



Verano

JOAN MARC



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PAN

El pan ha sido la base de la alimentación del hombre desde hace milenios y ha estado presente en todas las culturas mediterráneas. A mediados del siglo XVIII aparece documentado el pa amb oli en un recetario del fraile mallorquín Jaume Martí i Oliver. Ha sido el sustento principal de los desfavorecidos, utilizado como acompañamiento en las comidas por las clases privilegiadas, como vianda de los viajeros, como moneda para el pago de los trabajadores y como símbolo de riqueza y de poder. El pan tradicionalmente usado en Baleares para hacer el pa amb oli es el pan moreno, elaborado con harina de trigo y una parte de harina de centeno, con la particularidad de que no lleva sal añadida, que lo hace aún más saludable. El consumo de sal en la población española casi duplica la cantidad recomendada, y el pan es una de sus fuentes principales en la dieta, por lo que el consumo habitual de pan sin sal, como el tradicional pan moreno, facilita que el consumo de sal sea menor.

10 *Pa amb oli*

ELABORACIÓN:

Tostar las rebanadas de pan y restregarlas con el tomate. Regar la rebanada de pan con aceite de oliva.

SUGERENCIAS:

El pan puede no tostarse y puede ser de harina de trigo xeixa, pero cualquier buen pan moreno de una panadería cercana es ideal. Puede acompañarse con guindillas verdes y pequeñas cantidades de jamón serrano y otros embutidos más grasos (camaïot), aunque también con verduras crudas o asadas, tales como alcachofas, pimientos o berenjenas. El queso, mejor si es Mahón semicurado con denominación de origen Menorca.

INGREDIENTES

para 1 persona

- 2 rebanadas de pan moreno
- 20 mililitros de aceite de oliva
- 1 tomate de ramellet (de colgar)
- 40 gramos de queso de Mahón
- Hinojo marino
- Aceitunas trencades o pansides



ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ESPINACA

La espinaca es una verdura anual de hojas comestibles, más o menos grandes y de color verde muy oscuro, que se consumen tanto crudas como cocidas. Aunque algunos autores afirman que proceden del sudoeste asiático, fueron los árabes quienes en el siglo XI introdujeron la espinaca por primera vez en España, y más tarde llegó a América. Nutricionalmente, las espinacas están compuestas en su mayoría por agua, sin embargo, son ricas en fibra y aportan vitaminas y minerales. Así, son fuente de potasio, hierro, magnesio, manganeso, vitaminas E y riboflavina, y ricas en vitaminas A, C y K y ácido fólico. Además, las espinacas contienen una gran variedad de sustancias activas, como compuestos fenólicos y carotenoides como la luteína y la zeaxantina.

11 Coca de verduras

ELABORACIÓN:

Para la pasta, mezclar agua, una pizca de sal y aceite y añadir harina progresivamente hasta obtener una pasta elástica. Dejar reposar 45 minutos. Estirar con ayuda de un rodillo sobre una placa con papel, pinchar la superficie con un tenedor y hornear a 175 °C durante unos 15 minutos.

A continuación, lavar y cortar las espinacas, picar el perejil y lavar y cortar en medias lunas las cebolletas. Mezclar las verduras y aliñar con una pizca de sal, pimentón y aceite. Colocar la verdura sobre la base de coca y cubrir la superficie con rodajas de tomate. Hornear a 175 °C durante unos 30 minutos.

SUGERENCIAS:

Podríamos emplear harina de trigo xeixa, un tipo de harina que hace algunas décadas era muy habitual en las islas. La base de coca admite otras mezclas de verduras, como por ejemplo el trempó (ensalada mallorquina) o los pimientos asados, y se pueden añadir pescados como musola o trocitos de sardinas arengadas (sardinas de cubo o rancias).



