



Ya estamos en las **siete** Islas

www.cajasiete.com

 **cajasiete**
contigo

TURISMO CANARIAS

Año 16 - N° 28-2010

Gastronomía I

Canary Island cuisine



ONDA
Cit

Gastronomía
canaryislands-cit.org Canary Island cuisine



Turismo
CANARIAS

Puerto de la Cruz



perfectaprimavera
TENERIFE



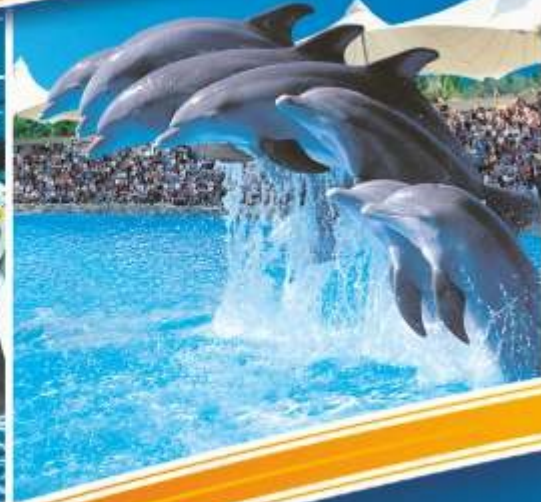
Excmo. Ayuntamiento de
Puerto de la Cruz

www.puertodelacruz.es

**WORLD CLASS
ATTRACTION**

NEW

**KATANDRA
Treetops**



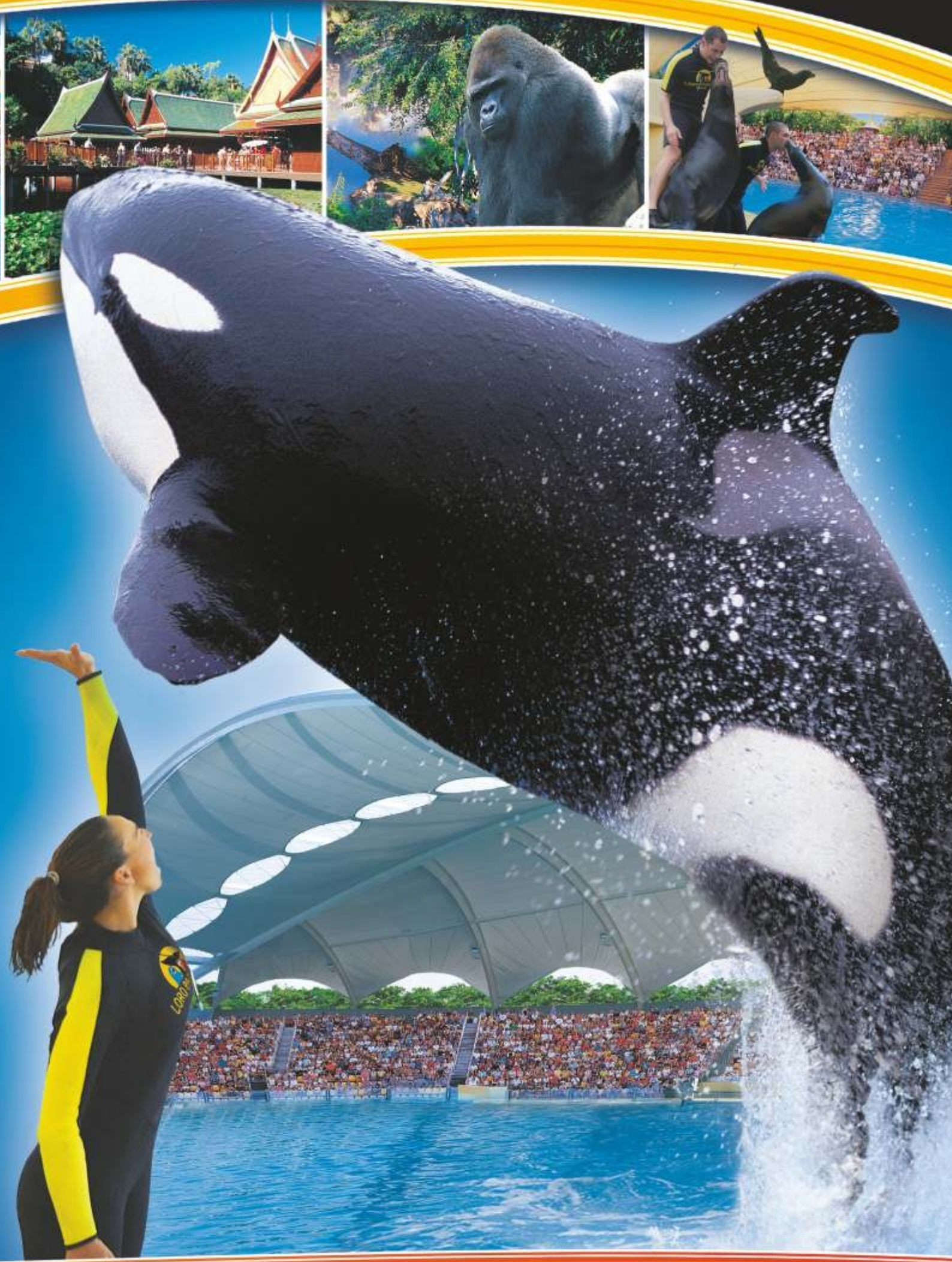
El "must" de Canarias

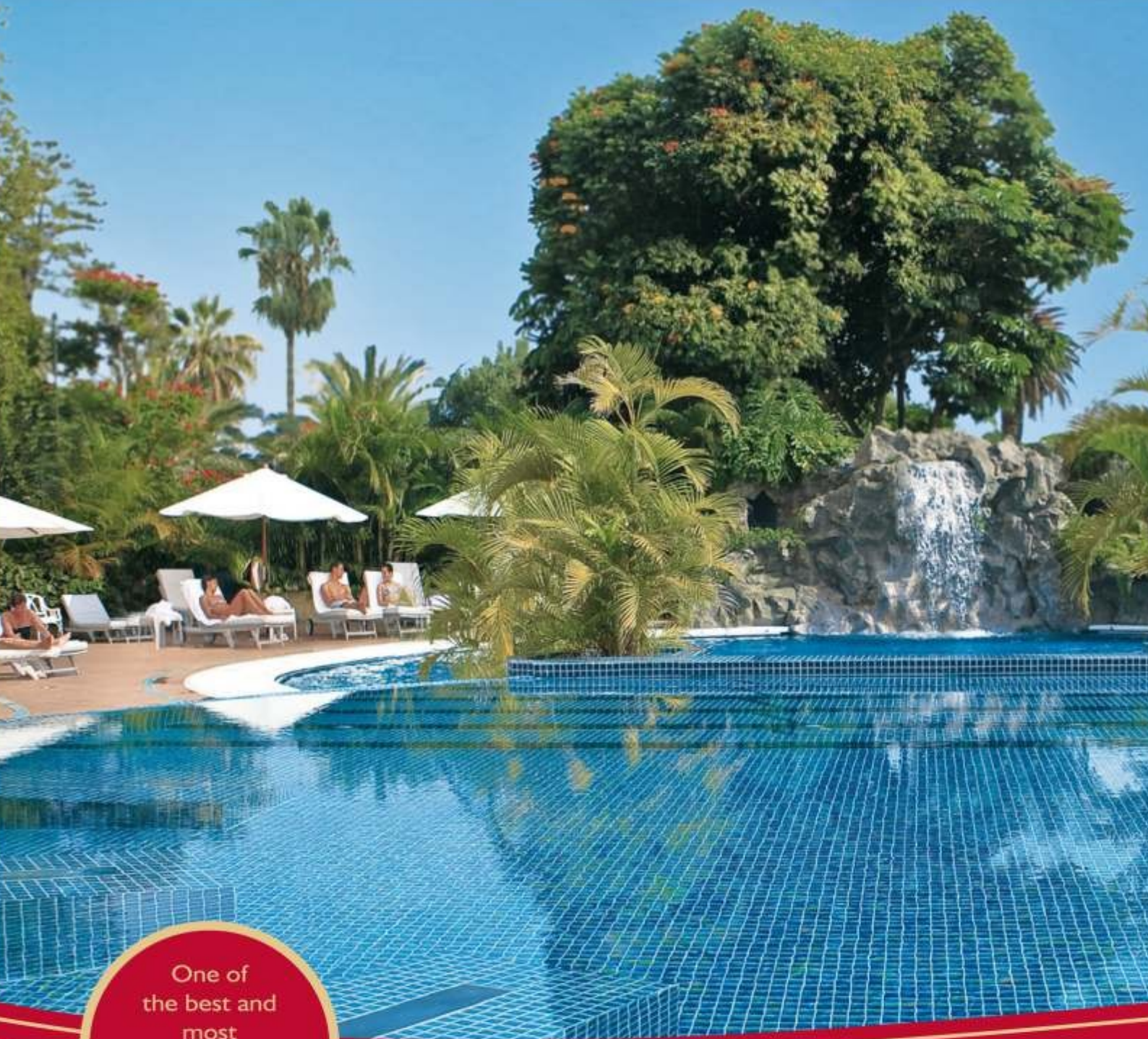


**LORO
PARQUE**

Puerto de la Cruz - Tenerife - Spain
www.loroparque.com

Loro Parque is the Canaries world-famous and most beloved animal park adventure and we invite you to create some unforgettable memories of your holiday in our special piece of paradise. Out-of-the-ordinary experiences await you in our animal habitats that put you front and centre in the animal's worlds. Discover the Antarctic at Planet Penguin that is home to an iceberg and hundreds of penguins, take your seat at the spectacular Orca Ocean and watch as our killer whales demonstrate their strength and agility and see if you can keep a grin off your face as our acrobatic dolphins show you their gravity defying moves. You will also laugh with our sea lions and be impressed by the parrots of beautiful feathers flying around you.





One of
the best and
most
famous hotels
of the
Canary islands





Gran Lujo

Hotel Botanico

one of

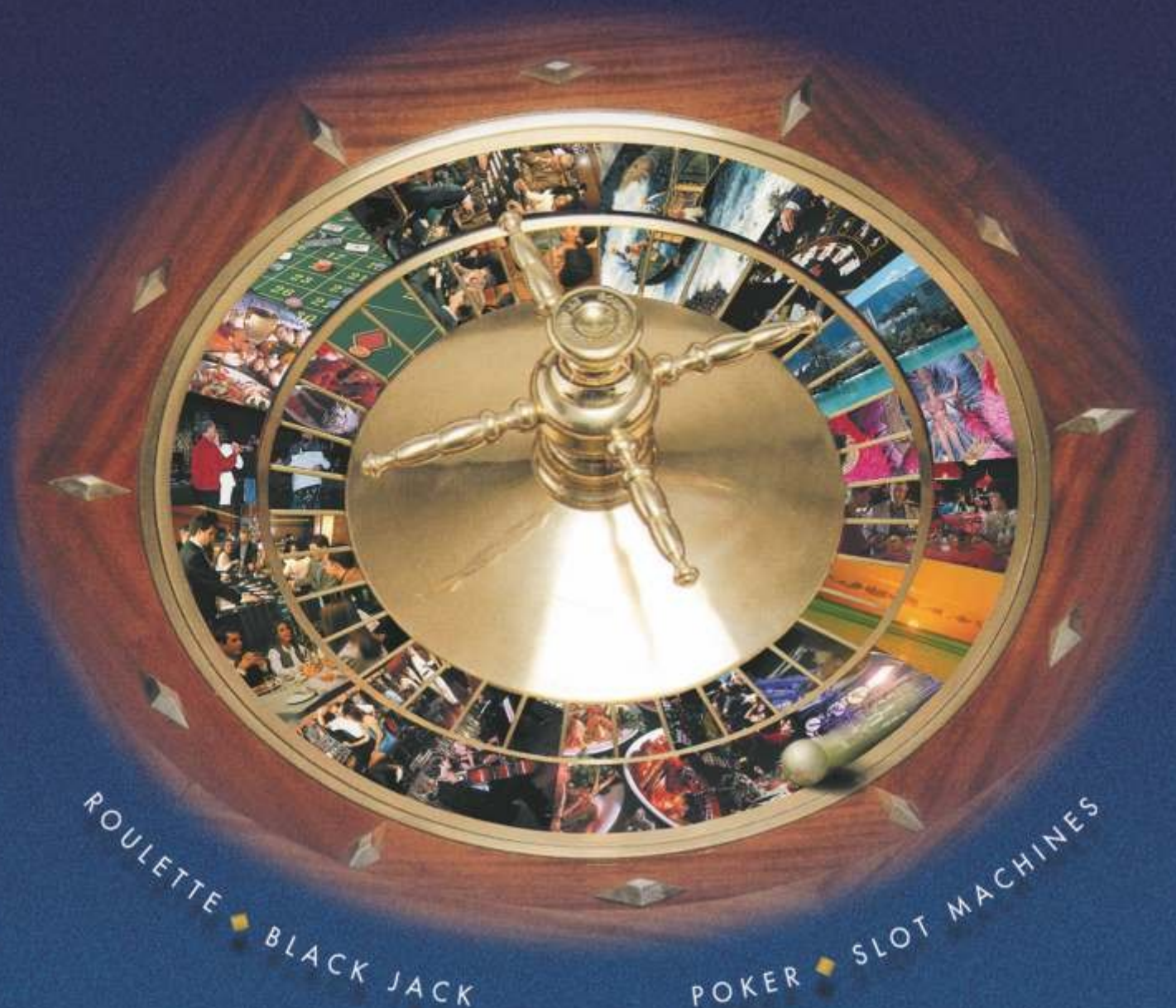
The Leading Hotels of the World®

&

The Oriental Spa Garden



Avda. Richard J. Yeoward, 1 | C.P. 38400
Puerto de la Cruz | Tenerife | España
Tel: +34 922 381 400 | Fax: +34 922 381 504
e-mail: hotelbotanico@hotelbotanico.com
hotelbotanico.com



CASINO SANTA CRUZ
HOTEL MENCEY

CASINO PUERTO DE LA CRUZ
LAGO MARTÍÁNEZ

CASINO PLAYA DE LAS AMERICAS
HOTEL GRAN TINERFE



HOTEL

Las Madrigueras

Golf Resort & SPA



Un Green... a sus pies
A Green... at your feet

Golf Las Américas
38660 Playa de Las Américas, Tenerife

Tel.: (+34) 922 77 78 18
Fax: (+34) 922 77 78 19

<http://www.hotel-lasmadrigueras.com>
e-mail: info@hotel-lasmadrigueras.com



Gastronomía

Canary Island cuisine

Portada:
Gastronomía

Foto:
Juan José Glez.
Más Diseño

ÍNDICE

10. - La Cocina Canaria: Ingredientes
y especialidades
Canary Island cuisine: Ingredients and
specialities



21. - Entrantes
Starters



39. - Primeros Platos
First Courses

57. - Pescados
Fish

73. - Carnes
Meat

87. - Postres
Desserts



97. - Otras Recetas Imprescindibles
Other essential recipes

Presidente:
Miguel Ángel González Suárez

Presidentes de Honor:
José Sabaté Forns
Melchor Alonso Marrero

Consejeros Natos:
Excmo. Sr. Presidente del Gobierno de Canarias
D. Paulino Rivero
Excmo. Sr. Presidente del Cabildo Insular de
Tenerife
D. Ricardo Melchior
Excmo. Sr. Alcalde del Ayto. de S/C de Tenerife
D. Miguel Zerolo
Ilmo. Sr. Alcalde del Ayuntamiento del Rosario
D. Macario Benítez Gil
Excmo. Sr. Presidente de la Autoridad Portuaria
D. Pedro Rodríguez Zaragoza

Consejeros Colaboradores:
Sr. Presidente de la Cámara de Comercio
Sr. Presidente de la CEOE
Sr. Presidente de FEDECO
Sr. Presidente de la Asociación Provincial de
Agencias de Viajes
Sr. Presidente de la Asociación de la Prensa
Sr. Presidente de la Asociación de Guías Turísticas
Sr. Presidente de la Asociación de Hostelería

Vice Presidentes:
Arturo Rodríguez Giménez
Antonio Molano Fernández
D. José María Real Martí

Embajador Cultural:
Pepe Dámaso

Secretario General:
Santiago Díaz González

Relaciones Exteriores e Internacionales:
Carmelina Asín Cabrera

Consejeros Delegados:
Eduardo Martín
José Vidal García Martín

Administración:
Martín Díaz/Carmen Glez. Glez.

Asesor de Imagen:
Momo Marrero

Información:
Ana Mª Alberto Barrios

P.O. Box 1.281 - Santa Cruz de Tenerife
Islas Canarias - España
Tfno.: 922 248 461 - Fax: 922 662 169
www.cit-tenerife.org

Director:
Miguel Ángel González Suárez

Dirección Técnica:
Excmo. Cabildo Insular de Tenerife
Plan de gastronomía

Redactores e investigadores Técnicos y
Científicos:
José H. Chela
Manuel Iglesias García
José Carlos Marrero González

Fotografías:
Orienta Gheri
Paolo Tiengo
Cabildo Insular de Tenerife

Idea Original:
Excmo. Cabildo Insular de Tenerife
C.I.T. Santa Cruz de Tenerife

Jefes de Redacción:
Francisco Pallero

Redacción:
Gabinetes de Prensa:
Centro de Iniciativas y Turismo
Cabildo Insular de Tenerife

Diseño:
Más Diseño - La Orotava (Juan José González)

Ayudante de diseño:
María del Mar García García

Marketing y publicidad:
José Luis Martínez Pintos, Narciso Gómez García,
Roman Glez. Rodríguez, Luis Frade.

Impresión:
Gráficas Sabater

Edita:
C.I.T.

Depósito Legal: TF-1651/95

PVP: 6,00 €

Agradecimientos Especiales

Sr. Presidente del Excmo. Cabildo Insular de Tenerife: D. Ricardo Melchior - Sr. Vicepresidente 1º y Consejero de Turismo del Excmo. Cabildo Insular de Tenerife: D. José Manuel Bermúdez - Presidente de la Autoridad Portuaria de Santa Cruz de Tenerife: D. Pedro Rodríguez Zaragoza - Organización Mundial del Turismo - Turismo de Tenerife - Universidad de La Laguna - ZONTUR - Coordinadora del Plan Gastronomico de la Isla de Tenerife - José H. Chela - Manuel Iglesias García - José Carlos Marrero González - Excmos. e Ilmos. Ayuntamientos de: Santa Cruz de Tenerife, Puerto de la Cruz, Arona, Santiago del Teide (muy especialmente a sus alcaldes y concejales de turismo) - Metropolitano de Tenerife - Teleférico del Teide - UNELCO - Loro Parque - Fundación Loro Parque - Iberojet - Casinos de Tenerife - Careca - Museos Insulares de Tenerife - Momo Marrero - Juan José González - María del Mar García - Ana María Albertos - Core Cova - Mario Escuela - Francisco Pallero - FECITEN - Onda CIT Radio Turismo - Gloria Salgado - Orienta Gheri - Paolo Tiengo - CajaCanarias - C.C. Tres de Mayo - Pirámides de Güimar - Casa de los Balcones - Metropolitano - Dr. Krulig - Unelco - Fundación Canaria Salud y Sanidad de Tenerife - Cámara de Comercio - Hermanos Toste - Hotel las Madrugueras - Hotel Luz del Mar.





SANIDAD

IMPLEMENTANDO PROGRAMAS
DE MEJORA EN VIDA SALUDABLE

UNIVERSIDAD

COMPROMETIDOS CON LA EXCELENCIA
UNIVERSITARIA EN TODOS SUS ÁMBITOS



Área de Sanidad y Relaciones con la Universidad

922 239 850 sanidad@tenerife.es · universidad@tenerife.es · alarco@tenerife.es

Cocina Canaria

Ingredientes y especialidades

Canary Island cuisine: Ingredients and specialities

La cultura popular canaria ofrece una gastronomía repleta de exquisiteces y diversa en sus matices.

Su cocina aunque una, es plural, ya que las aportaciones a través del tiempo le han venido de gentes procedentes de los más dispares lugares: Portugal, El Magreb, Holanda... y de gallegos, extremeños, andaluces...

La cocina regional canaria debe su actualidad a la modificación del sistema alimentario prehistórico, debido a las innovaciones culinarias y que recibieron las islas tras la conquista como islas de realengo y señorío.

En el presente siglo el recetario refiere tres clases de cocina: la rural: gofio en forma de variados potajes acompañados de algún pescado en salazón y productos del campo; la acomodada, con la carne, pescado y huevos, etc y la conventual con una deliciosa dulcería, postres y productos en conserva.

