

# Recetario y Guía Gastronómica de Isla Cristina, Islantilla y Lepe

Este Recetario-Guía muestra todo el sabor y la tradición de la comida típica de esta rica zona marinera, recorriendo los mejores rincones de estas hermosas localidades del litoral onubense.



# Recetario y Guía Gastronómica de Isla Cristina, Islantilla y Lepe



Islantilla

<b>INDICE</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>ISLA CRISTINA</b>	<b>6</b>
Plano de situación	8
Establecimientos	10
Casa Cacherón	12
Casa Pepín	14
Chiringuito El Portugués	16
Chiringuito La Gola Playa	18
Restaurante El Carmen	20
Restaurante El Gato	22
Restaurante Hermanos Moreno	24
Restaurante La Gola	26
Restaurante Casa Rufino	28
<b>ISLANTILLA</b>	<b>32</b>
Plano de situación	34
Establecimientos	36
Restaurante Bahía Playa	38
Restaurante Machaquito	40
<b>LEPE</b>	<b>44</b>
Plano de situación	46
Establecimientos	48
Casa Revuelta	50
Chiringuito Lolo Tejero	52
Restaurante El Ancla	54
Restaurante Coral Playa	56
Restaurante La Ermita	58
Restaurante La Marisquería La Pesquer	60
Restaurante La Rinconá	62
Restaurante O'Barco	64
Restaurante Nuevo Océano	66
<b>SALUDA</b>	<b>70</b>

# Índice



*Recetario y Guía  
Gastronómica de  
Isla Cristina, Islantilla y Lepe*

Tanto Islantilla como los municipios a los que pertenece este enclave, Isla Cristina y Lepe, son destinos internacionalmente reconocidos por su excelente clima, sus hermosas playas y populosas fiestas, y como escenarios para la celebración de congresos y la práctica de todo tipo de deportes, sean acuáticos o referidos a la naturaleza.

Con este nuevo proyecto de **Guía Gastronómica**, que iniciamos con ilusión de manera conjunta ambas localidades, damos un paso más, mostrando también nuestra amplia oferta de maravillosos restaurantes, donde nuestros visitantes pueden degustar una variada y exquisita gastronomía atendida por profesionales



Tanto Islantilla como os municípios a que pertence este enclave, Isla Cristina e Lepe, são destinos internacionalmente reconhecidos pelo seu excelente clima, pelas magníficas praias e pelas populares festas, e como cenário para a realização de congresos e para a prática de todo tipo de desportos, tanto aquáticos como relacionados com a natureza.

Com este novo projecto de um **Guia Gastronómico**, que começámos com entusiasmo numa parceria entre as duas localidades, damos um passo mais, mostrando também a nossa ampla oferta de maravilhosos restaurantes, onde os nossos visitantes podem degustar uma variada e deliciosa gastronomia,

en la rama de la hostelería, siempre con un magnífico servicio al cliente.

El fin que se persigue no es sino mostrar una nueva y diferente propuesta a quienes nos visitan, invitándoles a participar de nuestra excelente cocina y a saborear las delicias producto de una larga tradición culinaria esculpida a partir de los más suculentos frutos del mar y de la tierra.

La variedad de establecimientos de restauración permite catar desde el mejor marisco y pescado traídos desde los puertos de Lepe e Isla Cristina, hasta los postres naturales más apetecibles materializados en frutos como el fresón o el higo, sin dejar



atendida por profissionais do ramo da hotelaria, sempre com um magnífico atendimento.

O objectivo que se pretende, não é mais que mostrar uma nova e diferente proposta a quem nos visita, convidando a participar na nossa excelente cozinha e a saborear o delicioso resultado de um longa tradição culinária esculpida a partir dos mais suculentos frutos do mar e da terra.

A variedade de estabelecimentos de restauração, permite degustar desde o melhor peixe e marisco, trazidos dos portos de Lepe e Isla Cristina, até às sobremesas naturais mais apetecíveis, materializadas em frutas como o morango e o

de lado el sabor inconfundible del jamón y la carne ibérica procedentes de la cercana Sierra de Aracena, o los afamados caldos del Condado de Huelva.

La repostería ocupa igualmente un destacado lugar en la gastronomía local, con delicias como la coca y las perrunillas de coco de Isla Cristina, o el dulce de calabaza y la torta de Semana Santa de Lepe.

Déjense seducir por el paladar y quédense con el recuerdo de un crisol de aromas y sabores auténticos que sumar a su experiencia entre nosotros.

**¡Que lo disfruten!**



figo. E claro, sem esquecer também o sabor inconfundível do presunto e da carne ibérica, provenientes da muito próxima Serra de Aracena, ou os afamados caldos do Condado de Huelva.

A pastelaria ocupa também um lugar de destaque na gastronomia local, com delícias como a coca e as perrunilhas de coco de Isla Cristina, ou o doce de abóbora e a torta da Semana Santa, de Lepe.

Deixe-se seduzir pelo paladar e fique com uma recordação de uma variedade de aromas e sabores autênticos para adicionar à sua experiência conosco.

**Bom appetite!**

# Introducción



Recetario y Guía  
Gastronómica de  
Isla Cristina, Islantilla y Lepe



*Recetario y Guía  
Gastronómica de  
Isla Cristina, Islantilla y Lepe*



# *Isla Cristina*

*Ría Carreras*

*Lonja*

7

5

6

1

*Auditorium*

8

*Puerto Deportivo*

*Parque Litoral*

*Playa Camino Santana*

*Playa Punta del Caímán*



# Mapa de situación Isla Cristina



1

6

2

9

3

4

Ctra. La Antilla-Isla Cristina

Playa Central

Playa Camino Santana

Parque Litoral

orium

1



### Casa Cacherón

dirección **Antonio Alonso Gómez**  
ubicación **C/ Emiliano Cabot, 49**  
teléfono **959 33 26 82**

2



### Casa Pepín

dirección **Isabel del Carmen Perera Moreno**  
ubicación **Playa Central. Paseo Marítimo**  
teléfono **959 33 23 99**

3



### Chiringuito El Portugués

dirección **Manuel José González Concepción**  
ubicación **Ctra. Isla Cristina/Islandilla, (playa del Hoyo)** - teléfono **959 34 31 39 - 607 70 43 14**

4



### Chiringuito La Gola Playa

dirección **Manuel Frigolet Guerrero**  
ubicación **Ctra. Isla Cristina/Islandilla, (playa Casita Azul)** - teléfono **661 80 32 84**

5



### Restaurante El Carmen

dirección **Javier Antonio López Rodríguez**  
ubicación **C/ Carmen, 9**  
teléfono **959 34 37 58 - 670 37 51 91**

6



### Restaurante El Gato

dirección **Salvador Tierra Reyes y J. Manuel Rguez.**  
ubicación **C/ Faneca, 51**  
teléfono **959 33 29 12 - 617 73 93 90**

7



### Restaurante Hermanos Moreno

dirección **Paco Moreno Calero**  
ubicación **C/ Padre Mirabent, 39**  
teléfono **959 34 35 71**

8



### Restaurante La Gola

dirección **Casimiro Frigolet Guerrero**  
ubicación **C/ Gerónimo Sosa Castillo, s/n**  
teléfono **959 33 25 09**

9



### Restaurante Casa Rufino

dirección **José A. Zaino Goye y Ana Rodríguez**  
ubicación **Avda. de la Playa Central, s/n**  
teléfono **959 33 08 10 - fax 959 34 34 70**



6



### Restaurante El Gato

dirección Salvador Tierra Reyes y J. Manuel Rguez.  
ubicación C/ Faneca, 51  
teléfono 959 33 29 12 - 617 73 93 90

7



### Restaurante Hermanos Moreno

dirección Paco Moreno Calero  
ubicación C/ Padre Mirabent, 39  
teléfono 959 34 35 71

8



### Restaurante La Gola

dirección Casimiro Frigolet Guerrero  
ubicación C/ Gerónimo Sosa Castillo, s/n  
teléfono 959 33 25 09

9



### Restaurante Casa Rufino

dirección José A. Zaino Goye y Ana Rodríguez  
ubicación Avda. de la Playa Central, s/n  
teléfono 959 33 08 10 - fax 959 34 34 70



# Isla Cristina

Situada en el litoral occidental de la provincia onubense, Isla Cristina se encuentra enclavada en un emplazamiento privilegiado que cuenta con doce kilómetros de playas de blanca y fina arena, transparentes aguas y tres mil horas de sol al año.

Pasear por esta localidad es un encuentro constante con la naturaleza y su exquisita riqueza forestal: interminables playas casi vírgenes, marismas de gran valor ecológico y parques hacen de esta ciudad atlántica una de las joyas verdes de Andalucía, en continua comunión con el mar y su tradición pesquera.

Situada no litoral ocidental da província onubense, Isla Cristina encontra-se num enquadramento privilegiado, que conta com doze quilómetros de praias de areia branca e fina, águas transparentes e três mil horas de sol por ano.

Pasear por esta localidade é um encontro constante com a natureza e a sua fabulosa riqueza florestal: intermináveis praias quase vírgens, marismas de grande valor ecológico e parques fazem desta cidade atlântica uma das jóias verdes de Andaluzia, em constante comunicação com o mar e com a sua tradição pesqueira.



### INGREDIENTES

Espárragos trigueros  
Gambas frescas  
Aceite de oliva, sal y perejil  
Nora  
Taquitos de pan

## Entremeses Ensalada templada de espárragos



### PREPARACIÓN

Limpiamos los espárragos y le cortamos el tallo y lo ponemos en la plancha con un poco de sal y un chorrito de aceite. Le iremos dando vueltas hasta que estén bien blandos. Pelaremos las gambas y las limpiaremos con agua y las secaremos con un paño. Tras esto las pondremos en una sartén con aceite y sal, y las refreímos. Pondremos en el plato los espárragos y las gambas y le espolvorearemos un poco de ñora. Todo esto lo rociaremos con el aceite de las gambas.

Colocamos no prato os espargos e as gambas e polvilhamos com um pouco de ñora. No final regamos tudo com o azeite das gambas.

### INGREDIENTES

Espargos bravos  
Gambas frescas  
Azeite, sal e salsa  
Nora (pimento vermelho pequeno seco, usado como tempero)  
Pão cortado em cubos pequenos

### PREPARAÇÃO

Lavamos os espargos, cortamos-lhes o caule e pomo-los a grelhar com um pouco de sal, num pouco de azeite. Vamos-lhes dando a volta até que estejam bem tenros. Descascamos as gambas, lavamo-las com água e secamo-las com um pano. Depois colocamo-las numa frigideira com um pouco de azeite e sal a alourar.

### INGREDIENTES

Bacalao  
Pimiento del piquillo  
Gambas frescas y coquinas  
Aceite de oliva, sal, ajo y perejil  
Fumet de pescado  
Salsa de tomate  
Harina y ñora

## Primer plato Bacalao a la sidra



### PREPARACIÓN

En una sartén ponemos un poco de aceite, ajo picado y lo rehogamos, cuando este casi dorado añadimos pimiento del piquillo, gambas crudas, coquinas, sidra, fumet de pescado, un poco de salsa de tomate, sal y bacalao. Una vez hecho lo anterior lo dejamos cocer todo junto durante 5' fuego fuerte, moviéndolo de vez en cuando. En el paso final lo espesamos todo con un poco de harina disuelta en agua. Espolvorear un poco de ñora y una ramita de perejil.

forte, mexendo de vez em quando. No final vamos espessar tudo com um pouco de farinha dissolvida em água. Polvilhamos com um pouco de ñora e um ramo de salsa.

### INGREDIENTES

Bacalhau  
Pimento "del Piquillo"  
Gambas frescas e Conquilhas  
Azeite, sal, alho e salsa  
Fumet de peixe  
Molho de tomate  
Farinha e ñora

### PREPARAÇÃO

Numa frigideira pomos um pouco de azeite, alho picado e fazemos um refogado, quando estiver quase dourado juntamos o pimento, as gambas cruas, as Conquilhas, a cidra, o fumet de peixe, um pouco de molho de tomate, sal e o bacalhau. Quando pronto, deixamos cozer tudo junto durante cerca de 5', em lume

### INGREDIENTES

Lomo de cerdo  
Cebolla y champiñones  
Coñac  
Nata líquida  
Caramelo líquido y azúcar  
Pimienta negra y sal

## Segundo plato Solomillo de cerdo al caramelo



### PREPARACIÓN

En una sartén ponemos a fuego fuerte el azúcar, un poco de agua y lo dejamos reducir. Cuando este hecho, añadimos algo de agua y lo dejamos a fuego lento. En otra sartén refreímos cebolla picada. Cuando dore, añadimos champiñones en laminas, lo flambeamos con coñac, agregamos nata líquida, el caramelo, un poco de pimienta negra y sal. Removemos todo bien para que se mezcle. Cortamos en rodajas la carne la pasamos por la plancha y la rehogamos en la salsa.

um pouco de pimenta preta e sal. Mexendo tudo bem para que se misture. Cortamos a carne em rodajas, grelhamo-la um pouco e colocamo-la na frigideira com o molho, deixando cozinhar.

### INGREDIENTES

Lombo de porco (Solomilho)  
Cebola e cogumelos  
Cognac  
Natas líquidas  
Caramelo e açúcar  
Pimenta preta e sal

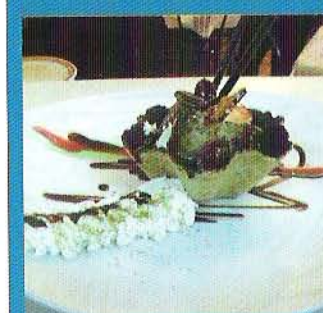
### PREPARAÇÃO

Numa frigideira pomos o açúcar com água em lume forte e deixamos caramelizar um pouco. Quando esteja pronto juntamos um pouco de água e pomos em lume brando. Noutra frigideira, fritamos a cebola picada até dourar e juntamos os cogumelos em lâminas, flamejamos com cognac, juntamos as natas, o caramelo, um pouco de pimenta preta e sal. Mexendo

### INGREDIENTES

Chocolate líquido, nata montada  
Almendras, coñac  
Nata líquida, leche  
Clara de huevos, azúcar  
Leche condensada, vainilla en rama  
Tulipa de chocolate  
Palitos de chocolate

## Postre Flan blanco



### PREPARACIÓN

En una sartén a fuego lento ponemos el chocolate líquido. Cuando este caliente le añadimos almendras y coñac. Dejamos reducir sin dejar de remover. Cogemos todos los alimentos menos el azúcar y los pasamos por la batidora. Con el azúcar haremos el caramelo y se lo añadiremos a las flaneras. Rellenaremos las flaneras con el batido. Lo metemos al baño María en el horno, durante 30' a 120°. Dejar enfriar y meterlo en la nevera.

as forminhas, que vamos encher com o batido. Colocamos em banho-maria no forno a 120°C durante 30 minutos. Deixamos arrefecer e pomos no frigorífico.