INGREDIENTES

para 10 personas

- 2 manojos de espinacas
- 1 manojo de cebolletas o sofritos (en Mallorca, un tipo cebollas tiernas)
- ¼ de manojo de perejil
- 200 gramos de tomates
- 150 mililitros de aceite de oliva
- Pimentón dulce tap de cortí (variedad mallorquina)
- Sal

Para la pasta

- 500 gramos de harina
- 200 mililitros de agua
- 100 mililitros de aceite de oliva
- Sal



MARGA COLL



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: LAUREL

Las hojas de laurel llegaron desde Asia Menor a la región del Mediterráneo y han sido usadas en la cocina desde tiempos remotos. Pertenece a la familia de las lauráceas, y es un árbol de gran tamaño, de hojas perennes y gruesas, muy brillantes y de color verde oscuro. Su aroma es agradable aun cuando las hojas llevan meses secas. Contiene muchos minerales y vitaminas esenciales para la salud y sus componentes activos volátiles tienen propiedades antisépticas, antioxidantes y digestivas. Las hojas frescas son fuente de vitamina C y contienen ácido fólico, muy importante en la síntesis de ADN que contribuye a prevenir daños en el tubo neural en el bebé. También es rico en vitamina A, un antioxidante natural muy importante para la visión.

12 *Tumbet con salmonetes*

ELABORACIÓN:

Freír las patatas en abundante aceite de oliva con ajos chafados. Cuando estén fritas, escurrir y condimentar con una pizca de sal y colocar en una cazuela de barro (greixonera). Enharinar las berenjenas ya saladas y freír en el mismo aceite que las patatas. Escurrir y colocar encima de las patatas.

Cortar los pimientos en dados y freír con más ajos chafados y laurel. Escurrir y colocar encima de las berenjenas. Triturar el tomate y freír en la sartén en la que hemos frito las otras verduras, de la que hemos quitado tres cuartas partes del aceite. Añadir más laurel y más ajos chafados. Condimentar con sal y pimienta. Poner encima de las verduras la salsa cuando esté bien confitada (dejar tiempo suficiente, ya que tiene que evaporar toda el agua que tiene el tomate de verano).

Introducir 5 minutos al horno para que todos los sabores se unifiquen. Enharinar los salmonetes y freír en abundante aceite, procurando que no se hagan demasiado para que queden jugosos.

Servir el tumbet con el pescado encima.

SUGERENCIAS:

El tumbet también admite otras verduras de verano como el calabacín y los pimientos rojos. Se puede filetear el pescado y quitársele la espina para que la cocción sea más rápida y la receta sea más fácil de comer. A la hora de servir, puede untarse el plato con una cucharada de pasta de aceituna negra y colocar el tumbet con el pescado encima junto a unas hojas de laurel y unas gotas de aceite de ajo y perejil.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 4 salmonetes medianos
- 4 patatas cortadas en rodajas
- 2 berenjenas cortadas en rodajas
- 2 pimientos blancos
- 4 tomates maduros
- 1 cabeza de ajos
- Laurel
- Aceite de oliva
- Harina
- Sal
- Pimienta



MARIA SOLIVELLAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: PIMIENTO

Existen pimientos de diversas formas, tamaños y colores: verde largo, ceroso o blanco mallorquín, cuadrado de pared gruesa y colores diversos, pequeños, guindillas, etc.

La planta es originaria de América y llegó a Europa a través de los indígenas americanos, que conocían el fruto con el nombre de chili. La introducción del pimiento en Europa supuso un avance importante en las costumbres culinarias debido a que se empleaba como complemento de una especia muy apreciada en esa época: la pimienta negra, a la que llegó a sustituir en ocasiones. Precisamente, su sabor picante, que recuerda a esa otra especia tan apreciada entonces, fue lo que le atribuyó el nombre de pimiento. Las variedades de pimientos grandes, suaves y poco picantes que se consumen en la actualidad se consiguieron a principios del siglo XX gracias a los cultivos intensivos y se clasifican en dos grandes grupos según su sabor: dulces y picantes.

El pimiento es bajo en energía, pues su principal componente es el agua, además, es rico en fibra y vitamina C, y aporta otras vitaminas como la A y la B6.

13 Calamares rellenos de espinacas y picornells en salsa de pimientos asados

ELABORACIÓN:

Untar los pimientos con aceite y hornear a 200 °C alrededor de 30 minutos, dándoles la vuelta cuando ya estén asados de un lado.

