



RECETARIO. COOKBOOK FORMENTERA DEL SEGURA

NUESTRA DIFERENCIA ERES TÚ

ESPAÑOL
ENGLISH



formenteradelsegura.es



Formentera del Segura
Nuestra diferencia eres tú



FORMENTERA DEL SEGURA

RECETARIO. COOKBOOK

ES En esta nueva edición del recetario de Formentera del Segura que les presentamos, incluimos recetas muy nuestras, los platos tradicionales que siempre hemos comido en casa, y que podemos también encontrar en los bares y restaurantes del municipio. Les invitamos a probar las delicias de nuestra tierra.

Desde aquí les transmitimos la receta más valiosa que tenemos, que no es otra que los propios vecinos de Formentera del Segura que muestran su generosidad y amabilidad al participar en todas las iniciativas que les proponemos.

Este recetario ha sido posible gracias a la colaboración de vecineros del municipio que son las que conservan el verdadero legado gastronómico de nuestros antepasados y siguen cocinando los platos que hoy les presentamos.

Alcalde
FRANCISCO CANO MURCIA

EN This new edition of the Formentera del Segura cookbook includes some very local recipes, traditional dishes that we always eat at home and which are also served in bars and restaurants. We would love you to sample the delicacies from our region.

This book will show you our most important ingredient: the locals from Formentera del Segura, who have been kind enough to participate in our initiative as they always do.

This cookbook wouldn't have been possible without the town's local ladies. They're the people that really preserve the culinary legacy of our ancestors and still serve up the dishes presented here.

Mayor
FRANCISCO CANO MURCIA

ES En este nuevo proyecto hemos recopilado una serie de recetas típicas de la gastronomía local con el objetivo de compartir con todos vosotros lo que se cocía en los fogones de nuestra tierra, y para que hoy día lo sigamos transmitiendo a nuevas generaciones.

Partimos de la sabiduría popular, y de las recetas magistrales de nuestras vecinas. Aquí podrás encontrar los postres que han endulzado nuestras tardes de invierno, estando siempre muy presente el tesoro máspreciado en nuestro pueblo **La Harina**.

Nuestra propia huerta en La Vega Baja del Segura nos ofrece lo máspreciado en la gastronomía como son las verduras y hortalizas, y la variedad de frutales y cítricos de los que disfrutamos. Esperamos que disfrutéis también con las recetas que os ofrecemos.

Concejal de Turismo
ANA MAÑOGIL

EN In this new project we have collected a series of typical local recipes to share what was being cooked on the stoves in our region, and so that these recipes are passed down to new generations.

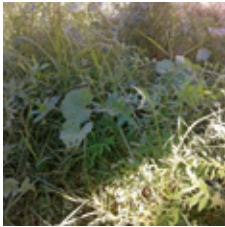
The main ingredient? Local wisdom and the expert culinary skills of our local women. You'll come across the desserts that sweetened our winter afternoons, which always include our most prized ingredient: **flour**.

The fertile land of the Vega Baja del Segura provides us with the most cherished root and leaf vegetables, fruit trees and citrus trees. We hope that you too will enjoy our recipes.

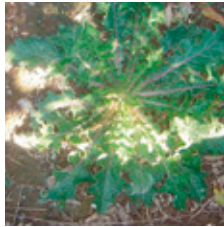
Town's councillor for tourism
ANA MAÑOGIL

TESORO NATURAL DE NUESTRA COMARCA

OUR REGION'S NATURAL TREASURES



SARRAJONES
SARRAJONES



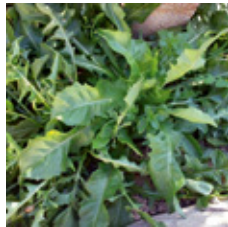
LISONES
LISON LEAVES



PLANTA DE HINOJO
FENNEL



ACELGAS
SWISS CHARD



CAMARROJAS
CAMARROJAS



ALCACHOFAS
ARTICHOKEs

ES En la **Vega Baja** se encuentra una de las zonas de huerta más importantes de España.

Aquí podemos encontrar en abundancia frutas, verduras, y hortalizas de gran calidad. **Se dan todo tipo de cultivos**, como el pimiento, berenjena, alcachofa, lechuga, tomate, melón, sandía, habas, cítricos, higos, dátiles, etcétera.