Está probado el consumo de cebada y de trigo, así como la harina de ellos obtenida y la de garbanzos y otras especies que, tostados y molidos, dan lugar al popular gofio.

El gofio es un producto de gran aceptación en todo el archipiélago.

La degustación del gofio admite múltiples variantes, desde el preparado con azúcar y tomado a cucharadas en cucurucho, hasta el elaborado en ralas mezclado con líquidos fríos o pasando por el escaldado, luego de mezclar con leche o caldo y dejarlo cocer a fuego lento.

El maíz proviene del indio mahí, y en 1626 pasó a denominarse en Canarias millo. Esta palabra se deriva del latín millium, en su significado de mijo. Así, el millo pronto asquirió carta de naturaleza en las Islas y se convirtió en alimento básico debido a la versatilidad tanto de su grano como de su paja, sirviendo de ingrediente en múltiples recetas y preparaciones.

Popular Canary Island culture boasts a highly subtle and varied cuisine that is brimming with exquisite dishes.

What we know as Canary Island cuisine as the result of contributions made over the centuries by peoples from a variety of countries such as Portugal, the Magreb and Holland and, of course, by Spaniards from regions such as Extremadura, Galicia and Andalucía.

Upon the conquest of the Islands, the traditional diet of the islanders was modified by the introduction of certain culinary innovations that in time would give shape to the regional cuisine we know today.

Contained in the pages of 20th century Canary Island cook books are the three widely varying types of cuisine found on the archipelago. First of all there is rural cookery: gofio, in the form of a variety of soups or stews accompanied by salted fish or typical country fare.

Secondly we have the cookery characteristic of the affluent classes, in which such ingredients as meat, fish and eggs are seen to abound. Lastly, there is the so called convent cookery, the Canary Island religious communities being renowned for their delicious confectionery, desserts and preserves.

Today gofio enjoys great popularity throughout the archipelago. Gofio is still eaten in a wide variety of forms, ranging from the one prepared using sugar and eaten with a spoon from an ice-cream style cornet to that blended with cold liquids and also including gofio escaldado, which is made by adding milk or stock to the flour and simmering the mixture over a low heat.

At a pastoral synodal council held in 1626 it was resolved that maize should be referred to as millo on the Canary Islands, a word that itself derives from the Latin millium, which means millet. It was not long before maize or millo became one of the Islands' major crops and staple foods, on account of the great versatility of both its grain and cob.



Z
centro comercial
TRES de MAYO

LA PAPA

THE POTATO

En la Península recibe el nombre de patata, lo que en Canarias se conoce como papa. Llegó a Santa Cruz de Tenerife en 1622 siendo su origen el Perú y cuajando a grado tal su cultivo que hoy día su consumo está profundamente arraigado.

Las papas se preparan en Canarias sancochadas y arrugadas, como acompañamiento de otros platos. Se acompañan deliciosamente con un mojo picón verde o colorado. También existen otros mojos, como son el de queso o almogrote y el de almendras.

The potato, which is called patata throughout the Peninsula, is known as papa in the Canary Islands. Having first arrived in Santa Cruz (Tenerife) from Peru in 1622, its cultivation was such a great success that today it ranks as one of the most traditional crops.

As well as being served as an accompaniment to other dishes, potatoes are eaten in the Canaries as papas sancochadas or papas arrugadas. Papas arrugadas are accompanied by two delicious sauces, mojo picón verde (green) and mojo Colorado (red).

Examples of the other mojo sauces to be savoured are a cheese variety called mojo almogrote and an almond relish called mojo de almendras.



LEGUMBRES

LEGUMES



Hoy en día las legumbres se consumen, principalmente, como ingredientes de diversos guisos. Así, el popular puchero canario derivado de la olla guisada peninsular.

Frecuentemente lo que sobra del puchero, el canario lo aprovecha desde antiguo para la cena y para confeccionar el popular tumbo.

Nowadays legumes are used mainly as the basic ingredient for a range of dishes. The popular puchero canario, for instance, is derived from the stew known on the Península as olla guisada.

Any leftovers from the puchero are frequently served up again for the evening meal or are used to make the Canary favourite called tumbo.

CARNES

MEATS

También el cochinillo asado se consume por estos lares. La carne de cabrito y la de cabra u oveja, tienen del mismo modo su aplicación culinaria en el recetario canario. Cordero, conejo, ternera, hacen las delicias de los gourmets más exigentes.

Roast suckling pig is as popular on the Islands as it is in Castile. Kid goat, goat and mutton also enjoy pride of place in traditional Canary cuisine, along with lamb, rabbit and veal...and will delight even the most demanding of gourmets.



PESCADOS

FISH



Los pescados de mayor consumo insular son los que pueblan el océano inmediato. El chicharro, las sardinas, el boquerón, la vieja, las chopas son delicioso bocado solicitado por personas autóctonas y foráneas. Los chicharros de Santa Cruz de Tenerife dieron el nombre a las gentes de esta ciudad, que son conocidos como chicharreros.

El rey de los pescados es la vieja, de sabrosa carne.

El caldo de pescado tradicional exige su preparación con mero, aunque otras especies que se pescan en la zona, como el bocinegro, el besugo, la sama o el abadejo son muy propicios para dar agusto y sabor a este plato.

The most commonly consumed fish in the Canary Islands are those to be found in the surrounding ocean. A number of small fish, such as sardines, anchovies, horse mackerel and parrot fish are truly delicious fare much sought-after by locals and visitors alike.

Curiously enough, the renowned horse mackerel or chicharros of Santa Cruz de Tenerife have even lent their name to the inhabitants of the city, who are referred to as chicharreros.

The true king amongst Canary Island fish, however, is the vieja, or parrot fish, a member of the sea bream family that has tasty flesh.

Fish soup or caldo de pescado is traditionally made using grouper, although several other species caught in the area, the red bream, the dentex and the abadejo or Pollack can also be used to add flavour to this dish.



DULCERÍAS Y POSTRES

CONFECTIONERY AND DESSERTS

Del amplio repertorio de dulces y postres de la repostería canaria, algunos son tan populares y su consumo se halla tan extendido que tienen su réplica por toda la geografía peninsular.

Se puede citar la torta de queso o quesadilla, las delicias, el dulce confeccionado de calabaza y denominado cabello de ángel y los pestiños.

Such is the popularity and so widespread is the consumption enjoyed by some elements of the highly varied confectionery of the Canaries that they are produced practically all over Spain.

Belonging to the former category are the custard-style natillas, creamed rice or arroz con leche and the pastries called mantecados. Amongst the specialities originating strictly on the Islands are the local cheese cake or quesadilla, the so-called delicias, the sweet pumpkin filling called cabello de angel and the pestiños.



QUESOS

CHEESES



Dependiendo del tipo de ganado predominante, cada isla tiene un queso específico que la caracteriza:

Lanzarote: queso blanco, de fuerte sabor como corresponde al resultante de emplear leche de cabra.

Fuerteventura: mezcla de leche de cabra con algo de oveja.

Gran Canaria: uno de los quesos más destacados es el llamado de Flor, mezcla en su composición leche de vaca y oveja.

El de Tenerife combina los tres tipos de leche; es un queso tierno, que se destaca por su blancura.

En contraposición, el de La Gomera es un queso curado, al mezclar leche de cabra y de oveja.

En El Hierro el queso se muestra ligeramente ácido y de sabor un tanto ahumado.

Finalmente el de La Palma es gustoso al paladar y utiliza leche de oveja y de cabra.

Depending on the type of livestock found in its pastures, each island boasts its own particular, highly characteristic cheese:

Lanzarote: white cheese strong flavour typical of those made from goat's milk.

Fuerteventura: using goat's and and sheep's milk.

Gran Canaria: One of the Islands' finest cheeses is Flor, featuring a composition of three parts cow's milk to one part sheep's milk.

The white, rindless soft cheese made on Tenerife is a blend of all three types of milk.

On the other hand, the cheese of La Gomera is cured and spicy, based on a mixture of goat's and sheep's cheese.

El Hierro cheese is slightly acidic and features a smoked flavour.

The island of La Palma produces a tasty cheese made from sheep's and goat's milk.



VINOS

WINES

La producción de vino canario no llega a cubrir el consumo insular, pese a que su calidad se halla reconocida desde que en el siglo XVI fueron dados a conocer en el exterior.

Los vinos tintos son densos, de diversas calidades según su procedencia, fuertes, gustosos al paladar y de una amplia gama de matices color rubí.

Para acompañar cualquier tipo de pescados a la plancha o fritos, carnes blancas y comidas ligeras, lo ideal es hacerlo con uno de los diferentes vinos blancos; los hay secos, jóvenes, afrutados...

Entre los considerados como vinos artesanales destaca el Malvasía, vino generoso y dulce que recibe el nombre de la uva procedente de la ciudad homónima griega de la cual es originaria. Su excelente aroma, sabor en boca delicioso y graduación de hasta 19º, hace que sea el más acreditado de los caldos isleños.

Por último, mencionar otras bebidas muy populares como son: la mistela, la guindilla, el ponche y el mejunje.

La mistela puede tener diversa graduación, según la mezcla de los líquidos que entran en su composición. Se consume asiduamente en las islas.

Entre los ponches el más famoso es el de huevo, que además de azúcar y ron sustituye el limón y té tradicional por clara de huevo y leche.

El mejunje tiene clara vocación eclesial, ya que servía para agasajar a los clérigos en sus visitas pastorales. La receta para su preparación incluye: ron, limón y miel de abejas.

Sirva aquí este breve pero intenso repaso de referencia obligada por la cocina canaria y por su riqueza de singularidades que es preciso descubrir personalmente para degustarlas y disfrutarlas en toda su plenitud.

Wine production on the Canaries is not sufficient to satisfy local consumer demands, even though the fine quality of the wines made on the archipelago has been common knowledge ever since the 16th century when they first became known overseas.

The dense regional red wines vary in quality according to their origin, are strong, tasty on the palate and are one of many shades of ruby red.

The best way to wash down any fried or grille fish dishes, white meats and light meals is by savouring one of the Islands' different white wines.

The true highlight of traditional Canary wines is Malvasía, a full-bodied, sweet wine that owes its name to the Greek town from which its grapes originate.

Owing to its excellent bouquet, its exquisite taste and an alcohol content of up to 19º, Malvasía ranks as the best known of all Canary wines.

Lastly, there are a number of other highly popular local beverages, such as mistela, guindilla, ponche and mejunje. Regularly enjoyed by the Islanders, mistela varies in alcohol content according to the ingredients of its varieties.

Canary punches is an eggnog called ponche de huevo which combines sugar and rum with egg and milk instead of the traditional tea and lemon.

Mejunje, a mixture of rum, lemon and honey, is a beverage with distinctly religious connotations.

We should remind the reader that such a wealth of culinary delights has to be savoured in person if it is to be fully enjoyed.





Volverás

El sol, el Atlántico, la brisa, el mar
de nubes, las ballenas, la lava, la
amabilidad de la gente...

Podrás recorrer el mundo, pero
no olvidarás. Volverás.

Entrantes



Almogrote



Arvejas

Starters



Garbanzas
Compuestas



Lapas a la plancha

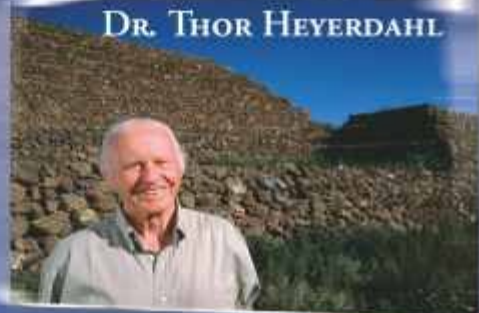
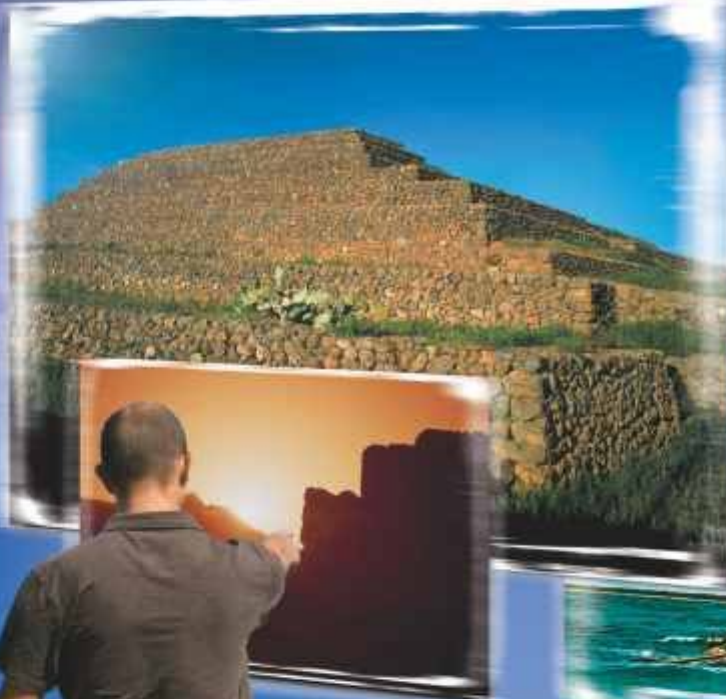


PIRÁMIDES DE GÜÍMAR
PARQUE ETNOGRÁFICO

Pirámides y mucho más

Pyramids and much more *Pyramiden und noch viel mehr*

Pyramider og mye mer *ПИРАМИДЫ И МНОГОЕ ДРУГОЕ*



DR. THOR HEYERDAHL



COMPLEJO PIRAMIDAL - MUSEO CASA CHACONA - AUDITORIO
NAVEGACIÓN PRIMITIVA - PARQUE INFANTIL
JARDINES CANARIOS (PASEO BOTÁNICO)
CAFETERÍA - TIENDA



GÜÍMAR - TENERIFE
de 9:30 h a 18:00 h.

 A Fred. Olsen Company

www.piramidesdeguimar.es

PARQUE ETNOGRÁFICO PIRÁMIDES DE GÜÍMAR

ETHNOGRAPHIC PARK PIRAMIDES DE GÜÍMAR

El Parque Etnográfico Pirámides de Güímar, en el sur de Tenerife, es un complejo de 64.000 m² que contiene seis estructuras piramidales orientadas astronómicamente a los solsticios de verano e invierno. El Parque ofrece al visitante la posibilidad de contemplar estas construcciones escalonadas que guardan una sorprendente similitud arquitectónica con las encontradas en Egipto, Mesopotamia, Cerdeña, Sicilia, Sudamérica y otras partes del mundo.

El Parque cuenta con un moderno Auditorio, donde una proyección muestra las posibles migraciones humanas en tiempos remotos y las asombrosas coincidencias entre las culturas de ambos lados del Atlántico, como México, Perú, Mesopotamia y Egipto.

El documental también narra las expediciones del prestigioso antropólogo noruego Thor Heyerdahl, impulsor del estudio en las pirámides de Güímar. En las salas anexas al Auditorio se profundiza en la vida del Dr. Heyerdahl mediante una nueva exposición dedicada a sus impresionantes experiencias, así como en la Zona de Navegación Primitiva, un área dedicada a sus diversas expediciones transoceánicas, incluyendo réplicas de las distintas embarcaciones de junco y madera que utilizó, como el Kon Tiki, el Ra y el Ra II o el Tigris. Su famosa expedición Kon Tiki, en la cual atravesó el Océano Pacífico en 101 días en 1947, le valió el Premio Óscar de la Academia al mejor documental.

El Museo, ubicado en la señorial Casa Chacona, complementa la oferta de este Parque con réplicas de esculturas, cerámicas, fotos, maquetas y otros importantes testimonios que muestran los paralelismos culturales entre las antiguas civilizaciones de ambas orillas del Atlántico, la ubicación global de pirámides escalonadas, el uso de embarcaciones de junco, los resultados obtenidos en las campañas de excavación realizadas en el Parque Etnográfico y una impresionante colección de imágenes de pirámides escalonadas de todo el mundo.

Los más de 20.000 m² de jardines de flora autóctona comprenden sendas rutas botánicas y de exportaciones, a lo largo de las cuales se aprenderá sobre la vegetación endémica Canaria, así como sobre los diversos productos que han marcado las exportaciones del archipiélago a lo largo de los siglos.

El Parque posee, además, un centro de ocio con cafetería, punto de información, amplias terrazas y una tienda temática. Son muchas las razones para venir al Parque Etnográfico Pirámides de Güímar. Se trata de un emocionante viaje a través de las civilizaciones antiguas donde la sola contemplación de este complejo monumental es ya una experiencia cultural de primer orden.

"Pirámides de Güímar", situated in the south of Tenerife, is a 64.000m² site that includes a complex of step pyramids that are astronomically oriented to the sun during the summer and winter solstices. Within its premises the visitor will discover six stepped pyramids showing a great resemblance to those found in Egypt, Mesopotamia, Sardinia, Sicily, South America and other places around the world.

The Auditorium of the Park shows a documentary about the possible human migrations in prehistory and the amazing similarities existing on both sides of the Atlantic. The documentary also explains the expeditions undertaken by world famous anthropologist and founder of the Park, Dr. Thor Heyerdahl. The rooms adjacent to the auditorium include further references to Heyerdahl's life, such as the navigation area, which explains his various transoceanic expeditions, including replicas of the reed and wooden boats used by him such as the Kon Tiki, Ra and Ra II or Tigris. His Kon Tiki expedition, in which he crossed the Pacific ocean in a wooden raft in 1947, earned him an Academy award for the Best Documentary. He was also the recipient of countless prizes, awards, Doctor Honoris Causa, and was voted by the Norwegian press as 'Norwegian of the Twentieth Century'.

The Park also includes the outstanding Casa Chacona Museum, where one can discover replicas of statues, ceramics, photographs and other examples of the cultural parallelisms existing between the old and new worlds, and information about the use of reed boats for navigation, the results of past archaeological campaigns undertaken at the site and an impressive collection of images of step pyramids around the world.

The more than 20.000 m² of autochthonous gardens include a botanical and an exportations route, enabling one to learn about the endemic Canarian flora and the different products that have played a key role in the archipelago's exportations over the last centuries.

The Park offers all type of services, such as children's playground, cafeteria/bar, shop and step-free accessibility for wheel chairs. Many are the reasons to visit this impressive site, where the mere contemplation of the complex constitutes a first class cultural experience.



El almogrote es una especie de pasta típica de La Gomera que se hace para aprovechar el queso excesivamente curado. Se unta en pan bizcochado y es un aperitivo estupendo para acompañar unos vasos de vino. Se trata de una de las tapas que han cruzado las fronteras insulares y ya es conocida, y servida, en todo el Archipiélago. En los diccionarios españoles no figura la palabra almogrote, que debe ser una corrupción de almodrote: salsa hecha con aceite, ajo y otros Ingredientes:

Se elaboraba siempre en mortera -el almirez de madera basto y con mango, típico de la Isla colombina-, pero, al contrario que los mojos que han de majarse siempre a mano para que conserven su personalidad, el almogrote puede hacerse en batidora siempre y cuando las cuchillas del aparato tengan la fortaleza suficiente para enfrentarse a la dureza del queso.

Elaboración:

Se majan todos los ingredientes: en el mortero -o se trituran en la batidora-, preferiblemente después de haber rallado bien el queso, hasta lograr una pasta espesa y fina que se pueda untar en pan con facilidad.

Además...

Las cantidades que se ofrecen aquí son solamente a título de sugerencia. Cuantos más ajos y pimienta se ponga, más fuerte y picante será el resultado.

En muchos recetarios populares se empleaba el tomate y, en nuestra opinión, este elemento mejora sensiblemente el producto final, otorgándole más finura y suavidad. Si se usa el tomate, se puede prescindir del pimentón o, por lo menos, emplear mucha menor cantidad.

La desaparición paulatina del tomate en este preparado se debe a que su presencia hace que el almogrote tienda a ponerse agrio, por lo que ha de consumirse pronto y no se puede conservar.

Almogrote is a type of paste that is traditional to La Gomera and which is prepared to use up over-ripe cheese. It is spread on toasted bizcocho bread and is a wonderful appetizer to accompany a glass of wine. This is one of the tapas that has crossed the island borders and is now known and served across the entire Archipelago. The word almogrote, which is most likely a variant of almodrote (a sauce made from oil, garlic and other ingredients) is not found in the Spanish dictionary:

It is always prepared with a mortar traditional to the Columbian Island that is made of coarse wood and has a handle, but unlike mojos that have to be crushed by hand to maintain their culinary properties, almogrote can be prepared in an electric mixer as long as the blades are strong enough to cut through the hard cheese.

Preparation:

Crush all the ingredients with the mortar or electric mixer until you get a thick, smooth paste that spreads easily on bread. It is easier if you grate the cheese beforehand.