### INGREDIENTES

Chocolate líquido, natas em castelo  
Amêndoas, cognac, natas, leite  
Clara de ovo, açúcar  
Leite condensado, vagem de baunilha  
Tulipa de chocolate para decorar  
Palitos de chocolate para decorar

### PREPARAÇÃO

Numa frigideira em lume brando colocamos o chocolate líquido. Quando este estiver quente juntamos as amêndoas e o cognac. Deixamos evaporar mexendo sempre. Misturamos todos os restantes alimentos, menos o açúcar, e passamo-los com a varinha mágica. Com o açúcar fazemos o caramelo para untar

### INGREDIENTES

500 gr. Lomo de Atún Fresco  
Sal  
Aceite de Oliva  
Comino molido  
Vinagre  
Ajos

## Entremeres

### Atún al ajillo



### PREPARACIÓN

Se pone a cocer el atún con abundante agua, sal y vinagre. Una vez cocido, se deja enfriar, se corta en láminas y se va poniendo en un recipiente hondo.

En el mortero machacamos los ajos y añadimos el comino molido con un poco de sal y vinagre. Se lo echamos por encima al atún que tenemos preparado en el recipiente y lo cubrimos con aceite de oliva.

### INGREDIENTES

500 g de lombo de atún fresco  
Sal  
Azeite  
Cominhos  
Vinagre  
Alhos

### PREPARAÇÃO

Coze-se o atum em água abundante, sal e vinagre. Uma vez cozido, deixa-se arrefecer, corta-se em lâminas e vai-se colocando num recipiente fundo.

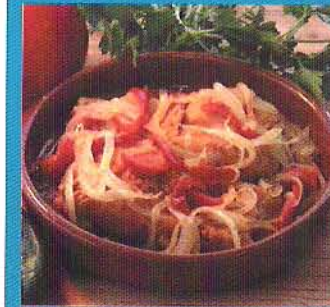
Num almofariz esmagamos o alho e juntamos os cominhos com um pouco de sal e vinagre. Deita-se este molho por cima do atum e cobrimos com azeite.

### INGREDIENTES

1 kg de bacalao fresco  
Harina  
Aceite de oliva  
Sal  
Vino manzanilla  
1 kg de cebolla

## Segundo plato

### Bacalao al Pepín



### PREPARACIÓN

Se pochá la cebolla cortada en láminas.

El bacalao se pasa por harina y se frie. Una vez frito se va poniendo encima de cebolla, se le pone un poquito de vino y se le deja cocer unos minutos, hasta que el vino se evapore.

Lo adornamos con pimientos rojos y perejil.

### INGREDIENTES

1 kg de bacalhau fresco  
Farinha  
Azeite  
Sal  
Vinho Manzanilha  
1 kg de cebola

### PREPARAÇÃO

Aloura-se a cebola cortada em lâminas. O bacalhau passa-se por farinha e frita-se. Uma vez frito, vai-se colocando em cima da cebola, deita-se um pouco de vinho e deixa-se cozer até que este se evapore.

Decora-se com pimentos vermelhos e salsa.

### INGREDIENTES

1 kg de tomates muy rojos  
Pan del día anterior  
Ajos  
Aceite  
Vinagre  
Sal  
2 Huevos cocidos

## Primer plato

### Salmorejo



### PREPARACIÓN

Ponemos el pan en remojo con muy poca agua fría. Picamos los ajos, añadimos los tomates pelados, vinagre, sal, pan, aceite y lo pasamos por la batidora.

Lo ponemos en un bol de barro y picamos los huevos, desmenuzamos la melva y por último un chorrito de aceite de oliva.

### INGREDIENTES

1 kg de tomates maduros  
Pão do dia anterior  
Alhos  
Azeite  
Vinagre  
Sal  
2 ovos cozidos

### PREPARAÇÃO

Colocamos o pão de molho com muito pouca água fria. Num recipiente colocamos os tomates sem pele, os alhos picados, o pão, o vinagre, o sal, o azeite e passamos tudo com a varinha mágica.

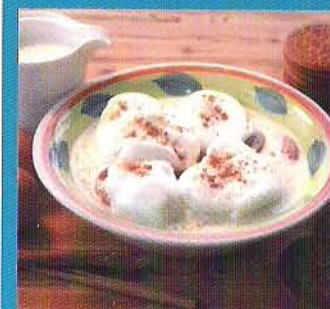
Colocamos num recipiente de barro e espalhamos por cima os ovos cozidos picados e finalmente um fio de azeite.

### INGREDIENTES

Huevos  
Leche  
Galletas maria  
Canela molina y en rama  
Azúcar  
Cáscara de limón

## Postre

### Huevos nevados



### PREPARACIÓN

Ponemos a calentar la leche con azúcar, canela en rama y cáscara de limón. Batimos las claras a punto de nieve y las yemas las reservamos. Cuando la leche empieza a hervir, se retira la canela y el limón y echamos cucharadas de claras a punto de nieve. Se ponen por un lado y después se le da la vuelta e iremos poniendo las nubes en una fuente que tenemos preparada con una cama de galletas maria. Echaremos las yemas batidas en leche en la bandeja con las galletas y nubes. Le echamos por encima canela molida.

### INGREDIENTES

Ovos  
Leite  
Bolachas Maria  
Canela em pó e paus de canela  
Açúcar  
Casca de limão

### PREPARAÇÃO

Comos o leite a aquecer com o açúcar, os paus de canela e a casca de limão. Batemos as claras em castelo e guardamos as gemas. Quando o leite começa a ferver tiramos a canela e a casca de limão e vamos deitando colheradas de claras em castelo. Vai-se-lhes dando a volta e à medida que estejam prontas vão-se retirando e colocando numa taça que temos preparada com uma cama de bolachas Maria. Por cima deitamos as gemas batidas com o leite e polvilhamos com canela em pó.

## INGREDIENTES

Aceite de oliva  
Ajo  
Almejas  
Vino blanco  
Pimienta molida  
Harina

## Entrameres

### Almeja a la marinera



## PREPARACIÓN

Metemos en una sartén las almejas con aceite de oliva, ajo rajado con piel y esperamos a que las almejas se abran.

Cuando estas se estén abriendo se polvorea con pimienta, harina y un buen chorrito de vino blanco, dejándose al fuego unos minutos más y listo.

## INGREDIENTES

Azeite  
Alho  
Amêijoas  
Vinho branco  
Pimenta moída  
Farinha

## PREPARAÇÃO

Colocamos numa frigideira as amêijoas com o azeite, os alhos esmagados com casca e esperamos que as amêijoas abram.

Quando se abram, polvilha-se com pimenta e farinha e deita-se um bom gole de vinho branco; deixa-se ao lume uns minutos mais e está pronto.

## INGREDIENTES

Bacalao de lomo  
Cebolla  
Pimiento verde  
Pimiento rojo  
Vino blanco

## Primer plato

### Bacalao portugués



## PREPARACIÓN

Primero freímos el bacalao por un lado y por el otro lado vamos haciendo la salsa compuesta por pimientos, cebolla y un buen chorrito de vino blanco, todo ello a fuego lento unos 20 ó 25 minutos.

Una vez hecha la salsa y frito en bacalao se mete todo en una bandeja y preparamos el horno a unos 180 grados y se deja en él unos 15 minutos.

## INGREDIENTES

Lombo de bacalhau  
Cebola  
Pimento verde  
Pimento vermelho  
Vinho branco

## PREPARAÇÃO

Primeiro fritamos o bacalhau, e à parte, vamos fazendo o molho composto pelos pimentos, a cebola e um bom gole de vinho branco, em lume brando durante 20 a 25 minutos.

Com o bacalhau frito e o molho pronto, põe-se tudo num tabuleiro e vai ao forno a 180°C durante 15 minutos.

## INGREDIENTES

Mantequilla  
Cebolla  
Coñac  
Pimienta  
Harina  
Chuletón

## Segundo plato

### Chuletón bras



## PREPARACIÓN

Se unta con mantequilla la cacerola y se pone a fuego lento, se le añade la cebolla y la pimienta.

Aparte hemos calentado el chuletón, una vez hecho lo ponemos en la cacerola y se flambea con el coñac y le vamos añadiendo harina hasta que coja el espesor deseado.

## INGREDIENTES

Manteiga  
Cebola  
Cognac  
Pimenta  
Farinha  
Costeleta grande

## PREPARAÇÃO

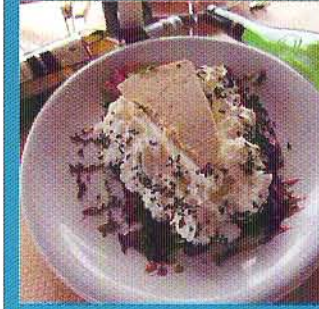
Unta-se uma caçarola com manteiga, coloca-se em lume brando e junta-se a cebola e a pimenta. À parte aquecemos a costeleta e quando esteja pronta, colocamo-lo na caçarola, flamejamos com cognac e vamos juntando farinha até que tenha a consistência desejada.

## INGREDIENTES

Fresas  
Nata montada

## Postre

### Nata con fresas



## PREPARACIÓN

Enjuagar las fresas, trocearlas y ponerlas en un recipiente, donde le añadiremos la nata montada.

## INGREDIENTES

Morangos  
Natas batidas

## PREPARAÇÃO

Lavar os morangos, cortá-los e colocá-los num recipiente onde lhes juntamos as natas.

### INGREDIENTES

300 grs de almeja de carril  
50 grs de taquitos de jamón ibérico  
cabeza de ajos  
2 ramitas de perejil  
vasito de vino  
1 vaso pequeño de aceite de oliva

### Entrameres Almeja de carril a la serrana



### PREPARACIÓN

En una sartén se hace el sofrito de ajo y perejil hasta estar dorado, a continuación, se añade los taquitos de jamón y seguidamente las almejas con el vasito de vino blanco y tapar la sartén hasta que las almejas se abran. Servir caliente.

### INGREDIENTES

300 g de amêijoas de carril  
50 g de presunto ibérico  
1 cabeça de alhos  
2 ramos de salsa  
1 copo de vinho branco  
1 copo de vinho de azeite

### PREPARAÇÃO

Numa frigideira o alho com a salsa até estar dourado, e em seguida junta-se o presunto e logo depois as amêijoas e o vinho branco. Tapa-se e espera-se que as amêijoas se abram. Serve-se quente.

### INGREDIENTES

300 grs. de bacalao fresco  
1 brillante o carabinero  
Pimiento verde  
Cebolla  
1 tomate  
1 diente de ajo  
1 vaso pequeño de aceite de oliva

### Segundo plato Bacalao a la Gola Playa



### PREPARACIÓN

Poner a la plancha el bacalao y el brillante o carabinero hasta su punto y reservar. En una cazuela pequeña poner la cebolla picada, el pimiento verde, el tomate y el diente de ajo a fuego lento hasta que esté todo "pochado", para inmediatamente ser vertido sobre el bacalao y el brillante que estarán dispuestos sobre una bandeja.

### INGREDIENTES

300 g de bacalhau fresco  
1 "brilhante" ou "carabinero"  
Pimento verde  
Cebola  
1 tomate  
1 dente de alho  
1 copo de vinho de azeite

### PREPARAÇÃO

Preparar o bacalhau e o brilhante ou carabinero até estarem no ponto e guardar. Numa caçarola pequena pôr a cebola picada, o pimento verde, o tomate e o dente de alho em lume brando até que esteja tudo bem cozinhado, para imediatamente ser vertido em cima do bacalhau e o brilhante que estarão dispostos sobre uma travessa.

### INGREDIENTES

200 grs. de huevas de atún  
100 grs. de navajas  
1 cucharada de paté de oca  
1 vasito de Pedro Ximenez  
Cebolla  
5 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
1 vaso pequeño de aceite de oliva

### Primer plato Huevas de atún con navajas con crema de paté de oca



### PREPARACIÓN

En primer lugar cocer las huevas y las navajas y reservar. En una cazuela sofreír el perejil y la cebolla picada hasta que se doren y añadir la cucharada de paté, removerlo todo y flambear con el vino e inmediatamente apagar el fuego. Todo esto se bate haciendo una salsa, la cual se vierte sobre las huevas ya cortadas en rodajas, y las navajas, que han sido dispuestas en una bandeja previamente.

### INGREDIENTES

200 g de ovas de atum  
100 g de lingueirão  
1 colher de paté de ganso  
1 copo de vinho de Pedro Ximenez  
Cebolla  
5 dentes de alho  
1 ramo de salsa  
1 copo de vinho de azeite

### PREPARAÇÃO

Em primeiro lugar cozer as ovas e as navalheiras e colocá-las de parte. Numa caçarola, refogar a salsa e a cebolla picada até dourar, e juntar o paté. Mexer tudo, flamejar com o vinho e imediatamente apagar o lume. Passar tudo com a varinha mágica, para fazer um molho, que vai ser derramado por cima das ovas e das navalheiras, que previamente foram dispostas sobre um tabuleiro.

### INGREDIENTES

200 gr. de fresas de Huelva  
Nata montada

### Postre Fresas de Huelva con nata



### PREPARACIÓN

Lavar las fresas, trocearlas y colocarlas sobre un cuenco o copa de helado, para luego añadirle la nata a gusto.

### INGREDIENTES

200 g de morangos de Huelva  
Natas batidas

### PREPARAÇÃO

Lavar e cortar os morangos e colocá-los numa taça ou copo de gelado, para depois lhe juntar as natas a gosto.

## INGREDIENTES

300g de camarones  
1/4kg de harina de trigo  
1/4 kg harina de garbanzos  
1 trozo de cebolla  
Perejil  
Sal  
Aceite

## Entrameses

### Tortillitas de camarones



## PREPARACIÓN

En un cuenco se ponen las dos harinas y se mezclan bien. Se pican muy menuditos la cebolla y el perejil y se añaden los camarones crudos y sin pelar. Diluir en agua hasta hacer una pasta ligera (líquida) y dejar reposar unos pocos minutos. Poner abundante aceite en una sartén y, cuando esté caliente, echar cucharadas de la pasta anterior (cada cucharada es una tortilla). Freír por ambos lados. Conforme se sacan, dejarlas sobre un papel absorbente.

## INGREDIENTES

300g de camarões (pequenos)  
250 g de farinha de trigo  
250 g de farinha de grão  
1 naco de cebola  
Salsa  
Sal  
Azeite

## PREPARAÇÃO

Numa tigela misturam-se bem as duas farinhas. Pica-se, muito miudinho, a cebola e salsa e juntam-se os camarões crus e sem descascar. Diluir em água até fazer uma massa leve (líquida) e deixar repousar uns minutos. Numa frigideira com bastante azeite quente, ir deitando colheradas da massa anterior (cada colherada dá uma tortilha). Fritar pelos dois lados. À medida que se vão retirando, colocá-las sobre papel absorbente.

## INGREDIENTES

Morrillo de atún  
Aceite de oliva  
Ajos  
Sal

## Primer plato

### Morrillo de atún en aceite de oliva



## PREPARACIÓN

Se cuece el morrillo en un recipiente con agua y sal, se deja enfriar, cortamos un poquito de ajo muy picadito, troceamos el morrillo y añadimos todo a un recipiente con aceite de oliva.

