

Auditorio de Tenerife

Un sueño junto al Atlántico

Auditorio de Tenerife
Avda. Constitución, 1
38003 Santa Cruz de Tenerife
España
www.auditoriodetenerife.com



Gastronomía II

Canary Island cuisine

TURISMO CANARIAS

Año 17 - Nº 29-2011

Gastronomía

canaryislands-cit.org Canary Island cuisine



ONDA
Cit

TURISMO
CANARIAS



Puerto de la Cruz



perfectaprimavera
TENERIFE



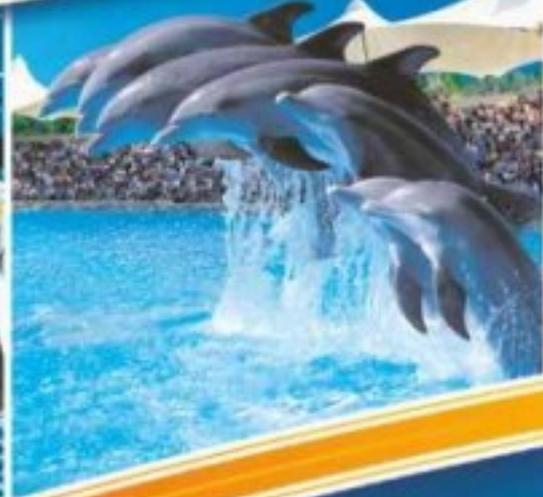
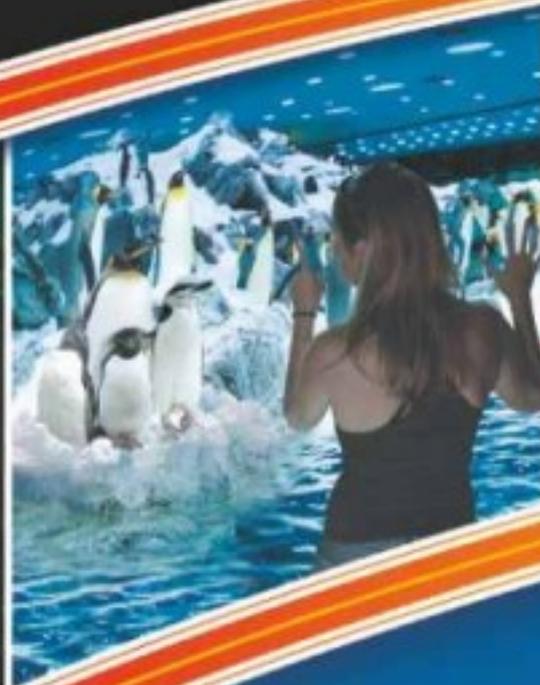
Excmo. Ayuntamiento de
Puerto de la Cruz