Note...

The quantities used here are intended as an indication only. The more garlic and pepper used, the stronger and spicier it will be.

In many traditional recipe books, tomato was used and, in our opinion, this element considerably improves the final product, giving a more refined and soft mixture. If tomato is used, you can omit the paprika, or at least use a lot less.

The gradual decline in the use of tomato in this recipe is due to the fact that almogrote goes off and has to be consumed quickly as it cannot be stored.



Ingredientes:

Medio kilo de queso muy curado y duro.
4 cucharadas de pimentón.
Una pimienta picona.
Un vaso y medio de aceite.
8 ó 10 dientes de ajo.
300 grs. de tomates maduros (opcional).

Ingredients:

Half a kilo of well-ripened hard cheese.
4 spoonfuls of paprika.
One hot pepper.
A glass and a half of oil.
8 to 10 cloves of garlic.
300 grs. of ripe tomatoes (optional).

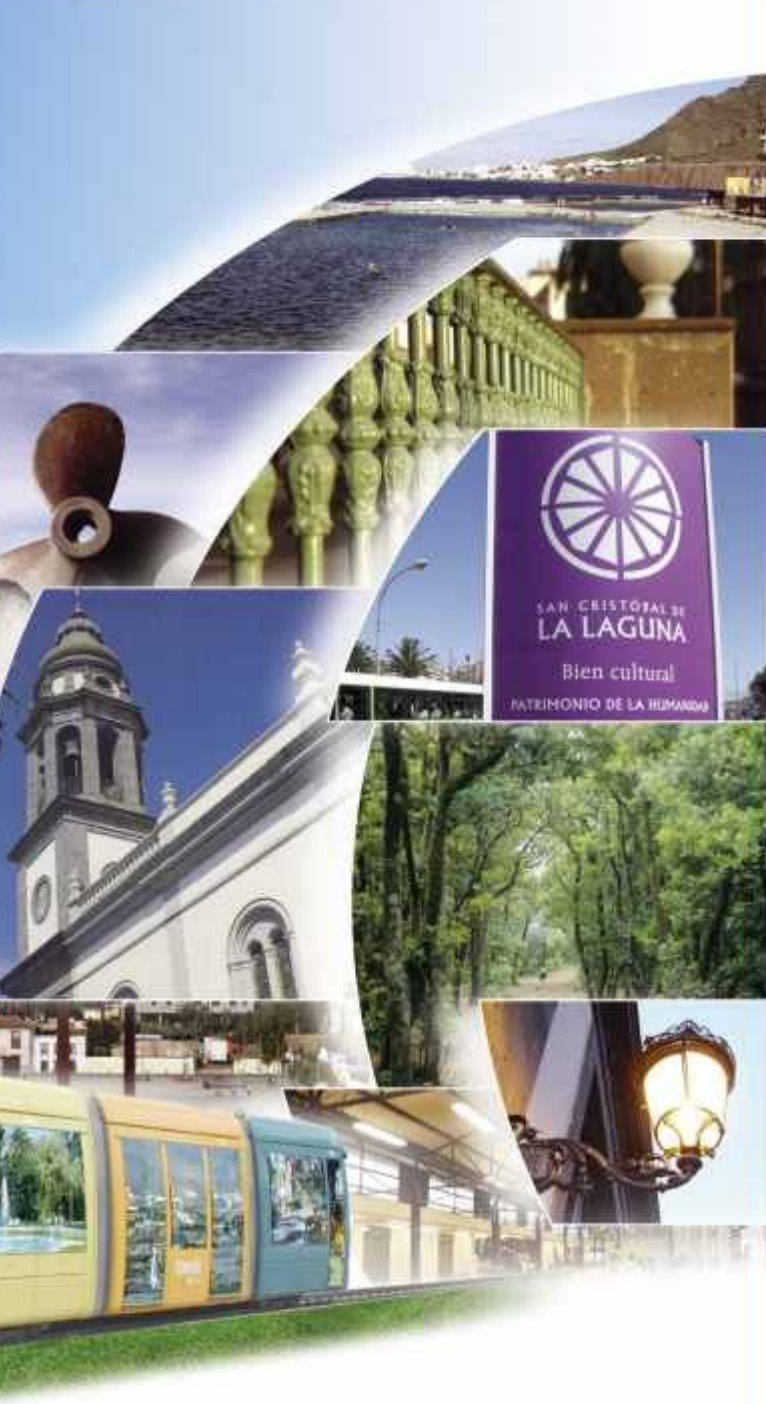


**Una vía que une
historia y progreso**



www.metrotenerife.com





Sólo hay una vía que une de una forma tan rápida, cómoda y ecológica la tradición más arraigada de los rincones laguneros, Ciudad Patrimonio de la Humanidad, con el espíritu más vibrante de nuestra moderna capital. Descubre la razón por la que ahora Santa Cruz y La Laguna están más y mejor unidas que nunca...

A route that unites history and progress

There is only one route that brings together the most deep-rooted tradition from the corners of La Laguna, World Heritage City, with the wildly vibrant spirit of our modern capital, in a fast, convenient and ecological way. Discover why Santa Cruz and La Laguna are now even more united than ever...

Ein Weg, der Geschichte und Fortschritt miteinander verbindet

Es gibt nur einen Weg, der die tief verwurzelten Traditionen der zum Weltkulturerbe erklärten Stadt La Laguna auf so schnelle, bequeme und umweltfreundliche Weise mit dem pulsierenden Leben unserer modernen Hauptstadt verbindet. Entdecken Sie den Grund, warum Santa Cruz und La Laguna heute fester und besser miteinander vereint sind, als jemals zuvor...

Quand histoire et progrès se rencontrent

Il n'y a qu'une façon de connecter de façon rapide, pratique et écologique la tradition la plus ancienne des recoins de La Laguna, Ville Patrimoine de l'Humanité, avec l'esprit le plus vibrant de notre capitale moderne. Découvrez la raison pour laquelle Santa Cruz et La Laguna sont maintenant plus et mieux connectées que jamais...

Arvejas compuestas

Pea stew with hard boiled eggs

Un taperío indispensable en la Semana Santa del Norte de Tenerife. Sobre todo, en La Orotava, donde preparan este sencillo guiso realmente bien. Es plato de vigilia, austero, aunque muy sabroso y de cierta contundencia pese a la frugalidad de sus elementos.

Elaboración:

Se guisan las arvejas, unos diez minutos, en agua hirviendo, que sólo las cubra y quede, si acaso, un dedo por encima.

Por otra parte, en una sartén, con un poco de aceite, hacemos una salsa a base de la cebolla, el tomate y los ajos. Todo cortado sobre lo basto. Cuando la salsa esté ya medio hecha (los tomates maduros soltarán líquido más que suficiente), se le pone un poquito de orégano y una cucharada de colorante. Se le agrega la sal y un poco de azúcar. Se deja hacer del todo.

Luego, se pasa la salsa por un pasapurés o se tritura con una mano de batidora. Se agrega esta salsa a las arvejas hasta que se hagan del todo (tardarán más de media hora, si se quieren en su punto). Antes, se les echa un par de hojitas de laurel.

Los huevos cocidos los cortamos en lasquitas con las que no sólo adornaremos el plato, sino que le dan su punto.

Además...

La palabra arveja es un vocablo castellano absolutamente correcto y muy anterior a la llegada a nuestro idioma del término guisante; en su tiempo, un barbarismo procedente de bisant.

An indispensable tapa in Easter Week (Semana Santa) in the North of Tenerife, especially in La Orotava, where this simple stew is prepared extremely well. This dish is one of abstinence and austerity, although it is very tasty and quite heavy despite its frugal ingredients.

Preparation:

Cook the arvejas or peas for roughly ten minutes in enough boiling water to cover them or slightly more.

In a frying pan, with a little oil, prepare a sauce with the onions, tomato and garlic- all coarsely chopped. When the sauce is half prepared (the ripe tomatoes will emit more than enough liquid), add a little oregano and one spoonful of food colouring. Add the salt and a little sugar. Allow to finish cooking.

Pass the sauce through a food mill or whisk in a hand mixer. Add this sauce to the arvejas and leave until they are fully cooked (they will take more than half an hour, if you want them to be just right). Add a couple of bay leaves beforehand.

Slice the hard boiled eggs into lasquitas or slices to decorate and add the finishing touch to the dish.

Note...

The word arveja is a Spanish word that is absolutely correct and predates the arrival of the term guisante to the Spanish language; in its time, a borrowed term from bisant.



Ingredientes:

750 grs. de arvejas.
Aceite.
Agua.
Sal.
Azúcar.
Colorante.
Una cebolla grande o 2 medianas.
Tres cuartos de kilo de tomates
pelados.
4 dientes de ajos.
3 ó 4 huevos.
Orégano.
Laurel.

Ingredients:

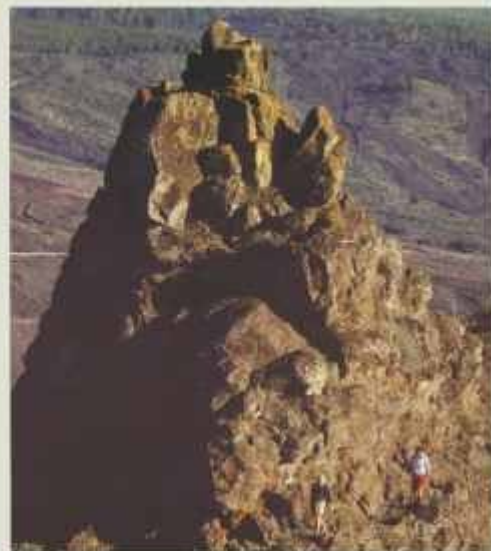
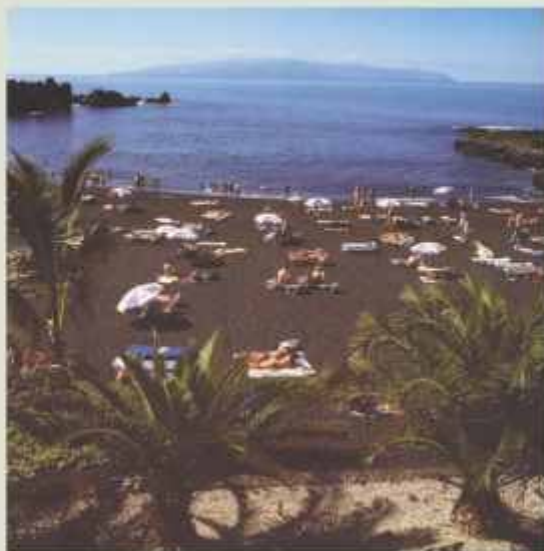
750 grs. of peas.
Oil.
Water.
Salt.
Sugar.
Food colouring.
One large or 2 medium-sized
onions.
Three quarters of a kilo of peeled
tomatoes.
4 cloves of garlic.
3 or 4 eggs.
Oregano.
Bay.

SAN
TIA
GO del
TEIDE
tenerife

LOS GIGANTES
SANTIAGO DEL TEIDE - TENERIFE - ISLAS CANARIAS

S N T I A G O del T E I D E

tenerife · islas canarias



Garbanzas compuestas

Chickpea stew

Aclaremos, antes de ofrecerles la fórmula de este plato, que, por fortuna, se puede encontrar aún en casi todos los restaurantes populares de Canarias, que la diferencia entre garbanzos y garbanzas, denominaciones que suelen desconcertar a los foráneos, es bastante fácil de determinar, según Manuel Iglesias, coautor de este libro: garbanzo es la legumbre cruda, que se transforma en garbanza, al menos en nuestro lenguaje insular, cuando ya ha sido cocinado.

Elaboración:

Los garbanzos, las costillas (y las manitas, si son saladas) las habremos tenido en aguas distintas -cada materia en la suya- desde la noche anterior. A la de los garbanzos se le puede poner media cucharadita de bicarbonato para que queden, finalmente, más tiernos. En agua nueva se ponen estos tres ingredientes y se dejan hervir a fuego lento. El tocino y el chorizo, en cachos, se añaden como veinte minutos después de que haya bullido el primer hervor.

Mientras, en una sartén, hacemos un sofrito al uso, con el ajo, la cebolla, el tomate (pelado y sin granillas), y el pimiento, todo picado menudamente.

Este sofrito, al que se le agrega un poco de pimentón fuera del fuego, se echa sobre el caldero para que ligue con el resto. Se pone, a continuación, una hojita de laurel 4 ó 5 granos de pimienta negra, un poco de azafrán o colorante y un apenas nada de cominos escachados en las palmas de las manos sobre el vapor que suelta el guiso.

Ahora pelamos las papas, las cortamos en dados y las sofreímos en aceite para meterlas en el conjunto, cuando los garbanzos estén casi hechos.

Rectificar de sal, si hace falta. Hay que andarse con ojo en este punto por la cantidad de ingredientes salados que intervienen en el plato.

Además...

La manita de cerdo se usa casi siempre, en esta preparación, en Tenerife, pero extraña en otras Islas. No obstante, nosotros recomendamos que no se lo dejen atrás, ya que otorga al guisote una agradable homogeneidad y un estupendo sabor.

Before giving you the recipe for this dish, which can fortunately still be found in almost every local restaurant in the Canary Islands, we would like to clarify the difference between garbanzos and garbanzas, terms which tend to disconcert foreigners. It is quite easy to differentiate between them, according to Manuel Iglesias, co-author of this book: garbanzo is the raw legume, which becomes a garbanza, at least in the language of these islands, when it has been cooked.

Preparation:

Soak the chickpeas, ribs (and the trotters, if they are salty) each in a different container of water from the previous night. You may add half a teaspoon of bicarbonate to the chickpeas to make them softer. Place these three ingredients in new water and bring to come to the boil on a low flame. Add the cachos or pieces of rasher and the chorizo sausage roughly twenty minutes after it comes to the boil for the first time.



In the meantime, make a sofrito by lightly frying garlic, onion, tomato (peeled and seeded) and the pepper, all finely chopped.

Take the sofrito off the heat and add a little paprika. Then add the mixture to the pot and mix with the ingredients. Add a bay leaf, 4 or 5 black peppercorns, a little saffron or food colouring and just a pinch of cumin crushed in the palm of the hand over the vapour rising from the stew.

Peel and dice the potatoes and fry lightly in oil to add to the mix when the chickpeas are almost done.

Season with salt if necessary. Take care at this point, as there are many salty ingredients already in the dish.

Note...

Pigs' trotters are almost always used in this preparation in Tenerife, but rarely in other Islands. However, we recommend that you do include them as they give the guisote or stew a nice consistency and a wonderful flavour.

Ingredientes:

Medio kilo de garbanzos.
350 grs. de papas.
Un par de manitas de cochino.
150 grs. de costillas de cerdo
saladas.
Un trozo hermoso de tocino
blanco.
Un trozo de chorizo.
2 cebollas.
Un pimiento rojo grandito.
2 ó 3 tomates.
4 dientes de ajo.
Una cucharadita de pimentón.
Laurel.
Pimienta negra.
Cominos.
Azafrán o colorante.

Ingredients:

Half kilo of chickpeas.
350 grs. of potatoes.
A couple of pigs' trotters.
150 grs. of salted pork ribs.
One nice piece of white salted
pork.
One piece of chorizo sausage.
2 onions.
One large red pepper.
2 or 3 tomatoes.
4 cloves of garlic.
One teaspoonful of paprika.
Bay.
Black pepper.
Cumin.
Saffron or food colouring.





www.pirotecniatoste.com

Apoteosis
de luz y color
para eventos
inolvidables



Naturaleza

Gastronomía

Ocio

Playa

Shopping

ARONA

TENERIFE SUR

Todo lo que tú quieres...



PLAYA DE LAS AMÉRICAS



PLAYA DE LOS CRISTIANOS



PLAYA DE LAS GALLETAS



COSTA DEL SILENCIO

www.arona.travel



Lapas a la plancha

Grilled limpet

La lapa es un marisco gasterópodo que gusta mucho al isleño, aunque hay otros lugares en que se desprecia y no se consume. Aquí, se utilizan como componente aromático y fundamental de ciertos arroces marineros; pero, sobre todo, se degustan a la plancha, preparadas de un modo muy sencillo. Aunque, como pasa con el pulpo, hay quien dice que lo mejor es congelarlas antes de proceder a plancharlas, les podemos asegurar que si las lapas están vivas cuando llega al contacto con el calor, el resultado es mucho más agradable.

Elaboración:

Las lapas, limpias, pero, preferentemente vivas, se colocan sobre la plancha con la valva en contacto con el metal.

Antes, habremos elaborado un mojo con sal gorda, perejil, un chorrito de vino, otro de vinagre y un chorro de aceite. Si se quiere, se puede añadir a este ungüento una lasquita de pimienta picona.

Se bañan ligeramente las lapas al fuego con este mojo. Y se las rocía luego con el zumo de un limón exprimido. Se repite la operación, si se considera necesario. Se saca el marisco de la plancha y se sirve bien caliente.

Además...

En algunas partes del Norte de la Península, como en Asturias, las lapas, que allí se llaman llámparas, se cocinan como los caracoles o los cangrejos de río, inmersas en una sustanciosa salsa que lleva tomate, chorizo y jamón.

Aquí, todavía se pueden conseguir -como los burgados-, en vinagre, metidas en unos grandes tarros de vidrio. Tanto los burgados como las lapas en vinagre son empleados por algunos cocineros creativos de las Islas para ligar espléndidas vinagretas con las que acompañan los pescados más tradicionales de nuestras costas y mares.

Lapa is a gastropod shellfish (limpet) that is a favourite amongst the islanders, although in other places it is scorned and not eaten. Here, it is used as an aromatic and essential component of certain seafood rice dishes; but first and foremost it is eaten grilled, employing a very simple cooking method. Although, as is the case with octopus, some say it is better to freeze them before grilling, we can assure you that if the limpets are alive when they come into contact with the heat, the result is much more agreeable.

Preparation:

Place the clean but preferably live limpets on the grill with the valve in contact with the metal.

Beforehand, prepare a mojo with coarse salt, parsley, a dash of wine, another of vinegar and a dash of oil. A slice of hot pepper may be added to the marinade (optional).

Cover the limpets with this mojo and cook gently over the flame. Sprinkle with the juice of one lemon. Repeat if necessary. Remove the shellfish from the grill and serve hot.

Note...

In some parts of the North of Spain, such as Asturias, limpets, known as llámparas are cooked like snails or crayfish, immersed in a substantial sauce made with tomato, chorizo sausage and ham.

Here, you can still get them in vinegar -as you can burgados-, stored in large glass jars. Both burgados and limpets in vinegar are used by some creative cooks on the Islands to bind splendid vinaigrettes to accompany the most traditional fish of our coasts and sea.