## INGREDIENTES

Cachaço de atum  
Azeite  
Alhos  
Sal

## PREPARAÇÃO

Coze-se o cachaço num recipiente com água e sal e deixa-se arrefecer. Picamos um pouco de alho, cortamos o cachaço e juntamos tudo num recipiente com azeite.

## INGREDIENTES

Rape, almejas, colas de gambas  
Salsa tomate  
Aceite,  
Cebolla, sal  
Perejil picado  
Vino blanco

## PREPARACIÓN

En una cazuela se pone un poco de aceite de oliva con una cebolla bien picadita, se sofríe, se le añade la salsa de tomate y el vino y se pone el rape junto con almejas y colas de gambas y se deja cocer durante 10 minutos moviendo constantemente.

## Segundo plato

### Rape a la marinera



## INGREDIENTES

Tamboril, amêijoas e caudas de gamba  
Molho de tomate  
Azeite, cebola  
Sal e salsa picada  
Vinho branco

## PREPARAÇÃO

Numa caçarola coloca-se um pouco de azeite com uma cebola bem picadinha e deixa-se alourar um pouco. Junta-se o molho de tomate, o vinho, e o tamboril junto com as amêijoas e as caudas de gamba; deixa-se cozer durante 10 minutos mexendo sempre.

## INGREDIENTES

4 yemas de huevo  
1/2 litro de leche  
100 gr de azúcar  
40 gr de almidón o maizena  
piel de naranja  
piel de limón  
una rama de canela

## PREPARACIÓN

Conemos a calentar la leche con las pieles y la canela. Por otro lado se unen las yemas de huevo con el azúcar y la maizena. Una vez que la leche ha hervido las juntamos con la mezcla de huevos, maizena y azúcar y posteriormente pasamos por el chino. Ponemos a cocer a fuego medio, removiendo con una lengua de gato. Cocemos un poco de la crema y la dejamos enfriar. Una vez reposada la ponemos en una tarrina de barro.

## Pastre

### Crema catalana



## INGREDIENTES

4 gemas de ovo  
1/2 L de leite  
100 g de açúcar  
40 g de amido ou farinha maizena  
Casca de laranja  
Casca de limão  
Pau de canela

## PREPARAÇÃO

Aquecemos o leite com as cascas e a canela. À parte juntam-se as gemas com o açúcar e a maizena. Quando o leite estiver a ferver juntamo-lo com a mistura das gemas, e posteriormente passa-se pelo passador. Põe-se a cozer em lume médio, mexendo sempre com uma língua de gato. Deixamos arrefecer um pouco o creme e depois de repousar coloca-se numa tigela de barro.

## INGREDIENTES

1 kg de coquinas  
500 g de pulpo previamente cocido  
2 dientes de ajos picados  
Un poco de perejil picado  
1/4 l de aceite de oliva  
1/2 vaso de vino blanco  
Un poco de sal

## PREPARACIÓN

Se pone a fuego lento, en una cazuela de barro, con un chorro de aceite, tras unos segundos se añaden el resto de los ingredientes. El ajo es preferible cortado en láminas. Una vez añadimos todos los ingredientes, se tapa la cazuela y se le da un poco más de fuego, hasta que abran todas las coquinas. Debemos zarandear de vez en cuando la cazuela, para que el pulpo no se queme. Poner una ramita de perejil por encima al servir.

## Entremeses

### Coquinas con pulpo



## INGREDIENTES

1 kg de conchilhas  
500 g de polvo cozido  
2 dentes de alho laminados  
Um pouco de salsa picada  
250 ml de azeite  
1/2 copo de vinho branco  
Um pouco de sal

## PREPARAÇÃO

Coloca-se em lume brando numa caçarola de barro com um fio de azeite e uns segundos depois juntam-se os restantes ingredientes. Já com todos os ingredientes, tapa-se a caçarola e aumenta-se um pouco o lume, até que se abram todas as conchilhas. Devemos mover energeticamente a caçarola de vez em quando para que o polvo não se queime. Para servir, decorar com um pouco de salsa.

# Restaurante El Gato

dirección Salvador Tierra Reyes y J. Manuel Rguez.  
ubicación C/ Faneca, 51  
teléfono 959 33 29 12 · 617 73 93 90

## INGREDIENTES

1 kg de chipirones o calamares frescos  
4 dientes de ajo  
Un chorreón de aceite de oliva  
1/4 l. de cava  
1/4 l. de vino de oporto dulce  
Sal al gusto

## PREPARACIÓN

En una cazuela grande antiadherente añadimos los ajos machacados, el laurel, el aceite, el cava, los chipirones y la sal, dejándolo cocinar todo durante cinco minutos a fuego lento, tras los cuales añadiremos el oporto dulce durante cinco minutos más a fuego lento sin dejar de remover hasta que la salsa se caramelice. Al presentar añadir por encima su salsa y por último, colocar las hojas de laurel en los extremos del plato o fuente.

## Segundo plato

### Calamares al cava



## INGREDIENTES

1 kg de calamares ou lulas frescas  
4 dentes de alho, folhas de louro  
Um fio de azeite  
250 ml de Cava  
250 ml de Vinho do Porto doce  
Sal a gosto

## PREPARAÇÃO

Numa frigideira grande antiaderente juntamos os alhos esmagados, o louro, o azeite, o Cava, as lulas e o sal, deixando cozinhar durante 5 minutos em lume brando. Passados os 5 minutos, juntamos o Vinho do Porto e deixamos mais 5 minutos, mexendo sempre, até que o molho caramelize. Para a apresentação deitar o molho por cima das lulas e colocar as folhas de louro no bordo no prato ou tigela.

## INGREDIENTES

1 kg de chocos limpios  
4 dientes de ajo  
2 cebollas, patatas  
perejil, pimienta negra molida  
6 huevos y pan rallado  
1/2 vaso de vino moscatel  
Pimienta negra molida  
1 pimiento verde, 1 pimiento rojo  
1/2 de caldo de pescado  
Azafrán, sal marina y aceite

## PREPARACIÓN

Picar el choco troceado, ajos, perejil y una pizca de pimienta todo en una picadora eléctrica. Se hacen bolas con la picada y se pasan por pan rayado y huevo batido. Se frien en abundante aceite que queden doradas pero no del todo hechas por dentro. Para la salsa, refreír ajo, cebolla, pimiento rojo y verde, caldo de pescado, azafrán, sal y vino moscatel.

## Primer plato

### Albóndigas de choco



## INGREDIENTES

1 kg de chocos limpos  
4 dentes de alho  
2 cebollas, batatas  
Salsa  
Pimenta preta moída  
6 ovos, pão ralado  
1/2 copo de vinho moscatel  
1 pimento vermelho e 1 verde  
1/2 caldo knorr de peixe  
Açafrão, sal e azeite

## PREPARAÇÃO

Cortar o choco e picá-lo juntamente com os alhos e uma pitada de pimenta na picadora eléctrica. Fazem-se bolas com o picado que se passam por ovo batido e pão ralado. Fritam-se em azeite abundante para que fiquem douradas por fora, mas não totalmente passadas por dentro. Para o molho, fritar os alhos, a cebola, os pimentos, o caldo de peixe, o açafrão, o sal e o vinho moscatel.

## INGREDIENTES

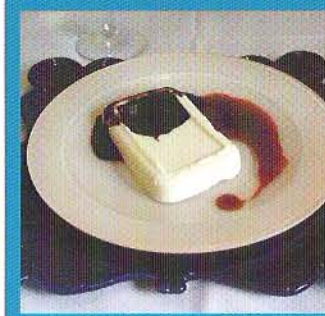
1/2 l. de leche  
1/4 l. de nata para cocinar  
1/2 kg de queso fresco  
4 sobres de cuajada  
150 gr de azúcar

## PREPARACIÓN

Se bate el queso junto con la leche en la batidora eléctrica; a continuación, se deposita la mezcla en un cazo y se pone a fuego lento durante 4 minutos sin que llegue a hervir, removiéndolo constantemente. Transcurrido los 4 minutos se vuelve a poner al fuego durante 2 minutos más y se le añade los 4 sobres de cuajada. Se termina de echar a la mezcla anterior azúcar dándole 1 minuto más de cocción. Después se vuelca en moldes de plástico, dejándolo enfriar al aire para después pasarlo inmediatamente al frigorífico.

## Postre

### Pudin de queso fresco



## INGREDIENTES

1/2 L de Leite  
250 ml de natas para cozinhar  
1/2 kg de queijo fresco  
Coalhante  
150 g de açúcar

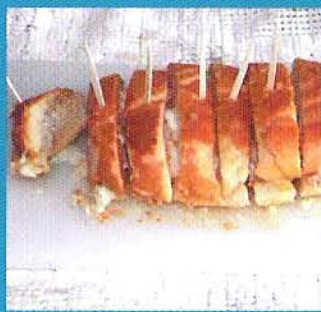
## PREPARAÇÃO

Bate-se o queijo e o leite com a batedeira eléctrica. De seguida deposita-se a mistura num tacho e deixa-se em lume brando durante 4 minutos sem que chegue a ferver, mexendo constantemente. Passados os 4 minutos volta-se a pôr ao lume durante mais 2 minutos, juntando o coalhante. Por último, termina-se de juntar à mistura anterior o açúcar, dando-lhe um minuto mais de cozedura. Depois despeja-se em formas de plástico e deixa-se arrefecer à temperatura ambiente antes de levar ao frigorífico.

## INGREDIENTES

1 viena o baguette  
Gambas cocidas peladas  
Salsa alioli

## Entremeses Pan de gambas



## PREPARACIÓN

Cogemos una viena o baguette, la abrimos y la rellenamos de mahonesa alioli previamente hecha casera y de gambas cocidas peladas. Ya rellena la ponemos en la plancha y la troceamos para servir.

## INGREDIENTES

1 viana ou baquete  
Gambas cozidas e descascadas  
Molho Alioli

## PREPARAÇÃO

Abrimos o pão e recheamos-lo com a maionese alioli previamente feita em casa, e com as gambas. Uma vez recheado passamos o pão pelo grelhador e à hora de servir cortamo-lo às fatias.

## INGREDIENTES

1 rodaja de corvina  
Cebolla, tomate y pimiento  
Zanahoria  
crema de champiñón  
Pimienta molida negra

## Segundo plato Corvina a la casa



## PREPARACIÓN

Se prepara un sofrito con tomate, pimiento y cebolla; a continuación se vierte una crema de champiñón, pimienta molida y 1 pastilla de avecrem. Para finalizar a ese sofrito en el fuego se le hecha la corvina y se hace a fuego lento.

## INGREDIENTES

1 posta de corvina  
Cebolla, tomate e pimento  
Cenoura  
Creme de cogumelos  
Pimenta preta moída

## PREPARAÇÃO

Prepara-se um refogado com tomate, pimento e cebola; em seguida deita-se o creme de cogumelos, a pimenta e 1 caldo knorr. Para finalizar coloca-se a corvina e deixa-se cozinhar em lume brando.

## INGREDIENTES

Lomo de Atún Fresco  
Jamón Serrano  
Panceta serrana  
Huevos duros  
Ajo  
Comino molido y orégano

## Primer plato Atún al horno relleno



## PREPARACIÓN

Se prepara el relleno en una fuente, constituido por taquito de jamón, taquito de panceta, huevo duro picado, ajo molido, comino y organo. A continuación colocamos en una bandeja el lomo de atún abierto a la mitad y en el medio se le hecha el relleno y se une ambas partes; por otro lado se sofríe las patatas y se lo colocan en la bandeja.

Para finalizar se hecha al atún y las patatas tomate y pimiento, cubriendose todo con aceite; se mete al horno 2 horas y media.

## INGREDIENTES

Lombo de atum fresco  
Presunto serrano  
Panceta (tipo de bacon mais salgado) serrana  
Ovos cozidos, alho  
Cominhos moídos e orégãos

## PREPARAÇÃO

Prepara-se numa taça o recheio constituído pelo presunto e a panceta cortados aos cubos, ovo cozido picado, alho moído, cominhos e orégãos. De seguida coloca-se num tabuleiro o lombo de atum aberto ao meio, e colócase-lhe dentro o recheio, unindo em seguida as duas partes; À parte passam-se as batatas por um pouco de azeite e

colocam-se no tabuleiro. Para finalizar deita-se por cima do atum e das batatas, tomate e pimento, cobrindo tudo com azeite; vai ao forno durante 2H30m.

## INGREDIENTES

12 yemas de huevo  
3 claras de huevo  
500 gr. de azúcar  
Cáscara de limón

## Postre Tocino de cielo



## PREPARACIÓN

Deshacer el azúcar en el agua con el limon, acercar al fuego. Hervir durante cinco minutos. Bañar con este almibar en el molde. Deshacer las 12 yemas y tres claras en un bol con una cuchara de palo. Dejar caer sobre ellas a hilillo el almibar, después de haber bañado el molde con él. Colar sobre el molde. Tapar y cocer al baño maria durante 20 minutos.

## INGREDIENTES

12 gemas de ovo  
3 claras de ovo  
500 g de açúcar  
Casca de limão

## PREPARAÇÃO

Desfaz o açúcar em água com a casca de limão. Levar ao lume e deixar ferver durante 5 minutos. Untar uma forma com esta calda de açúcar. Desfazer as 12 gemas e as 3 claras numa tigela com uma colher de pau e deixar cair sobre elas a calda, em fios (depois de ter untado a forma com a mesma). Colócase tudo na forma, tapa-se e coze-se em banho-maria durante 20 minutos.

em banho-maria durante 20 minutos.

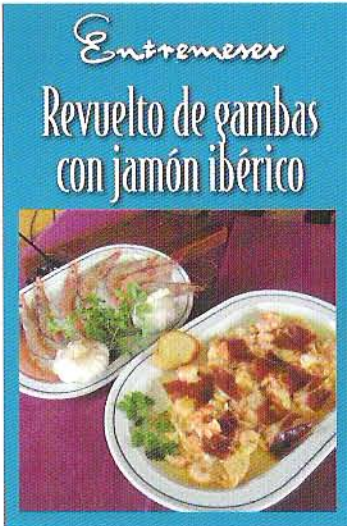
## INGREDIENTES

100 c.l. de aceite de oliva  
4 dientes de ajos  
300 grs. de gambas peladas  
80 grs. de jamón ibérico  
4 huevos  
Sal al gusto

## PREPARACIÓN

En una sartén con aceite caliente ponemos los ajos en lonchas a dorar.

Una vez dorados los ajos, añadir las gambas peladas y rehogar, hasta coger un color "rojizo". A continuación añadir los huevos y un poco de sal, ehogar hasta obtener un punto jugoso. Retirar del fuego, colocar el jamón y servir.