www.puertodelacruz.es

WORLD CLASS
ATTRACTION

NEW

KATANDRA
Treetops



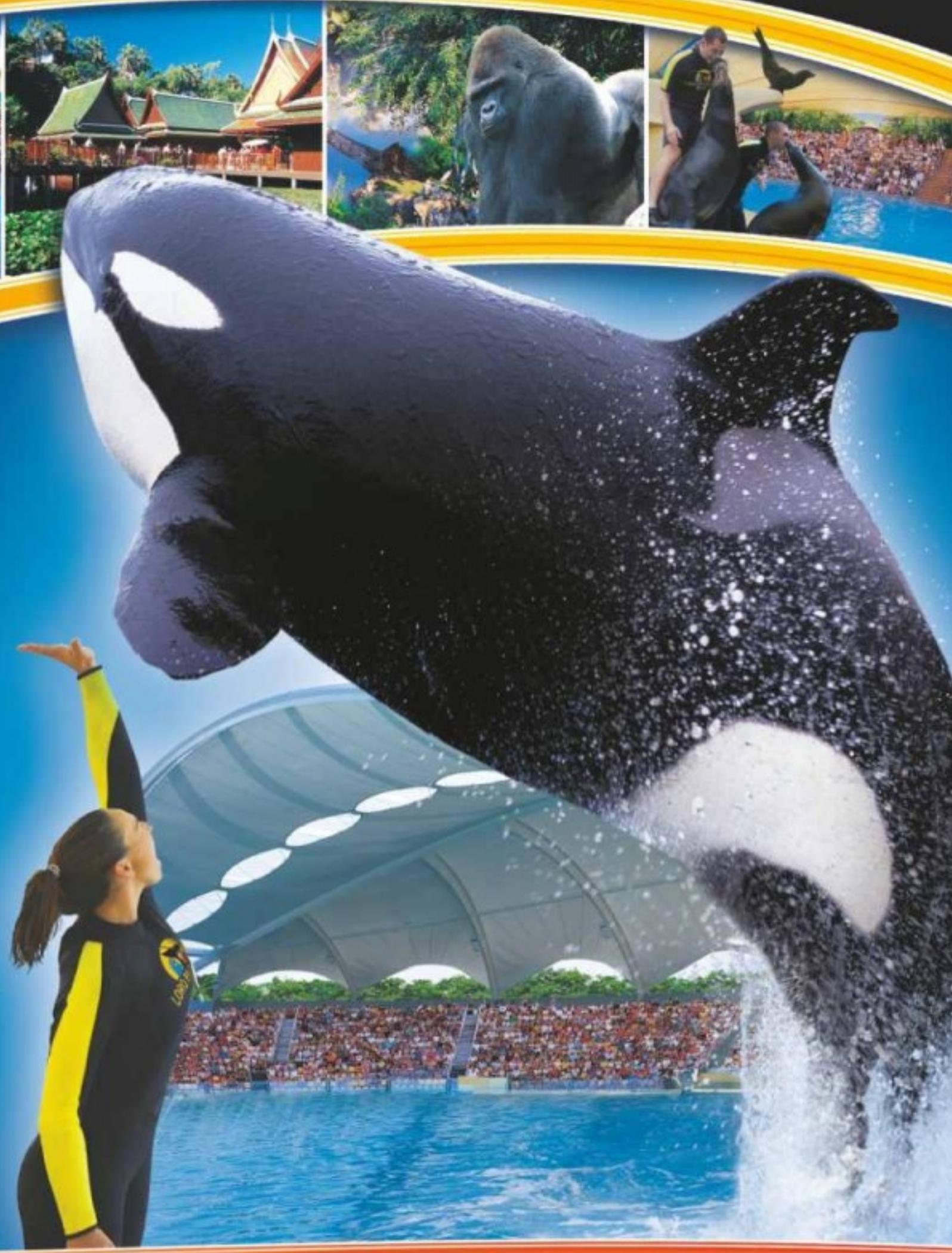
El "must" de Canarias

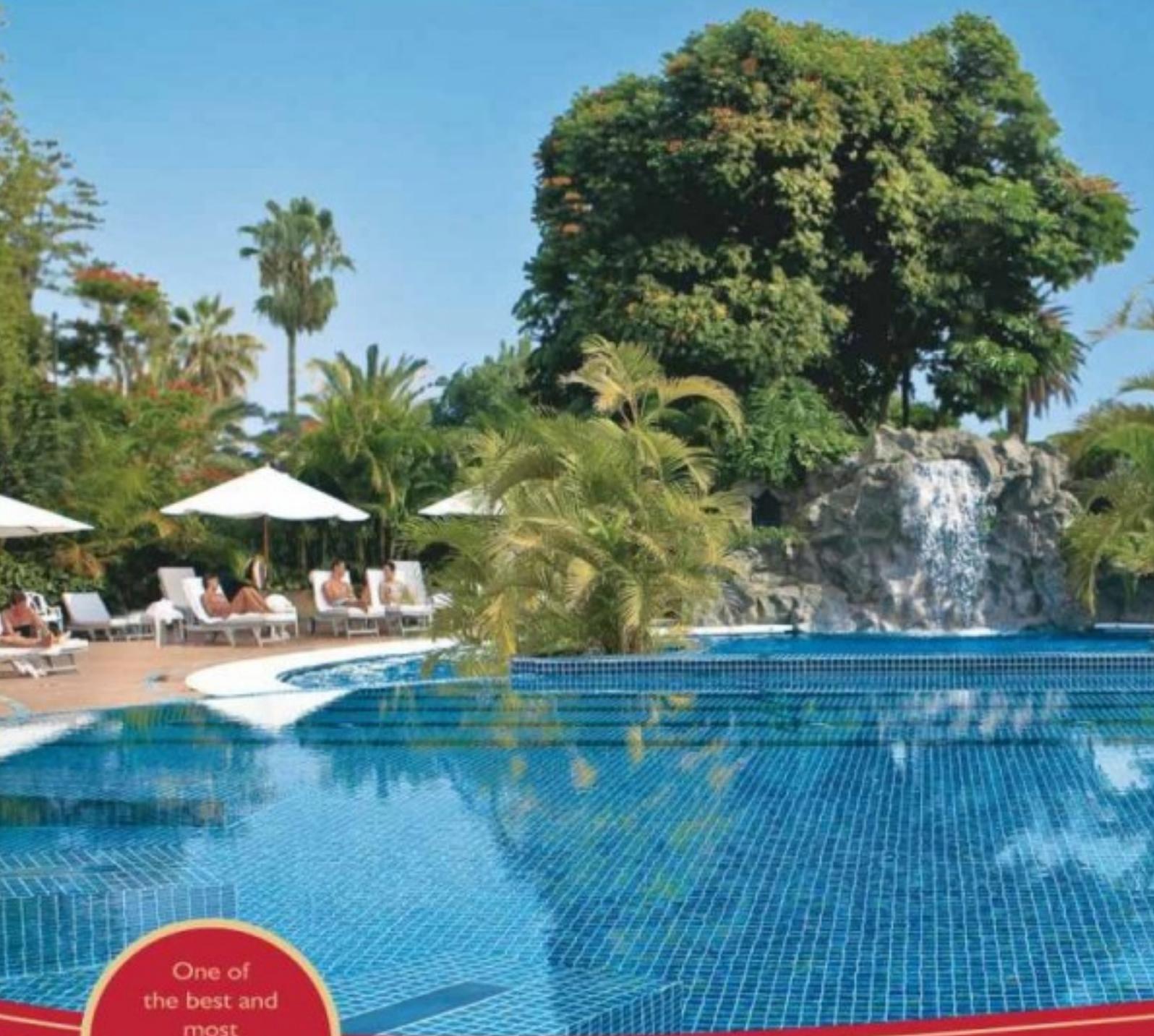


LORO
PARQUE

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 Botánico

one of

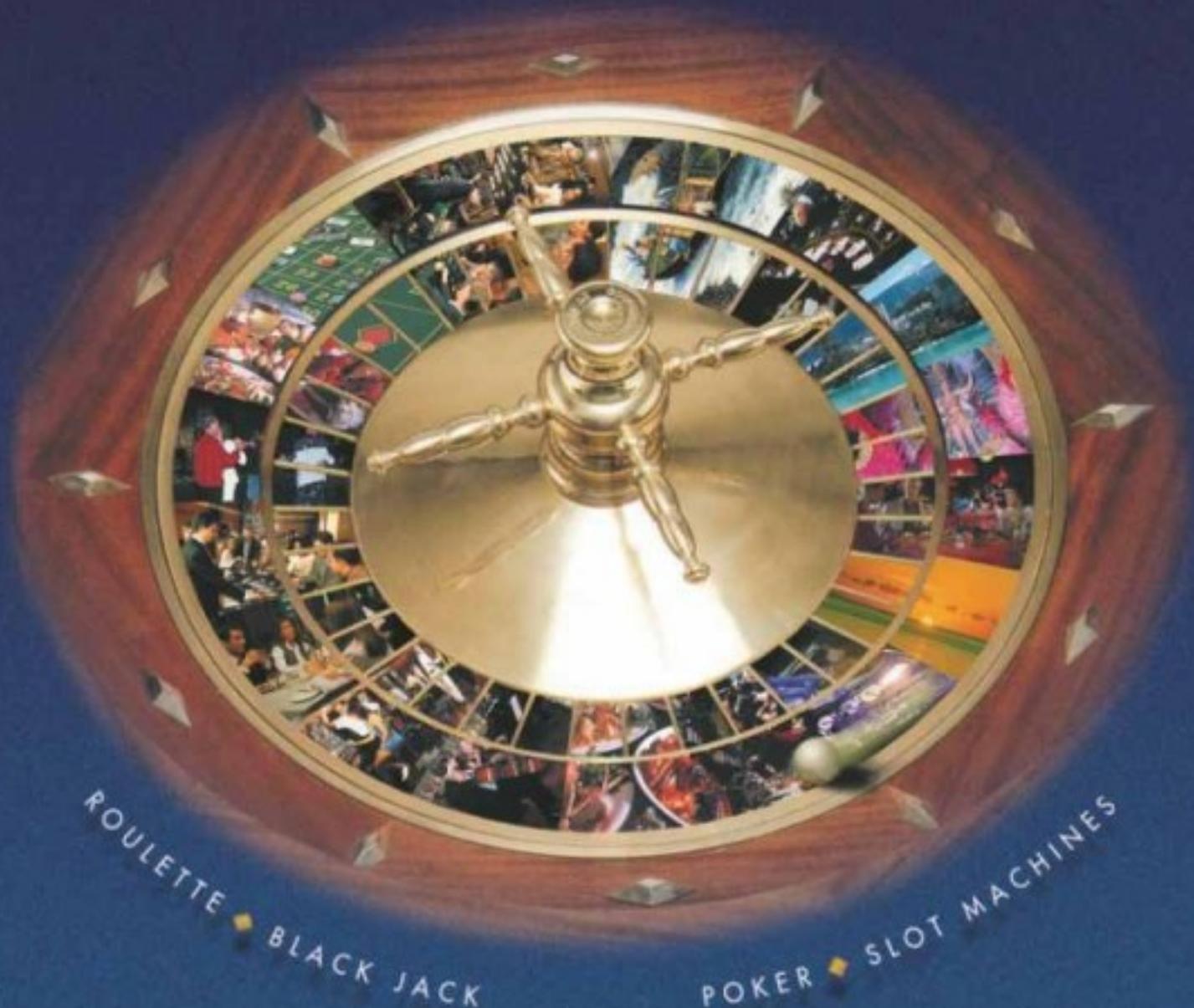
The Leading Hotels of the World

&

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



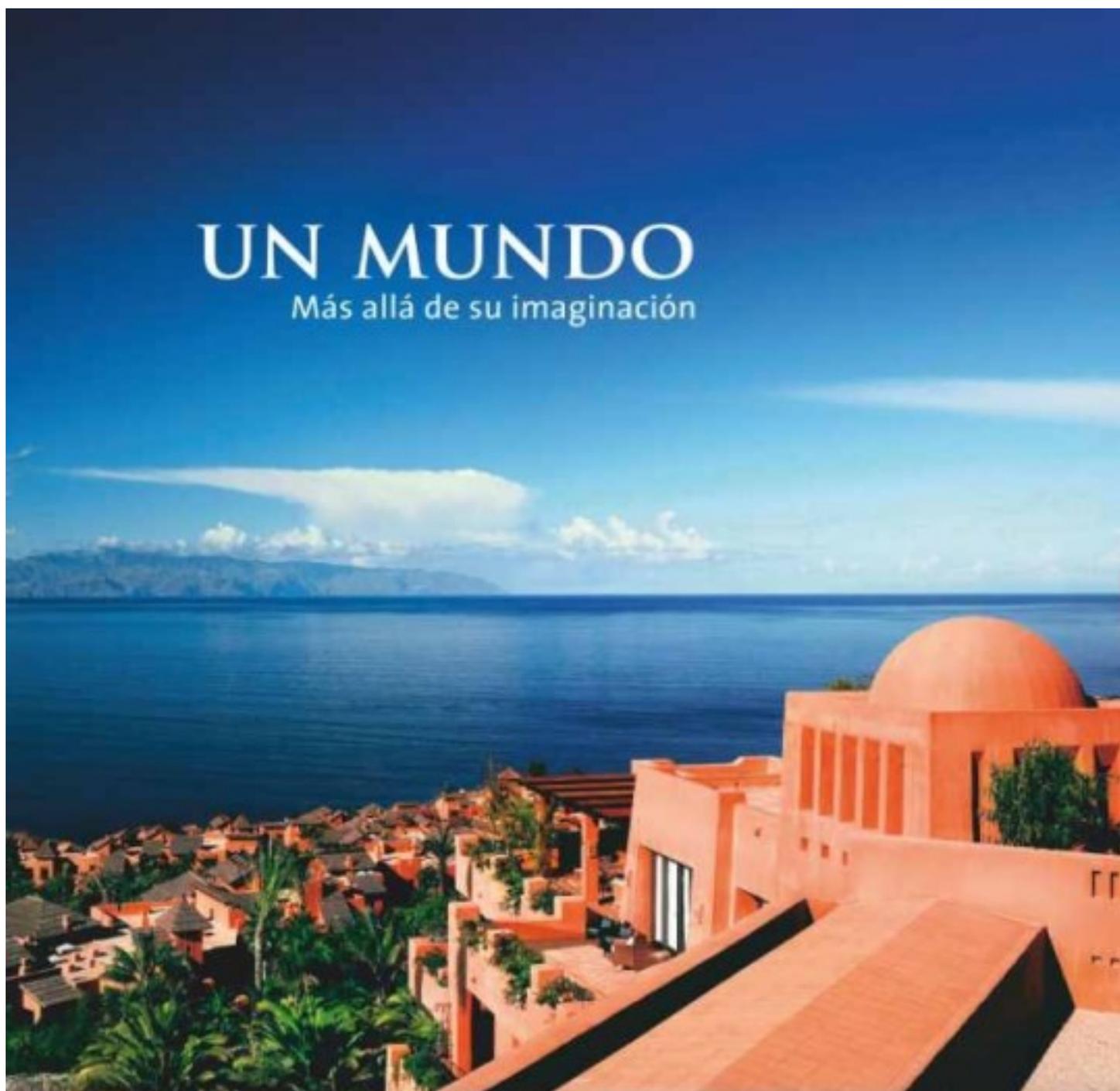
CASINO SANTA CRUZ
HOTEL MENCEY

CASINO PUERTO DE LA CRUZ
LAGO MARTIÁNEZ

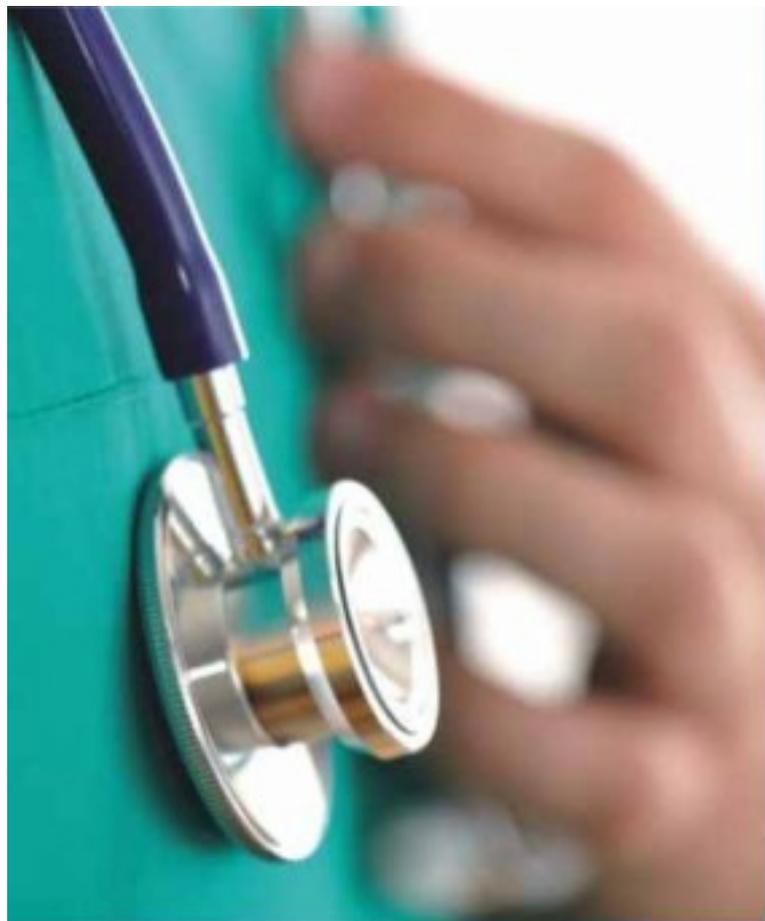
CASINO PLAYA DE LAS AMERICAS
HOTEL GRAN TINERFE

UN MUNDO

Más allá de su imaginación



Resguardado en un rincón desconocido de Tenerife se encuentra un mundo distinto a los demás. Un lugar donde se unen las tradiciones de España y África para crear un ambiente en perfecta consonancia entre la naturaleza y la arquitectura. Un paraíso subtropical donde la tranquilidad se funde con un lujo cinco estrellas. Un mundo cercano, pero que parece estar a miles de kilómetros de