Es típico que todas estas especies sean consumidas en la zona, e incluidas en todo tipo de comidas, tanto en ensaladas, en hervidos, guisos y en postres. Las habas frescas se sirven como aperitivo en tortilla de habas, siendo otros platos con hortalizas los pimientos rellenos, las alcachofas en ensalada, o como plato principal, verduras como lisonés, hinojos, o camarrojas. Todos estos **platos típicos de la buena cocina** los podemos encontrar en la huerta y por supuesto en los restaurantes de nuestro municipio.

En **Formentera del Segura** el ingrediente principal por excelencia que siempre ha estado en casa de todos los vecinos, por la ubicación del Molino Hidráulico Harinero, es **la harina**. Por esto es que se hacen postres tan deliciosos como los **buñuelos** o los **paparajotes**, incluso comidas en donde el ingrediente principal es la harina, como **las migas**.

EN The **Vega Baja** is one of the most important fertile areas in Spain.

We can find an abundance of high-quality fruit and vegetables. **All sorts of crops grow here**, such as peppers, aubergines, artichokes, lettuce, tomatoes, melons, watermelons, broad beans, citrus, figs, dates, etc.

These products are typically used in the area as ingredients in all manner of dishes, including salads, broths, stews and desserts. Fresh broad beans are usually served as an aperitif in broad bean omelette. Other aperitifs that use vegetables are stuffed peppers and artichoke salad. Leafy *lisonés*, fennel and *camarroja* are often employed in main courses. All of **these typical dishes** can be found in the fertile lands and of course our town's restaurants.

There is one main ingredient that has always been in every household's pantry in **Formentera del Segura**: **flour**, as the town is very close to the hydraulic flour machine. Thanks to the mill, we can make such delicious desserts like *buñuelos* or *paparajotes*, or even main dishes, such as *migas*, which uses flour as its main ingredient.

RECETAS PLATO PRINCIPAL

MAIN COURSE RECIPES



ENSALADA DE LISONES SALAD WITH LISONES

ES INGREDIENTES: Lisones. Ventresca de bonito. Caquis. Aceite de oliva. Vinagre. Sal.

ELABORACIÓN: Abrimos el caqui y lo cortamos en tiras o en dados para hacerlo a la plancha con un poco de aceite hasta que esté doradito. Limpiamos bien los lisones cortando las hojas hasta un tamaño bueno para comerlas, hay que quitar los tallos mas duros y los que tienen hojas secas y marrones. Las ponemos en un bol y las aliñamos con aceite de oliva, una gotas de vinagre y sal. Acompañamos con una lata de ventresca de bonito, y a comer.

EN INGREDIENTS: *Lisón* leaves. Bonito tuna belly. Persimmons. Olive oil. Vinegar. Salt.

PREPARATION: Cut open the persimmon and cut it into strips or cubes. Grill the pieces in a little oil until the persimmon is golden brown. Clean the *lisón* leaves and chop into bite size pieces. Remove any hard stalks and dry or brown leaves. Add the leaves to a bowl and dress with olive oil, a few drops of vinegar and salt. Add a tin of bonito tuna belly and enjoy!



GUISAO DE CARACOLES SNAIL STEW

ES INGREDIENTES para 4 personas: 1/2 kg de patatas. 1 kg de caracoles. 1 pimiento rojo asado. 1 tomate asado. Cominos en grano. Ajo. Sal. Aceite. Perejil.

ELABORACIÓN: Ponemos en una cazuela con agua, las patatas y los caracoles ya cocidos. Agregamos el pimiento rojo asado con el tomate asado que estará hecho trozos pequeños, añadimos una cucharada de aceite en crudo y los cominos que irán picados con unos dientes de ajo, la sal y el azafrán. Lo dejamos cocer durante media hora a fuego suave.

EN INGREDIENTS (serves 4): 500 g potatoes. 1 kg snails. 1 red pepper, roasted. 1 tomato, roasted. Cumin seeds. Garlic. Salt. Olive oil. Parsley.

PREPARATION: Add the cooked snails and potatoes to a casserole dish with water. Add the roasted red pepper and tomato, which will have broken down into small pieces, a spoon of olive oil and the cumin seeds with finely chopped garlic, salt and saffron. Leave to simmer for 30 minutes.