Ingredientes:

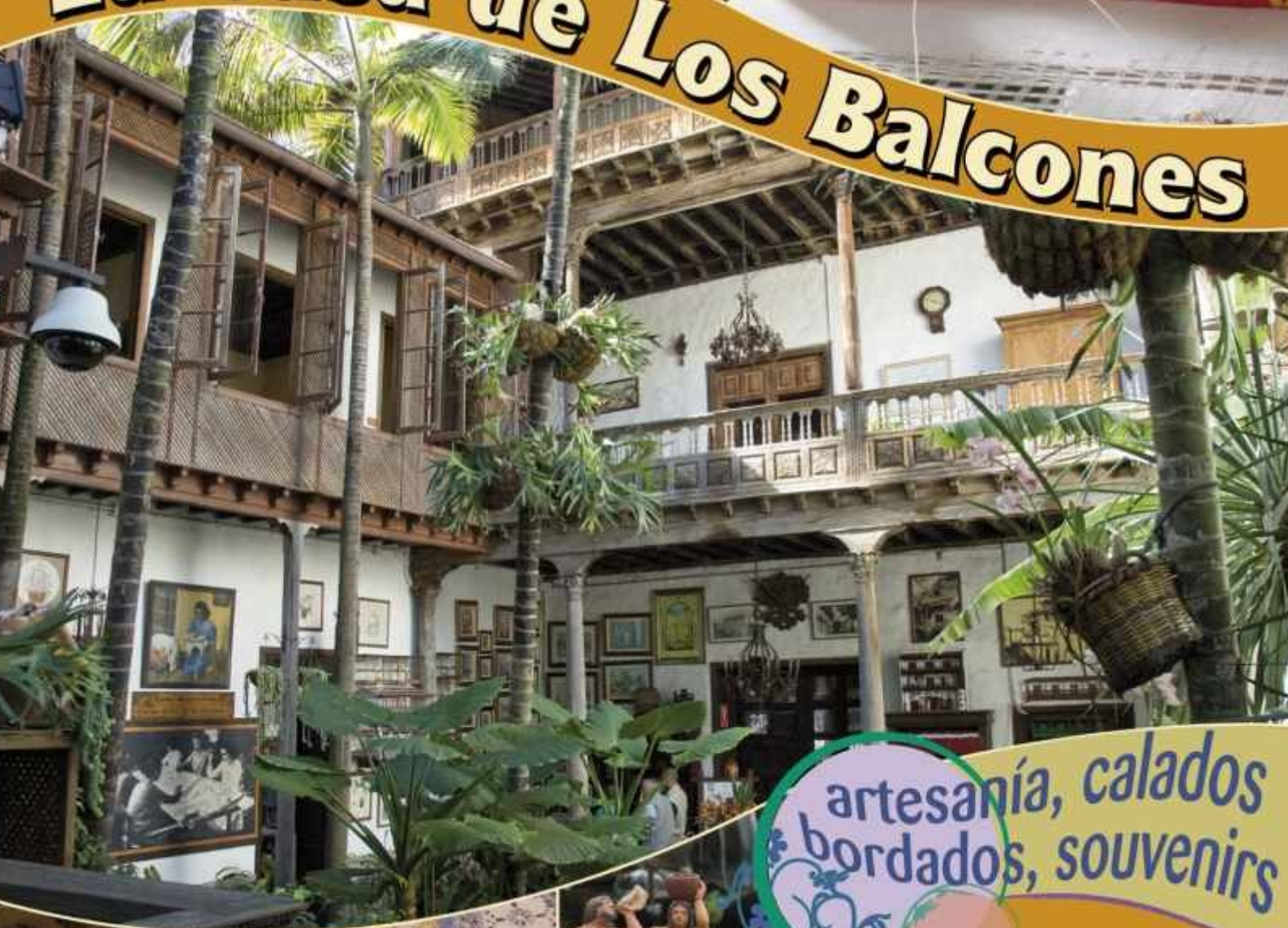
Lapas.
Vino.
Vinagre.
Sal.
Perejil.
Pimienta picona (opcional).
Aceite.
Limón.

Ingredients:

Limpets.
Wine.
Vinegar.
Salt.
Parsley.
Hot pepper (optional).
Oil.
Lemon.



La Casa de Los Balcones



artesanía, calados
bordados, souvenirs



arts and crafts center handarbeit zentrum

www.casa-balcones.com

C/ San Francisco, 3-4
La Orotava - Tenerife
tel. 922 330 629
fax. 922 331 839

 Parking para Visitantes

Primeros Platos

First courses



Potaje de berros



Puchero canario



Rancho canario



Ropa vieja

Potaje de berros

Watercress soup

Los berros crecen en parajes aguanosos o a la vera de frescos arroyos y, aunque se dan profusamente en toda Europa, casi siempre su consumo y utilización se queda en meras ensaladas o como adorno de alguna guarnición. Con ellos se elabora uno de los potajes más característicos de las Islas.

Elaboración:

Se pican los berros frescos muy menudamente, y también se corta finamente la cebolla y el pimiento. Las papas se trocean en cuadritos. Y se echa todo en la olla, en crudo, con los pedazos de carne, que pueden ser de vaca también o de otra parte del cochino. Se cubre todo el material con un chorro generoso de aceite; y se pone agua en la cantidad necesaria para que cubra. A todo ello hay que sumarle un majado hecho con ajos, cominos y sal.

Luego, el fuego pausado y las sabias removidas terminan de cuajar el nutritivo invento.

Además...

Este es el potaje que hace Conchita, en Arure (ella le pone, además, judías verdes picadas sobre lo menudo). Hay variantes. Por ejemplo, cuando se agregan judías blancas que, entonces, habremos tenido en agua desde la noche anterior y que deben guisarse a parte. En algunos lugares, al majado final, además de los ajos, el comino y la sal, se le pone azafrán y cilantro. Va en gustos.

Berros (watercress) grows in water or on the banks of freshwater streams and, although it grows profusely all over Europe, it is generally only eaten and used in salads or as a decoration in a garnish. It is used to prepare one of the most characteristic stews of the Islands.

Preparation:

Finely chop the fresh watercress, onion and pepper. Cut the potatoes into squares. Put all of the above raw ingredients in a pot, together with the pieces of meat. Beef or pork may be used. Cover the mixture with a generous dash of oil and cover with water. Add a majado of garlic, cumin and salt.

Note...

This is the potaje or stew made by Conchita in Arure (she also includes green beans chopped into small pieces). There are variations. For example, if you add haricot beans, picked over from the night before, these should be boiled separately. In some places, saffron and coriander are added to the final majado, in addition to the garlic, cumin.



CONSULTAS EXTERNAS
C/ Dr. Alfonso Soriano Frade, 1 Edf. San Diego
38006 Santa Cruz de Tenerife
Tfno.: 922 574 103 - Fax: 922 279 132
info@scannerscanarias.com

www.scannerscanarias.com

Aparato Digestivo
Cardiología
Cirugía Cardiovascular
Cirugía General y Digestiva
Dermatología
Ginecología
Logopedia

Medicina General
Neurofisiología
Neurología
Osteopatía
Podología
Psicología
Ecografía





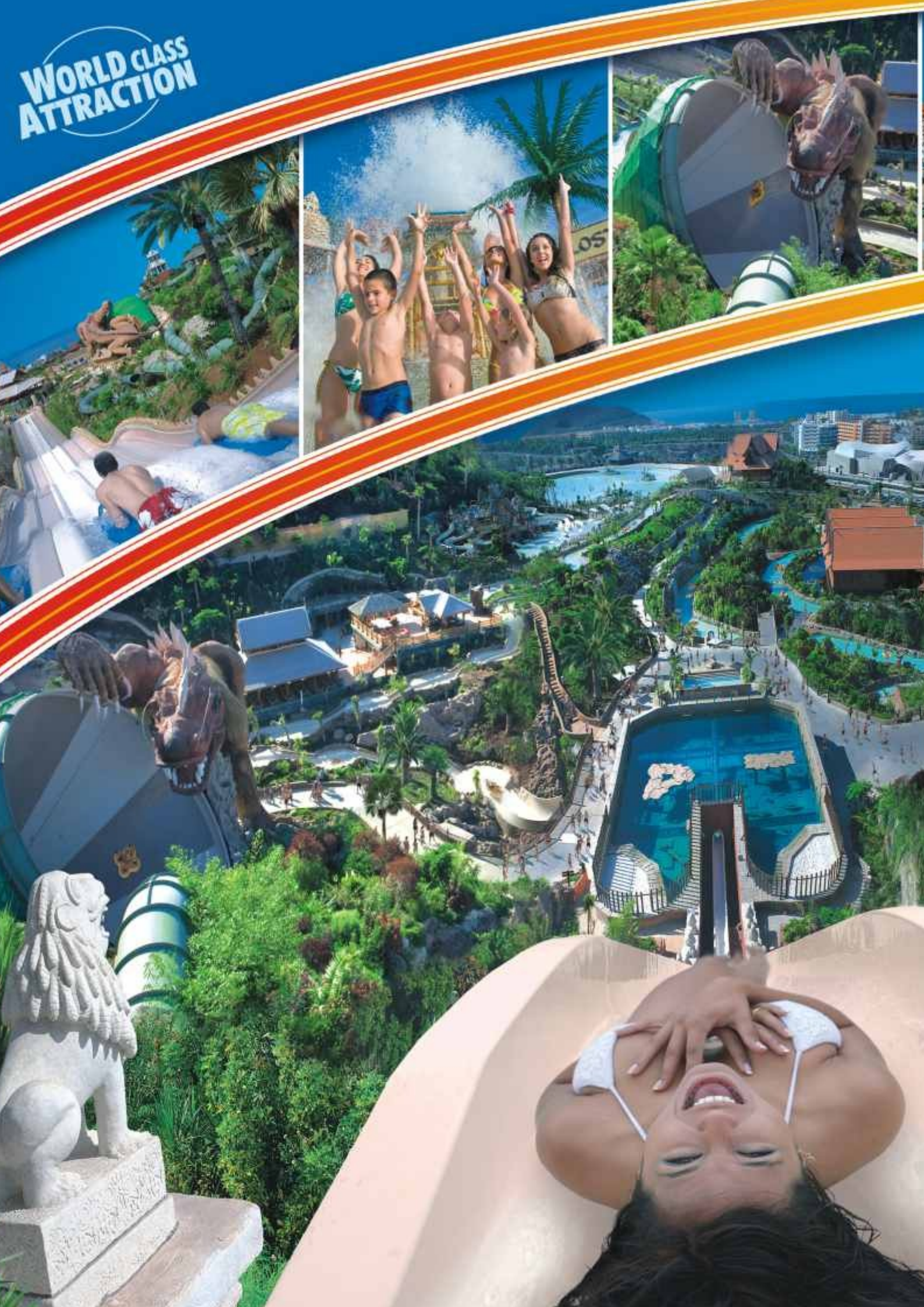
Ingredientes:

Un manojo grande de berros.
Un pimiento.
Una cebolla grande ó 2 medianas.
Un cuarto kilo de papas.
Un cuarto kilo de carne (costillas de cerdo, preferiblemente).

Ingredients:

One large handful of watercress.
One pepper.
One large or 2 medium-sized onions.
A quarter kilo of potatoes.
A quarter kilo of meat (pork ribs, preferably).

**WORLD CLASS
ATTRACTION**





The Water Kingdom **SIAM PARK**

costa Adeje - Tenerife - Spain
www.siampark.net

Siam Park, Tenerife's new water kingdom is already established as one of the best water parks in the world. Set against a backdrop of spectacular Thai architecture this is a park like no other and from the moment you enter you'll know this will be no ordinary day. Looking for the ultimate thrills – then test your nerve and on a free-fall down the Tower of Power or experience zero gravity on mighty The Dragon. If holiday relaxation is more your style then stretch out in the white sands, meander along our lazy river or catch the surf at the Wave Palace. Extreme or serene? It's your choice – just dive in!

Puchero canario

Canarian puchero stew

Aunque lo hayamos incluido en el capítulo de entrantes, el puchero canario, como la mayoría de los cocidos españoles, es, por sí mismo, un menú completo. Sobre todo, cuando con su caldo se prepara una sopa de primero y, luego, se acompaña de un buen escaldón de gofio.

Se trata de una de las ollas más completas de la culinaria nacional, sin duda, por su apabullante contenido de hortalizas y exóticos productos vegetales, aunque las fórmulas varían, claro está, en consonancia con los materiales de que disponga el cocinero o el ama de casa en cada momento.

Aquí, brindamos al lector interesado un puchero clásico, pero que puede prepararse, sin reparos, exactamente igual en ausencia de algunos de sus ingredientes.

Elaboración:

En un caldero grande con agua, en la que se habrá puesto un fisco -apenas nada- de aceite, se ponen, cuando pega a hervir, los trozos de carne con el chorizo y el tocino.

Media hora después, más o menos, echamos los garbanzos y los trozos de piña de millo. Cuando comprobemos que los garbanzos y la piña van enterneciéndose, sumamos al conjunto las habichuelas, la col y las zanahorias. (Hay quien, en este momento, pone también, un ramito atado -para poder sacarlo luego- de yerbas: tomillo, laurel y hortelana; pero, esto es opcional y va en gustos).

Han de pasar otros veinte minutos, al menos, antes de agregar la calabaza, el bubango y las peras. Y ya un poco después se añaden las batatas y las papas.

Unos minutos antes de retirar el puchero del fuego se aromatiza con un majado compuesto de azafrán, ajos y cominos. A esto se le llama “tiemplar” el puchero y es una operación que lo distingue también del resto de los cocidos españoles.

Además...

Con los restos del puchero se hace el tumbo (no confundir con la ropa vieja), calentando, habitualmente, esas sobras sobre un lecho de cebolla pochada, en una sartén. Este tumbo resulta delicioso cuando se aliña con aceite en el que se han tenido inmersas, durante un tiempo, unas ramitas de cilantro.

Although we have included it in the chapter on starters, the puchero canario, like most Spanish stews is a full meal in itself. This holds particularly true when its broth is used to prepare a starter soup and it is accompanied by a good scalded gofio escaldón.

This is undoubtedly one of the most wholesome dishes in Spain, as it contains an incredible amount of green and exotic vegetables, although naturally enough recipes vary depending on the produce available to the cook.

The recipe here is for a classic puchero, however it can be prepared in exactly the same way omitting some of the ingredients.

Preparation:

Place the pieces of meat with the chorizo sausage and rasher in a large pot of boiling water, with a fisco (tiniest amount) of oil.

A half an hour later, more or less, add the chickpeas and the pieces of corn on the cob. When the chickpeas and the corn begin to soften, add the mixture of green beans, cauliflower and carrots. (At this point, some people put in a bunch of herbs- thyme, bay and hortelana or mint. These should be tied so you can remove them later. This is optional and is a matter of taste).



Roughly twenty minutes later, add the pumpkin, bubango and pears. A little while after add the batatas and potatoes.

Some minutes before removing the puchero from the heat, season with a majado made of saffron, garlic and cumin. This is called “tiemplar” the puchero and is an operation that distinguishes it from other Spanish cocidos or stews.

Note...

With the leftovers from the puchero you can make tumbo (do not confuse with ropa vieja), by heating the leftovers on a layer of lightly fried onion in a frying pan. This tumbo is delicious when dressed with oil in which some sprigs of coriander have been soaking for a while.



Ingredientes:

Medio kilo de carne de vacuno.
Un buen pedazo de tocino.
Otro buen trozo de chorizo troceado.
300 grs. de costillas (frescas o previamente desaladas).
3 muslos de pollo partido en cachos.
2 tazas de garbanzos (en remojo desde la noche anterior).
2 ó 3 piñas de milho troceadas.
Un puñado de habichuelas.
Una col pequeña, pero cerrada y partida en cuatro.
Unas zanahorias en lascas gruesas.
100 grs. de calabaza.
2 bubangos.
100 grs. de batatas.
4 ó 5 papas.
3 peras del país.
Azafrán.
Ajos.
Sal.
Cominos.
Aceite.

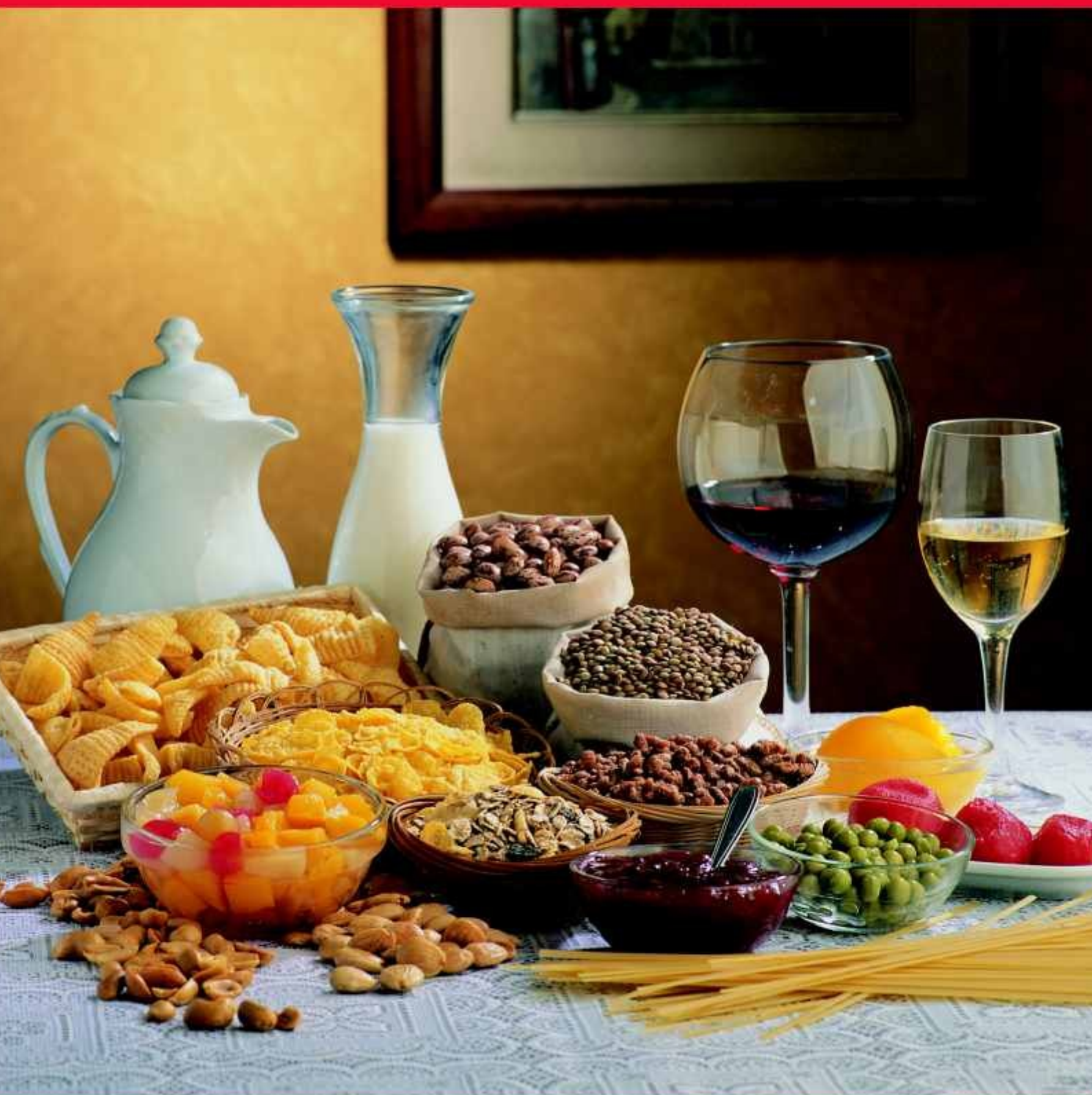
Ingredients:

Half kilo of beef.
A nice piece of rasher
Another nice piece of chorizo sausage, diced.
300 grs. of ribs (fresh or desalted).
3 chicken thighs cut into cachos.
2 cups of chickpeas (soaking since the previous night).
2 or 3 diced cobs of corn.
One fistful of green beans.
One small cauliflower, closed and cut in four.
Some thickly sliced carrots.
100 grs. of pumpkin.
2 courgettes.
100 grs. of sweet potatoes.
4 or 5 potatoes.
3 locally grown pears.
Saffron.
Garlic.
Salt.
Cumin.
Oil.



careca

HOSTELERÍA · ALIMENTACIÓN · RESTAURACIÓN



Tenerife

Pol. Ind. de Güimar
Manzana 28 - Parcela 1
38509 Valle de Güimar
Tel.: 922 200 000
Fax: 922 200 333

Gran Canaria

C/ Arguineguín, s/n
Urb. Industrial Las Torres
35010 L/P de Gran Canaria
Tel.: 928 480 907
Fax: 928 480 827

Lanzarote

C/ San Sebastián, local 10
Barriada Tenorio
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel.: 928 806 937
Fax: 928 806 937

La Palma

C/ La Rivera, 28
Tenella - Puntallana
38715 La Palma
Tel.: 922 430 400
Fax: 922 430 400

Rancho canario

Canarian rancho stew

Es el rancho canario un plato humildísimo y, en sus orígenes, comida de pobres, seguramente. Y de entullo, todo hay que decirlo. Pero, hoy por hoy, resulta un condumio extraordinario, de mucha personalidad y enorme éxito entre los foráneos que lo prueban por primera vez. Cuando está bien hecho.

Elaboración:

Las costillas se habrán puesto a desalar el día anterior, a la misma hora que habremos puesto los garbanzos en agua, con media cucharadita de bicarbonato para que ablanden.

Al día siguiente, en un caldero pondremos a guisar, cubierto todo de agua, las costillas y los garbanzos. Como media hora después, añadimos las papas. Una vez que pegue otro hervor, le agregamos un sofrito que habremos hecho con el tomate, y la cebolla, cortados finamente; sofrito en el que habremos puesto, cuando esté casi hecho, el chorizo en lasquitas y un poquito de pimentón y colorante (si es azafrán, pues, mejor). Cuando todo esté casi hecho y las papas empiecen a apotajarse, sumamos al conjunto los fideos para que se guisen los minutos que nos marque el paquete.

Retiramos, esperamos que repose un poco y servimos.

Además...

En el sofrito puede ponerse ajo. También hay quien lo añade, en un majado con unos cominos.

Una variante del rancho es lo que en Gran Canaria se llama judías, papas y fideos, que lleva, en lugar de garbanzos, judías tiernas, y que se elabora haciendo previamente el sofrito, sobre el que se va agregando el resto de los ingredientes. El que acabamos de ofrecerles a ustedes también admite esa inversión en el procedimiento.