distancia. Bienvenido a Abama. Un lujoso complejo de golf y spa que representa todo lo que siempre había soñado e incluso va más allá de lo que jamás hubiera imaginado. Haga su reserva en línea en tc.forz.reservation@ritzcarlton.com o en: www.abamahotelresort.com.



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

Disfruta de los sabores más auténticos de la exquisita gastronomía canaria, donde tradición y modernidad se dan la mano para crear exquisitos platos. Marcada por la sencillez y por la frescura y calidad de los productos de la tierra y del mar, la cocina isleña sorprende al paladar con sugerentes especialidades: pescados como la vieja o el cherne; mariscos como las lapas, burgados (bígaros) y camarones; carnes de conejo, especialmente sabroso cuando se prepara en salmorejo, la popular carne fiesta y los guisos de cordero y cabrito son sólo algunos apetecibles ejemplos.

Excelentes quesos, una rica variedad de mieles y la repostería más tradicional sorprenden junto a la calidad de unos vinos excelentes, nacidos de la tierra volcánica y una tradición de siglos.

Enjoy the real taste of exquisite Canarian cooking, in which tradition and modernity go hand in hand to create delicious dishes. Characterised by its simplicity and the freshness and quality of the produce of land and sea, the cuisine of the islands could surprise the palate with its imaginative specialities: fish such as the vieja or cherne; seafood such as limpets, winkles and shrimps; rabbit meat, which is especially tasty when prepared in salmorejo sauce, carne fiesta and lamb and goat's kid casseroles are only a few mouth-watering examples.

Superb cheeses, a rich variety of different kinds of honey and traditional cake and dessert-making will astound you together with the quality of excellent wines from grapes grown in the rich volcanic soil and with a centuries-old tradition.

Cocina Canaria

Canary Island cuisine





LA PAPA

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.

THE POTATO



LEGUMBRES

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.