GUISO DE HINOJOS CON BACALAO FENNEL AND COD STEW

ES INGREDIENTES: Patatas. Hinojo. Cebolla. Pimiento molido. Ajo. Bacalao.

ELABORACIÓN: Limpiamos muy bien los hinojos, lavándolos en abundante agua. Los cortamos y los sofreímos en la sartén junto con una cebolla. Cuando esté ya pochado añadimos un poco de pimiento molido.

Este sofrito lo ponemos en una olla junto con agua y unas patatas, lo dejamos cociendo unos 40 minutos. Picamos unos dientes de ajo y añadimos unas mollas de bacalao.

EN INGREDIENTS: Potatoes. Fennel. Onion, finely chopped. Paprika. Garlic. Cod.

PREPARATION: Wash the fennel in plenty of water, Cut it and gently fry in a frying pan with the finely chopped onion. Once browned, add a little paprika.

Transfer to a pot of water with the potatoes and leave to simmer for 40 minutes. Chop some garlic cloves and add some cod.



ATÚN CON TOMATE Y PIMIENTOS TUNA WITH TOMATO AND PEPPERS

ES INGREDIENTES: 250 gr de atún rojo.
6 tomates maduros. 1 pimiento verde.
1 pimiento rojo. 4 dientes de ajo. Pimentón.

ELABORACIÓN: Cortamos los pimientos a trozos o a tiras y los freímos en una cazuela con aceite de oliva. Cuando estén pochados los retiramos y reservamos.

En la misma cazuela, echamos un poco de pimentón, los dientes de ajo en láminas y los tomates rayados. Mientras que se fríe el tomate, cortamos el atún a dados y lo freímos en una sartén aparte.

Cuando el tomate ya esté casi hecho, añadimos los pimientos y el atún. Removemos todo junto 5 minutos y listo.

EN INGREDIENTS: 250 g bluefin tuna.
6 ripe tomatoes. 1 green pepper. 1 red pepper. 4 garlic cloves. Sweet paprika.

PREPARATION: Chop the pepper in pieces or strips and fry in a saucepan with olive oil. When lightly fried, remove the pepper from the pan and put to one side.

In the same pan, add the paprika, thinly sliced garlic and grated tomatoes. While the tomato is frying, chop the tuna into cubes and fry in a separate frying pan.

When the tomato is almost ready, add the peppers and tuna. Stir all together for 5 minutes and enjoy!



ENSALADA DE CAMARROJAS CON AJO Y PIMENTÓN SALAD WITH *CAMARROJAS*, GARLIC AND PAPRIKA

ES INGREDIENTES: 2 manojos de camarrojas. 1 tomate. 1 cebolla roja.
Para el majado del aliño: 1 ajo. 1 pizca de pimentón. Aceite de oliva virgen extra. Un poco de vinagre. Sal.

ELABORACIÓN: Lavamos muy bien las camarrojas y las cortamos en trozos más o menos pequeños para que nos sea más cómodo comer la ensalada. Escurrir bien. Partimos los tomates en dados y la cebolla roja en juliana.

Lo preparamos en el plato y preparamos el aliño. Picamos un ajo con un poco de sal. Añadimos la pizca de pimentón, el aceite junto con el vinagre en la medida que queramos. Mezclar todo y aliñar la ensalada.

EN INGREDIENTS: 2 bunches of *camarroja* leaves. 1 tomato. 1 red onion.
For the dressing: 1 garlic. A pinch of paprika. Extra virgin olive oil. A dash of vinegar. Salt.

PREPARATION: Wash the *camarroja* leaves in plenty of water and cut them into smallish pieces for the salad. Drain the leaves well. Chop the tomatoes in cubes and julienne the red onion.

Arrange on the serving plate and prepare the dressing. Finely chop a garlic clove with a little salt. Add the pinch of paprika, the olive oil and vinegar to your desired taste. Mix everything together and dress the salad.



GUISO DE GARBANZOS CON JUDÍAS GREEN BEAN AND CHICKPEA STEW

ES INGREDIENTES: Cebolla. Pimiento rojo. Judías verdes. Garbanzos. 2 Tazas de caldo de pollo. Chorizo. Sal. Pimienta. Pimentón dulce. Romero en especia. Aceite de oliva.