Rancho canario is a humble dish and originally it was probably the food eaten by the poor. Admittedly it is difficult to digest “de entullo”, but, nowadays, it is considered an extraordinary condumio (stew), with great character and amazing success amongst foreigners that try it for the first time- when it is well made.

Preparation:

Desalt the ribs and pick over the chickpeas the previous day. Add half a teaspoon of bicarbonate to the chickpeas to soften them.

The next day, place the ribs and chickpeas in a pan and cover with water. Roughly one hour later, add the potatoes. When it comes to the boil again, add a sofrito prepared with the finally chopped tomato and onion. When the sofrito is almost ready, add the lasquitas or slices of chorizo sausage and a little paprika and food colouring (use saffron if you can). When everything is almost ready and the potatoes start to apotajarse, add the noodles to the mixture so they boil for the amount of time indicated on the packet.

Remove from the heat, allow to stand a while and serve.

Note...

You can add garlic to the sofrito. Some add it in a majado with some cumin.

A variation of rancho is what in Gran Canaria is known as judías, papas y fideos, which has tender beans instead of chickpeas and which is made, preparing the sofrito first and then adding the rest of the ingredients. This procedure can also be used in the recipe we have given.



Ingredientes:

Un cuarto de kilo de costillas
saladas.
Un cuarto de kilo de garbanzos.
300 grs. de papas.
Un pedazo de chorizo para freír.
Un tomate grande.
Una cebolla grande.
150 grs. de fideos gruesos.
Un poco de pimentón y colorante.

Ingredients:

A quarter kilo of salty ribs.
A quarter kilo of chickpeas.
300 grs. of potatoes.
One piece of chorizo sausage for
frying.
One large tomato.
One large onion.
150 grs. of thick noodles.
A little paprika and food colouring.

CLÍNICA DENTAL FAÑABÉ PLAZA



EMERGENCY SERVICE: 687 744 225
URGENCIAS, FESTIVOS Y FIN DE SEMANA

**ODONTOLOGÍA ESTÉTICA Y
CONSERVADORA**

IMPLANTES Y CIRUGÍA ORAL

DIENTES EN 1 DÍA

**BLANQUEAMIENTO CON
LASER EN 1 SOLA CITA**

ORTODONCIA

REPARACIONES

PRÓTESIS INMEDIATA

Visita y
diagnóstico
GRATUITO



**LABORATORIO
PROPIO**
*DENTAL
LABORATORY
INSIDE*

Avda. de Bruselas
C.C. Fañabé
Plaza Local 355
2ª Planta · Esq.
Frente
Hotel Jacaranda
Playa Fañabé
38670 Adeje
922 714 225

CLÍNICA DENTAL FAÑABE PLAZAS.L.



LA CLÍNICA DENTAL FAÑABÉ PLAZA UBICADA EN PLAYA DE FAÑABÉ SE PROPONE ATENDER A LOS PACIENTES EN SU PROPIO IDIOMA, CON O SIN CITA PREVIA, CON TECNOLOGÍA DE ÚLTIMA GENERACIÓN PARA TRATAMIENTOS SIN DOLOR EN UN AMBIENTE CON GRANDES VENTANAS LUMINOSAS Y AGRADEABLE VISTA.

Nuestra clínica dental nació en el 2002 en un ambiente de 150 m² aprox. con el objetivo de ofrecer tratamientos dentales de alta calidad. Un año después se incorporó un laboratorio de prótesis propio para garantizar alta calidad en los materiales y trabajos de todo tipo de prótesis dentales y grandes rehabilitaciones orales. Dos años después la clínica creció como dimensiones y como profesionales, llegando a tener 450 m² aprox de superficie con 7 sillones dentales, 1 sala para radiografías, 2 salas esterilizaciones para garantizar en todo momento una descontaminación apropiada, y altos estándares de seguridad frente a todas enfermedades, 2 salas de esperas, 4 baños, 1 despacho oficina, 4 odontólogos en planta estable especializados con diferentes nacionalidades europeas, 2 ortodoncistas, 1 higienista, 1 cirujano dental e implantólogo, 1 recepcionista, 3 enfermeras auxiliares muy cualificadas que pueden ofrecer un trato personalizado y muy amable.

Los dueños de la clínica son profesionales europeos residentes en Tenerife que ponen a disposición de los pacientes todo su saber y tecnología de última generación que a parte de facilitar el trabajo garantiza niveles excelentes de calidad y comodidad para los pacientes. Cada uno de los profesionales se dedica a una especialidad particular de la odontología garantizando así en todo tratamientos máxima calidad y estética.

El objetivo es atender a todo tipo de pacientes hablando su mismo idioma, quitándole el miedo al dentista, solucionar toda clase de urgencias dentales que puedan surgir durante fines de semanas o días festivos sin dejar en ningún momento al paciente sin dientes, solucionar casos de grandes rehabilitaciones también si los pacientes tienen poco hueso o condiciones anatómicas desfavorable y garantizar una estética excelente.

La clínica dental Fañabé impulsada por la ilusión y la ambición en la búsqueda de la calidad en cada uno de los tratamientos a realizar, garantiza día a día conseguir hacer realidad la ilusión y las expectativas del paciente. Para ello un equipo médico cualificado trabajando en conjunto hará de su estancia en la clínica una experiencia gratificante tanto a nivel personal como profesional. Su ilusión, nuestro objetivo.

En la clínica dental Fañabé nos enorgullecemos, con una cartera de pacientes que pueden dar crédito a nuestras palabras, de haber roto con la historia que antaño se asociaba con la visita al dentista. Obteniendo con éxito tratamientos indoloros, rápidos y mínimamente invasivos.

La Odontología actual avanza rápidamente, nuestro equipo médico y auxiliar bajo la dirección de la clínica recibe por ello formación continuada a fin de estar al tanto de las novedades de la profesión. Pioneros en técnicas de cirugía Guiada, tratamientos dentales con ozonoterapia, cirugía estética gingival y el uso de sedación pre-intervención convierte a nuestro personal en un equipo que domina los últimos avances de la odontología actual.

Esta información el factor clave a la hora de elegir un profesional para encargarse de nuestra salud bucal: la confianza, la clínica dental Fañabé les invita a visitarnos, a que nos explique su situación, sus deseos o simplemente confiarnos el mantenimiento del correcto estado de su salud bucal: un equipo motivado, dinámico y con afán de superación y compromiso constante y renovado les espera. ¿sonreímos?

PRIMERA VISITA GRATUITA!!!

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

CLÍNICA DENTAL FAÑABE PLAZAS.L.



THE DENTAL CLINIC FAÑABE PLAZA IS LOCATED AT PLAYA FAÑABE IN SOUTH TENERIFE AND ATTENDS TO PATIENTS IN THEIR OWN LANGUAGE, WITH PREVIOUS APPOINTMENT AND WITH THE LATEST TECHNOLOGY FOR PAINLESS TREATMENTS IN SPACIOUS DENTAL ROOMS WITH PLEASANT ATMOSPHERE AND NICE VIEWS.

The Clinic opened its door in 2002 with an area of 150 m² offering high quality dental treatments totally pain free with maximum comfort for the patient. One year later our Dental Laboratory was created for all kind of prosthesis to guarantee top quality including the use of the best materials available in the market.

In 2005, due to demand, we were able to expand adding and extra 450 square metres, and this enabled us to add more Doctors to our practice.

Today, we have 7 dental treatment rooms, 4 Dentists with European qualifications, 1 Oral Surgeon and implantologist, 1 Orthodontist, 1 Dental Hygienist, 3 Qualified Dental Assistants and the Receptionist who can converse with patients in their own language. To ensure the maximum protection for our patients against infections we have 2 Sterilizations rooms. We also have the latest technology for X Rays. For the comfort of our Patients, we have 4 toilets and 2 waiting rooms Our clinic is WHEELCHAIR ACCESSABLE.

The owners of the clinic are European professionals living in Tenerife, who are fully committed to their work and patients.

Each of the Professionals is a specialist in a different dental area which will provide successful treatment of highest quality and excellent esthetics.

Our objectives are to treat our patients in their own languages, to ensure treatment is free of pain, to provide the best in dental treatment and emergency treatment any time, including weekends and national (bank) holidays

We are open to any kind of treatment also on patients without teeth or treated with implants, patients with less bone than normal or with not favorable anatomic conditions. We can guarantee excellent cosmetic results by reconstructing the original smile of the patients.

We are aware of the limitations of the internet advertising and we believe that the most important is the trust between the dentist and the patient. Before we recommend any type of treatment, we want to LISTEN and UNDERSTAND your desires, your likes and dislikes and the most important: your concerns about your dental care. Only then, are we able to provide you with the excellent care you deserve.

We guarantee that the treatments we offer will ensure your expectations will be fulfilled. Our dedicated qualified medical team works together to make your visit to our Clinic a rewarding experience. The fulfillment of your expectation is our goal.

We are proud that many of our patients confirm that at last they can put their fear associated with a visit to the dentists behind them. They say their experience at our Dental Clinic, was that the treatment was quick, painless and all in all a pleasant experience.

The current Dentistry advances rapidly, our medical and auxiliary team under the management of the Clinic continues their professional training to be at the "cutting edge" of modern dentistry and to offer the very best in the latest Dental treatments.

Using the newest technology of computer guided surgery, dental treatments with ozone therapy, cosmetic gingival surgery and the use of sedation. All these new technologies make our Clinic the best in the current dentistry.

In our field we speak of four specialties, although all of them have the aim of obtaining a correct dental health, each one of these open a range of possibilities in each treatment.

The Dental Clinic Fañabe invites you to visit us and to explain your situation, your wishes or how to take care of your oral health status. A motivated, dynamic and up-to-date professional team with a continued and renewed commitment is waiting for you: "Smile with us?"

In the case of a dental emergency, patients can be seen without an appointment at any time, including weekends and national (bank) holidays. Out of usual clinic hours, telephone 687 744 225.

FIRST VISIT, DIAGNOSIS AND ESTIMATE FREE!!!

CLÍNICA DENTAL FAÑABE PLAZA S.L.



DIE ZAHNKLINIK FAÑABE PLAZA S.L. BEFINDET SICH STRANDNAH AN DER „COSTA FAÑABE“ (GEHÖRENDE ZUR GEMEINDE ADEJE), MIT SITZ IM EINKAUFZENTRUM „COMERCIAL FAÑABE PLAZA“.

DIE KLINIK VERSUCHT JEDEN UNSERER INTERNATIONALEN PATIENTEN IN SEINER HEIMATSPRACHE, MIT UND AUCH OHNE VORHERIGE TERMINVEREINBARUNG ZU BEHANDELN. DIE KLINIK IST MIT IHRER AUSSTATTUNG UND IHREN BEHANDLUNGSMETHODEN AUF DEM NEUESTEN STAND DER TECHNOLOGIE.

DER AUFTENTHALT WIRD DEM PATIENTEN IN HELLEN RAUMLICHKEITEN MIT GROSSEN FENSTERN UND SCHOENER AUSSICHT, SO ANGENEHM UND SCHMERZFREI ALS MOEGLICH GESTALTET.

Die Klinik wurde 2002 mit einer Grundfläche von 150m² gegründet, mit dem Ziel, qualitative hochwertige Zahnbehandlungen anzubieten.

Ein Jahr später integrierten wir ein zahntechnisches Labor, das alle Arten von hochwertigem esthetischen Zahnersatz herstellen kann und auch großen Anforderungen gewachsen ist.

Zwei Jahre später nach diesem Zusammenschluss und weiteren Mitarbeitern, erweiterte sich der Arbeitsbereich der Klinik auf eine Grundfläche von ca. 450m², bestehend aus:

Ausstattung:

7 Behandlungsräume

1 Röntgenraum

2 Sterilisationsbereiche, welche höchstem Sicherheitsstandard entsprechen und somit jederzeit eine Kontamination (mit Krankheitserregern) verhindert

1 zahntechnisches Labor

2 Wartezimmer

4 WC Einrichtungen (1x behindertengerecht)

1 Buero

Personal:

4 professionelle Zahnärzte verschiedener europäischer Nationalitäten

2 Kieferorthopaeden

1 Dentalhygienikerin

1 Kieferchirurg / Implantologe

1 Rezeptionistin

3 qualifizierten zahnmedizinischen Fachassistentinnen

Die Eigentümer der Klinik sind europäische professionelle Ärzte, die auf Teneriffa wohnhaft sind. Sie stehen Ihnen gern mit Ihrem Wissen, den neuesten Technologien jederzeit zur Verfügung, dieses erleichtert deren Arbeit und gibt Ihnen die Sicherheit und Garantie eine komfortable Behandlung mit einem höchstmöglichen Ergebnis in Qualität und Ästhetik.

Grosse Wiederherstellungen, Sanierungen oder Verbesserungen selbst bei sehr ungünstigen Knochen- oder anatomischen Gegebenheiten, ein vortreffliches Ergebnis in der Ästhetik zu garantieren.

IHRE VORSTELLUNG IST UNSER ZIEL!

Unser Ziel ist es, mit jedem Patienten in seiner Landessprache zu sprechen, ihm die Angst vor dem Zahnarztbesuch zu nehmen und den Aufenthalt in unserer Klinik so angenehm als möglich zu gestalten. Schmerzzustände schnellstmöglich zu behandeln, bzw. auszuschalten. Für Notfälle, stellen wir selbst an allen Wochenend- und Feiertagen einen Notdienst zur Verfügung.

Die Zahnklinik Fañabe angetrieben von der Illusion und dem Ehrgeiz und immer auf der Suche nach bester Qualität und allen Möglichkeiten der anstehenden Behandlung, ist stets bestrebt die Vorstellungen und Erwartungen des Patienten zu erfüllen.

Dafür arbeitet ein medizinisch qualifiziertes Team eng zusammen, welches IHREN Aufenthalt während des Behandlungszeitraumes zu einemauf professioneller als auch auf persönlicher Ebene.

Unsere Klinik ist stolz auf ihre Patientenkartei, welche unsere Aussagen bestätigen und die beweisen, und denen wir ihre alten Vorstellungen vom Zahnarztbesuch nehmen konnten. Erreicht, mit dem Ziel schmerzloser, schneller und mit minimalen Unannehmlichkeiten. Die heutige Zahnheilkunde macht schnelle Fortschritte, unsere medizinische Ausstattung und auch das Personal unterliegen ständigen Erweiterungen und Kursen, um auf dem neusten Stand der Technik und des Wissens zu sein.

Die Pionierarbeit im Bereich „computergeführte“ Chirurgie, Zahnbehandlungen mit Ozontherapie, gingivale Schönheitschirurgie und die Nutzung seduktiver Preintervencion macht unser Personal zu einem Team, das auf dem neusten Stand der Zahnheilkunde ist.

Diese Information soll für Sie ein Schlüssel sein, wenn Sie Ihre Gesundheit und Ihr Vertrauen in die Hände legen.

Wir laden Sie ein, überzeugen Sie sich selbst, sagen Sie uns Ihren Wunsch und wir sagen Ihnen Alles über Ihre Gesundheit! Es erwartet Sie ein dynamisches motiviertes Team! Lächeln wir?

ERSTUNTERSUCHUNG UND KOSTENVORANSCHLAG FÜR SIE KOSTENLOS!!!

Ropa vieja

Ropa vieja stew

Como su propio nombre indica, la ropa vieja, habitualmente, es un plato de sobras en el que se aprovechan los restos de un cocido o de un puchero. Sin embargo, en Canarias, se trata, casi siempre, de una elaboración distinta y nueva, que se prepara sin que existan esos elementos predeterminados. Que sepamos, el único estudioso gastronómico que ha hecho hincapié en esta curiosidad fue Vázquez Montalbán en su libro “Las recetas de Pepe Carvalho”.

Elaboración:

Ponemos a guisar, en agua abundante, los garbanzos (en remojo desde el día anterior), con las carnes y el tocino. Con sal -muy poca- unas gotas de aceite. Lo dejamos hacer y cuando todo esté guisado, sacamos las carnes y las desmenuzamos, más bien en tiras o hilachas, quitándoles los huesos, si los tienen.

En una sartén hacemos una fritura, la habitual, con los ajos, la cebolla, los pimientos y el tomate. En un mortero, machacamos la pimienta negra con la sal, un par de hilos de azafrán, un apenas nada de cominos, una punta de cuchillo de pimentón y una rama de perejil. Este majado va a la sartén donde se revuelve a modo.

Luego, mojamos con un vaso de vino blanco y un fisco de agua. Se deja reducir hasta que se forme una salsa, pero no mucha, porque el plato no debe quedar caldoso. En esa salsa se vierten la carne y las garbanzas para que se hagan allí unos minutos más. Antes de quitarlo todo del fuego, se agregan unas papas fritas en dados que no deberán estar en el conjunto más de un minuto o dos, como máximo.

Además...

Ésta es una de las muchas recetas de ropa vieja que circulan por las Islas; pero, garantizamos que queda muy bien. Últimamente, con parecida fórmula, se presentan en guachinches y mesones variaciones de ropas viejas con protagonistas marinos. La de corvina fresca es especialmente recomendable. Y la de pulpo, cuando está bien hecha, sorprende agradablemente al comensal.



**Respeta tu mundo,
cambia tu mundo**

www.platanodecanarias.net



Ingredientes:

300 grs. de garbanzos.
 Un pedazo de carne de vacuno (de cocido).
 Un trozo de tocino blanco o veteado.
 Un muslo grande de pollo.
 150 grs. de papas.
 Una cebolla grande.
 3 dientes de ajo.
 Un par de tomates pelados y sin granillas.
 Un pimiento verde.
 Pimienta negra.
 Cominos.
 Sal.
 Perejil.
 Pimentón.
 Azafrán.
 Agua.
 Un vaso de vino blanco seco.

Ingredients:

300 grs. of chickpeas.
 One piece of stewed beef
 One piece of white or streaky rasher.
 One large chicken thigh.
 150 grs. of potatoes.
 One large onion.
 3 cloves of garlic.
 A couple of tomatoes, peeled and seeded.
 One green pepper.
 Black pepper.
 Cumin.
 Salt.
 Parsley.
 Paprika.
 Saffron.
 Water.
 One glass of dry white wine.

As its name indicates, ropa vieja is generally a dish made from leftovers from a stew or a puchero. However, in the Canary Islands, it almost always is a new and different preparation, prepared without predetermined elements. The only gastronomic study that has placed special emphasis on this peculiarity, as far as we are aware, is that conducted by Vázquez Montalbán in his book “The Recipes of Pepe Carvalho”.

Preparation:

Boil the chickpeas (picked over from the previous day), meat and rasher in abundant water, salt -very little- and a few drops of oil. Leave it to cook and when everything is cooked, remove the meat and break into strips or loose threads, removing any bones.

Prepare a fritura in a saucepan, as usual, with the garlic, onion, peppers and tomato. Grind the black pepper, salt, a couple of saffron threads, a pinch of cumin, a pinch of paprika and a sprig of parsley in the mortar. This majado then goes into the frying pan where it is blended.

Pour in the glass of white wine and a little water or fisco. Leave it to reduce until a sauce is formed, but not much, because the dish should be brothy. Add the meat and chickpeas to this sauce and leave to cook a few minutes more. Before removing from the heat, add fried diced potatoes which should not be in the mix for more than a minute or two maximum.

Note...

This is one of the many ropa vieja recipes found on the Islands; but we guarantee that it is very nice. Recently, similar recipes for ropa vieja but with seafood are appearing on the menus of guachinches and old-style restaurants. That made with fresh corvina is particularly commendable. And that made with octopus when well prepared is a pleasant surprise for any guest.



RESTAURANTE KAM' BAK

En noviembre de 2009, Samira Safi y Henri Franche -afincados en Tenerife desde hace casi un lustro- inauguraron el restaurante Kam' Bak situado en la calle Benavides (en el centro de Santa Cruz de Tenerife).

El local es un edificio centenario y único por su techado construido con tejas de Francia y paredes de piedra antigua. El interior está decorado con un toque rústico y diáfano. Sus propietarios desarrollaron un concepto donde se pretende conjugar Restauración, Arte y Vinos.

En este lugar acogedor usted podrá disfrutar de un excelente menú, contemplar cuadros (una exposición cada mes) y escuchar música agradable (música en vivo los fines de semana: jazz, blues, clásico). En el restaurante Kam' Bak, comer es un arte.

En la carta de platos encontrará nuestras especialidades de cocina francesa e internacional, entre otras:

Ancas de rana, Fondue de Queso, Huevos Estrellados con Lacón, Fondue de Carne, Berenjenas en Tempura, Raclette, Sombrero Tártaro, Mejillones a la Sidra y Azafrán...