LEGUMES



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

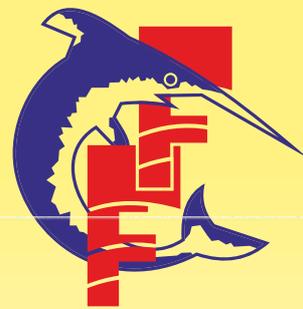
teleferico@telefericoteide.com

www.telefericoteide.com



FRIGORIFICOS FRANT

S.L.



DISFRUTE DEL SABOR DE
NUESTRA TIERRA TODO EL AÑO

GARANTIZAMOS EL SUMINISTRO
DURANTE TODO EL AÑO

Para fresco... un congelado



CARRETERA DEL BOQUERÓN, N° 3
Tfno.: 922 63 64 45 / 65 05 · Fax: 922 63 61 39
GUAMASA Tenerife (Islas Canarias)
pedidos@frant.es

CARNES

MEATS

También el cochinito 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.



RESTAURANTE Mesón Castellano



Excelente bodega
(con vinos de las más
importantes denominaciones).

Especialidad en
cocina castellana,
asados, cordero, cochinillo,
carnes y pescado.
Selección de tapas.

Abierto todos los días
de 13:00 h. hasta
01:00 h. de la madrugada.

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 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 19°, 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.



SABOR canario

Sabor a nuestra tierra...