ELABORACIÓN: Calentamos aceite de oliva en la cazuela y le echamos el pimentón dulce. Enseguida añadimos la cebolla y pochamos. Agregamos el pimiento rojo cortado en dados, las judías también cortadas, y el chorizo en rodajas.

Freímos bien la mezcla. Salpimentar y añadir los garbanzos. Remover bien, y echar dos tazas de caldo de pollo. Dejar a fuego suave 40 minutos, y espolvorear con romero y dejar reposar.

EN INGREDIENTS: Onion. Red pepper, cubed. Green beans, roughly chopped. Chickpeas. 2 cups of chicken broth. Chorizo. Salt. Pepper. Sweet paprika. Dried rosemary. Olive oil.

PREPARATION: Heat the olive oil in a saucepan and add the sweet paprika. Add the onions and gently fry. Add the red pepper and the green beans and sliced chorizo.

Fry the mixture well. Season with salt and pepper and add the chickpeas. Stir well and pour in the 2 cups of chicken broth. Leave to simmer for 40 minutes and sprinkle with rosemary and leave to rest.

RECETAS DE POSTRES

DESSERT RECIPES



ARROZ CON LECHE RICE PUDDING

ES INGREDIENTES para 8 personas: 1 litro de leche. 1/4 de arroz. Canela en rama. 7/8 cucharadas de azúcar. Corteza de limón.

ELABORACIÓN: Ponemos el arroz a remojo dos horas antes. En una olla ponemos el arroz con el agua anterior a cocer. Cuando empiece a hervir echamos la leche, la corteza de un limón, la canela en rama y el azúcar.

Con una cucharada de madera, vamos removiendo a fuego suave, hasta que se ponga meloso. Lo apartamos del fuego y servimos en recipientes espolvoreándolo con un poco de canela.

EN INGREDIENTS (serves 8): 1 L milk. 250 g rice. 1 cinnamon stick. 7/8 spoons of sugar. Lemon zest.

PREPARATION: Soak the rice in water for 2 hours before. Transfer the rice and water to a saucepan and bring to the boil. When the rice starts to boil, add the milk, lemon zest, cinnamon stick and sugar. Stir the mixture with a wooden spoon at a low temperature, until the rice becomes thick and creamy. Take the pan off the heat and serve in bowls, dusting with a little cinnamon.



PAN DE CALATRAYA PAN DE CALATRAYA

ES INGREDIENTES: 8 huevos. 1 litro de leche. 1/2 kg de azúcar. Pan.

ELABORACIÓN: Ponemos el molde al fuego y añadimos 200gr de azúcar para convertirla en caramelo. Vamos moviendo el molde para que no se pegue. Añadimos el pan cortado muy fino y lo ponemos con el azúcar caliente para que quede bien pegadito. Hacemos la masa batiendo los huevos, añadiendo la leche y los 300 gr de azúcar restantes, mezclamos todo bien y añadimos al molde. Calentamos el horno a 220° y en 45 minutos tenemos listo nuestro Pan de Calatrava.

EN INGREDIENTS: 8 eggs. 1 L milk. 500 g sugar. Bread, thinly sliced.

PREPARATION: Put the mould in the heat and add 200 g sugar to make caramel. Keep moving the mould so that the caramel does not stick. Lay the bread slices over the caramel so that it sticks well. To make the mixture, beat the eggs, add the milk and remaining 300 g sugar, and mix all the ingredients well. Add them to the mould. Heat the oven to 220° C and bake for 45 minutes.



TORRIJAS TORRIJAS

ES INGREDIENTES: Pan del día anterior. 1 litro de leche. 1 corteza de limón. 1 corteza de naranja. 1 rama de canela. 2 huevos para rebozar. Aceite de oliva para freír. Azúcar al gusto (unas 6 cucharadas soperas).

ELABORACIÓN: Ponemos la leche a calentar en una cazuela con el azúcar, la rama de canela y las cortezas de limón y naranja. Cuando la leche hierva, apagamos. Troceamos el pan en rebanadas gruesas, lo mojamos en la leche y lo pasamos por huevo batido para freírlas con el aceite bien caliente. Una vez frita la rebanada de pan podemos mojarla en azúcar para servir.