Disponemos de una amplia carta de vinos nacionales e internacionales (Canarias, Península, Francia, Chile, Argentina, California).

RESTAURANT KAM' BAK

In November 2009, Samira Safi und Henri Franche –ansässige auf Teneriffa seit fast ein Jahrzehnt – eröffneten das restaurant Kam' Bak gelegen auf Benavides Strasse (im Stadtzentrum von Santa Cruz de Tenerife).

Das Local ist ein hundertjähriges einziges Gebäude dessen Dach war mit Dachziegeln von Frankreich und Wände mit antikern Stein aufgebaut. Der Innenraum war im rustikalen und durchsichtigen Stil dekorierte. Ihre Eigentümer wollten Restauration, Kunst & Weine vereinigen.

Auf dieser gemütlicher Stelle, Sie werden sich mit ein ausgezeichnetes Menü erfreuen können, Bilde ansehen (eine Ausstellung im Monat) und angenehmer Musik hören (Live Musik am Wochenende: jazz, blues, Klassische). Im restaurant Kam' Bak, Essen ist Kunst.

In unserer Speisekarte Sie werden französische und Internationale Küche Spezialitäten finden, zum Beispiel:

Froschchenkeln, Käsefondue, Spiegeleier mit Luftgetrocknete Haxe , Fleischfondue, Aubergine-Tempura, Raclette, Tartaren-Hut, Miesmuscheln in Apfelwein & Safran Sauce...

Wir haben eine weite lokale, nationale und internationale Weinkarte (Kanarien, Halbinsel, Frankreich, Chile, Argentinien, Kalifornien).

Restaurante Kam' Bak

Lunes a sábado 12.30h/23.30h.

Domingo 12.30h/17.30h

C/Benavides,32

38004 Santa Cruz de Tenerife

Tranvía: Cercano a parada de La Paz

www.kambak.com

Facebook: restaurant Kam' Bak



RESTAURANTE KAM' BAK

In november 2009, Samira Safi and Henri Franche –settled down in Tenerife island since almost a five-year period- set up restaurant Kam' Bak, placed in Benavides street (in the downtown of Santa Cruz de Tenerife).

The premises is a centenarian building and unique for its rooftop built with french tiles and old stone walls. The interior design has a rustic and diaphanous touch. Its owners developed a concept where Restoration, Art & Wines join together.

In this friendly place you will be able to enjoy an excellent menu, behold paintings (one art exhibition per month) and listen to pleasant music (live music every weekend: jazz, blues, classical). In restaurant Kam' Bak, eating is art.

In our menu you will find french and international cuisine specialities, to name a few:

Frog Legs, Cheese Fondue, Fried eggs splattered over chips with cured shoulder of pork, Meat Fondue , Aubergine Tempura, Raclette, Tartar's Hat, Mussels in Cider & Saffron Sauce...

We offer a wide range of local, national and international wines (canarian, peninsular, french, Chilean, Argentinian, Californian).

Restaurant Kam' Bak

Montags bis Samstags 12.30h/23.30h.

Sonntags 12.30h/17.30h

Benavides Strasse,32

38004 Santa Cruz de Tenerife

Straßenbahn: nah am La Paz Aufenthalt

www.kambak.com

Facebook: Restaurant Kam' Bak

Restaurant Kam' Bak

Monday to saturday 12.30h/23.30h.

Sunday 12.30h/17.30h

Benavides street,32

38004 Santa Cruz de Tenerife

Tram: Close to La Paz stop

www.kambak.com

Facebook: restaurant Kam' Bak

Pescados



Vieja guisada



Chocos asados

Fisch



Morenas fritas



Potas en salsa



Cazuela de pescado

Vieja guisada

Stewed parrotfish

La vieja, en sus diferentes variedades y colores, es uno de los pescados más apreciados por los canarios. Su carne es delicada y de un sabor especial, por lo que le van muy bien las preparaciones sencillas que no la enmascaran. Lo acostumbrado es acompañarla con papas arrugadas o guisadas sin piel, aceite de oliva virgen extra, vinagre de vino del país y pimienta picona (del tipo chili, no confundir con la pimienta en grano). También con un “mojo verde”.

Se suele consumir muy fresca, aunque en algunas islas se prepararan con ellas las “jareas”, piezas secadas al sol y al aire (“aireadas: jareadas”), tras un muy ligero proceso de salado.

No existe unanimidad en cuanto al tamaño ideal de la vieja “de ración”. En esta receta nos inclinamos por la que va, entera y con cabeza, de 500 a 750 gramos (de mediana a grande).

Elaboración:

En un recipiente se pone agua abundante, el pescado y todos los demás ingredientes (opcionalmente, en algunos lugares también se añade un par de cucharadas de aceite de oliva virgen extra en el agua de guisado). Se lleva al fuego y se deja cocer. El tiempo de cocción es muy importante, pero es difícil de fijar, ya que varía según el tamaño de la vieja, y la carne no debe quedar cruda ni -peor aún- pasarse, ya que pierde rápidamente su calidad gastronómica. Los expertos ofrecen un truco: fijarse en la pequeña aleta ventral que, en crudo, permanece pegada al cuerpo. Hay que estar atento y cuando la aleta se levanta y abre, este pescado ya está en su punto.

Además...

En Tenerife se come frecuentemente con un vino tinto joven. En algunos lugares de la Isla, en el agua del plato en que va servida, se añade una cucharada pequeña del vino tinto que se está tomando, sustituyendo en parte al vinagre, si este es “macho” o muy fuerte.

The vieja, in its different varieties and colours, is one of the favourite fish for the Canary islanders. Its flesh is delicate and has a special flavour, which is why it is preferable to use simple preparations that do not mask its taste. Generally it is accompanied by papas arrugadas (jacket potatoes boiled in salt water) or potatoes cooked without their skin, extra virgin olive oil, local wine vinegar and hot paprika (chilli type, do not confuse with peppercorns) or with a “mojo verde”.

It is usually eaten very fresh, although in some islands it is eaten with “jareas”, pieces dried in the sun and air (“aireadas: jareadas”), after a light salting process. There is no unanimity as to the ideal size of the “ración” or ration of vieja which comes whole including the head, weighing between 500 to 750 grams (medium to large).

In this recipe we have opted for a weight, weighed whole including the head, of between 500 and 750 grams (medium to large).



Teleférico del Teide

El Teide, el pico más alto de España, es como una soberbia atalaya que emerge en el Archipiélago Canario. Su cúspide alcanza los 3.715 mts. sobre el nivel del mar y el espectáculo que se ofrece desde esta altura es sumamente grandioso y fascinante.

Gracias al Teleférico que facilita el acceso en pocos minutos, el panorama va cambiando gradualmente de perspectiva produciendo esta ascensión una emocionante escala de impresiones.

Una vez llegados a la base de la cima, se ofrece al visitante un mirador insospechado desde donde pueden admirarse las bellezas de una panorámica nunca vista, pues a corta distancia y ya en el mismo pico, nuestra mirada puede abarcar en los días despejados, todo el Archipiélago que constituyen las Islas Afortunadas.

La ascensión al Pico del Teide, será el complemento más importante de unas inolvidables vacaciones.



INFORMACION

Instalación telf. 922 010 445

Oficinas telf. 922 010 440

Fax. 922 287 837

teleferico@telefericoteide.com

www.telefericoteide.com



Preparation:

Place the fish and all the other ingredients in a pot with abundant water (optionally, in some places a few spoonfuls of extra virgin olive oil is added to the water). Put on the heat and leave to cook. The cooking time is very important, but is difficult to set a time, as this depends on the size of the fish. The flesh should not be raw or, worse still, overdone, as it quickly loses its gastronomical quality. The experts offer the following hint: observe the small fin on the underbelly which, when raw, remains stuck to the body. You have to pay close attention, as when the fin rises and opens, the fish is at his best.

Note...

This is eaten frequently in Tenerife accompanied by a young white wine. In some parts of the island, a small spoonful of red wine is added to the water on the serving platter, replacing the vinegar in part if this is “macho” or very pungent.

Ingredientes:

Una vieja mediana.
Una cebolla grande pelada y cortada en dos.
Un pimiento verde partido en varios trozos grandes.
Un tomate cortado en cuatro trozos.
3 dientes de ajos pelados y enteros.
Un ramo pequeño de perejil.
Sal.
Agua.

Ingredients:

One medium vieja.
One large onion peeled and cut in half.
One green pepper chopped into various large pieces.
One tomato cut in four pieces.
3 cloves of garlic peeled and whole.
One small bunch of parsley.
Salt.
Water.



**merka
mayor**

SERVICIO
A DOMICILIO

**922
029
992**

merkamayor

Ofrece la mejor calidad en frutas y verduras al precio mas económico.

Siempre con ofertas a precio de coste.

Abierto los 365 días del año de 5:30 a 21h



La mejor fruta y verdura fresca directamente en tu domicilio o negocio

3 VÍAS DE PEDIDO

Teléfono

**922
029
992**

FAX

922 029 993

E-mail

pedidosmerka@ono.com

Urgencias

664 109 316

C/ Emilio Calzadilla, 42
38002 S/C de Tenerife
(frente CajaCanarias)

Atendemos a agricultores y productores comprando producciones.
Pago al contado.



Chocos asados

Grilled cuttlefish

En Canarias existen varios tipos de chocos, el “negro”, que es conocido en la Península como “sepia común” y el “rojo”, o “jibia africana”. Se consumen ambos, aunque el primero suele ser más abundante.

Su utilización más frecuente suele ser en guisos salseados, pero en Tenerife también se consumen asados.

Elaboración:

Se limpian bien los chocos, extrayendo la espina central y todo su interior (hay quienes prefieren congelarlo antes para ablandar su carne). Practique en su superficie unos ligeros cortes para evitar que se contraiga.

En una parrilla o plancha, o sartén gruesa, untados de aceite, póngalos a asar brevemente con sal al gusto, hasta que tomen su punto.

Además...

Este plato se suele acompañar con un mojo verde, bien sea de perejil o de cilantro.

In the Canaries, there are various types of chocos, “negro”, known in mainland Spain as “sepia común” and “rojo”, or “jibia africana”. Both are eaten, although the first in more abundance. It is most frequently used in a sauce like stew, but in Tenerife they are also eaten grilled.

Preparation:

Clean the chocos well. Remove the backbone and the entrails (some prefer to freeze first to soften the flesh). Make some small cuts on the surface to prevent them from shrinking.

On a grill or griddle or a heavy frying pan, bathed in oil, grill them briefly with salt to taste, until they are just right.

Note...

This dish is generally accompanied by green mojo sauce, either made with parsley or coriander.

Sabater



Ingredientes:

4 chocos de tamaño mediano.
Aceite de oliva.
Sal.

Ingredients:

4 medium-sized chocos.
Olive oil.
Salt.

Morenas fritas

Fried moray eels

Existen diferentes clases de morena -“picopato”, “verde”, “pintada”, etcétera- aunque las más frecuentes suelen ser la “papuda” y la “negra”, capturadas por los pescadores en la orilla, utilizando pulpo de cebo y, según la tradición, con cantos de llamada.

Preparación:

Para preparar la morena conviene no lavarla previamente porque se ablanda la piel y se hace más resbaladiza, dificultando el corte. Es preferible abrirlas tal como fueron pescadas y cortar los trozos y luego limpiar estos en agua. Se secan un poco con un paño limpio, se salan y se colocan en harina de freír, dejando reposar unos diez minutos.

Mientras, se preparan dos sartenes con abundante aceite, que se utilizarán uno a temperatura media y otro con el aceite muy caliente. Se introducen las piezas en el primero de fuego medio para que la carne se haga y una vez se considere casi hecha, se pasa al sartén con aceite muy caliente, para dorar la piel y hacerla crujiente.

El proceso más lento en el primer caso, permite la cocción completa de la gelatina subcutánea y de la carne, lo que no ocurre a veces si se introduce desde el principio en un aceite muy fuerte que dora muy rápidamente la piel.

Además...

La carne de la morena es exquisita y permite varias preparaciones, algunas incluso conjuntamente con el congrio, dándole sabor a un “arroz amarillo” marinero, pero la más frecuente es frita.

There are different classes of morena -“picopato”, “verde”, “pintada”, etc.- although the most frequent are the “papuda” and “negra”, traditionally caught by fishermen on the shore using octopus as bait and a traditional chanting call

Preparation:

When preparing the morena eels, it is better not to clean first as the skin softens and becomes more slippery and difficult to cut. It is better to slit them open like fish and cut into pieces and then wash these in water. Dry lightly with a clean cloth, flip and leave in the flour for frying for about minutes.

Meanwhile, prepare two frying pans with abundant oil. Heat one to a medium temperature and the other until it is very hot. Put the pieces in the first at a medium heat so the meat cooks and when almost done, transfer to the frying pan with the very hot oil to fry them until golden brown and crunchy.

The first, slower process allows the subcutaneous gelatine and meat to cook fully which does not always happen if put straight into the very hot oil which browns the skin too quickly.

Note...

Morena is exquisite and can be prepared in various ways, including together with other eels, giving flavour to a seafood “arroz amarillo”, but it is most frequently eaten fried.



RENT A CAR

OFICINAS

SANTA CRUZ DE TENERIFE

C/ Emilio Calzadilla, 10 - Local 3
Tfnos.: 922 284 274 - Fax: 922 242 756
E-mail: anaga-rentacar@telefonica.net

GARAJE

Urbanización El Mayorazgo
Tfno.: 922 206 776
C/ San Miguel, 81
Tfno.: 922 287 935

CALETILLAS - CANDELARIA

Hotel PUNTA DEL REY
Tfnos.: 922 956 638 - 922 501 899

MÓVIL: 620 230 693

RESERVAS

RESERVATIONS
CONT. AUTOMÁTICO

922 274 953



Ingredientes:

Una morena.
Harina de freír.
Sal.
Aceite.

Ingredients:

One morena.
Flour for frying.
Salt.
Oil.

Potas en salsa

Pota fish in sauce

Existen en Canarias diferentes clases de potas - “voladora”, “negra”, “de ley”, “de luna”...- y todas se consumen en diferentes preparaciones, aunque una de las más populares y exquisita es la que se realiza en salsa, obteniendo esta un atractivo sabor que le proporciona este molusco, en ocasiones tan poco apreciado por la ignorancia de sus posibilidades.

Elaboración:

En un recipiente para el fuego se coloca la cebolla, el pimiento, los tomates y los ajos, todo picado, con un buen chorro de aceite de oliva. Cuando se haga la fritura se añade la pimienta negra molida junto con un poco de cominos y los clavos. Cuando comience a hervir se ponen las potas cortadas en trozos y se añade agua suficiente, junto con el vino blanco, un chorro de vinagre y una cucharadita de pimentón. Finalmente se añade el tomillo y el laurel. Se deja al fuego hasta comprobar que las potas están tiernas.

Además...

Esta preparación de las potas es también válida para el calamar, pero este último suele llevar menos tiempo de cocción.

There are different types of potas in the Canary Islands -“voladora”, “negra”, “de ley”, “de luna”...- and all are prepared in different ways, although one of the most popular and most exquisite dishes is that prepared in sauce, which is given a special flavour by this mollusc, which is sometimes scorned by those who are unaware of its potential.

Preparation:

Put the chopped onion, pepper, tomatoes and garlic in the ovenproof dish with a good dash of olive oil. When the fritura is ready, add the crushed black pepper with a little cumin and the cloves. When it comes to the boil, add the potas cut into pieces and sufficient water, together with the white wine, a dash of vinegar and one teaspoonful of paprika. Finally, add the thyme and the bay. Leave on the heat until the potas are tender.

Note...

This method of preparing potas can also be used for squid, but the latter takes a little less time to cook.



BLOQUES DE VIVIENDAS · CHALET UNIFAMILIARES · CASAS ADOSADAS
URBANIZACIONES · LOCALES COMERCIALES · OFICINAS · NAVES INDUSTRIALES
REHABILITACIÓN DE PISOS, LOCALES, OFICINAS · RESTAURACIÓN Y
PINTURAS DE FACHADAS · IMPERMEABILIZACIÓN · HUMEDADES EN
VIVIENDAS Y FACHADAS · RESTRUCTURACIÓN DE BAÑOS Y COCINAS.....



Ingredientes:

Un kilo de potas limpias.
 Una cebolla.
 Un pimiento verde.
 3 cabezas de ajos.
 Un tomate.
 Un vaso de vino blanco.
 Vinagre.
 Agua.
 Pimentón.
 Pimienta negra.
 Tomillo.
 Laurel.
 Clavos.
 Aceite de oliva virgen extra.
 Cominos.
 Sal.

Ingredients:

One kilo of clean potas.
 One onion.
 One green pepper.
 3 heads of garlic.
 One tomato.
 One glass of white wine.
 Vinegar.
 Water.
 Paprika.
 Black pepper.
 Thyme.
 Bay.
 Cloves.
 Extra virgin olive oil.
 Cumin.
 Salt.

Cazuela de pescado

Fish casserole

La cazuela de pescado de Canarias es uno de los grandes guisos marineros, ya que el uso moderado de las hierbas y especias no enmascara los sabores del producto, sino que lo realza. Asimismo, su combinación con las excelentes papas que hay en las Islas, contribuyen a hacer de ella, cuando se cumplen las condiciones del adecuado pescado fresco y las papas del país de temporada, una de las elaboraciones más satisfactorias de nuestro recetario.

Es frecuente que se acompañe también con un escaldón de gofio.

Elaboración:

Se limpia el pescado y se corta en rodajas, separando la cabeza y la ventresca. Se salpimentan ligeramente los trozos.

En una sartén se pone el aceite y se fríe ligeramente, en primer lugar, la cabeza y la ventresca del pescado. Cuando estén, se llevan a un caldero con abundante agua, sal y unas hojas de cilantro y se deja cocer durante 30 minutos, aproximadamente.

Acto seguido, en el sartén se va dorando ligeramente el resto del pescado, que una vez listo se separa en una fuente, para utilizarlo más adelante.

Se majan dos de los dientes de ajo. El tomate se pela y se le quitan las semillas. Se pica finamente al igual que la cebolla, el pimiento y las hojas de un manojo de perejil.

El aceite se pasa por un colador y con el se prepara una fritura con la cebolla picada y el pimiento, hasta ablandarlos. Se suma seguidamente el tomate y el perejil. Cuando la fritura esté, se le añade la cucharada de pimentón, procurando que no se queme. Esta fritura se añade al agua en que está cociendo la cabeza y se deja hervir por unos 15 minutos. Una vez pasado ese tiempo, se filtra el caldo.

En otro recipiente de tamaño adecuado, se colocan las papas -peladas y cortadas en rodajas- y, encima, los trozos de pescado frito que se habían reservado. Se baña todo con el caldo, se prueba de sal y se lleva al fuego, dejándolo cocer lentamente hasta que las papas estén en su punto.

Momentos antes de servir se prepara un sofrito con un diente de ajo machacado con un poco de comino y el azafrán y se añade al guiso, junto con un poco de colorante alimentario disuelto en la cucharadita de vinagre (probar si necesita sal), manteniendo el hervor un par de minutos. Se retira del fuego, dejándolo reposar un poco y se lleva a la mesa en el mismo recipiente.

Además...

Hay quienes añaden a la cazuela un calamar troceado muy finamente y pasado por el aceite antes de hacer la fritura, para dar más sabor al caldo final. Se pone a cocer junto con las papas y el pescado. Y algunos sustituyen el vinagre por un vasito pequeño de vino blanco añejo.

The Canarian fish casserole is one of the great seafood stews, as moderate use of herbs and spices does not mask the flavours of the product, but enhances them. Likewise, the excellent potatoes available on the Islands help make it one of the most satisfactory preparations of our recipe collection- when the fish is fresh and the local potatoes are in season.



This is frequently accompanied by escaldón de gofio (the recipe for which is available elsewhere in this book).

Preparation:

Clean the fish and cut in rounds or redondeles, removing the head and ventresca (muscular layer containing the entrails). Season the pieces lightly with salt and pepper.

Pour the oil into a frying pan and sauté, firstly, the head and the ventresca of the fish. When they are ready, move to a pot with plenty water, salt and a few coriander leaves and cook for 30 minutes, approximately.

Then fry the rest of the fish in the pan until golden brown. Remove and place in a dish for later use.

Crush two of the cloves of garlic. Peel the tomato and remove the seeds. Finely chop the onion, pepper and the leaves of a bunch of parsley

Strain the oil and use to make a fritura with the chopped onion and pepper. Fry until soft. Then add the tomato and parsley. When the fritura is ready, add the spoonful of paprika, making sure not to burn it. Add

this fritura to the water in which the head is cooking and leave to boil for roughly 15 minutes. Then filter the broth.