## Entremeses

### Revuelto de gambas con jamón ibérico

## INGREDIENTES

100 cl de azeite  
4 dentes de alho  
300 g de gambas descascadas  
80 g de presunto ibérico  
4 ovos  
Sal a gosto

## PREPARAÇÃO

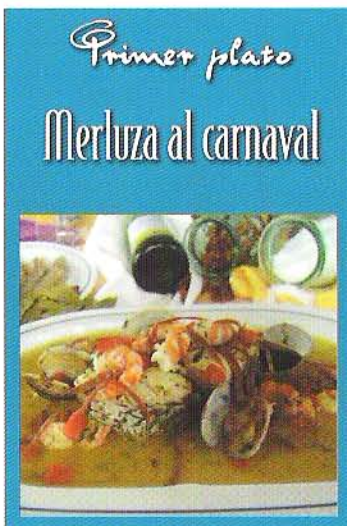
Numa frigideira com azeite quente colocamos os alhos em lâminas a alourar. Quando dourados, juntam-se as gambas e refoga-se até terem uma cor avermelhada. Em seguida, juntamos os ovos mexidos e um pouco de sal, e refogamos até obter um ponto suculento. Tiramos do lume, juntamos o presunto e está pronto a servir.

## INGREDIENTES

4 rodajas de merluza (1 kilo aprox.)  
Gambas peladas 50 grs.  
Almejas 150 grs.  
Jamón ibérico 50 grs.  
100 cl Aceite de Oliva.  
1 vaso de vino blanco del Condado  
Perejil  
Pimientos Morroneos  
Sal al gusto

## PREPARACIÓN

En una sartén con aceite caliente añadir los ajos y dorar. Poner la merluza añadir el vino, y sal al gusto. Hervir durante 5'. En un mortero mezclar ajos, perejil y agua. Una vez majados se lo agregamos dejamos hervir 10' más. Añadir las gambas y almejas cocer unos minutos. Apartar. Cortamos jamón en tiritas finas y los morrones picaditos y se lo añadimos. Listo para servir.



## Primer plato

### Merluza al carnaval

## INGREDIENTES

4 postas de pescada (1 Kg aproximadamente)  
50 g de gambas descascadas  
150 g de amêijoas  
50 g de presunto ibérico  
100 cl de azeite  
1 copo de vinho branco do Condado  
Salsa, pimentos "morroneos" e sal

## PREPARAÇÃO

Numa frigideira com azeite quente douram-se os alhos. Colocar a pescada, juntar o vinho e o sal e deixar ferver durante 5'. Num almofariz misturar alho, salsa e água. Uma vez esmagados juntam-se à pescada e deixa-se ferver 10 minutos mais. Juntam-se as gambas e as amêijoas e deixa-se cozer uns minutos. Tirar do lume e juntar o presunto cortado em tiras finas e os pimentos picados. Pronto para servir.

# Restaurante La Gola

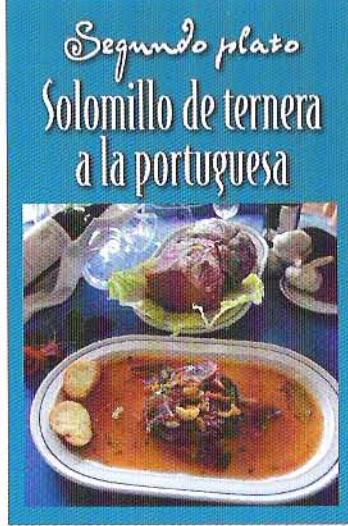
dirección Casimiro Frigolet Guerrero  
ubicación C/ Gerónimo Sosa Castillo, s/n  
teléfono 959 33 25 09

## INGREDIENTES

Solomillo de Ternera  
Jamón Ibérico  
Aceite de Oliva Virgen  
Pimentón dulce  
Vino Blanco de Jerez  
Ajos  
Champiñones  
Perejil y sal

## PREPARACIÓN

En una sartén poner un poco de aceite de oliva añadir ajos y laurel hasta dorarlos. A continuación poner el solomillo y sazonar. Añadir medio vaso de vino de jerez y hervir tres minutos, poner una pizca de pimentón y perejil picado. Apartar y añadir el jamón y servir.



## Segundo plato

### Solomillo de ternera a la portuguesa

## INGREDIENTES

Lombo de vitela (Solomilho)  
Presunto ibérico  
Azeite virgem  
Pimentão-doce  
Vinho branco de Jerez  
Alhos  
Cogumelos  
Salsa e sal

## PREPARAÇÃO

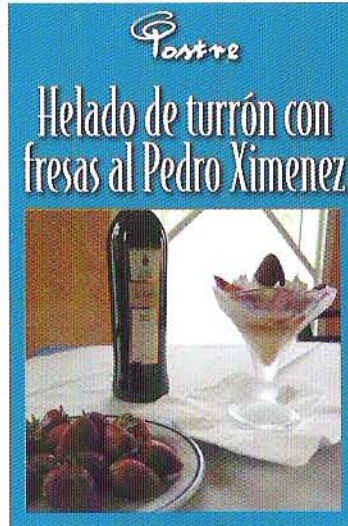
Numa frigideira dourar os alhos e o louro num pouco de azeite. De seguida colocar a carne e temperar. Juntar meio copo de vinho de Jerez e deixar ferver 3 minutos; deitar uma pitada de pimentão e salsa picada. Tirar do lume, juntar o presunto e servir.

## INGREDIENTES

Helado de turrón  
Fresas naturales  
Vino Pedro Ximenez

## PREPARACIÓN

En una copa poner una bola de helado de turrón, fresas en lonchas y bañar con vino Pedro Ximenez.



## Postre

### Helado de turrón con fresas al Pedro Ximenez

## INGREDIENTES

Gelado de turrão  
Morangos naturais  
Vinho Pedro Ximenez

## PREPARAÇÃO

Numa taça colocar uma bola de gelado de turrão, morangos às fatias e regar com vinho Pedro Ximenez.



## INGREDIENTES

8 sanfoninas  
3 ó 4 dientes de ajo picados  
100 cc de aceite de olvia  
patatas cocidas  
8 lonchas de jamón ibérico  
sal, pimienta y 1 ramita de perejil

## PREPARACIÓN

Abrir y limpiar las vieiras salpimentarlas. Rehogarlas durante unos minutos en el aceite bien caliente, junto con los ajos. Sacalas y escurrirlas, y rápidamente, procurando que no se enfrien, cortarlas por la mitad y meterles una loncha de jamón.

Para la presentación poner una rodaja de patata de un cm. de grosor, aproximadamente, y colocar encima la vieira. Poner sobre esta, otra loncha de jamón y salsear.

## Entremeses

### Sanfoninas (Vieiras)



## INGREDIENTES

8 sanfoninas  
3 a 6 dentes de alho picados  
100 ml de azeite  
Batatas cozidas  
8 fatias de presunto ibérico  
Sal, pimenta e 1 ramo de salsa

## PREPARAÇÃO

Abriu e limpar as vieiras e temperá-las com sal e pimenta. Refogá-las durante uns minutos em azeite bem quente juntamente com os alhos. Retirá-las e escore-las e, rapidamente para que não arrefeçam, cortá-las pela metade e colocar uma fatia de presunto.

Para a apresentação, colocar em cima da vieira, um rodela de batata de 1 cm de grossura, aproximadamente, e sobre esta, colocar outra fatia de presunto e um pouco de salsa.

## INGREDIENTES

1/2 kg de tomates maduros  
1 cebolla  
6 rebanadas de pan  
1 pimiento verde  
1/2 kg de coquinas  
3 hojitas de hierbabuena  
1 vasito de aceite de oliva

## PREPARACIÓN

Poner en una sartén el aceite con los tomates, el pimiento, la cebolla, cortados a trocitos; hacer un refrito. Mojar el pan y reservar.

Una vez el refrito hecho, añadir las coquinas, el pan las hojas de hierbabuena. Cubri con agua, sazonar y dejar cocer durante unos quince minutos.

## Primer plato

### Sopa de coquinas



## INGREDIENTES

1/2 kg de tomates maduros  
1 cebolla  
6 fatias de pão  
1 pimento verde  
1/2 kg de Conquilhas  
3 folhas de hortelã  
1 copo de vinho de azeite

## PREPARAÇÃO

Pôr numa frigideira o azeite com os tomates, o pimento e a cebola cortados em pedaços; fazer um refogado. À parte, molhar o pão e guardar.

Quando o refogado estiver pronto juntar as Conquilhas, o pão e a hortelã. Cobrir com água, temperar e deixar cozer durante 15 minutos.

# Restaurante Casa Rufino

dirección José A. Zaiño Goye y Ana Rodríguez  
ubicación Avda. de la Playa Central, s/n  
teléfono 959 33 08 10 • fax 959 34 34 70

## INGREDIENTES

2 tomates maduros  
1,5 kg de patatas  
3 dientes de ajos.  
250 gr de almejas  
1 kg de pescados variados (rape, corvina, cazon...)  
1 cebolla  
100 gr de almendras  
1 manojo de perejil  
200 gr de gambas

## PREPARACIÓN

Pelar las patatas y cortar a rodajas. En una sartén se hace un refrito con tomates y cebolla. Se agregan las patatas y se cubre de agua. Cuando comience a hervir se le añade los pescados y se deja cocer hasta que las patatas estén tiernas. En un mortero se majan las almendras, el perejil, los ajos y un poco de sal gruesa. Echar al guiso. Unos minutos antes de retirar, añadir el marisco.

## Segundo plato

### Suquet de pescados



## INGREDIENTES

2 tomates maduros  
1,5 kg de batatas  
3 dentes de alho  
250 g de amêijoas  
1 kg de peixe variado (tamboril, corvina, cação, etc.)  
1 cebolla  
100 g de amêndoas descascadas  
1 molho de salsa  
200 g de gambas

## PREPARAÇÃO

Descascam-se as batatas e cortam-se às rodelas. Numa frigideira faz-se o refogado com os tomates e a cebolla. Juntam-se as batatas e cobre-se com água. Quando começa a ferver junta-se o peixe e deixa-se cozer até que as batatas estejam tenras. Num almofariz esmagam-se as amêndoas, a salsa, os alhos e um pouco de sal grosso e junta-se ao guisado. Uns minutos antes de tirar do lume, junta-se o marisco.

## INGREDIENTES

250 gr de harina  
1 vasito de vino blanco  
1 cucharadita de matalauva  
un pellizco de canela molida  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de anís  
1 cáscara de limón, 1 vaso de aceite

## PREPARACIÓN

Poner a calentar aceite. Añadirle cáscara de limón. Retirarla y añadir anís, vino blanco y matalauva. Poner la harina en un cuenco y poco a poco le incorporamos el líquido. Amasar bien y poner la masa sobre un papel de aluminio dentro de un molde redondo para horno. El fondo Espolvorearlo con azúcar, canela molida y ralladura de limón. Batir dos huevos e incorporar a la masa. Poner una capa de almendras picadas otra de sidra y otra de almendras. Añadir la mezcla de 6 huevos batidos con 1 vaso de acite, espolvorear con azúcar y hornear 30'.

## Ponre

### Coca isleña



## INGREDIENTES

250 g de farinha  
1 copo de vinho branco  
1 colher de café de erva-doce  
1 pitada de canela em pó  
2 colheres de açúcar  
1 colher de anís  
1 casca de limão

## PREPARACIÓN

Aquecer o azeite e juntar-lhe a casca de limão. Retirá-la e juntar o anís, o vinho e a erva-doce. Pôr a farinha numa tigela e pouco a pouco ir juntando o líquido. Amassar bem e pôr a massa numa forma redonda para forno, sobre papel de alumínio polvilhado com açúcar, canela e raspa de limão. Bater dois ovos e juntar à massa. Colocar uma camada de amêndoas, outra de cidra e outra de amêndoas. Juntar a mistura de 6 ovos batidos com um copo de azeite, polvilhar com açúcar e levar ao forno durante 30 minutos.

*Recetario y Guía  
Gastronómica de  
Isla Cristina, Islantilla y Lepe*



*Isla Cristina*



*Recetario y Guía  
Gastronómica de  
Isla Cristina, Islantilla y Lepe*



*Islantilla*



Club de Golf

Ctra. La Antilla-Isla Cristina

Centro Comercial y de Ocio



Paseo Marítimo

Playa de Islantilla

# Mapa de situación Islantilla



Club de Golf

Cristina

Avenida de Islantilla

Centro Comercial  
y de Ocio

1

2

Playa de Islantilla

# Islantilla

Relación de establecimientos numerados por orden alfabético y su ubicación en el plano

1



## Restaurante Bahía Playa

dirección **Zaida 200SL**  
ubicación **Centro Comercial de Islantilla, local A 17, primera planta** - teléfono **959 48 66 02**

2



## Restaurante Machaquito

dirección **Rafael Santana Oria**  
ubicación **Planta Alta Centro Comercial Islantilla**  
teléfono **959 48 65 99**





# Islantilla

Como complejo de reciente creación, Islantilla tiene sus fundadores en los cercanos municipios de Lepe e Isla Cristina, por lo que se impregna de toda la tradición, la cultura, la gastronomía, el folklore y el encanto de su gente; la gente del sur.

Su territorio, perfectamente estructurado gracias a su innovador diseño urbanístico, está constituido por un magnífico campo de golf de 27 hoyos, dos modernos y a la vez pintorescos centros comerciales y de ocio, hoteles y apartamentos turísticos de gran calidad y un maravilloso paseo marítimo con irrepetibles puestas de sol.

*Como complexo recém-criado, Islantilla tem como fundadores os vizinhos municípios de Lepe e Isla Cristina, pelo que se impregna de toda a sua tradição, cultura, gastronomia, folklore, e o encanto da sua gente, a gente do sul.*

*O seu território, perfeitamente estruturado graças ao seu design urbanístico inovador, está constituido por um magnífico campo de golf de 27 buracos, dois centros comerciais e de lazer, ao mesmo tempo modernos e pitorescos, hotéis e apartamentos turísticos de grande qualidade e um maravilhoso passeio marítimo com pores-do-sol únicos.*

### INGREDIENTES

1 aguacate mediano  
60 gr. de gambas cocidas  
Salsa rosa

### PREPARACIÓN

Cocer las gambas en agua hirviendo con sal, durante medio minuto, escurrirlas y dejar enfriar. Partir el aguacate por la mitad, rellenar con gambas en el centro de cada uno y cubrir con salsa rosa, (ingredientes de la salsa rosa: mayonesa, kephuo, unas gotas de naranja y sal).

Decorar el plato con lechuga picada y rodajas de naranja, o al gusto.

## Entremeses Aguacate con gambas



Decorar o prato com alface picada e rodajas de laranja ou a gosto.

### INGREDIENTES

1 pêra abacate média  
60 g de gambas cozidas  
Molho cocktail

### PREPARAÇÃO

Cocer as gambas em água a ferver com sal durante meio minuto, escorre-las e deixar arrefecer. Partir a pêra abacate ao meio, rechear com gambas o centro de cada metade e cobrir com o molho cocktail. (Ingredientes do molho cocktail: maionese, ketchup, umas gotas de laranja e sal).