EN INGREDIENTS: Day-old bread. 1 L milk. Lemon zest. Orange zest. 1 cinnamon stick. 2 eggs (to coat the bread). Extra virgin olive oil (for frying). Around 6 dessert spoons of sugar.

PREPARATION: Add the milk, sugar, cinnamon and zest to a saucepan and bring to the boil. Once it is starting to boil, remove the pan from the heat. Cut the bread into thick slices, soak in milk and then beaten egg and fry them in hot oil. Then, dip the fried bread in sugar to serve.



MONAS DE PASCUA MONAS DE PASCUA

ES INGREDIENTES: 3 kg de harina. 12 huevos. 1 litro de aceite de oliva. 1/2 kg de azúcar. Ralladura de limón. 125 gr de levadura fresca. 125 gr de levadura química. Agua tibia.

ELABORACIÓN: Disolvemos primero la levadura fresca con agua tibia y un poco de harina. A continuación añadimos con ella la levadura química, y dejamos que la mezcla fermente.

Batimos los huevos y añadimos el azúcar, la harina, el aceite y la ralladura de limón. Mezclamos bien, hasta formar una masa y cuando la levadura haya fermentado, lo añadimos a la mezcla y amasamos.

Dejar reposar la masa unas 2 horas. Formar bolas de masa con forma de monas, pintar con huevo batido y espolvorear azúcar por encima. Hornear unos 30 minutos a 180°C.

EN INGREDIENTS: 3 kg flour. 12 eggs. 1 L olive oil. 500 g sugar. Lemon zest. 125 g fresh yeast. 125 g instant yeast. Warm water.

PREPARATION: Firstly, dissolve the fresh yeast in warm water and a little flour. Then, add the instant yeast and leave the mixture to rise.

Beat the eggs and add the sugar, flour, oil and lemon zest. Mix all the ingredients together to form a dough and when the yeast rises, add it to the mixture and knead it thoroughly.

Leave the dough to rest for 2 hours. Then, make ball shapes, brush with beaten egg and sprinkle with sugar. Bake for 30 minutes at 180° C.



PASTELILLOS DE PASTA FLORA Y CABELLO DE ÁNGEL SHORTCRUST AND CABELLO DE ÁNGEL BISCUITS

ES INGREDIENTES: 250 gr de manteca de cerdo. 250 gr de azúcar. 700 gr de harina. 15 cl de vino blanco o mistela. 2 cucharaditas de café de canela. Ralladura de un limón. Cabello de ángel. 1 ó 2 huevos para barnizar.

ELABORACIÓN: Se bate la manteca con el azúcar hasta que esté cremosa, se añade la ralladura de limón, la canela y el vino y se mezcla bien, por último se añade la harina y se amasa hasta obtener una masa que no se pegue a las manos. Se envuelve en film de cocina y se mete en la nevera al menos durante media hora.

Pasado este tiempo se enharina la superficie de trabajo y se extiende la masa con un rodillo también enharinado. Una vez la tengamos bien fina, menos de medio cm., la cortamos con un cortapastas redondo, liso o acanalado. Sobre la mitad de las formas resultantes ponemos un par de cucharaditas de cabello de ángel y humedecemos los bordes con agua o un poco del huevo batido. Tapamos con la otra mitad y presionamos para que queden bien cerrados y los colocamos en una bandeja de horno recubierta con un papel de horno.

Barnizamos abundantemente con el huevo batido e introducimos en el horno precalentado a 180° durante unos 30 minutos, hasta que estén bien dorados.



EN INGREDIENTS: 250 g lard. 250 g sugar. 700 g flour. 15 cl white wine or mistelle. 2 teaspoons cinnamon coffee. Lemon zest. *Cabello de ángel* (caramelised pumpkin jam). 1 or 2 eggs for brushing.

PREPARATION: Cream the lard and sugar, then add the lemon zest, cinnamon and white wine and mix well. Then, add the flour and mix until the mixture is firm and does not stick to your hands. Wrap in cling film and put it in the refrigerator for at least half an hour.

Dust the work surface and roll out the dough with a flour dusted rolling pin. Once the dough is half a centimetre thick, cut out the shapes using round biscuit cutters with a plain or fluted edge. Spoon a couple of teaspoons of *cabello de ángel* on half of the biscuits. Moisten the edges with water or a beaten egg. Place the remaining half of biscuits on top. Press down to make sure they are well sealed. Place all the biscuits on a baking tray lined with baking paper.