En **Montesano**, podrá disfrutar de una extensa variedad de productos, con la ventaja de ser los **más frescos** del mercado canario, ya que **al fabricarse en Canarias y por canarios**, el tiempo que transcurre desde su fabricación hasta llegar al hogar de todos los canarios, se realiza en un tiempo record. Somos la primera industria en el archipiélago con un surtido tan amplio de productos cárnicos de elaboración propia.

Cabe destacar los productos elaborados **SIN GLUTEN NI LACTOSA**, que permiten disfrutar en toda su plenitud del sabor y frescura que nos caracteriza.

Porque en Montesano nos preocupamos de tu salud y la de los tuyos.

Productos Montesano, sabor a salud.

¿Te gusta lo sano?



www.montesano.es





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 19°, 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 egnog called ponche de huevo wich 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.



Pilates
es salud...es calidad de vida.

El método **PILATES**

Es un sistema de trabajo corporal y mental que consta de una secuencia de ejercicios, que fortalecen y estiran todos los grupos musculares del cuerpo, con los que se consigue mejorar el equilibrio corporal y dar estabilidad a la columna vertebral.

Es una herramienta muy importante en el campo de la prevención y rehabilitación de lesiones.

Está indicado para todas las edades, estilos de vida y capacidad física.

Es muy recomendable para personas que padecen o buscan una actividad preventiva. Pilates está completamente integrado en los programas de rehabilitación de EEUU y el Reino Unido.

Impartido por los mejores instructores especializados formados en escuelas reconocidas por la **PMA** (Pilates method Alliance - EEUU)

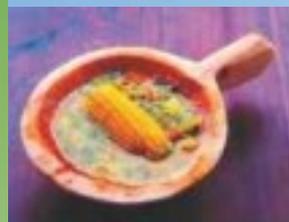
C/ Los Llanos Seis, 8. 1º-7. Edif. Nuevo Cabo Llanos. S/C de Tenerife (38005)
Tfno: **922 21 65 43**

Plaza Cruz de piedra, 7 bajo. Edif. Las Nieves. La Laguna
Tfno: **922 63 49 00**

www.originalpilates.es

LA GOMERA

naturaleza y magia





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

Starters



Chicharrones



Hígado encebollado
con mojo (Carajas)



Potaje de lentejas
y castañas



Queso a la Plancha
con mojo

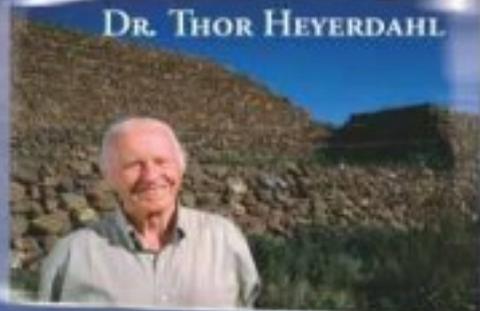
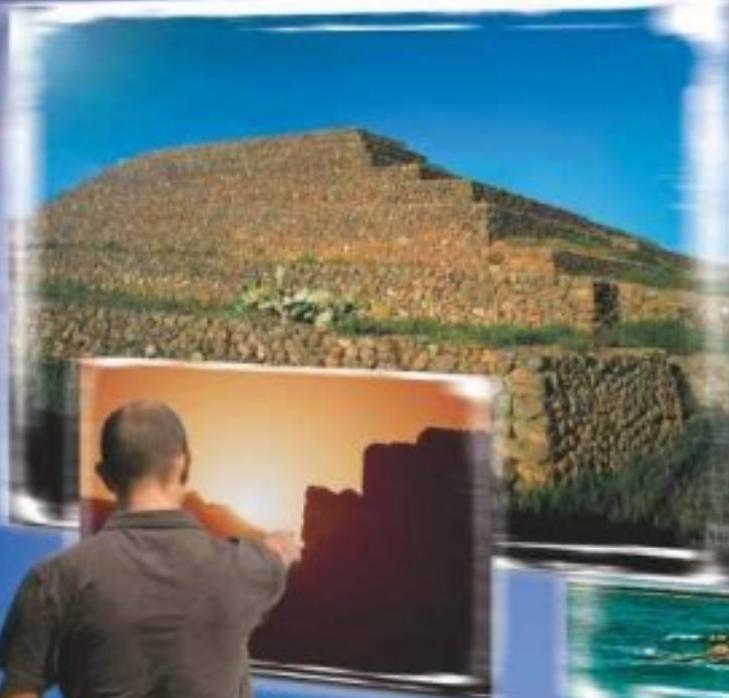


PIRÁMIDES DE GÜÍMAR
PARQUE ETNOGRÁFICO

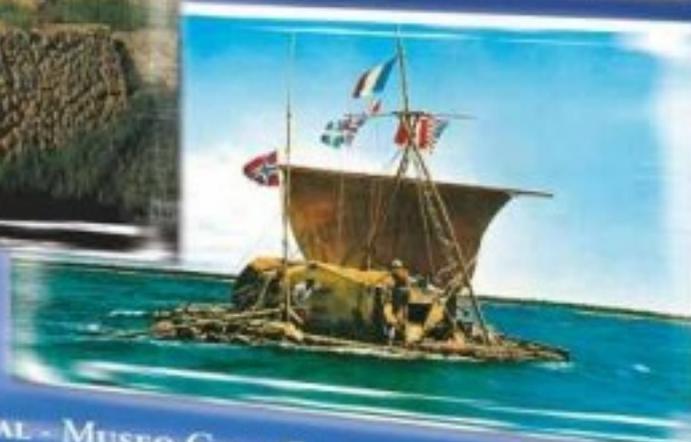
Pirámides y mucho más

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.