### INGREDIENTES

20 gr de cebolla picada  
20 gr de pimienta verde picado  
1 pepinillo picado  
aceite y sal  
50 gr de champiñones laminados  
150 gr de carne de ternera picada en tiras pequeñas  
1/2 taza de nata líquida  
1 cucharada de tomate frito

### PREPARACIÓN

Passar la carne por la harina y freirla medio minuto, dejar escurrir.

En una sartén poner el aceite, pimienta, cebolla, pepinillo sal; sofreír, agregar los champiñones y la carne, mezclar bien, poner la nata, hervir un minuto sin dejar de mover, agregar por último el tomate frito, mezclar bien y servir con arroz blanco.

## Segundo plato Strogonop



as natas, deixar ferver um minuto sem deixar de mexer. Juntar por ultimo a polpa de tomate, mexer bem e servir com arroz branco.

### INGREDIENTES

20 g de cebolla picada  
20 g de pimiento verde picado  
1 pepinillo (pepino pequeno em tempero), azeite e sal  
50 g de cogumelos laminados  
150 g de carne de vitela picada em tiras pequenas  
1/2 chávena de natas líquidas  
1 colher de polpa de tomate

### PREPARAÇÃO

Passar a carne pela farinha, fritá-la meio minuto e deixar escurrir.

Numa frigideira fritar, num pouco de azeite, o pimento, a cebolla, o pepinillo e um pouco de sal. Juntar os cogumelos e a carne e misturar bem. Juntar

### INGREDIENTES

150 g. de gambas peladas  
4 dientes de ajo picados en láminas  
1 guindilla  
Sal  
Aceite

### PREPARACIÓN

Poner al fuego medio una cazuela de barro pequeña con los ajos, aceite, guindilla y sal, hasta que hierva bien. Agregar las gambas, mover, dejar hervir un minuto y servir.

## Primer plato Gambas al ajillo



### INGREDIENTES

150 g de gambas descascadas  
4 dentes de alho cortados em lâminas  
1 malagueta  
Sal  
Azeite

### PREPARAÇÃO

Numa caçarola de barro pequena, em lume médio, colocar os alhos, o azeite, a malagueta e o sal, até que ferva bem. Juntar as gambas, mexer, deixar ferver um minuto e servir.

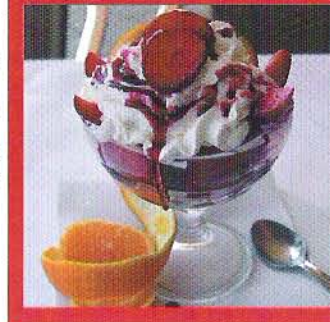
### INGREDIENTES

helado de nata  
fresas de Lepe  
sirope de fresa  
nata montada  
frutas

### PREPARACIÓN

En una copa ponemos una bola de helado de nata, fresas de Lepe picadas y sirope de fresa. Todo ello cubierto con nata montada; si se desea se puede decorar con distintas piezas de frutas, naranja,...

## Postre Nata con fresas



### INGREDIENTES

Gelado de nata  
Morangos de Lepe  
Xarope de morango  
Natas batidas  
Frutas

### PREPARAÇÃO

Numa taça colocamos uma bola de gelado de nata, morangos de Lepe cortados e o xarope de morango. Cobre-se tudo com as natas batidas e pode-se também decorar com diferentes frutas.



## INGREDIENTES

1 cogollo de Tudela  
Lomo de atún de ventresca  
Pimiento de piquillo  
Ajo  
Aceite, vinagre y sal

## Entremeses Cogollos con Ventrescas de Atún



## PREPARACIÓN

Se parte un cogollo de Tudela en cuatro partes, se presenta cada una de ellas con un lomo de atún de Ventresca, una tira de Pimiento del Piquillo y se aliña con una vinagreta. (ingredientes de la vinagreta: aceite de oliva virgen, vinagre de vino, mostaza, pimienta, sal y pimineto del piquillo). Se cuece la ventresca fresca con su piel, después de cocida se limpian bien los filetes y se aliña con aceite, vinagre, ajo y perejil al menos durante veinticuatro horas.

## INGREDIENTES

Repolho de tudela  
Lombo de atum da barriga  
Pimento do piquillo  
Sal  
Azeite, vinagre e alhos

## PREPARAÇÃO

Parte-se um repolho de Tudela em quatro partes. Apresenta-se cada uma delas com um lombo de atum da barriga, uma tira de pimento do piquillo e tempera-se com molho vinagrete (ingredientes do molho vinagrete: azeite virgem, vinagre de vinho, mostarda, pimenta, sal e pimento do piquillo). Coze-se o atum fresco com a pele, e depois de cozido limpam-se bem os filetes e tempera-se com azeite, vinagre, alho e salsa durante pelos menos 24 horas.

## INGREDIENTES

Ventresca  
Aceite de oliva virgen  
Sal  
Ajitos cortados a cuadrados  
Guindilla  
Vinagre

## Segundo plato Ventresca de corvina a la bilbaina



## PREPARACIÓN

Después de tener limpia de escamas la ventresca, se le hace varios cortes, se mete en una bandeja de horno y se adereza con aceite de oliva virgen y sal. Se necesita una coción aproximada de 12' ó 15' en el horno. Aparte se prepara una sartén con ajitos en cuadrados, aceite de oliva virgen y guindillas. Esto se dora y se termina vertiendo el jugo de la bandeja de horno en la sartén, añadiendo un chorro abundante de vinagre. Finalmente todo este jugo se le pone a la ventresca.

## INGREDIENTES

Barriga de corvina  
Azeite virgem  
Sal  
Alhos picados  
Malagueta  
Vinagre

## PREPARAÇÃO

Após ter a barriga limpa de escamas, fazem-se-lhe vários cortes e coloca-se num tabuleiro de forno e tempera-se com azeite virgem e sal. Vai ao forno durante aproximadamente 12 a 15 minutos. À parte prepara-se uma frigideira com alhos cortados aos cubos, azeite virgem e malaguetas. Deixa-se dourar e termina-se juntando o molho que se formou no tabuleiro que foi ao forno, e um bom gole de vinagre. Finalmente verte-se todo este molho por cima da barriga de corvina.

## INGREDIENTES

Cebolla, tomate, ajo  
Aceite de Oliva Virgen  
Habitas  
Choco  
Especias al gusto

## Primer plato Habas con chocos



## PREPARACIÓN

Se prepara un fondo con cebolla, tomate, ajo y aceite de oliva virgen. Se rehoga y se le añade choco. Cuando está a medio cocer se le añade las habitas, agua y especias al gusto (comino, sal, perejil...), tras cuarenta y cinco minutos de coción el guiso estará preparado para reposar. Se recomienda chocos a partir de 1 kg. de peso y frescos. El guiso adquiere su punto justo de textura y sabor a partir de, al menos, dos horas de reposo.

## INGREDIENTES

Cebola, tomate, alho  
Azeite  
Choco  
Favas  
Especiarias a gosto

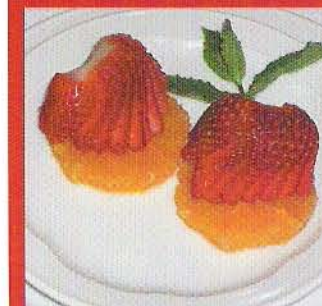
## PREPARAÇÃO

Prepara-se um fundo com cebola, tomate, alho e azeite virgem. Refoga-se e junta-se-lhe o choco. Quando esteja meio cozido, juntam-se as favas, água e especiarias a gosto (cominhos, sal, salsa, ...). Depois de cozer durante 45 minutos, o guisado está pronto para repousar. Recomenda-se utilizar chocos a partir de 1 kg de peso e frescos. O guisado adquire o seu ponto exacto de textura e gosto a partir de pelo menos duas horas de repouso.

## INGREDIENTES

Naranjas  
Fresas  
Licor al gusto

## Postre Fresas con naranja



## PREPARACIÓN

No podemos olvidar los exquisitos productos de nuestra tierra. Por ello, recomendamos finalizar este menú con una base de naranjas en rodajas, con fresas en láminas culminadas con un toque de licor al gusto (licor 43, cointreau...).

## INGREDIENTES

Laranjas às rodelas  
Morangos  
Licor

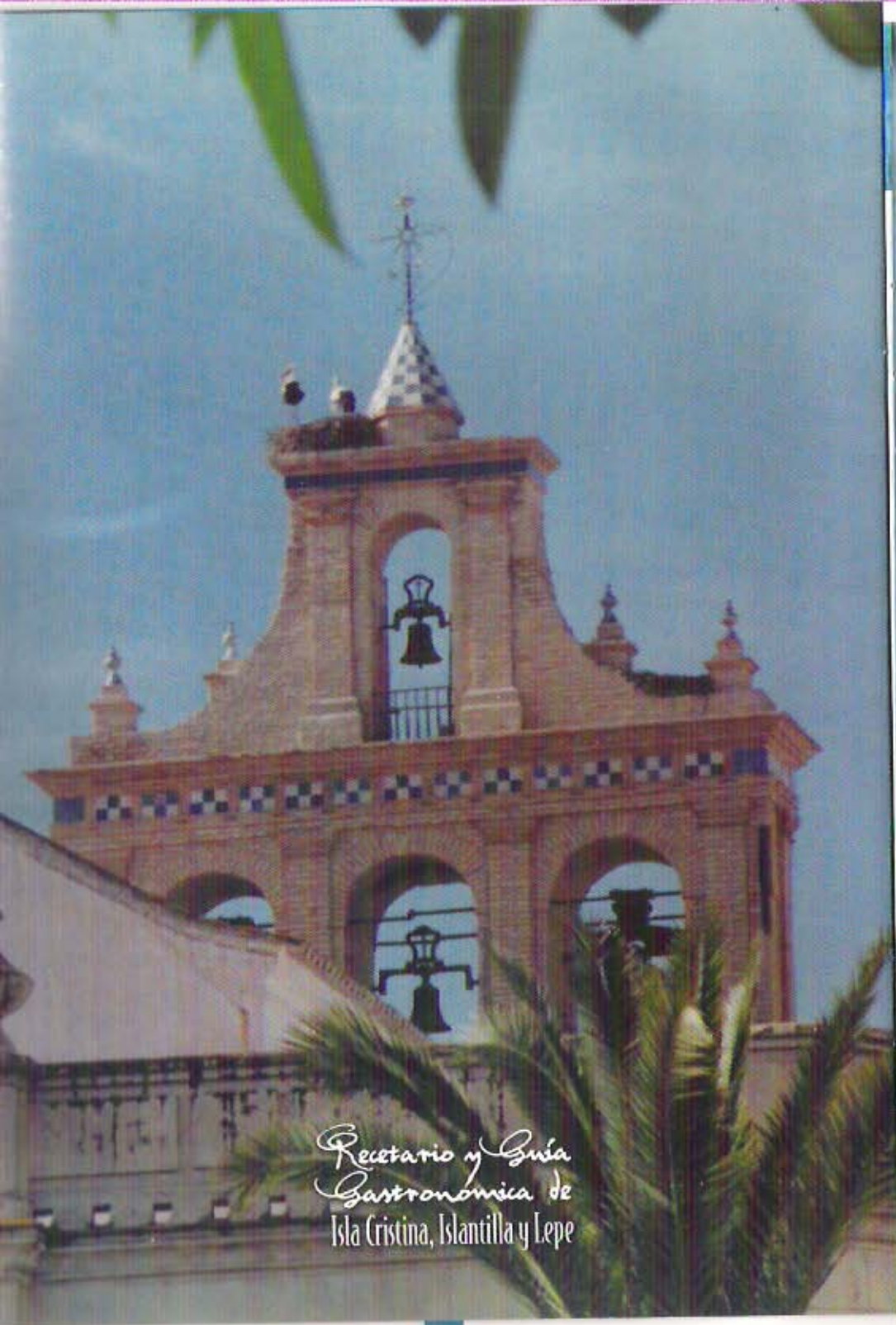
## PREPARACIÓN

Non podemos esquecer os deliciosos produtos da nossa terra. Como tal, recomendamos terminar este menu com uma sobremesa composta por uma base de rodelas de laranja com morangos cortados às lâminas, e culminada com um toque de licor a gosto (licor 43, cointreau...).

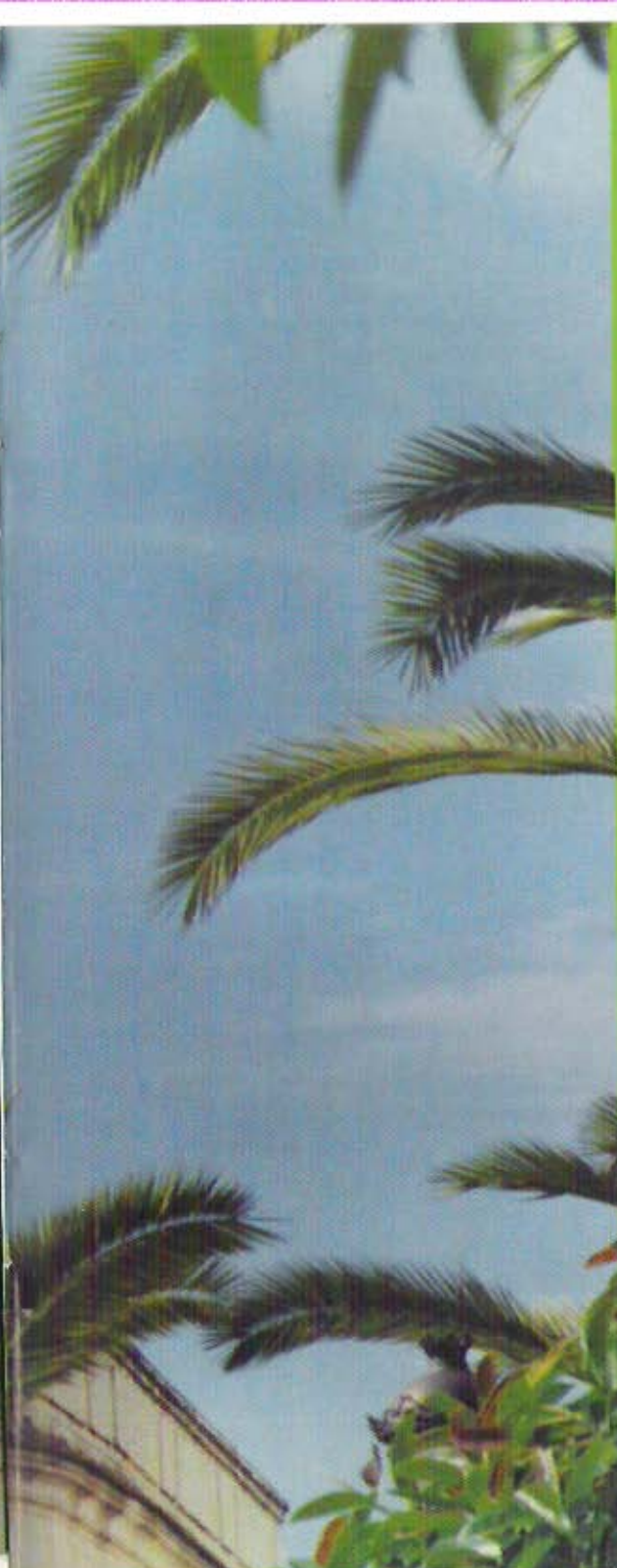
*Recetario y Guía  
Gastronómica de  
Isla Cristina, Islantilla y Lepe*