Brush the biscuits with beaten egg and place in the preheated oven (180° C) for 30 minutes or until they are golden brown.

RECETAS TRADICIONALES

OUR TRADITIONAL RECIPES



ARROZ CON CONEJO

RICE WITH RABBIT

ES INGREDIENTES para 4 personas: 1 conejo. 2 tomates naturales triturados. 2 vasos de arroz. 1 ramita de tomillo. Clavo. Aceite. Azafrán. Perejil.

ELABORACIÓN: Sofreímos el conejo y cuando esté bien doradito, en el mismo aceite añadimos el tomate natural maduro rallado. Cuando el tomate esté bien frito lo mezclamos bien con el conejo y añadimos agua.

Hervimos hasta que la carne esté bien cocida. Ponemos el azafrán y rectificamos de sal y echamos el arroz, el tomillo, el clavo y el perejil. Dejamos cociendo 20 minutos y retiramos.

EN INGREDIENTS (serves 4): 1 rabbit. 2 natural tomatoes (chopped). 2 cups of rice. 1 sprig of thyme. Clove. Olive oil. Saffron. Parsley.

PREPARATION: Gently brown the rabbit and then remove from the pan. In the same oil, add the chopped tomatoes. Fry the tomato and then mix well with the rabbit and add water.

Bring to the boil until the rabbit is cooked through. Add saffron and season with salt and pepper. Add the rice, thyme, clove and parsley. Simmer for 20 minutes and remove from the heat.



HABAS HERVIDAS

HABAS HERVIDAS

ES INGREDIENTES para 4 personas: 350 gr de habas. Pimiento picante. Pimiento molido. Aceite. Sal. Chorizo picante. Cebolla.

ELABORACIÓN: Sofreímos la cebolla y el chorizo con un poco de aceite en una olla.

Echamos el pimiento molido y el picante.

Añadimos a la olla las habas y cubrimos de agua. Dejamos cocer unos 45 minutos.

EN INGREDIENTS (serves 4): 350 g broad beans. Smoked paprika. Paprika. Olive oil. Salt. Spicy chorizo. Onion, finely chopped.

PREPARATION: Fry the onion and chorizo with a little oil in a saucepan.

Add the sweet and smoked paprika.

Add the broad beans to the pan and enough water to cover them. Simmer for 45 minutes.



ALMOJÁBENAS ALMOJÁBENAS

ES INGREDIENTES: 4 vasos de agua.
1 vaso de aceite. 1 kg de harina.
24 huevos.

ELABORACIÓN: Ponemos en una sartén el aceite y el agua. Cuando esté hirviendo vamos añadiendo harina poco a poco y vamos moviendo para que la harina no se haga grumos, y cuando esté formada la masa, dejamos enfriar.

Cuando ya está fría, añadimos los huevos, después ponemos la masa en una bandeja y se hornea. Cuando están guisadas se “bañan” con miel y azúcar.

EN INGREDIENTS: 4 glasses of water.
1 glass of oil. 1 kg flour. 24 eggs.

PREPARATION: Add the oil and water to a frying pan and bring to the boil. Gradually add the flour, whisking all the while to keep the mixture lump free. When the mixture is ready, leave it to cool.

Then, add the eggs and mix. Then, spoon the mixture into donut shapes onto a baking tray, and bake. Once baked, dip them into honey and sugar.



BUÑUELOS DE CALABAZA PUMPKIN FRITTERS

ES INGREDIENTES: 1/4 kg de calabaza.
1/4 kg de harina. 50 gr de levadura.

ELABORACIÓN: Hervimos la calabaza y la pasamos por un pasapurés. La dejamos enfriar. Añadimos harina poco a poco y vamos amasando bien. Disolvemos la levadura con un poco de agua tibia. Añadimos todo y seguimos amasando hasta que quede una pasta blanda. Dejamos fermentar la masa tapándola con un paño durante una hora.

Ponemos en una sartén abundante aceite a calentar y ya podemos ir haciendo los buñuelos. Es recomendable mojar la mano para que la masa no quede pegada a la mano. Una vez hechos se espolvorean con azúcar.

EN INGREDIENTS: 250 g pumpkin.
250 g flour. 50 g yeast.