Mientras tanto, lavar los calamares, limpiar el interior y retirar la pluma. Separar la cabeza, los tentáculos y las aletas y cortar todo en trozos muy pequeños. Reservar el tubo de calamar.

Cortar la cebolla en daditos pequeños y sofreír en una sartén con un par de cucharadas de aceite. Cuando esté dorada, añadir las partes del calamar picadas y salpimentar, y cuando hayan sacado el agua, añadir los piñones, el ajo y los picornells limpios y troceados. Cocer a fuego muy fuerte hasta que saquen el agua. Añadir las espinacas, limpias, secas y troceadas, y saltear hasta que suelten también el agua. Sacar la mezcla con una espumadera, escurrir todo el jugo y ponerlo en una cazuela.

Rellenar los calamares con la mezcla de verduras y piñones y sellarlos con un palillo. Marcarlos en una sartén con un poco de aceite caliente, hasta que queden doraditos por todos los lados.

Poner al fuego la cazuela con el jugo del relleno junto al vino blanco y, cuando llegue a ebullición, echar los calamares y cocerlos a fuego lento durante unos 15 minutos. Hay que controlar que no se evapore el líquido y, si es necesario, añadir un poquito de agua.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 8 calamares de potera de unos 150 gramos cada uno
- 1 cebolla grande
- 1 manojo de espinacas
- 4 pimientos rojos para asar
- 150 gramos de setas, en este caso picornells (rebozuelos)
- 50 gramos de piñones
- 100 mililitros de vino blanco
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta negra
- Aceite de oliva

Pelar los pimientos asados y eliminar las pepitas. En un recipiente, triturarlos con un diente de ajo y 100 mililitros de aceite de oliva, hasta que quede muy fino y, si es posible, pasar por el colador chino para que la salsa quede homogénea.

Servir los calamares con un poco de salsa de pimientos asados.

SUGERENCIAS:

Tradicionalmente, el calamar se rellenaba con un salteado de menudillos del calamar, junto a una picada de carne magra de cerdo, galleta picada, piñones, huevo y hierbas aromáticas y especias.

Los calamares de mayor calidad son los capturados mediante la técnica de potera, que además es un arte de pesca sostenible. Siempre que sea posible, se recomienda usar calamares capturados de ese modo y en el entorno marítimo de las islas. Los picornells pueden sustituirse por cualquier otra seta de temporada.

Respecto de los pimientos, en vez de asarlos en casa, se podría usar una buena conserva de pimientos asados y darles un toque final con el aliño.

RAFEL PERELLÓ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: LA CEBOLLA

La cebolla pertenece al género *Allium*, y aunque no se conoce su origen con exactitud, hay certeza de que las cebollas eran muy valoradas por los egipcios, al igual que el ajo y el puerro. En la época de griegos, egipcios y romanos eran muy consumidas, especialmente por los soldados, por la creencia de que aumentaba su fuerza y vigor. Fue la civilización romana quien introdujo la cebolla en el resto de países de la cuenca del Mediterráneo.

Nutricionalmente tiene un escaso aporte calórico dado su gran contenido en agua (90 %) y es rica en fibra. Sus sustancias bioactivas —tales como los flavonoides, entre los que destaca la quercetina, y los compuestos azufrados, como los tiosulfatos—, además de aportarle sus características sensoriales propias, son responsables de potenciales beneficios para la salud. Parece que las dietas ricas en estos compuestos podrían reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas, aunque son necesarios más estudios para poder establecer la relación causa-efecto. Por otra parte, aunque se le atribuyen propiedades antiasmáticas o de mejora de la tos, sus efectos no han sido probados con estudios bien diseñados en humanos.

14 Conejo con cebolla

ELABORACIÓN:

Cortar el conejo en trozos no demasiado pequeños. Rehogarlos en una cazuela de barro (greixonera) o una olla, junto a los ajos y el laurel, y una vez que tengan color añadir medio vaso de vino blanco y dejar evaporar, para después añadir la cebolla cortada en juliana y el pimentón. Tapar y dejar cocer a fuego moderado. A media cocción, añadir una guindilla pequeña y el tomate de ramellet rallado y bajar el fuego hasta que la carne esté tierna y se separe fácilmente del hueso. Si es necesario, añadir un poco de agua para facilitar la cocción.