*Islantilla*

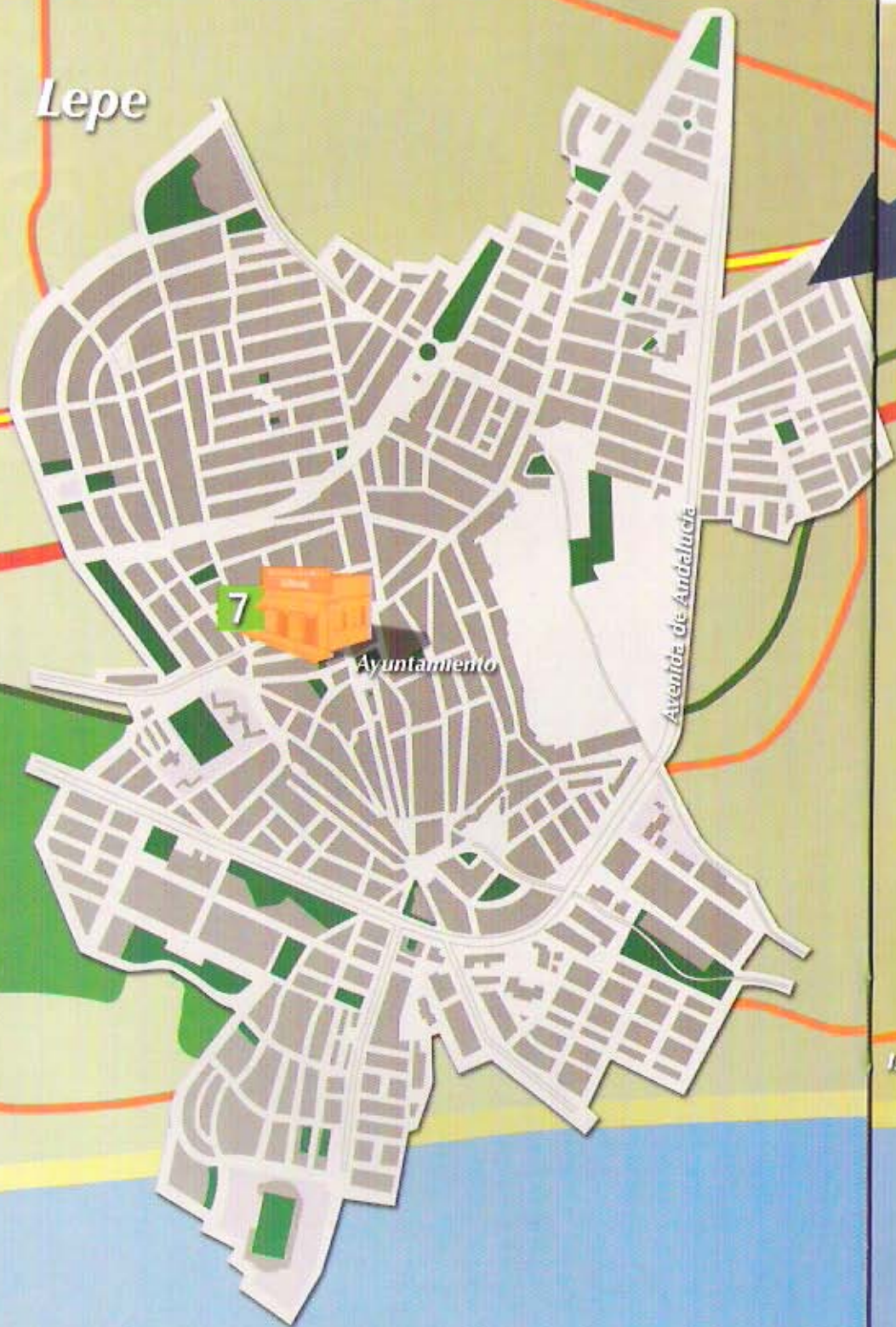


*Recetario y Guía  
Gastronómica de  
Isla Cristina, Islantilla y Lepe*



*Lepe*

Lepe



A-49

Lepe

N-431

Recinto Romero de La Bella

5

El Terrón

1

3

La Antilla

Isantilla

Océano Atlántico

• Carta



# Mapa de situación *Lepe*



1



### Casa Revuelta

dirección Manuel Romero Tinoko  
ubicación Puerto del Terrón (Lepe)  
teléfono 959 38 02 61

2



### Chiringuito Lolo Tejero

dirección Manuel Dacosta Suarez  
ubicación Urb. Vela de Mar. 1ª línea de playa  
teléfono 959 48 10 52

3



### Restaurante El Ancla

dirección Juan José Moreno Santana  
ubicación Puerto del Terrón, s/n (Lepe)  
teléfono 959 38 04 52

4



### Restaurante Coral Playa

dirección Juan Antonio Pérez Medina  
ubicación C/ Estrella del Mar, 3  
teléfono 959 48 14 06 - fax 959 48 16 81

5



### Restaurante La Ermita

dirección José Antonio Rando Martín  
ubicación Recinto de la Romería de la Bella (Lepe)  
teléfono 679 95 10 01

6



### Restaurante La Marisqueña La Pesquera

dirección Antonia Antonio Felicio  
ubicación Avenida de Castilla, bloque  
los Océanos, s/n - teléfono 619 76 95 78

7



### Restaurante La Rinconá

dirección José Blas Fernández Batanero  
ubicación C/ Rinconá, 4 bajo  
teléfono 959 38 00 23

8



### Restaurante O'Barco

dirección Bella Martín Morales  
ubicación Avda. de Huelva (La Antilla)  
teléfono 605 85 50 22 - fax 959 48 15 67

9



### Restaurante Nuevo Océano

dirección Juan Oscar Comunidad de Bienes  
ubicación C/ Extremadura, bloque 3, planta baja  
teléfono 959 33 08 10



Relación de establecimientos numerados por orden alfabético y su ubicación en el plano

1



### Casa Revuelta

dirección Manuel Romero Tinoko  
ubicación Puerto del Terrón (Lepe)  
teléfono 959 38 02 61

2



### Chiringuito Lolo Tejero

dirección Manuel Dacosta Suarez  
ubicación Urb. Vela de Mar. 1ª línea de playa  
teléfono 959 48 10 52

3



### Restaurante El Ancla

dirección Juan José Moreno Santana  
ubicación Puerto del Terrón, s/n (Lepe)  
teléfono 959 38 04 52

4



### Restaurante Coral Playa

dirección Juan Antonio Pérez Medina  
ubicación C/ Estrella del Mar, 3  
teléfono 959 48 14 06 - fax 959 48 16 81

5



### Restaurante La Ermita

dirección José Antonio Rando Martín  
ubicación Recinto de la Romería de la Bella (Lepe)  
teléfono 679 95 10 01

# Lepe

Fotografía: Joaquín Silva

De origen fenicio, Lepe es una ciudad conocida no sólo por la comercialización a países europeos de las frutas de sus tierras, sino también por su bondadoso clima. Su territorio municipal es amplio, rico y variado, con diferentes ecosistemas de dunas, playas y marismas, empapados en las más singulares formas de vida tanto en flora como en fauna.

Dentro de su término municipal nos encontramos con La Antilla, principal playa de Lepe; Nueva Umbria, declarada naturista en algunos de sus tramos y considerada totalmente virgen; y no podemos olvidar el Paraje Natural 'Marismas del Río Piedras y Flecha de El Rompido', un santuario de especies autóctonas y espectaculares paisajes.

*De origem fenícia, Lepe é uma cidade conhecida, não só pela comercialização a países europeus das frutas das suas terras, como também pelo seu clima ameno. O seu território municipal é amplo, rico e variado, com diferentes ecossistemas de dunas, praias e marismas, ricos nas mais variadas formas de vida, tanto em flora como em fauna.*

*Dentro do seu município encontramos com La Antilla, principal praia de Lepe; Nueva Umbria, declarada naturista em algumas zonas e considerada totalmente virgem; e sem esquecer a Paragem Natural "Marismas del Río Piedras y Flecha de El Rompido", um santuário de espécies autóctones e espectaculares paisagens.*

**INGREDIENTES**

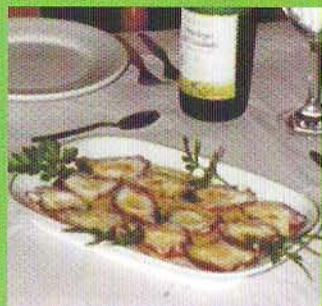
1 pulpo  
Aceite de oliva virgen  
Sal gruesa  
Vinagre de Jerez  
Perejil

**PREPARACIÓN**

Cocer el pulpo en agua y sal. Cortar en rodajas y aliñar con los ingredientes anteriores.

Servir en una bandeja adornado con el perejil.

*Entremeses*  
**Pulpo light del atlántico**



**INGREDIENTES**

1 polvo  
Azeite virgem  
Sal grosso  
Vinagre de Jerez  
Salsa

**PREPARAÇÃO**

Cocer o polvo em água com sal. Cortar às rodajas e temperar com os restantes ingredientes.

Servir numa travessa decorada com salsa.

**INGREDIENTES**

Acedia de trasmayo  
Aceite de oliva virgen  
Sal fina  
Harina especial de trigo

**PREPARACIÓN**

Lavar, desescamar y limpiar las acedias.

Sazonar son sal fina.

Harinar y freir con aceite de oliva en la freidora una vez que el aceite está bien caliente.

*Primer plato*  
**Acedias del atlántico fritas**



**INGREDIENTES**

Acedias de tresmalho  
Azeite virgem  
Sal fino  
Farinha de trigo especial para fritos

**PREPARAÇÃO**

Lavar, tirar as escamas e limpar as acedias.

Temperar com sal fino.

Passar por farinha e fritar numa fritadeira quando o azeite estiver já bem quente.

**Casa Revuelta**

dirección Manuel Romero Tinoko  
ubicación Puerto del Terrón (Lepe)  
teléfono 959 38 02 61

**INGREDIENTES**

Corvina  
Sal fina marinera  
Aceite de oliva  
Patatas Naturales  
Limón  
Perejil

**PREPARACIÓN**

Verter el aceite en la plancha y cuando esté bien caliente -para que no se pegue- echar en la misma un poco de sal.

Poner la corvina y asar al gusto.

Cuando esté hecho, servir en una bandeja con patatas fritas.

Adornar con limón decorativo y perejil.

*Segundo plato*  
**Corvina del atlántico a la plancha con patatas**



**INGREDIENTES**

Corvina  
Sal fina marinero  
Azeite  
Batatas naturais  
Limão  
Salsa

**PREPARAÇÃO**

Deitar um fio de azeite no grelhador e quando estiver bem quente - para não pegar - deitar um pouco de sal.

Colocar a corvina e assar a gosto.

Quando estiver pronto, servir numa travessa com batatas fritas.

Decorar com limão e salsa.

**INGREDIENTES**

Fresas  
Nata montada

**PREPARACIÓN**

Cortar y lavar bien las fresas. Servir en una copa agregando nata montada.

*Postre*

**Fresas de Lepe con nata**



**INGREDIENTES**

Morangos  
Natas batidas

**PREPARAÇÃO**

Lavar e cortar os morangos, colocá-los numa taça e cobri-los com natas batidas.



**INGREDIENTES**

Agua  
Sal gruesa  
Cigalas grandes del Atlántico  
Hielo

**PREPARACIÓN**

Con el agua bien caliente, casi a punto de hervir, echa la sal gruesa y las cigalas.

Cuando vuelva a hervir el agua se sacan y se escurren bien las cigalas y actos seguido se echan en un recipiente con agua e hielo.

Las sacamos del recipiente cuando estén bien frías y las servimos con sal gruesa rociada por encima.

*Entremeses*  
**Cigalas grandes del Atlántico cocidas**



**INGREDIENTES**

Água  
Sal grosso  
Cigalas grandes do Atlântico  
Gelo

**PREPARAÇÃO**

Colocam-se as cigalas em água bem quente, quase a ferver, temperada com sal grosso.

Quando volte a ferver, retiram-se e escorrem-se bem as cigalas e, logo de seguida, colocam-se num recipiente com água e gelo.

Quando estejam frias retiram-se do recipiente e servem-se com sal grosso polvilhado por cima.

**INGREDIENTES**

Rape, calamares, cigalas, gambas, chirlas, coquinas y almejas  
Guisantes precocinados  
Pimiento verde  
Pimientos del piquillo  
Arroz de primera calidad  
Ajo, sal y limón  
Aceite de oliva  
Colorante alimentario

**PREPARACIÓN**

Hacer un sofrito con todos los ingredientes menos el limón y los pimientos del piquillo. Antes de echar el arroz verter el Fumet de pesacado que se ha realizado cociendo las cabezas de rape. Echar el arroz y removiendo todo cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté en su punto. Adornar la paella con unas rodajas de limón y los pimientos del piquillo.

*Primer plato*  
**Paella de marisco**



**INGREDIENTES**

Tamboril, lulas, cigalas, gambas, chirlas, conquilhas e amêijoas  
Ervilhas pré-cozinhadás  
Pimento verde  
Pimento do piquillo  
Arroz de primeira qualidade  
Alho, sal e limão  
Azeite  
Colorante alimentação

**PREPARAÇÃO**

Fazer uma fritura com todos os ingredientes menos o limão e o pimento do piquillo. Antes de deitar o arroz, juntar o fumet de peixe que se fez cozendo as cabeças de tamboril. Juntar o arroz e, mexendo sempre, cozinhar em lume brando até que o arroz esteja no ponto. Decorar a paella com rodajas de limão e os pimentos do piquillo.

**Chiringuito Lolo Tejero**

dirección Manuel Dacosta Suarez  
ubicación Urb. Vela de Mar. 1ª línea de playa  
teléfono 959 48 10 52

**INGREDIENTES**

Rodaballo fresco de la Costa de Huelva  
Sal gruesa  
Aceite de oliva  
Limón

**PREPARACIÓN**

Verter el aceite en la plancha y cuando esté bien caliente - para que no se pegue- echar en la misma poco de sal.

Poner el rodaballo y asar al gusto. Cuando esté hecho, servir en una bandeja con unas rodajas de limón y si se quiere acompañar de guarnición.

*Segundo plato*  
**Rodaballo o parracho de la costa a la plancha**



**INGREDIENTES**

Rodvalho fresco da costa de Huelva  
Sal grosso  
Azeite  
Limão

**PREPARAÇÃO**

Deitar um fio de azeite no grelhador e quando estiver bem quente - para não pegar - deitar um pouco de sal.

Colocar o rodvalho e assar a gosto. Quando estiver pronto, servir numa travessa com umas rodajas de limão e, se desejado, acompanhar com guarnição.