Chicharrones

Pork scratchings

El chicharrón -la parte más grasa del cochino, pegada a la corteza y parte de la corteza misma- es una tapa muy popular en toda Canarias. La que aquí les ofrecemos es una especialidad herreña. Si le quitan el azúcar, quedará como suele tomarse en cualquier lugar del Archipiélago.

Elaboración:

Por lo general, la grasa se tiene un tiempo en agua y, antes, se limpia de las posibles adherencias de sangre y carne que pudiera contener. Se lava bien y, luego, se seca antes de proceder a su preparación.

Necesitaremos una sartén o caldero semejante donde pondremos el ingrediente principal cortado a cachitos pequeños (hay quien lo pasa por la máquina de picar carne), sin más aditivos.

A fuego vivo, esperamos que se vayan haciendo, moviendo, muy frecuentemente, con un utensilio de madera. Cuando estén dorados y chisporroteen, se sacan procurando que suelten su propio aceite y se pasan por una mezcla, a partes iguales, de gofio y azúcar.

Se consumen, preferiblemente, calientes o, por lo menos, templados.

Además...

La grasa que queda en el recipiente donde hemos frito los chicharrones es una estupenda manteca que se puede guardar en tarros para utilizarla más adelante en diversas preparaciones. Es magnífica, por ejemplo -y siempre que no se le tenga el menor respeto al colesterol- para freír en ella unos huevos frescos de desayuno.

Chicharrón -the fattiest part of the cochino or pig, stuck to the skin and part of the skin itself- is a very popular tapa right across the Canary Islands. What we are presenting here is a speciality from el Hierro (herreña). If you exclude the sugar, this is how it is usually eaten in the archipelago.

Preparation:

Generally, the fat is cleaned, removing any remnants of blood and meat and is then soaked in water for a time. Clean well and allow to dry before preparing.

You will need a frying pan or similar pan into which you will place the main ingredient cut into cachitos (small pieces). Some simply mince it in a mincer without adding anything.

On a high heat, cook stirring regularly with a wooden utensil. When golden brown and sizzling, remove, draining the oil and place in a mix of equal parts gofio and sugar.

These should be served hot or, at least, warm.

Note...

The fat that remains in the vessel in which the chicharrones have been fried is a marvellous lard that can be stored in jars for later use in various preparations. It is magnificent, for example, for frying fresh eggs for breakfast- for those not watching their cholesterol.



¡Disfrutarás...!

...del Centro Comercial más moderno de Santa Cruz de Tenerife con una gran oferta de Moda y Complementos, Servicios, una planta de Ocio y Restauración para toda la familia, 11 salas de cine Yelmo Cineplex, un Hipermercado Carrefour más cómodo y 2.000 plazas de parking cubierto y gratuito.

Hipermercado: de 9:00 a 22:00 h.	Locales comerciales: de 10:00 a 22:00 h.	Zona Ocio: de lunes a domingo hasta cierre de cines.
-------------------------------------	---	--

En Santa Cruz de Tenerife, junto al Recinto Ferial

CENTRO COMERCIAL MERIDIANO®

Parte de ti

free wi www.ccmeridiano.com P



Ingredientes:

La cantidad que se tenga de grasa y tocino de cerdo.
Gofio en abundancia.
Igual cantidad de azúcar.

Ingredients:

Any amount of pork fat and bacon.
Abundance of gofio.
An equal amount of sugar.