PREPARATION: Boil the pumpkin and then mash with a food mill. Leave to cool.

Gradually add the flour and mix together well. Dissolve the yeast with a little warm water. Add all of the ingredients and mix until smooth. Cover with a cloth and leave it to rise for an hour.

Heat plenty of oil in a frying pan and spoon in the batter to make the fritters. Top tip: wet your hand so that the batter does not stick to it. Dip the fritters in sugar before serving.



PAPARAJOTES PAPARAJOTES

ES INGREDIENTES: 1/2 litro de leche.
C/s (cantidad suficiente) de harina.
3 huevos. 1 sobre de levadura. 200 gr de azúcar. Canela molida. 20 hojas de limonero. 1 pizca de sal. Aceite de oliva virgen extra. Raspadura de limón.

ELABORACIÓN: En un bol batimos los huevos y agregamos el resto de ingredientes, añadiendo poco a poco la harina que admita. Tiene que resultar una masa homogénea, con una textura bastante espesa. Lavamos bien las hojas de limonero y las secamos con un paño. A continuación cogemos cada hoja por el tallo y las rebozamos en la masa por ambas caras. Las freímos en abundante aceite de oliva. Para servir mezclamos azúcar y canela en un plato y sopamos la hoja.

EN INGREDIENTS: 500 ml milk. Flour.
3 eggs. 1 packet of yeast. 200 g sugar.
Ground cinnamon. 20 lemon leaves. A pinch of salt. Extra virgin olive oil. Lemon zest.

PREPARATION: In a bowl, beat the eggs and add the rest of the ingredients, gradually adding the flour. Beat until the mixture is smooth, with a thick consistency. Wash the lemon leaves and dry with a cloth. Then, take hold of each leaf by the stalk and dip in the batter, making sure both sides are covered. Fry them in plenty of olive oil. Mix sugar and cinnamon on a plate and dip each of the leaves before serving.



MIGAS DE HARINA (TRIGO, SÉMOLA Y PANIZO) MIGAS DE HARINA

ES Son las más generalizadas. Pueden hacerse con un solo tipo de harina, o incluso mezclar harinas de varios cereales, como harina de trigo de molienda fina y de panizo, harina de trigo y sémola, harina de trigo más basta, sémola de trigo sola etc. De cualquiera de las maneras elegida, el plato será de quitarse el sombrero

INGREDIENTES para 4 personas:

1 kg de harina. 1 litro y medio de agua. 2 dl de aceite de oliva V. E. 4 dientes de ajo. Sal.

ELABORACIÓN: La cantidad de 1 kg de harina es algo excesiva para unas migas para 4 personas, pero siempre es mejor que sobre algo a que falte.

Ponemos una sartén de hierro al fuego y echamos 1 dl de aceite. Sofreímos el ajo en láminas y retiramos. Incorporamos un puñado de harina y con la rasera (ésta debe ser de hierro fuerte porque si no se doblará) la moveremos para que no se queme, debe quedar doradita y rápidamente ponemos el agua para que no se nos queme. Salamos, incluso que esté algo salada el agua, puesto que la harina restará sabor. Cuando quiera empezar a hervir, incorporamos la

harina tamizándola de nuevo, esto hará que mezcle mejor con el agua de la cocción y la soltemos antes. Cuanto más blandas las dejemos más nos costará “desliarlas”.

Es costumbre en toda la comarca hacer estas migas con los tropezones de matanza, (carne de cerdo cortada a trocitos y frita con aceite de oliva y unos ajos, también puede llevar unos trocitos de tocino e incluso de hígado). Estos tropezones se empezarán a hacer un poco antes del inicio de las migas, así cuando necesiten la segunda puesta de aceite se le incorporará aceite del frito con las tajás, lo que dará un sabor mucho más agradable al acabado final.

EN *Migas*, meaning crumbs, are usually made with wheat, semolina and maize flour. They can be made with one type of flour or even mix different cereal flours, such as finely ground wheat and maize flour, wheat and semolina flour, thicker wheat flour, just wheat semolina, etc. No matter which flour you choose, this dish will knock your socks off!

INGREDIENTS (serves 4): 1 kg flour. 1.5 L water. 2 dl extra virgin olive oil. 4 garlic cloves, thinly sliced. Salt.