SUGERENCIAS:

El hígado se puede sofreír aparte junto con un trozo de pan blanco remojado con leche, el tomate de ramellet, orégano y un ajo picado para añadir a media cocción.

Dado que las costillas y lomos son partes muy magras y pueden secarse, se recomienda rehogarlas junto con el resto del conejo, pero sacarlas antes de la incorporación de la cebolla, para volver a incorporarlas al final de la cocción.

Si se tiene la opción, se puede pedir al carnicero que deshuese y pique la carne de las patas traseras. Se puede aliñar con un poco de sal y pimienta y formar con ella unas albóndigas que pueden cocinarse con el resto de ingredientes y partes del conejo, así el plato será más atractivo para los más pequeños.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 conejo mediano
- 1 kilo de cebolla
- 200 gramos de tomate de ramellet (de colgar)
- 3 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 1 hoja de laurel
- Pimentón dulce
- Vino oloroso
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta



JOAN MARC



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: SAL

La sal común o sal de mesa es un compuesto de 60 % cloro y 40 % sodio y es incolora o grisácea en su estado natural. La sal marina es la más usada para el consumo humano. La sal es indispensable para la vida, pero también puede ser muy perjudicial para la salud si se consume en exceso, como ocurre actualmente, cuando la dieta española contiene casi el doble de sal de la recomendada. No obstante, al contrario de lo que podría parecer, su fuente en la dieta no es la sal añadida a los alimentos que consumimos, sino al alto consumo de alimentos procesados que contienen sal entre sus ingredientes. En las Islas Baleares, la riqueza de las salinas adquiere su mayor exponente dentro del Parque Natural de Ses Salines de Ibiza y Formentera, donde se obtienen de manera significativa las trazas de más de 20 minerales y oligoelementos derivados de las aguas marinas ya purificadas por las praderas de posidonia que rodean la isla. También son destacadas las salinas de Ibiza y de Es Trenc.

15 *Ensalada payesa de Formentera*

ELABORACIÓN:

Cocer las patatas y asar el pimiento rojo, cortar las primeras en dados y los pimientos en tiras una vez pelados. Poner todo en una fuente donde se añada el tomate y la cebolla en gajos, junto con el pan cortado en dados. Se aliña todo con aceite de oliva, una pizca de sal y se remueve. Sobre la mezcla se colocan las hebras de peix sec.

