant Lluís
Dani Mesquida	Professional cook. The chef of the restaurant Club Nàutic de Ciutadella
Dani Florit	Professional cook. The chef of the restaurant Ca n’Aguedet in Es Mercadal
Víctor Glez. Bayo	Professional cook. The chef of the restaurant Hotel Alcaufar Vell in Sant Lluís
Ana Gámez	Cook and blogger. Author of the blog ‘Ana en la Cocina’ (www.menorcana.com)
Marga Nuevo	Cook and blogger. Author of the blog ‘Per anar fent gana (perferganainamanjant.blogspot.com)
Rosa Rotger	Cook and blogger. Author of the blog ‘Tiberis’ (tiberisacasa.blogspot.com)
Paqui Bagur	Cook and blogger. Author of the blog ‘Menjatorum’ (menjatorum.blogspot.com)