PREPARATION: 1 kg of flour is a little excessive for *migas* for 4 people, but it is always better to have more than less.

Heat an iron frying pan and add 1 dl of oil. Gently fry the sliced garlic. Remove them and put them to one side. Add a handful of flour and stir with a robust iron fish slice (so that it does not bend) to make sure the flour does not burn but goes golden brown. Add the water so that it does not burn. Add salt, even if the water is a little salty, because the flour will retain the flavour. When it starts to boil, sieve the flour into the water. Sieving makes the flour mix with the water more easily and the crumbs start forming sooner. If the mixture is too moist, it will be harder for the crumbs to form.

In the region, *migas* are traditionally prepared with pork when a pig is sacrificed (pork cut into chunks and fried with olive oil and garlic cloves, with salt pork and even liver). These chunks will start to cook a little before the crumbs. When you need to add more oil, use the oil and garlic that you fried before as it will add a lot of flavour to the crumbs.



SOPLILLO

SOPLILLO

ES INGREDIENTES para 4 personas:

1 Mona de pascua o bizcocho. 4 huevos. 1 vaso de agua.
8 cucharadas de azúcar. 1 rama de canela. Canela en polvo.

ELABORACIÓN: Para empezar preparamos el almíbar. Ponemos en un cazo el agua junto con 3 cucharadas de azúcar y la ramita de canela y cuando haya hervido, retiramos y lo dejamos enfriar.

Después separamos las yemas de las claras, reservando éstas para el merengue. En un cazo ponemos las yemas, tres cucharadas de azúcar y la cucharadita de canela en polvo. Lo ponemos a fuego lento y vamos removiendo continuamente hasta que se mezcle todo y la yema cuaje, durante un minuto y medio aproximadamente, pero sin dejar que la mezcla se endurezca demasiado, debe quedar espesa pero suave.

Retiramos del fuego y extendemos la mezcla sobre el molde, pues esta mezcla será la primera capa el soplillo.

Ahora cortamos la mona en rebanadas gruesas. Colocamos una primera capa con las rebanadas más grandes sobre la base de yema y por encima rociamos la mona con el almíbar previamente enfriado. Volvemos a colocar una segunda capa de mona o bizcocho y volvemos a rociar.

Por último, montamos las claras a punto de nieve añadiendo durante el montaje el azúcar restante. Cuando lo tengamos hecho lo extendemos de modo uniforme sobre la mona y reservamos un poco para adornar.

El adorno consiste en formar sobre la capa de merengue una especie de montañitas, y metemos al horno unos 15 minutos y listo.

EN INGREDIENTS (serves 4):

1 *mona de Pascua* or cake.
4 eggs. 1 glass of water. 8 spoons of sugar. 1 cinnamon stick.
1 ground cinnamon.

PREPARATION: Firstly, prepare the syrup. Add the water, 3 teaspoons of sugar and stick of cinnamon in a saucepan and bring to the boil. Once boiling, remove from the heat and leave it to cool.

Then, separate the egg yolks and save them for the meringue. In another saucepan, add the yolks, 3 teaspoons of sugar and a teaspoon of ground cinnamon. Simmer on a low heat for around a minute and a half, stirring all the while until all of the ingredients mix together and the yolk sets but do not let it become too hard.

Remove from the heat and spread the mixture over the mould and leave to cool. This will be the first layer of the *soplillo*.

Cut the *mona* or cake into thick strips. Lay out the first layer of thicker slices on the yolk base and drizzle the caramel over the cake layer. Lay out the second layer of cake and drizzle over the caramel.

Lastly, whip the egg whites until stiff, gradually adding the remaining sugar. Spread the meringue over the cake and save a little to decorate.

Make little peaks on the meringue layer and bake in the oven for 15 minutes.



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



Patronato Provincial
de Turismo
de la Costa Blanca
Tel. +34 965 23 01 60
Fax. +34 965 23 01 55
turismo@costablanca.org
www.costablanca.org



Formentera del Segura
Nuestra diferencia eres tú



Ayto. de Formentera del Segura
Concejalía de Turismo
C/ Plaza del Ayuntamiento, 1
Tel. +34 96 679 23 01
Fax. +34 96 679 22 40
turismo@formenteradelsegura.es
www.formenteradelsegura.es