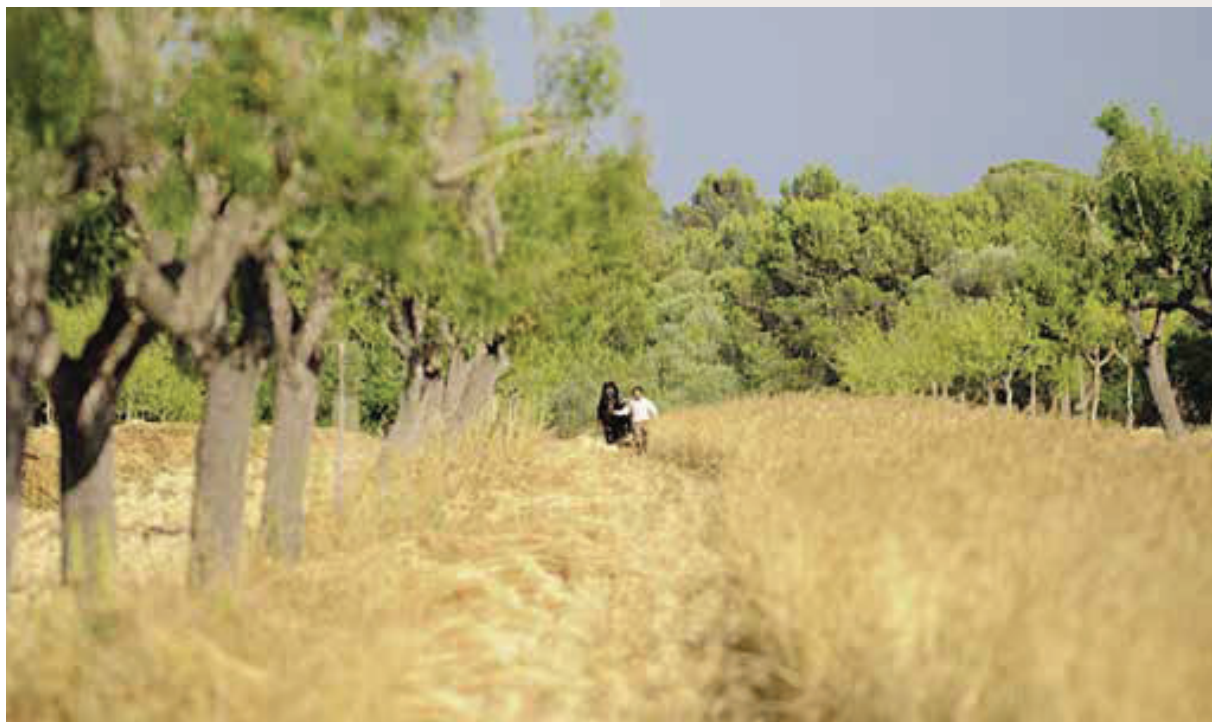
SUGERENCIAS:

Se pueden añadir otras hortalizas de la temporada, así como aceitunas trencades o pansides. Puede ser pan de trigo xeixa, moreno u otro que nos haya sobrado del día anterior. Admite hierbas aromáticas como la albahaca, el tomillo y el orégano. Pueden asarse más pimientos y reservar para otras recetas.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 5 tomates medianos maduros
- 2 patatas medianas
- 100 gramos de peix sec (pescado seco) de Formentera
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pimiento verde
- ½ cebolla mediana
- 2 rebanadas de pan moreno
- 50 mililitros de aceite de oliva
- Sal



PAU NAVARRO



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ARROZ

El arroz es el fruto en grano de la planta del arroz, *Oryza sativa*, herbácea anual de la familia de las gramíneas. Se cultiva ampliamente en todo el mundo, en regiones pantanosas de clima templado o cálido y húmedo, y se sabe que se cultiva y se consume en China desde hace más de 5000 años. No se sabe la época en la que se introdujo en España, aunque los musulmanes lo cultivaron con éxito durante el tiempo de su ocupación de la península ibérica. El arroz es, junto al trigo, uno de los cereales más consumidos en el mundo. Existen más de dos mil variedades de arroz, pero en nuestro país se cultivan principalmente el blanco de grano largo, reconocido en el mercado internacional por su altísima calidad, el blanco de grano medio, que es un grano más corto y más grueso que el anterior y con una textura suave y tierna al ser cocido, y el más característico, que es el arroz bomba, entre los que destacan el bombeta o pobler que se cultiva en la albufera de Mallorca. También se cultivan los del tipo blanco de grano corto y el integral, muy valorado en su variedad de grano medio o largo, más oscuro que los refinados y el único que conserva parte del salvado de la cáscara, por lo que requiere una cocción más lenta y prolongada. Las variedades integrales tienen una textura masticable y un sabor parecido a la nuez, y su importancia crece día a día debido a su mayor valor nutricional por el aporte de fibra, vitaminas y minerales que presenta su salvado y germen.

16 *Arroz de salmonete y azafrán*

ELABORACIÓN:

Limpiar los salmonetes y con la ayuda de un cuchillo fino y unas pinzas, quitar la espina central y las de las ventrescas. Apartar los higaditos. Limpiar la morralla y sofreír en una cazuela junto con las espinas y sus cabezas para hacer un caldo corto. Cocinar 20 minutos. Pasar por un colador fino y reservar el caldo.