**INGREDIENTES**

Fresas de Lepe  
Nata montada

**PREPARACIÓN**

Enjuagar y picar las fresas, una vez hecho esto, colocarlas en una copa con la nata montada.

*Ponre*  
**Fresas de Lepe con nata**



**INGREDIENTES**

Morangos de Lepe  
Natas batidas

**PREPARAÇÃO**

Lavar e cortar os morangos, colocá-los numa taça e cobri-los com natas batidas.

**INGREDIENTES**

Aceite de oliva virgen  
Ajos  
Perejil o culandro  
Coquinas de la Costa

*Entremeses*  
**Coquinas de la Costa de Huelva**



**PREPARACIÓN**

**R**acer un sofrito con los ajos picados.

Verter la coquinas cuando esté el aceite bien caliente. Agregar el perejil y tapar la sartén.

Retirar del fuego cuando las coquinas se hayan abierto.

**INGREDIENTES**

Conquilhas da costa  
Azeite virgem  
Alhos  
Vinho branco

**PREPARAÇÃO**

**F**azer um refogado com os alhos picados.

Deitar as Conquilhas e o vinho quando estiver o azeite bem quente. Juntar salsa e tapar a frigideira.

Retirar do lume quando as Conquilhas estejam todas abertas.

**INGREDIENTES**

Corvina o mero  
Aceite de oliva virgen  
Sal gruesa

*Segundo plato*  
**Corvina o mero**



**PREPARACIÓN**

**A**brir el pescado "a la espalda". Poner la plancha bien caliente. Añadir unas gotas de aceite para evitar que el pescado se pegue a la plancha.

Colocar el pescado y añadir una pizca de sal gorda.

Cuando este bien dorado, apartar y servir.

**INGREDIENTES**

Corvina ou mero  
Azeite virgem  
Sal grosso

**PREPARAÇÃO**

**A**brir o peixe "pelas costas". Aquecer o grelhador com um fio de azeite (para que o peixe não se pegue).

Colocar o peixe e deitar por cima uma pitada de sal grosso.

Quando estiver bem dourado retirar do lume e servir.

**INGREDIENTES**

Agua  
Sal gruesa  
Cigalas, gambas y langostinos.  
Hielo

*Primer plato*  
**Bandeja de marisco variado cocido**



**PREPARACIÓN**

**C**on el agua bien caliente, casi a punto de hervido, se echa la sal gruesa y el marisco.

Cuando vuelva a hervir el agua se saca y se escurre bien el marisco y acto seguido se echa en un recipiente con agua e hielo.

Lo sacamos del recipiente cuando esté frío y lo servimos con sal gruesa rociada por encima.

**INGREDIENTES**

Cigalas, gambas, camarões e "carabineros"  
Água e Sal grosso  
Gelo

**PREPARAÇÃO**

**C**oloca-se o marisco em água bem quente, quase a ferver, temperada com sal grosso.

Quando volte a ferver, retira-se e escorre-se bem o marisco e, logo de seguida, coloca-se num recipiente com água e gelo.

Quando esteja frio retira-se do recipiente e serve-se com sal grosso polvilhado por cima.

**INGREDIENTES**

Leche  
Azúcar  
Huevo  
Caramelo líquido

*Postre*  
**Flan de la casa**



**PREPARACIÓN**

**B**atir los ingredientes de leche, azúcar y huevos.

Verter el caramelo en el molde de flan todo frío.

Y por último, verter el batido en el molde. Cocinar al baño maría.

**INGREDIENTES**

Leite  
Açúcar  
Ovos  
Caramelo líquido

**PREPARAÇÃO**

**B**ater o leite com o açúcar e os ovos.

Untar uma forma de pudim com o caramelo líquido, em frio.

Por ultimo deitar a primeira mistura na forma e cozinhar em banho-maria.

**INGREDIENTES**

Pimientos rojos  
Pimientos verdes  
Ventresca de atún  
Sal  
Aceite y vinagre

*Entremeses*  
**Pimentada con ventresca**



**PREPARACIÓN**

Asar pimientos rojos y verdes al horno, hasta que enternezcan, antes que se enfríen pelarlos y hacerlos tiras longitudinales, aliñarlos con aceite de oliva, vinagre y sal.

Una vez servidos en la fuente, lo adornamos con unos aros de cebolla cortados finitos y por encima una buena porción de ventresca de atún.

**INGREDIENTES**

Pimentos vermelhos  
Pimentos verdes  
Barriga de atum  
Sal  
Azeite e vinagre

**PREPARAÇÃO**

Assar os pimentos no forno até que amoleçam. Antes de arrefecer pelá-los e cortá-los em tiras longitudinais. Temperá-los com azeite, vinagre e sal.

Uma vez servidos numa travessa, decoramos com umas rodelas de cebola cortadas fininhas, e em cima colocamos uma boa porção de barriga de atum.

**INGREDIENTES**

Merluza, almejas y gambas peladas  
Aceite, sal y vino blanco  
Ajos y harina  
Huevo cocido  
Pimiento del piquillo

*Segundo plato*  
**Merluza al vino**



**PREPARACIÓN**

En una buena sartén ponemos aceite de oliva, con unos ajitos laminados, cuando empiezen a dorarse añadimos una cucharadita de harina y vino blanco del Condado, movemos con una varilla hasta que nos quede una salsa uniforme. En la salsa guisamos la rodaja de merluza, un poco antes de que la merluza este cocinada le añadimos unas gambas peladas y una par de almejas hasta que este todo a punto.

**INGREDIENTES**

Pescada, amêijoas  
Gambas descascadas  
Azeite, vinho branco e sal  
Alhos e farinha  
Ovo cozido  
Pimento do piquillo

**PREPARAÇÃO**

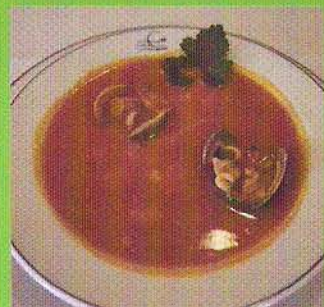
Numa frigideira grande douramos os alhos laminados e juntamos uma colherada de farinha e vinho branco do Condado. Mexemos com uma colher de pau até que fique um molho uniforme. Neste molho guisamos a posta de pescada e um pouco antes de estar cozinhada juntamos as gambas e algumas amêijoas e deixamos ao lume até

que esteja tudo no ponto.

**INGREDIENTES**

Zanahorias, pimientos, cebollas y tomates  
Fumet de pescado  
Gambas peladas, rape en taquitos, almejas, etc.,...  
Sal y aceite

*Primer plato*  
**Sopa de mariscos**



**PREPARACIÓN**

Una vez picados, cocemos en una olla la misma proporción de zanahorias, cebollas, pimientos verdes y tomates, salamos y le ponemos como medio vasito de aceite de oliva, cuando ya este todo tierno en la misma olla lo trituramos todo con una turmix y le añadimos un poco de fumet de pesacado hasta que esté a nuestro gusto de espesor y lo pasamos por el chino para eliminar los pellejos de las verduras, a continuación le añadimos el marisco hasta que se cueza.

para eliminar as peles das verduras. De seguida juntar o marisco até que coza.

**INGREDIENTES**

Cenouras, pimentos e cebolas  
Tomates muito maduros  
Azeite e sal  
Fumet de peixe  
Gambas descascadas, tamboril aos nacos, amêijoas, etc.

**PREPARAÇÃO**

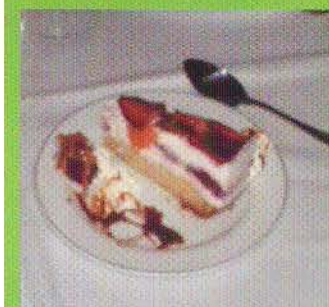
Uma vez picados cozemos a mesma proporção de cenouras, cebolas, pimentos e tomates; salgamos e quando já esteja tudo tenro, juntamos meio copo de azeite e trituramos com a varinha mágica na própria panela. Juntamos um pouco do fumet de peixe até que adquira uma espessura ao nosso gosto;

passa-se pelo por um passador

**INGREDIENTES**

Bizcocho  
Nata  
Fresas  
Caramelo líquido

*Postre*  
**Tarta de nata con fresas**



**PREPARACIÓN**

En un molde para tartas ponemos un fondo de bizcocho previamente mojado con ron y almibar, encima, unos dos centímetros de nata bien batida, a continuación una buena capa de mermelada de fresas que previamente hemos preparado dejando enfriar. Encima otra tanda de igual volumen de nata y la adornamos por encima con láminas de fresas por toda su extensión. La metemos en frío durante 24 horas y la desenmoldamos.

**INGREDIENTES**

Bolo  
Natas  
Morangos  
Caramelo líquido

**PREPARAÇÃO**

Numa forma para tartes pomos um fundo de bolo previamente banhado em rum e calda de açúcar; por cima uns dois cm de natas bem batidas e por cima uma boa camada de compota de morango que previamente preparámos e deixámos arrefecer. Por cima outra camada de natas igual à anterior e decoramos com morangos cortados às lâminas em toda a extensão. Colocamos no frigorífico durante 24 horas e desenformamo-la.

### INGREDIENTES

Agua  
Sal gruesa  
Vinagre blanco de melaza del Condado de Huelva  
Ajo  
Comino, tomillo y limón  
Pimienta negra gruesa, pimentón picante y dulce, y laurel  
Pescado de araña fileteado  
Harina

### PREPARACIÓN

Adobar el pescado en un recipiente con agua y con el resto de los ingredientes excepto la harina entre 8 y 10 horas.

Sacar, escurrir un poco y pasarlo por la harina.

Freir el pesacado a una vez que el aceite esté punto de hervir.

### Entremeses

## Filetes de pescado araña en adobo suave



Fritar em azeite bem quente.

### INGREDIENTES

Água  
Sal grosso  
Vinagre branco de melação do Condado de Huelva  
Alho  
Cominhos, tomilho e limão  
Pimenta preta grossa, pimentão picante e doce  
Peixe-aranha cortado em filetes  
Farinha

### PREPARAÇÃO

Adobar o peixe num recipiente com água e o resto dos ingredientes, excepto a farinha, entre 8 e 10 horas.

Retirar o peixe do tempero, escorre-lo um pouco e passa-lo por farinha.

### INGREDIENTES

Sal gruesa  
Aceite de oliva  
Ajos  
Huevos frescos de granja  
Gurumelos

### PREPARACIÓN

Pelar y lavar muy bien los gurumelos.

Echar los gurumelos laminados junto con los ajos en trocitos en una sartén con aceite de oliva bien caliente.

Remover y tapar la sartén hasta que todo esté hecho.

Agregar los huevos batidos y moverlos hasta que cuajen.

### Primer plato

## Revuelto de gurumelo de la sierra



Juntar os ovos mexidos e mover até obter um ponto suculento.

### INGREDIENTES

Sal grosso  
Azeite  
Alhos  
Ovos frescos da quinta-feira  
Gurumelos (espécie de setas)

### PREPARAÇÃO

Descascar e lavar muito bem os gurumelos.

Cortá-los em lâminas e colocá-los, juntamente com os alhos picados numa frigideira com um fio de azeite bem quente.

Mexer e tapar a frigideira até que tudo esteja cozinhado.

### INGREDIENTES

Solomillo Ibérico de Bellota de Jabugo  
Sal gruesa  
Aceite de oliva  
Patatas naturales  
Limón

### PREPARACIÓN

Abrir el solomillo y ponerlo en la parrilla por la cara interior. Sazonar en el fuego y añadir un poco de aceite de olvia para ayudar a que tome el punto de sal.

Dar la vuelta y repetir la operación.

Freir las patatas al mismo tiempo.

Servir con un trozo de limón decorativo.

## Segundo plato Solomillo ibérico de bellota a la parrilla



Servir com um meio limão a decorar.

### INGREDIENTES

Solomillo ibérico de bolota de Jabugo  
Sal grosso  
Azeite  
Batatas naturais  
Limão

### PREPARAÇÃO

Abrir o solomilho e colocá-lo na grelha pelo lado interior. Temperar com sal ao lume, e juntar um pouco de azeite, para ajudar a tomar o ponto de sal.

Dar a volta e repetir a operação.

Fritar as batatas ao mesmo tempo.

### INGREDIENTES

Fresas de Lepe  
Leche condensada

### PREPARACIÓN

Cortar y lavar bien las fresas. Servir en una copa ancha agregando leche condensada.

### Postre

## Fresas de Lepe con leche condensada



### INGREDIENTES

Morangos de Lepe  
Leite condensado

### PREPARAÇÃO

Lavar bem os morangos e cortá-los. Servir numa taça larga e regar com leite condensado.

**INGREDIENTES**

Agua  
Sal gruesa  
Gambas gordas de la costa  
Hielo

**PREPARACIÓN**

Con el agua bien caliente, casi a punto de hervido, se vierte la sal gruesa y las gambas. Cuando vuelva a hervir el agua se sacan y escurren bien las gambas y acto seguido se echan en un recipiente con agua e hielo. Las sacamos del recipiente cuando estén frías y las servimos con sal gruesa rociada por encima.

*Entremeses*  
**Gambas gordas de la costa**



**INGREDIENTES**

Água  
Sal  
Gambas gordas da Costa  
Gelo

**PREPARAÇÃO**

Com a água bem quente, quase a ferver, juntar as gambas e o sal. Quando a água volte a ferver retiram-se e escorrem-se bem as gambas; e logo de seguida, deitam-se num recipiente com água e gelo. Quando estejam frias retiram-se do recipiente e servem-se com sal grosso polvilhado por cima.

**INGREDIENTES**

Lomo de atún fresco  
Ajo y cebolla  
Pimiento verde y tomate maduro  
Vino blanco  
Laurel  
Pimienta negra  
Sal

**PREPARACIÓN**

Poner en el horno todos los ingredientes y el atún en una bandeja apropiada de forma que todo entre crudo en el horno. Dorar al gusto.

Cortar el atún en filetes lo más finos posibles. Rociar con su propio jugo y servir.

*Segundo plato*  
**Atún a la Pesquer**



**INGREDIENTES**

Lombo de atum fresco  
Alho e cebola  
Pimento verde e tomate maduro  
Vinho branco  
Louro  
Pimenta preta  
Sal

**PREPARAÇÃO**

Colocar no forno todos os ingredientes e o atum num tabuleiro apropriado de forma que tudo entre cru no forno. Dourar a gosto.

Cortar o atum em filetes o mais finos possível. Regar com o seu próprio molho e servir.

**INGREDIENTES**

Lenguado fresco de la costa de Huelva  
Sal gruesa  
Aceite de Oliva  
Tomate natural de Lepe

**PREPARACIÓN**

Verter el aceite en la plancha y cuando esté bien caliente- para evitar que se pegue el lenguado- echar en la misma un poco de sal. Poner el lenguado y asar al gusto.

Cuando esté hecho, servir en una bandeja con unas rodajas de tomate sazonadas al gusto y rociadas con aceite de oliva.