Put the potatoes, peeled and cut into rounds, into another large container. On top of these, put the pieces of fried fish that were put aside earlier. Pour over the broth, check the salt and place on the heat. Leave to cook slowly until the potatoes are just right.

Just before serving, prepare a sofrito with a clove of garlic crushed with a little cumin and saffron and add to the stew, together with a little food colouring dissolved in a teaspoonful of vinegar (check to see if it needs salt). Allow to boil for a couple of minutes. Remove from the heat and allow to settle a while. Serve in the same vessel.

Note...

Some people like to add a finely chopped squid to the cazuela, dipped in the oil before making the fritura, to give the final broth extra taste. This is cooked with the potatoes and fish. Some people substitute the vinegar with a small glass of aged white wine.



Ingredientes:

2 kilos de pescado de roca en rodajas, con su cabeza (también pueden utilizarse trozos de peto, mero, pámpano, cherne, congrio, etcétera).
2 kilos de papas.
Una cebolla grande.
Un pimiento.
3 tomates grandes maduros.
250 ml. de aceite de oliva.
Cilantro.
Perejil.
Una cucharada de pimentón.
3 dientes de ajo.
Un poco de azafrán (o azafranillo canario).
Comino.
Una cucharadita de vinagre.
Sal.
Pimienta blanca molida.
Colorante alimentario.

Ingredients:

2 kilos of rock fish in rounds, with the heads (pieces of peto, mero, pámpano, cherne, congrio, etc may also be used).
2 kilos of potatoes.
One large onion.
One pepper.
3 large ripe tomatoes.
250 ml. of olive oil.
Coriander.
Parsley.
One spoonful of paprika.
3 cloves of garlic.
A little saffron (or Canarian azafranillo saffron).
Cumin.
One teaspoonful of vinegar.
Salt.
Ground white pepper.
Food colouring.

Dr. Eduardo Krulig

22

años de experiencia en láser

Lipoescultura láser - Láser terapia anticelulitis

Rejuvenecimiento láser facial

OTROS TRATAMIENTOS:

Tratamiento Despigmentante Original Amelán by Krulig · Anti-acné · Peelings by Krulig · Anti-aging
Rejuvenecimiento y embellecimiento de manos · Relleno tisular · Remodelación de mamas y glúteos



Dr. EDUARDO KRULIG
CENTRO MÉDICO



CajaCanarias

100 años

En 1910 CajaCanarias inicia su andadura, gracias a la visión de ilustres personalidades de la época.

Alcanzados los 100 podemos decir con gran satisfacción, que CajaCanarias ha evolucionado durante este tiempo hasta convertirse en la Entidad que es hoy en día, gracias a todos los clientes que nos han venido depositando su fidelidad y confianza, y con ese mismo espíritu seguimos trabajando, cada día, para construir un futuro mejor para todos los canarios.

Tú eres nuestro compromiso.

Celébralo con
nosotros

Carnes



Carne con papas



Carne fiesta

Meat



Conejo en salmorejo



Costillas con papas

Carne con papas

Meat with potatoes

Estamos ante un plato de lo más familiar y que, por lo tanto, admite muchas fórmulas, ya que los recetarios han pasado de generación en generación. La que aquí proponemos tiene su enjundia y procede de La Orotava.

Elaboración:

Cortamos la carne en dados no muy grandes y, tras salpimentarla, la freímos en aceite, dándoles apenas un vuelta y vira. La retiramos y reservamos en otro recipiente.

En el mismo aceite, preparamos una fritura con la cebolla, los tomates y el pimiento, todo troceado, aunque no excesivamente fino. También freímos los ajos lasqueados. Cuando esté casi hecha esta salsa, le ponemos el laurel, el tomillo y, sacando la sartén del fuego, el toque de pimentón. Volvemos a colocar sobre la llama y rociamos con el vino y un poco de agua. Unos segundos después, echamos todo esto sobre la carne y picamos, encima, la zanahoria en lascas.

Cuando haya dado un hervor, mojamos todo con un chorro generoso de coñac (se puede prescindir de este detalle que, sin embargo, aconsejamos). Rectificamos de sal y dejamos seguir haciéndose el guiso. A última hora, sumamos al conjunto las papas peladas, cortadas en dados del mismo tamaño aproximado que la carne y ligeramente fritas en otra sartén.

Además..

Las papas se pueden poner crudas, aunque, claro, en este caso, hay que hacerlo antes. En algunos lugares de las Islas, a este preparado se le agregan, al final, unas uvas pasas. Va en gustos.

This is one of the most popular dishes and, as such, it is prepared in many different ways, as the recipes have been passed down from generation to generation. What we propose here is of substance and comes from Orotava.

Preparation:

Dice the meat into medium-sized pieces and after seasoning with salt and pepper, fry in oil and flip quickly an action known as vuelta y vira. Remove and place in a separate container.

Prepare a fritura in the same oil with the onion, tomatoes and pepper, all chopped but not too fine. Then add the sliced garlic. When the sauce is almost ready, add the bay, thyme and removing the frying pan from the heat, add a touch of paprika. Return to the heat and sprinkle with wine and a little water. A few seconds later, pour this mix over the meat and slice carrots on top.

When it comes to the boil, wet with a generous dash of brandy (this is optional, but we do recommend it). Check for salt and leave the stew to cook. At the last minute, add the peeled potatoes diced into pieces roughly the same size as the meat and lightly fried in another frying pan.

Note...

Raw potatoes can be used, but, in this case, they should be boiled before adding. In some places on the Islands, a few raisins are added to this preparation. It's up to you.



Ingredientes:

Un kilo de carne de res (si es ternera, mejor).
 Una cebolla grande.
 2 tomates medianos.
 Media cabeza de ajos.
 Un pimiento hermoso.
 2 hojas de laurel.
 Una ramita de tomillo.
 Un vaso de vino blanco seco.
 Media cucharada de pimentón.
 Un par de zanahorias.
 Agua.
 Coñac (opcional).
 Un kilo -o poco menos- de papas.

Ingredients:

One kilo of meat (preferably beef).
 One large onion.
 2 medium tomatoes.
 A half head of garlic.
 One nice pepper.
 2 bay leaves.
 One small bunch of thyme.
 One glass of dry white wine.
 Half a spoonful of paprika.
 A couple of carrots.
 Water.
 Brandy (optional).
 One kilo -or a little less- of potatoes.

Carne de fiesta

Meat party dish

Típico plato de fiesta, las romerías y verbenas canarias suelen estar impregnadas por los aromas de esta carne de cochino adobada que despiertan el apetito y son parte fundamental de la memoria popular de los sabores auténticos.

Elaboración:

Troceamos la carne y la colocamos en una hondilla, echándole por encima, y en seco, un espolvoreo de tomillo y orégano.

En un mortero, preparamos un adobo con los ajos, la sal, el pimentón, el vino, el vinagre y el aceite, trabajándolo todo bien. Este adobo va a bañar la carne durante un tiempito. Si es entre dos y cuatro horas, pues, mejor.

Pasado este tiempo, se va friendo la carne y santas pascuas.

Además...

La carne de fiesta puede servirse seca, o sea, simplemente frita, o con un poco de salsa, que es el resultado de bañarla con el adobo que ha quedado (desespesado con un poco más de vino) y darle un hervor después de haberla pasado por la sartén.

A typical party dish at Canarian romerías (religious processions) and verbenas (festivals) where the wafting aroma of this carne de cochino adobada or marinated pork opens the appetite and forms a fundamental part of a collection of authentic tastes.

Preparation:

Cut the meat into pieces and place on an hondilla tray, sprinkling with dried thyme and oregano.

Prepare a marinade in a mortar, with the garlic, salt, paprika, wine, vinegar and oil, mixing well. Marinade the meat in this adobo for a little while. If you can leave it for between two and four hours, all the better.

Then, fry the meat and away you go.

Note...

Carne de fiesta can be served dry, that is, just fried or with a little sauce, remaining from the adobo marinade (thinned slightly with a little more wine). Bring to the boil after heating in a frying pan.



Ingredientes:

Un kilo de carne de cochino.
Media docena de dientes de ajo.
Sal gruesa.
Un par de cucharadas de pimentón.
Una punta de pimienta roja picona.
Un vaso de vino blanco fuerte.
2 cucharadas de vinagre.
Un vaso grande, de los de agua, de aceite.
Tomillo.
Orégano.

Ingredients:

One kilo of carne de cochino (pork).
Half dozen cloves of garlic.
Coarse salt.
A couple of spoonfuls of paprika.
A pinch of hot red pepper.
One glass of strong white wine.
2 spoonfuls of vinegar.
One tumbler of oil.
Thyme.
Oregano.

Conejo en salmorejo

Rabbit in a salmorejo sauce

Uno de los manjares más conocidos y típicos de la gastronomía canaria, cuyo origen, parece ser, hay que situar en Aragón, aunque haya sido aquí donde ha alcanzado su mayor y justa fama.

Elaboración:

Cortamos el conejo en cachos no muy menudos y lo ponemos en un recipiente donde lo salamos levemente.

En un mortero, majamos los dientes de ajo con algo de sal gorda. Sobre esta pasta, echamos el pimentón y la pimienta y seguimos machacando. Cuando todo esté más o menos cohesionado, agregamos un chorro generoso de aceite y otro, un poco menos, de vinagre. Revolvemos bien. Este majado lo echamos sobre el conejo y le damos a la carne unas vueltas para que se impregne. A continuación, lo mojamos con un vaso de vino blanco y le ponemos una hoja de laurel, algo de romero y algo de tomillo.

Bien revuelto otra vez todo, lo dejamos allí algunas horas (entre cuatro y doce es lo aconsejable). Después, vamos sacando los trozos de conejo, friéndolos en una sartén y pasándolos a otro recipiente. En parte del aceite que nos sobra de freír el conejo, calentamos la salsa que nos ha sobrado y la echamos en el otro caldero, para dar un hervor final de unos minutos, hasta que esté en su punto.

Además...

Si se van a usar las vísceras del animal, es conveniente freírlas en primer lugar y durante muy poco tiempo, porque, si no, se endurecen. Es imprescindible acompañar el plato con papas arrugadas. Con preferencia, negras.

Entre África y Canarias
C.B. GESTIONES & INVERSIONES
ICEBERG DEL ATLÁNTICO
Importación y Exportación de todo tipo de Productos,
Gestión de envío de mercancías, alimentación,
material de construcción, muebles, etc...
para empresas y particulares.

C.C. Mtra. Sra. de África.
Local 34. C.P.: 38003.
S/C de Tenerife - Canarias.
Tel.: 0034 922 20 40 94.
Móvil: 0034 671 162 263.
salaziceberg@hotmail.com
pedidosiceberg@hotmail.com







Ctra. Gral. San Andrés, s/n · Dársena Pesquera, Nave 47 · 38180 SANTA CRUZ
 Tfno.: 922 549 719 · Fax: 922 549 336
islatuna@islatuna.com www.islatuna.com



One of the most well known and traditional dishes of Canarian gastronomy, which it seems originally came from Aragon, although it is here that it reached its highest and just deserved acclaim.

Preparation:

Cut the rabbit into medium-sized pieces and place in a suitable pot with a little salt.

Crush the cloves of garlic with some coarse salt in a mortar. Add the paprika and the pepper and continue crushing. When everything is roughly bound, add a generous dash of oil and another, a little less, of vinegar. Mix well. Pour this majado onto the rabbit and turn the meat a few times to soak up the mixture. Then, wet with a glass of white wine and add a bay leaf, some rosemary and a bit of thyme.

Mix well again, and leave for a few hours (between four and twelve is recommended). Then, remove the pieces of rabbit and fry in a frying pan before transferring to another container. In part of the oil left over from frying the rabbit, heat the leftover sauce and pour into another pot to boil for a few minutes until just right.

Note...

If using the animal entrails, it is better to fry them first for a short time, otherwise they harden. The dish must be served with a plate of papas arrugadas. Preferably, black.



Ingredientes:

Un conejo de un kilo o kilo y pico.
Sal gorda.
6 dientes de ajo.
Una punta de cuchillo de pimentón.
Una pimienta picona.
Aceite.
Vinagre.
Laurel.
Romero.
Tomillo.

Ingredients:

One rabbit weighing one kilo or just over a kilo.
Coarse salt.
6 cloves of garlic.
A pinch of paprika.
One hot pepper.
Oil.
Vinegar.
Bay.
Rosemary.
Thyme.



Costillas con papas y piña de millo

Ribs with potatoes and corn on the cob

Estamos ante un condumio relativamente moderno en nuestra culinaria, pero cuyo éxito popular ha sido extraordinario. No es una fórmula culinaria que haya atravesado las fronteras de la Isla de Tenerife y, cuando lo ha hecho, ha sido con escasa fortuna, pese a la ascética sencillez de su preparación, que no tiene mayores secretos.

Elaboración:

En un caldero con agua abundante, se ponen a guisar las costillas (que habrán sido desaladas en agua fresca desde la noche anterior) y las piñas de millo cortadas en trozos no muy anchos.

Al cabo de, aproximadamente, media hora, se echan las papas peladas y se deja que aquello siga bullendo hasta que estén echas.

Se quita todo el agua y se sirven en bandejas con el acompañamiento de un bol de mojo de cilantro suave y de aceite y vinagre, para que cada comensal las aliñe como más guste.

Además...

Antes de que estén echas del todo, se pueden probar las papas por si hay que agregar sal, que no sucede casi nunca. Hay dos variaciones sobre este plato tan fácil de preparar, pero con resultados tan distintos, según la mano del cocinero. Una de ellas, es la de desalar las costillas en leche, en vez de agua. Quedan más cremosas y tiernas. La otra, escachar unos dientes de ajo y meterlos en el agua donde se guisan para apartarlos antes de servirlos.



"Volcemos cada año. Son nuestras vacaciones de ensueño en un paraíso tranquilo, como un premio personal. Ya nos conocen... La calidez, la cercanía de la gente y el recordar cómo nos gustan las cosas, hace que nos sintamos mimados y complacidos".

Sra. y Sr. Daza, mayo de 2010

 **cleopatra
palace hotel**
Historias de España

 **MARE NOSTRUM
RESORT**
Sharm El Sheikh - Egipto

Mencione "CIT 0710" en su reserva y disfrutará de amenidades más exclusivas.
Cleopatra Palace Hotel - Avda. de Las Américas, s/n - 38660 Arona - Tenerife
Reservas: (+34) 922 75 75 45 - mirventas@capigrupo.com - www.marenostrumresort.com





TWIN TICKET
SPECIAL PRICE
2 parks - 1 ticket



This is a relatively new addition to our culinary tradition, but its popularity amongst the local people has been extraordinary. This recipe has crossed the borders of the Island of Tenerife and, when it has, it has had little luck, due its aesthetic simplicity that conceals no secret.

Preparation:

Boil the ribs in a pot with plenty of water (desalt from the night before in fresh water) together with the corn cobs cut into medium-sized pieces.

Roughly half an hour later, add the peeled potatoes and boil until they are cooked.

Remove everything from the water and serve on trays accompanied by a bowl of light coriander mojo and oil and vinegar, so that each guest can dress to their own taste.

Note...

Before they are fully cooked, you can check the potatoes to see if extra salt is needed, which is rarely the case. There are variations of this dish, which is so easy to prepare, but the results vary too- depending on the cook. One of these, involves desalting the ribs in milk instead of water. They are creamier and more tender. The other, involves crushing some cloves of garlic, boiling them in water and removing them before serving.



Ingredientes:

2 kilos de costillas saladas.
4 ó 5 piñas de millo (mazorcas),
según el tamaño.
2 kilos o un poco más de papas.
Mojo verde.
Aceite.
Vinagre.

Ingredients:

2 kilos of salty ribs.
4 or 5 corn cobs, depending on
size.
2 kilos or a little more of potatoes.
Green mojo sauce.
Oil.
Vinegar.





100% for Nature

Loro Parque Fundación (LPF) is an institution legally registered with the Ministry of Education and Science of the Government of Spain since 1994. For 16 years LPF has developed conservation projects to which it has directed US\$ 10,000,000, and within which it undertakes actions to save from extinction of some of the most threatened bird species in the world. These actions go far beyond the strict protection of birds, because they include the conservation of all wildlife found in these tropical habitats, which harbour the greatest biodiversity on the planet, and are based on the work with, and help to, local communities for their sustainable development. In recent years our efforts have expanded to the preservation of marine biodiversity, and we have initiated various research and conservation projects of marine species using cetaceans as ambassadors of the sea.

In our long history of cooperation we have conducted 100 conservation projects in 28 countries of the world, of which 31 are active at this time with about 150 people working daily for the research and conservation of nature.

This year alone, LPF allocated more than US\$ 1,250,000 to fund these efforts.



Postres



Bienmesabe



Frangollo

Desserts



Huevos mole

Con el nombre de “bienmesabe” se conocen por todo el mundo de habla hispana diversas elaboraciones culinarias, no siempre postres y, entre estos, con los más variados ingredientes.

En Canarias es un postre tradicional, elaborado con almendras, bizcochos, huevo, azúcar y limón. Su origen es probablemente árabe, pero en las Islas ha tomado carta de naturaleza propia.

Elaboración:

Se ponen al fuego el agua y el azúcar-añadiéndole cuando esté caliente la piel de limón y el palo de canela- para hacer un almíbar fuerte, que al levantar la pala de revolver forme una hebra espesa. Cuando esté, se reserva un tercio de este almíbar, aproximadamente.

Las almendras se pelan y se muelen, añadiéndolas al resto del almíbar. Se lleva al fuego lento y removiéndolo, se deja guisar durante quince o veinte minutos (los expertos dicen que cuando las almendras “saltan” es que ya se encuentran en su punto).

Se separa el recipiente del fuego, se retira el palo de canela y se continúa removiéndolo la masa constantemente y se le va añadiendo, poco a poco, las yemas que han sido previamente batidas (para esto viene bien la colaboración de un ayudante). Se lleva todo al baño maría hasta que tome un bonito color.

En recipientes individuales o en una bandeja de postre, se colocan en el fondo unos bizcochos bañados en el almíbar que se había preparado (hay quien añade al mismo unas gotas de ron o de coñac para perfumarlo) y encima se coloca la pasta elaborada de “bienmesabe”. Se sirve frío.

Además...

Existe también en Canarias la “tarta de bienmesabe”, cuya elaboración es similar, pero en la cual en lugar de bizcochos se utilizan galletas 'maría', que no son mojadas en almíbar, sino en vino dulce. En un recipiente adecuado se van colocando capas alternativas de estas galletas y de pasta de bienmesabe, rematando con una capa de merengue.

Various culinary preparations right across the Spanish speaking world are known as “bienmesabe”. They are not always desserts and in those that are, the ingredients can vary considerably.

In the Canary Islands it is a traditional dessert, made of almonds, sponge fingers, egg, sugar and lemon. Its origin is probably Arab, but in the islands it has been developed into a style of its own.

Preparation:

Put the water and sugar on the heat. When hot, add the lemon peel and the stick of cinnamon- to make a strong syrup, which forms a thick strand when the spoon is removed after stirring. When ready, put approximately one third of this syrup to one side.

Peel and crush the almonds and add to the rest of the syrup. Put on a low heat and stir, leave to cook for between fifteen and twenty minutes (experts say that when the almonds “jump” it is ready).

Remove the pot from the heat, remove the cinnamon stick and continue stirring the mixture constantly whilst gradually adding the already whisked egg yolks (an assistant is useful here). Cook in a bain-marie until it turns a nice colour.

Place some sponge fingers soaked in the syrup prepared on the base of individual cups or on a dessert tray (some people add a few drops of rum or brandy to the syrup to perfume it). Place the “bienmesabe” paste on top. Serve cold.

Note...

In the Canary Islands, we also have “bienmesabe tart”, which is prepared in a similar manner, but which uses plain “maria” biscuits instead of sponge fingers. Instead of soaking in syrup these are soaked in sweet wine. Place alternate layers of these biscuits and the bienmesabe paste in a suitable dish, finishing off with a layer of meringue.



Ingredientes:

500 grs. de almendras.
500 grs. de azúcar.
Medio litro de agua.
18 yemas.
Ralladuras de piel de limón.
Canela en palo.
Unas docenas de bizcochos 'lengua
de gato' o similares.

Ingredients:

500 grs. of almonds.
500 grs. of sugar.
Half a litre of water.
18 egg yolks.
Lemon rind.
Cinnamon sticks.
A few dozen sponge fingers.