Pelar y cortar en dados pequeños las cebollas, añadir un poco de aceite de oliva a una sartén y sofreír a fuego medio-alto. Remover durante 15 minutos con el objetivo de tostar bien la cebolla sin que se queme. Rallar el tomate de ramellet y añadir al sofrito, cocinar a fuego medio durante 5 minutos y reservar fuera del fuego.

Poner una cazuela de barro (greixonera) a fuego medio-suave y, cuando esté caliente, añadir el arroz junto con un pequeño chorrito de aceite de oliva virgen. Tostar muy ligeramente hasta que desprenda un sutil olor a fruto seco.

Añadir entonces el sofrito y el azafrán, sofreír el conjunto y mojar con el caldo de pescado de roca.

Levantar el primer hervor a fuego fuerte y una vez comience a hervir, bajar a fuego medio. El arroz debe apartarse a los 18 minutos a partir de empezar a hervir. Mientras tanto, saltear los hígados de los salmonetes y majar en un mortero junto con un ajo y una cucharadita de hinojo fresco, mojar con una cucharada del

INGREDIENTES

para 4 personas

- 4 salmonetes medianos
- 150 gramos de pescado de roca (morralla)
- 280 gramos de arroz bombeta
- 2 cebollas
- 1 tomate de ramellet (de colgar)
- Aceite de oliva



caldo y añadir al arroz 5 minutos antes de apartarlo del fuego. De inmediato, depositar las supremas de los salmonetes encima del arroz y dejar que se terminen de cocinar con el calor residual.

Es aconsejable no remover constantemente el arroz ya que de esta manera evitamos que los delicados granos se quiebren.

SUGERENCIAS:

Podemos pedir en la pescadería que les quiten la espina a los salmonetes.

ESCUELA DE HOSTELERÍA DE LA UIB



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: BERENJENA

La berenjena es el fruto de la planta *Solanum melongena*, que pertenece a la familia de las solanáceas, en la que también se encuentran el tomate, el pimiento y la patata. Son numerosos los documentos escritos que ubican el origen de esta hortaliza en la India, en donde se cultiva desde tiempos ancestrales. Su nombre podría proceder del persa badindjan, que luego pasaría al árabe. Entre las variedades autóctonas de las Islas Baleares destaca la berenjena menorquina, de pulpa muy blanca y piel morada, casi negra, que sobresale entre las otras variedades porque no amarga y tampoco absorbe tanto aceite cuando se fríe, al ser menos esponjosa. Solo la encontraremos en los mercados en verano. En Mallorca también existen otras variedades autóctonas muy sabrosas y nada amargas; una de color morado, de tonalidad púrpura clara y con muy pocas semillas y que se conserva poco tiempo, y otra morada con listas blanquecinas. La berenjena es una hortaliza baja en calorías y una fuente natural de fibra dietética. Además, presenta una gran variedad de fitoquímicos que son responsables de su color y ligero sabor amargo.

17 Granada de berenjenas

ELABORACIÓN:

Pelar las berenjenas y ponerlas en remojo con agua y sal. Escurrirlas, freír en aceite de oliva y secar en papel absorbente. Triturar las berenjenas fritas con los huevos y la leche. Salpimentar y colocar en un molde tipo pudín.

Cocer al baño maría en el horno a 170 °C. Dejar enfriar, es mejor consumir al día siguiente.

SUGERENCIAS:

Servir con una salsa fría de tomate frito y acompañada de tostadas de pan.

El molde puede untarse con aceite y galleta picada, añadir la mezcla y hornear sin ser necesario hacerlo al baño maría.

La mezcla admite otras verduras, como pimientos asados, sofrito de tomate, perejil, etc. Algunas variaciones de la receta también llevan unos trocitos de sobrasada en la mezcla.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 1 kilo de berenjenas
- 4 huevos
- ¼ de litro de leche
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



ÓSCAR MARTÍNEZ



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: HINOJO MARINO (FONOLL MARÍ)