*Primer plato*  
**Lenguado de la costa a la plancha**



**INGREDIENTES**

Lenguado fresco da costa de Huelva  
Sal grosso  
Azeite  
Tomate natural de Lepe

**PREPARAÇÃO**

Verter o azeite no grelhador e quando estiver bem quente - para evitar que se pegue - deitar um pouco de sal. Colocar o linguado e assar a gosto.

Para servir, colocar numa travessa com uma rodela de tomate temperadas a gosto e regadas com um fio de azeite.

**INGREDIENTES**

4 naranjas de Lepe  
1 chorro de aceite  
Hojas de menta  
Miel o 4 cucharadas de azúcar

**PREPARACIÓN**

Preparar y pelar bien las naranjas. Cortarlas en rodajas a la contra. Rociarlas con un chorrito de aceite de oliva y miel o azúcar, y decorárlas con hojitas de menta.

*Postre*

**Naranjas con aceite de oliva**



**INGREDIENTES**

4 laranjas  
1 fio de azeite  
Folhas de menta  
Miel ou 4 colheresadas de açúcar

**PREPARAÇÃO**

Descascar as laranjas e cortá-las às rodelas pelo sentido contrário. Rega-las com fio de azeite e mel ou açúcar, e decorá-las com folhas de menta.

### INGREDIENTES

Pan serrano  
Tomate natural  
Aceite de oliva  
Sal  
Jamón Ibérico  
Salmón  
Alcaparra

## Entremeses

### Pan sierra y mar



### PREPARACIÓN

Colocar una rebanada de pan serrano a la brasa ó en un tostador , una vez tostado el pan colocar sobre él tomate rayado , aceite de oliva y sal.

A continuación le ponemos encima lonchas de jamón ibérico y salmón , troceamos el pan y decorar con alcaparra.

### INGREDIENTES

Pão da serra ou caseiro  
Tomate natural  
Azeite  
Sal  
Presunto ibérico  
Salmão fumado  
Alcaparras

### PREPARAÇÃO

Colocar uma fatia de pão da serra nas brasas, ou numa torradeira. Quando torrado colocar sobre ele o tomate às tiras, azeite e sal.

Em seguida colocamos por cima fatias de presunto e de salmão, cortamos o pão e decoramos com alcaparras.

### INGREDIENTES

Una pierna de cordero  
Pimienta negra, sal y ajo laminado  
Manteca blanca  
Vino blanco  
Patatas, cebolla y pimiento

## Segundo plato

### Pierna de cordero al horno



### PREPARACIÓN

Tomamos la pierna de cordero y le hacemos unos cortes , en ellos le echamos sal , pimienta negra y ajo laminado. A continuación se embadurna toda la pierna de cordero con una fina capa de manteca blanca , y se rocía con vino blanco , todo ello lo metemos en el horno a 200º unos 30'. Como guarnición se prepara en otra bandeja patatas, cebolla y pimientos cortados en rodajas. Se le echa sal, pimienta, aceite y vino blanco; todo ello al horno a 190º unos 30'.

cortada às rodelas. Tempera-se com sal, pimenta, azeite e vinho branco e vai ao forno a 190°C durante 30 minutos.

### INGREDIENTES

1 perna de cordeiro  
Pimenta preta, sal e alho laminado  
Manteiga branca  
Vinho branco  
Batatas, cebola e pimento.

### PREPARAÇÃO

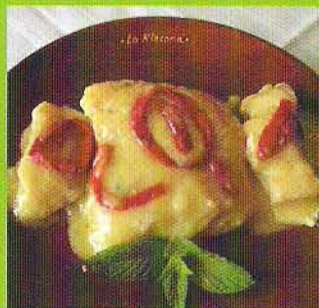
Fazemos uns cortes na perna de cordeiro e em cada um deixamos sal, pimenta preta e alho. Em seguida barra-se toda a perna de cordeiro com uma fina camada de manteiga branca e rega-se com vinho branco. Coloca-se tudo no forno a 200°C durante 30 minutos. Noutro tabuleiro prepara-se a guarnição de cebola, batatas e pimentos

### INGREDIENTES

Aceite de oliva  
Ajo  
Guindilla  
Bacalao

## Primer plato

### Bacalao al pill-pill



### PREPARACIÓN

Coger una cazuela de barro y echar aceite de oliva en ella , ajo muy picado y una guindilla ; cuando el ajo se sofría se le echa el bacalao troceado , mover un poco la cazuela circularmente en un solo sentido .

Cuando el aceite haya ligado con el bacalao y se forme una salsa densa , estará listo para servir .

### INGREDIENTES

Azeite  
Alho  
Malagueta  
Bacalhau

### PREPARAÇÃO

Numa caçarola de barro deitar azeite e juntar o alho picado muito miudinho e a malagueta; quando o alho esteja dourado, colocamos o bacalhau cortado e remove-se um pouco a caçarola circularmente num só sentido.

Quando o azeite se misturar com o bacalhau que se vai desfiando, formando um molho denso, está pronto para servir.

### INGREDIENTES

Una lata de piña en almibar  
Nata líquida  
Una tarrina de queso philadelphia  
Azúcar  
Un paquete de bizcocho de soletilla  
Guindas

## Postre

### Tarta de piña



### PREPARACIÓN

Tomamos en una fuente el queso philadelphia, nata líquida y 50 gramos de azúcar. Lo batimos todo hasta montar la nata. En un molde pastelero, lo cubrimos con capas de bizcocho mojado en zumo de piña, luego añadimos una capa de la nata que hemos montado y a continuación una capa de piña triturada. Así hasta que montemos 4 o 5 capas dejando la superior formada por una capa de bizcochos. Ahora lo metemos en el frigorífico hasta que cuaje bien. Se adorna con nata, piña y guindas.

ou 5 camadas deixando a superior formada por uma camada de bolo. Posteriormente coloca-se no frigorífico até estar bem consistente. Decora-se com natas, ananás e cerejas cristalizadas.

### INGREDIENTES

Una lata de ananás  
Natas líquidas  
Uma caixa de queijo Philadelphia  
Açúcar  
Um pacote palitos de la ren  
Cerejas cristalizadas

### PREPARAÇÃO

Colocamos numa tigela o queijo, as natas e 50 g de açúcar, e batemos até que as natas estejam "em castelo" Numa forma de pasteleiro, cobrimos tudo com camadas de bolo banhadas em sumo de ananás; juntamos uma camada das natas batidas e logo uma camada de ananás triturado. Vamos repetindo até termos 4

**INGREDIENTES**

2 dientes grandes de ajo  
1 guindilla  
Sal  
Aceite de oliva extra  
Perejil  
150 g. de gambas peladas

*Entremeses*  
**Gambas al ajillo**



**PREPARACIÓN**

**P**elar las gambas, filetear los ajos en una cazuela. Poner los ajos fileteados con el aceite, cuando comiencen los ajos a dorarse añadir una guindilla cortada en tiras muy finas. Con el fuego muy fuerte añadir las gambas, retirar del fuego para que el calor de la cazuela termine de hacerlas. En una sartén a parte, saltar en aceite las cabezas de gambas. Con el jugo resultante, y una vez colado, añadirlo a las gambas junto al perejil picado.

**INGREDIENTES**

2 dentes de alho grandes  
1 malagueta  
Sal  
Azeite  
Salsa  
150 g gambas descascadas

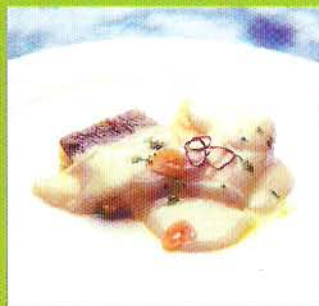
**PREPARAÇÃO**

**C**olocar numa caçarola com azeite os alhos cortados em lâminas. Quando comecem a dourar junta-se-lhe a malagueta cortada em tiras muito finas. Com o lume muito forte juntar as gambas e retirar do lume para que o calor da caçarola termine de cozinhá-las. Numa frigideira à parte saltar em azeite as cabeças de gambas. Com o molho resultante, e uma vez coado, junta-lo às gambas junto com a salsa picada.

**INGREDIENTES**

250grs. de bacalao desalado  
2 dientes de ajos  
1/2 vasito de vino blanco  
1 vasito de caldo de pescado  
1 cucharada de harina  
4 almejas, colitas de cigalas  
Aceite de oliva extra

*Primer plato*  
**Bacalao al estilo O'Barco**



**PREPARACIÓN**

**E**n una cazuela poner el aceite con los ajos laminados, cuando comiencen a dorarse los ajos añadimos el bacalao pasado por la harina con el caldo de pescado y el vino blanco. Cuando comience a hervir añadimos las almejas y las colitas de cigalas peladas al comenzar a hervir de nuevo, retirar del fuego y servir. Se puede acompañar con patatas cocidas.

**INGREDIENTES**

250 g de Bacalhau demolidado  
2 dentes de alho  
copo de vinho branco  
1 copo de vinho de caldo de peixe  
1 colherada de farinha  
4 amêijoas e caudas de cigalas  
Azeite extra

**PREPARAÇÃO**

**N**uma caçarola colocar o azeite com os alhos laminados; quando comecem a dourar juntamos o bacalhau passado por farinha, o caldo de peixe e o vinho branco. Quando começa a ferver juntamos as amêijoas e as caudas de cigala descascadas. Quando voltar a ferver retirar do lume e servir.

*Pode-se acompanhar com batatas cozidas.*

**INGREDIENTES**

100 grs. de cigalas  
100 grs. de langostinos  
100 grs. de gambas  
150 grs. de rape o mero  
100 grs. de almejas  
Tomates, pimientos, cebolla, ajos  
Aceite de oliva y sal

*Segundo plato*  
**Cataplana de marisco**



**PREPARACIÓN**

**E**n un perol hacemos un refrito con tomate, el pimiento, la cebolla y los ajos, cuando el refrito este listo lo pasamos por el pasa puré. La pasta resultante la ponemos en la cataplana añadiendo a continuación el rape reposando cinco minutos. Incorporamos el marisco con las almejas. Tapamos la cataplana durante cinco minutos aproximadamente y lo servimos.

**INGREDIENTES**

100 g de cigalas  
100g de camarões  
100 g de gambas  
150 g de tamboril ou mero  
100 g de amêijoas  
Tomate, pimento, cebola e alho  
Azeite e sal

**PREPARAÇÃO**

**N**uma frigideira fazemos um refogado com pimento, cebola e alho. Quando esteja pronto, passamo-lo pela máquina dos purés. Colocamos a massa resultante na cataplana, juntando de seguida o tamboril e deixando repousar 5 minutos. Juntamos o marisco e as amêijoas e levamos ao fogo. Tapamos a cataplana durante 5 minutos aproximadamente e servimos.

**INGREDIENTES**

400 grs. azúcar  
20 yemas de huevos  
1 rama de canela

*Postre*  
**Tocino de cielo**



**PREPARACIÓN**

**B**ervir el azúcar con tres vasos de agua (tamaño de café) hasta lograr un punto de hilo fuerte.

Mezclarlo poco a poco con las yemas y pasar por un colador. Caramelar con caramelo líquido en un molde y cocer al vapor durante un cuarto de hora.

**INGREDIENTES**

400 g de açúcar  
20 gemas de ovo  
1 pau de canela

**PREPARAÇÃO**

**B**erver o açúcar com 3 copos de água até atingir um ponto de fio forte.

Mistura-lo pouco a pouco com as gemas e passar por um passador. Untar a forma com caramelo líquido e cozer a vapor durante 15 minutos.

**INGREDIENTES**

1/2 kg. de tomates maduros  
2 bollos de pan blanco  
2 ajos  
125 cl. de aceite de oliva virgen  
Sal gruesa  
Vinagre al gusto

**PREPARACIÓN**

Pelar los tomates. Mojar el pan.

Echar todos los ingredientes en un recipiente y pasar la batidora.

*Entremeses*  
**Salmorejo**



**INGREDIENTES**

1/2 kg de tomates maduros  
2 bolas de pão branco  
2 dentes de alho  
125 cl de azeite virgem  
Sal grosso  
Vinagre

**PREPARAÇÃO**

Descascar os tomates e molhar o pão.

Deitar todos os ingredientes num recipiente e passar com a varinha mágica.

**Restaurante Nuevo Océano**

dirección **Juan Oscar** Comunidad de Bienes  
ubicación **C/ Extremadura, bloque 3, planta baja**  
teléfono **959 33 08 10**

**INGREDIENTES**

Pescado fresco variado  
Sal fina  
Aceite de oliva  
Harina

**PREPARACIÓN**

Lavar, desescamar y limpiar bien el pesacado.

Sazonar con la sal fina, harinar y freir con aceite de oliva en la freidora una vez el está bien caliente.

*Segundo plato*  
**Pescado frito variado**



**INGREDIENTES**

Peixe fresco variado  
Sal fino  
Azeite  
Farinha

**PREPARAÇÃO**

Lavar, tirar as escamas e limpar o peixe. Salgar com o sal fino. Passar por farinha e fritar numa fritadeira quando o azeite esteja bem quente.

**INGREDIENTES**

2 cebollas grandes  
3 ajos  
Perejil, pimienta y comino  
2 tomates maduros  
Aceite de oliva  
1/2 kg. de habas  
1/4 kg. de chocos picados  
Caldo de ave concentrado

**PREPARACIÓN**

Hacer un sofrito con la cebolla, el ajo y el tomate. Pasar por la batidora el sofrito.

Echar las habas y los chocos y cocer a fuego lento hasta que se ablanden.

Sazonar y condimentar al gusto.

*Primer plato*  
**Habas con chocos**



**INGREDIENTES**

2 cebollas grandes  
3 dentes de alho  
Salsa, pimenta e cominhos  
2 tomates maduros  
Azeite  
1/2 kg de favas  
250 g de choco picado  
Caldo de aves concentrado

**PREPARAÇÃO**

Fazer um refogado com as cebollas os alhos e o tomate e passá-lo pela varinha mágica.

Juntar as favas e o choco e cozer a lume brando até que amoleçam.

Salgar e temperar a gosto.

**INGREDIENTES**

18 yemas de huevo  
1/2 kg. de azúcar  
125 cl. de agua

**PREPARACIÓN**

Hacer un caramelo con el agua y el azúcar.

Batir las yemas en un recipiente a parte. Se añade el caramelo a las yemas. Verter todo en un recipiente caramelizado

Poner al baño maría en un recipiente de 200 cl. de agua durante 30 minutos.

*Pastre*  
**Tocino**



**INGREDIENTES**

18 gemas de ovo  
1/2 kg de açúcar  
125 cl de água

**PREPARAÇÃO**

Caramelizar o açúcar com a água.

Bater as gemas num recipiente à parte e juntar o caramelo depois de o ter utilizado para untar a forma.

Deita-se a mistura na forma e coloca-se em banho-maria, num recipiente de 200 cl de água, durante 30 minutos.





*Recetario y Guía  
Gastronómica de  
Isla Cristina, Islantilla y Lepe*

*Lepe*



# Saluda

Recetario y Guía  
Gastronómica de  
Isla Cristina, Islantilla y Lepe