Como suele suceder con la mayoría de las recetas de postres en Canarias, hay muchas variantes de las mismas y cada cual considera la suya la correcta. Muchas veces sólo varían en el uso de algún producto aromatizante, pero ya es suficiente para dar un “cambio” al paladar de la costumbre. Esto sucede mucho con el frangollo, ya que uno de los secretos de su sabor esté en el uso o no de algunas de estas materias. En cualquier caso, el ingrediente principal del frangollo es el millo dulce -el maíz en el habla peninsular- seco y molido, más o menos grueso, según el gusto, ya que hay muchos que consideran que si está muy fino pierde una determinada característica en el paladar. En cualquier caso, el grado de molienda no debe ser grosero.

Preparación:

Las almendras peladas se fríen en un poco de manteca, con cuidado de que no se queme la grasa, junto con una piel de limón y el palo de canela. Cuando estén doradas, se apartan, pero sin que se enfríen del todo.

www.luzdelmar.es

Hotel ****
Luz del Mar
TENERIFE

Auténtico y verde, así es el Norte de Tenerife. En esta zona llamada la Isla Baja, también conocida como “el secreto de Tenerife” está su Hotel del bienestar de cuatro estrellas Luz del Mar.

- 49 amplias habitaciones y suites con minicocina.
- Piscina de 30 metros climatizada, jacuzzi y SPA.
- Sauna y sala de gimnasio.
- Senderismo, mountain bike, tenis, golf, etc.



Nuestro restaurante marida los platos internacionales con las especialidades regionales. La cocina mediterránea y los productos de temporada se unen a lo mejor de la tradición culinaria.

Te ofrecemos:

- noches temáticas.
- Restaurante acogedor, luminoso y moderno.
- Aforo para 120 personas.
- Ideal para comidas de negocio o cenas íntimas.
- Salón anexo para celebraciones familiares.



Primitive and green – this is the north of Tenerife. Here in the Isla Baja region, also called “the secret of Tenerife”, lies your exclusively four star Hotel Luz del Mar. Ideal for natur and hiking lovers.

- 49 spacious rooms and suites with kitchenette.
- 30 m solar-heated pool, jacuzzi and SPA.
- Sauna and fitness room.
- hiking, mountain biking, tennis, golf, etc.



Our gastronomy combines the mediterranean kitchen and seasonal products with the regional specialities.

We offer you:

- theme nights.
- modern Restaurant.
- Seats for 120 persons.
- Ideal for business meals or intimate dinners.
- attached Lounge for familiar celebrations.

Ursprünglich und grün – so ist der Norden Teneriffas. Hier liegt in der Region der Isla Baja, die auch „das Geheimnis von Teneriffa“ genannt wird, Ihr individuell geführtes 4 Sterne Wohlfühlhotel Luz del Mar. Ideal für Natur- und Wanderliebhaber.

- 49 großzügige Zimmer und Suiten mit Miniküche.
- 30-Meter solarbeheizter Pool, Jacuzzi und SPA.
- Sauna und Fitnessraum.
- Wandern, Mountainbike, Tennis und Golf usw.



Unser Restaurant kombiniert die mediterranen und saisonalen Einflüsse mit dem Besten der traditionellen Küche.

Wir bieten an:

- Themenabende
- elegant und gemütlich eingerichtetes Restaurant.
- Platz für 120 Personen.
- Ideal für Geschäftsessen oder romantische Abendessen.
- separater Raum für Familienfeiern.





En un caldero se lleva al fuego el agua y el frangollo, con un toque de sal. Cuando hierva se le añaden el azúcar, las pasas, la canela, los granos de matalahúva, las almendras con la manteca y unas pocas ralladuras de limón. Se mantiene sin dejar de remover hasta que esté listo, lo que se aprecia cuando la masa se separa de las paredes del caldero. Es el momento de llevarlo a una bandeja honda, habitualmente de cristal, y se deja enfriar.

Además...

Como es algo que admite muchas variantes, para hacer el frangollo hay quien pone todos los ingredientes juntos en frío desde el primer momento, o sustituye las uvas pasas por higos pasados picados, o no las pone, o lo espolvorea con azúcar al momento de colocarlo en la bandeja honda -todavía caliente-, o lo sirve finalmente decorado con canela, o acompañado de almíbar, de miel natural o de caña, etc. Es decir, que es un plato que admite diferentes posibilidades.



QUIERO
QUE MIS HIJOS
VIVAN CON LA NATURALEZA
COMO COMPAÑERA DE PISO

CELIA, 4 AÑOS

Algún día los hijos de tus hijos querrán construir viviendas inteligentes sobre las ramas de un árbol y sólo podrán hacerlo si entre todos inventamos una energía para edificarlas. Somos casi 30.000 empleados y millones de clientes como tú con un mismo compromiso: reinventarlo todo.

hacia una nueva conciencia
www.paraloshijosdetushijos.com



As is often the case with most Canarian dessert recipes, there are many variations and everyone believes that theirs is the correct one. Recipes often vary only in the use of an aromatic product, but this is enough to “alter” the traditional flavour. This happens a lot with frangollo, as one of the secrets of its taste lies in the use or not of some of these ingredients

In any case, the main ingredient of frangollo is sweet corn (millo dulce) -known as maíz on the mainland- dried and ground, thicker or thinner, according to taste, as many believe that when it is too fine, on the palate it loses some of its character. In any case, it should not be coarsely ground.

Preparation:

Fry the peeled almonds in a little lard (take care not to burn the fat) with one lemon peel and a cinnamon stick. Remove when just golden but not over fried.

Put the water and the frangollo in a pot and put on the heat with a pinch of salt. When it boils add the sugar, raisins, cinnamon, grains of matalahúva or aniseed, almonds with the lard and a little grated lemon rind. Stir constantly until ready (when the mix separates from the sides of the pot. Then put into a deep tray, usually made of glass and allow to cool.

Note...

As there are many different ways to prepare , when making frangollo some people mix all the ingredients together cold from the beginning or substitute the raisins with chopped ripe figs, whereas others leave them out or sprinkle with sugar when putting on the deep tray -still hot-, or they serve it decorated with cinnamon, or accompanied with syrup, natural or cane honey etc. That is to say, it is a dish with many possibilities.



Ingredientes:

250 grs. de harina de millo para frangollo.
750 cl. de agua.
100 grs. de almendras peladas.
50 grs. de uvas pasas.
Canela en palo.
100 grs. de azúcar (o más si el gusto es hacia lo dulce).
Un pellizco de sal.
30 cc. de manteca (2 cucharadas, aprox.).
Unos granos de matalahúva.
Piel y ralladuras de limón.

Ingredients:

250 grs. of maize flour for frangollo.
750 cl. of water.
100 grs. of peeled almonds.
50 grs. of raisins.
Cinnamon sticks.
100 grs. of sugar (or more if you have a sweet tooth).
A pinch of salt.
30 cc. of lard (2 spoonfuls, approx.).
Some grains of aniseed or matalahúva.
Lemon peel and rind.



Huevos moles

Huevos moles

Los huevos moles son un plato muy antiguo cuya fórmula de elaboración, con más o menos variantes, aparece en muchos recetarios de distintos países y épocas. En la actualidad es uno de los postres más representativos de la repostería de Tenerife.

La constante presencia de yemas en los postres canarios, tiene su motivación, como en otras regiones productoras de vinos, en el uso de las claras como elemento de clarificación del vino, quedando las yemas como un subproducto que se destinaba casi siempre a la repostería.

Preparación:

Hacer un almíbar espeso con el agua, el azúcar, la canela y la piel de limón. Cuando esté con la hebra espesa, se aparta del fuego y se deja entibiar. Se retira la canela y la piel de limón. Batir bien las yemas e ir añadiendo a las mismas el almíbar, a cucharadas, poco a poco, removiendo bien. Si es necesario se pone a fuego suave, siempre removiendo, para que se espese un poco, pero nunca debe llegar a hervir. Colocar en copas y enfriar.

Además...

Hay recetas de los huevos moles que recogen otras variantes. Por ejemplo, en La Palma se le pone “leche” -o una ralladura- de almendras amargas, y en recetarios del siglo XIX se propone añadir una cucharadita pequeña de vino añejo, que sea de mucho aroma, tipo herreño, jerez, etcétera. Hay quien, ya en la copa, lo espolvorea con gofio y otros lo adornan con una cucharada de merengue sin apenas horno.

Huevos moles is an old recipe which appears with variations in many recipe books from different countries and eras. It is now one of the most representative desserts of Tenerife confectionery.

As is the case in other wine producing regions, the ever presence of egg yolks in Canarian desserts is due to the fact that the egg white is used to clarify wine and the egg yolk by-product is then almost always used in confectionery.

Preparation:

Make a thick syrup with the water, sugar, cinnamon and the lemon rind. When thick strands are formed, remove from the heat and leave to cool. Remove the cinnamon and the lemon rind. Whisk the egg yolks well, adding them to the syrup, a spoonful at a time, stirring well. If necessary, place on a low heat, stirring constantly, to thicken. Do not allow it to boil. Pour into glass dessert bowls and chill.

Note...

Some huevos moles recipes use different ingredients. For example, in La Palma “milk” is added or bitter almond shavings, and recipe books from the 19th century suggest adding a small teaspoonful of a vino añejo with a strong bouquet, such as herreño, jerez, etc. Some sprinkle with gofio when it is in the bowl and others decorate with a spoonful of lightly baked merengue.

Ingredientes:

Medio kilo de azúcar.
20 yemas de huevo.
100 cl. de agua.
Canela en palo.
La piel de un limón.

Ingredients:

Half kilo of sugar.
20 egg yolks.
100 cl. of water.
Cinnamon sticks.
The rind of one lemon.





San Sebastián de La Gomera



... en la ruta del descubrimiento



Otras Recetas Imprescindibles

Other
essential
recipes



Escaldón



Mojo colorado o picón



Mojo verde/cilantro



Papas arrugadas

Escaldón

Scalded gofio

Otro elemento muy característico de la cocina canaria es el escaldón de gofio -o gofio escaldado- que se emplea como acompañamiento de ciertos platos, siempre caldosos, como las cazuelas de pescado y los pucheros.

Escaldar el gofio, como parece obvio, no es más que echarle caldo caliente por encima y lograr una mezcla pastosa (y apetitosa) que se empareje bien con el plato principal.

No obstante, nosotros recomendamos el siguiente procedimiento, sea el escaldón de carne o de pescado, mediante el cual se logra un resultado exquisito y sorprendente para los paladares no avisados.

En una hondilla colocamos el gofio que vayamos a escaldar y hacemos un hueco en él -una especie de cráter-. En una sartén con poco aceite freímos unas lasquitas de ajo y, cuando éste se dora le añadimos una lasquita de pimienta picona. Luego, retiramos el recipiente del fuego y agregamos un poco de pimentón. Esta leve fritanga la echamos sobre el gofio e, inmediatamente, empezamos a echar el caldo muy caliente y a remover hasta lograr la textura adecuada: más rala si es para el puchero; más compacta, si es para un guiso de pescado.

Another very characteristic element of Canarian cuisine is scalded gofio (escaldón de gofio or gofio escaldado), which is used to accompany certain dishes, always broth like, such as cazuelas de pescado and pucheros.

Escaldar or scald the gofio by simply pouring hot broth on top to make an appetising paste that goes well with the main dish.

However, we recommend the following procedure for meat or fish escaldón de pescado, to obtain an exquisite result that is a pleasant surprise for unsuspecting palates.

Place the gofio to be scalded in an hondilla and hollow to form what looks like a crater. Fry a few slices of garlic in a pan with a little oil and when golden add a slice of hot pepper. Then, remove the pot from the heat and add a little paprika. Pour this light fritanga over the gofio followed by the very hot broth. Stir until the desired texture is obtained: thinner if it is for puchero; thicker if it is for a fish stew.



Mojo rojo o picón

Hot red mojo sauce

En el inevitable almirez, majamos media docena de dientes de ajo, media cucharadita de cominos y un pellizco de sal gruesa. Cuando todo esté bien ligado, añadimos media pimienta roja picona y seguimos machacando.

Le ponemos pimentón y terminamos mojándolo todo con aceite y vinagre, en proporción de tres a uno, aproximadamente, hasta conseguir la consistencia deseada.

Se puede poner, antes del aceite, un pedazo de miga de pan macerada en vinagre durante un rato. A gusto del consumidor.

El mojo picón palmero, el más famoso en las Islas, se hace, más o menos, igual, pero utilizando las pimientos de La Palma, más grandes que las empleadas en el resto del Archipiélago, que se ponen, antes de elaborar la salsa, en agua tibia para ablandarlas y poder trabajarlas mejor en el mortero.

Crush half a dozen cloves of garlic in the indispensable mortar together with half a teaspoonful of cumin and a pinch of coarse salt. When bound well, add half a hot red pepper and continue to crush.

Add paprika and finish by marinating in oil and vinegar, at a proportion of three to one approximately until the desired consistency is obtained.

Before adding the oil, you can add some breadcrumbs soaked in vinegar for a while. Again, it's all a matter of personal preference.

Mojo picón palmero, the most famous on the Islands, is made more or less in the same way, but using peppers from La Palma, which are larger than those in the rest of the Archipelago. Before making the sauce, soak these in warm water to soften so it is easier to crush them in the mortar.

Mojo verde/cilantro

Se echa en un mortero un puñadito de sal, un manojo de cilantro fresco muy picadito, y unos dientes de ajo, amén de una punta de cucharilla de cominos.

Se machaca todo bien y, después, se le agrega un poco de pimienta picona verde en lasquitas, para seguir majando. Cuando se consigue una pasta, se deslíe con un buen chorro de aceite y una cantidad un poco menor de vinagre.

Hay quien le agrega un poco de vino blanco. Es opcional.

Add a handful of salt to the mortar together with a bunch of fresh coriander, finely chopped and some cloves of garlic, and a pinch of cumin.

Crush well and then add a little sliced hot green pepper and continue to work with the pestle and mortar. When a paste is obtained, add a generous dash of oil and a little less vinegar.

Some add a little white wine. This is optional.



Papas arrugadas

Jacket potatoes cooked in sea salt

Hay muchas maneras de arrugar las papas. El método que les ofrecemos aquí es de los más sencillos, eficaces y extendidos.

Elaboración:

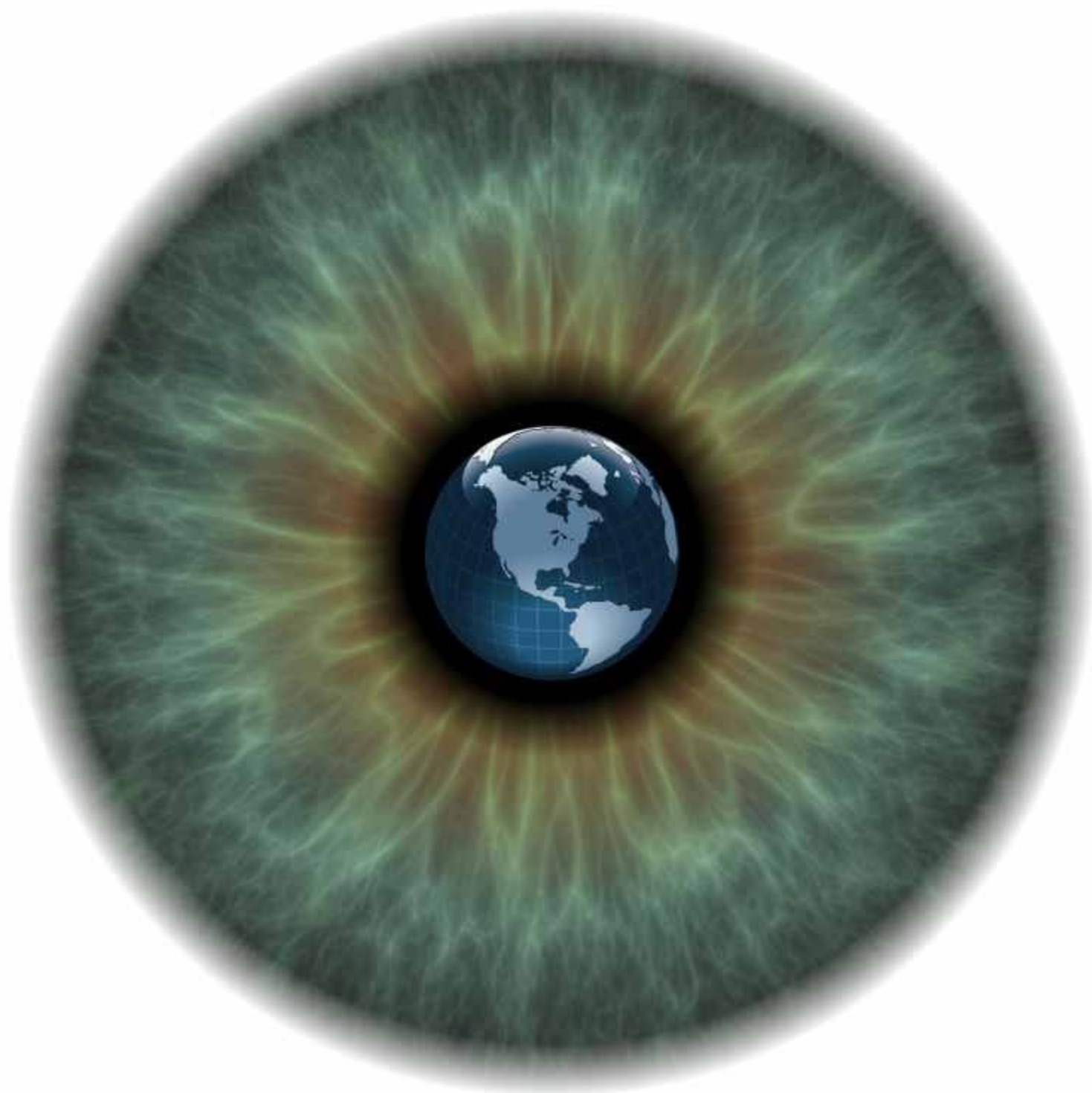
Cubrimos las papas sin pelar con agua (si es de mar, mejor) y añadimos, por cada kilo de tubérculo, algo más de un cuarto de kilo de sal -no importa que nos pasemos en este ingrediente, pues ellas tomarán sólo la sal que necesiten-. Ponemos el caldero al fuego y lo tapamos bien con un trapo limpio o papel de envolver sobre el que colocaremos la tapa. Así tendremos las papas guisándose entre veinte minutos y media hora, hasta que queden tiernas. Luego, quitamos el agua y las escurrimos bien. Sin sacarlas del recipiente, se echa sobre las papas otro buen puñado de sal y se resecan sobre el fuego meneando el caldero y haciéndolas saltar en su interior durante un ratito.

There are many different ways to arrugar or wrinkle potatoes. The method presented here is one of the most popular, simple and effective.

Preparation:

Cover the unpeeled potatoes with water (seawater preferably) and add, for each kilo of the tubers, a little over a quarter kilo of salt -it doesn't matter if you use too much, as they will only absorb the salt required-. Put the pot on the stove and cover well with a clean cloth or baking paper. Then cover with the lid. Leave the potatoes to cook for between twenty minutes and half an hour, until they are tender. Then, remove the water and drain well. Without removing from the pot, pour another good puñado or fistful of salt over the potatoes and dry over the heat shaking the pot and tossing the potatoes for a little while or ratito as we say on the islands.





VISIÓN DE FUTURO PARA SU EMPRESA

Ahora más que nunca, en la Cámara de Comercio, Industria y Navegación de Santa Cruz de Tenerife, ayudamos a nuestras empresas a afrontar estos tiempos de dificultades económicas. Desde el Departamento de Comercio Exterior, le apoyamos en la búsqueda de nuevas oportunidades de negocio, dentro y fuera de nuestras fronteras.



Puertos de Tenerife

Autoridad Portuaria de Santa Cruz de Tenerife



Puerto de
Santa Cruz de Tenerife



Puerto de
El Hierro



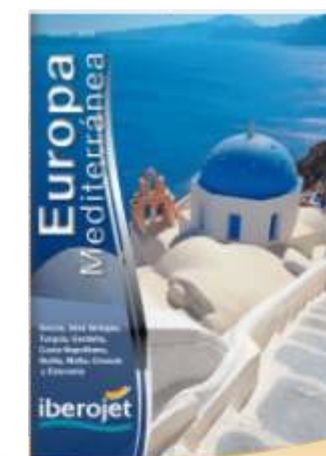
Puerto de
La Gomera



Puerto de
La Palma

Edif. Junta del Puerto
Avda. Francisco La Roche, 49
38001 Santa Cruz de Tenerife
Teléfono: (34) 922 605 400
Fax: (34) 922 605 480
E-mail: comercio-tenerife@puertosden Tenerife.com
www.puertosden Tenerife.org

iberojet



Pida nuestros
catálogos en su
AGENCIA DE VIAJES

Descubra el mundo ...


ORIZONIA
CORPORACIÓN