El *Crithmum maritimum* o hinojo marino es una especie protegida en las Islas Baleares desde el 2005. Por sus cualidades culinarias, su consumo se ha extendido más allá de las islas, especialmente en Alemania, donde la describen como la «hierba mágica de Mallorca» y la utilizan para aderezar ensaladas. Se sirve en vinagreta como aperitivo o como acompañamiento en el pa amb oli o el trempó. En el Reino Unido, donde también es un manjar apreciado, se sirve hervido con un poco de salsa mahonesa. Las hojas más cortas y gruesas son las más sabrosas, porque tienen más pulpa. Es una planta delicada, por lo que el proceso de limpieza y conservación se hace de forma manual, hecho que le aporta más valor. Se ha de dejar la planta durante un mes en agua y sal, antes de envasarla en vinagre de vino. Así puede aguantar hasta tres años, pero es mejor si se consume en el primer año, porque el ácido del vinagre puede alterar el aspecto de las hojas. Los navegantes de otros tiempos llevaban esta planta en sus largas travesías, en adobo con sal y vinagre, posiblemente por su contenido en vitamina C, para prevenir el escorbuto.

18 *Trempó con garbanzos*

ELABORACIÓN:

Lavar las hortalizas, cortar en dados pequeños y mezclar con los garbanzos previamente escurridos y aclarados con agua corriente. Aderezar con una pizca de sal, una buena cantidad de aceite, vinagre y pimentón dulce. Acompañar el trempó con las aceitunas y el hinojo marino.

SUGERENCIAS:

Los garbanzos secos se deben lavar y remojar en agua caliente entre 6 y 8 horas, después, escurrir y hervir hasta que estén bien tiernos. Para reducir el tiempo pueden cocerse en olla a presión y una vez hechos, enfriar y colar. Este plato puede llevar otro tipo de legumbres como, por ejemplo, alubias blancas, y puede incluir también pescados en conserva como atún o caballa, o incluso huevo cocido.

INGREDIENTES

para 4 personas

- 400 gramos de garbanzos hervidos
- 2 tomates grandes
- 1 pimiento blanco
- 1 cebolla blanca pequeña
- Aceite de oliva
- Pimentón dulce tap de cortí (variedad mallorquina)
- Hinojo marino en vinagre
- Aceitunas pansides



CATI PIERAS



ALIMENTO DE PROXIMIDAD: ALMENDRA

Los frutos secos y las semillas se consumen desde hace miles de años y representaron un alimento básico para los pueblos cazadores y recolectores que contribuyeron a su difusión por toda la geografía mediterránea. Los más característicos de la dieta mediterránea son las avellanas, los piñones, las almendras y las nueces. Almendra de Mallorca, almendra mallorquina, ametlla de Mallorca o ametlla mallorquina son los nombres por los que se conoce al fruto del almendro (*Prunus amygdalus*) tradicional de la isla de Mallorca destinado al consumo humano. Existen gran cantidad de referencias bibliográficas a lo largo de la historia que dan fe de la importancia del cultivo de almendros en Mallorca, por ejemplo, *Die Balearen* (1869) del archiduque Luis Salvador. Existen muchas referencias históricas que aluden a sus aplicaciones culinarias y que ponen de manifiesto su influencia en la cultura gastronómica de la zona. Estas referencias empiezan en el siglo XIV, siguen en la actualidad y dejan claro que la almendra es un ingrediente fundamental en preparaciones culinarias tradicionales. Las almendras originarias de Mallorca destacan por sus características fisicoquímicas y organolépticas diferenciadas, que vienen determinadas por las condiciones climáticas y el entorno geográfico de la isla. Las almendras son un alimento de gran interés desde el punto de vista nutricional, pues son ricas en grasas cardiosaludables, fibra y vitamina E y, además, aportan proteínas, magnesio y fósforo.

19 Gató con almendras

ELABORACIÓN:

Separar las yemas de las claras. Batir las yemas con el azúcar hasta triplicar su volumen y conseguir una textura homogénea. Incorporar a esta masa las claras casi a punto de nieve y espolvorear con la harina de almendra. Mezclar suavemente.

Cocer al horno a 170 °C-175 °C aproximadamente durante 30 minutos.

INGREDIENTES

para 6 raciones

- 200 gramos de almendra triturada (harina de almendra)
- 175 gramos de azúcar
- 7 huevos