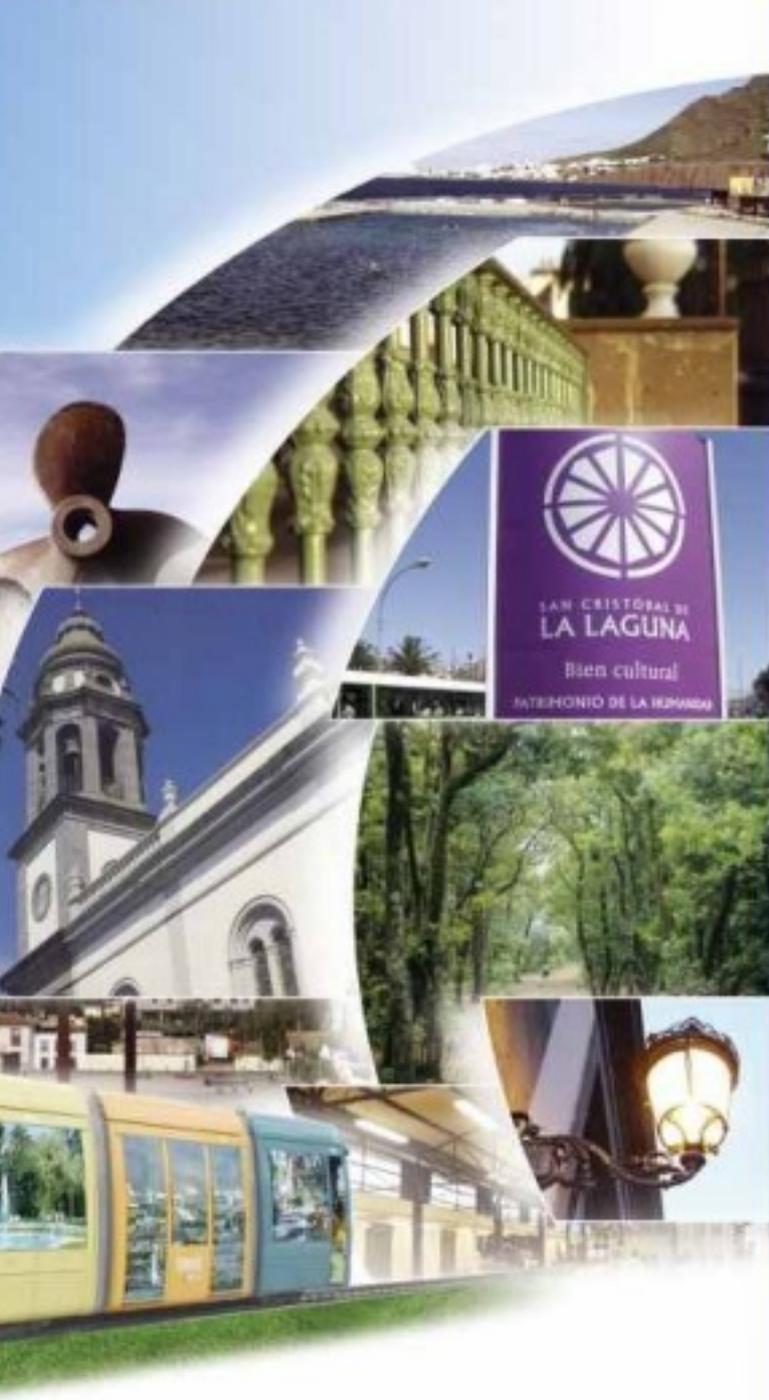


**Una vía que une
historia y progreso**



www.metrotenerife.com





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...

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...

Hígado encebollado con mojo (Carajacas)

Carajacas (liver and onion in mojo sauce)

Para este plato se puede utilizar cualquier clase de hígado, aunque el que más se emplea, comúnmente, es el de cerdo. Si se tiene la paciencia de limpiarlo de nervios y de pellejitos, el resultado es inmejorable.

Elaboración:

Limpiamos, como hemos dicho, el hígado, cortado en lascas finas y anchas, al estilo de escalopines y los colocamos en una hondilla.

En un mortero hacemos un mojo machacando, primero, los ajos pelados y cortados en lascas con la sal gruesa, el tomillo, los cominos y el perejil. Luego, vamos agregando el resto de los elementos: la pimienta picona, que volvemos a machacar, el pimentón, el vino y el vinagre.

Echamos ese mojo sobre el hígado y lo revolvemos bien para que coja todos los aromas de la mezcla. Podemos dejarlo un ratito, aunque, no es estrictamente necesario.

En una sartén, doramos la cebolla cortada en lunas y, cuando esté empezando a dorarse, vamos sacando los pedazos de hígado del recipiente y friéndolos sobre ella.

Además...

Este plato se llama, en Gran Canaria, carajacas y es uno de los enyesques -taperíos- más populares de la Isla. Hay sitios, sin embargo, donde no le ponen la cebolla, que nosotros recomendamos porque contrarresta la agresividad de la salsa.

Any type of liver can be used for this dish, although pork liver is that most commonly used. If you have the patience to remove the nerves and hide, the result is excellent.

Preparation:

Clean the liver, cut into thin, wide fillet slices and put them on the hondilla tray.

Prepare a mojo in a mortar, first crushing the peeled and sliced garlic with coarse salt, the thyme, cumin and parsley. Then add the remaining ingredients: the hot pepper, which should also be crushed, the paprika, wine and vinegar.

Pour this mojo over the liver and stir well so that it absorbs all the flavours of the mixture. Leave to stand for a while, although this is not strictly necessary.

Sauté the onion cut into half-moons in a frying pan until golden brown. At this point, remove the liver pieces from the pot and fry them on top of the onion.

Note...

In Gran Canaria, this dish is called carajacas and is one of the most popular enyesques or tapa snack on the Island. In some places, though, onion is not used. However, we recommend its use as it counteracts the sharpness of the sauce.



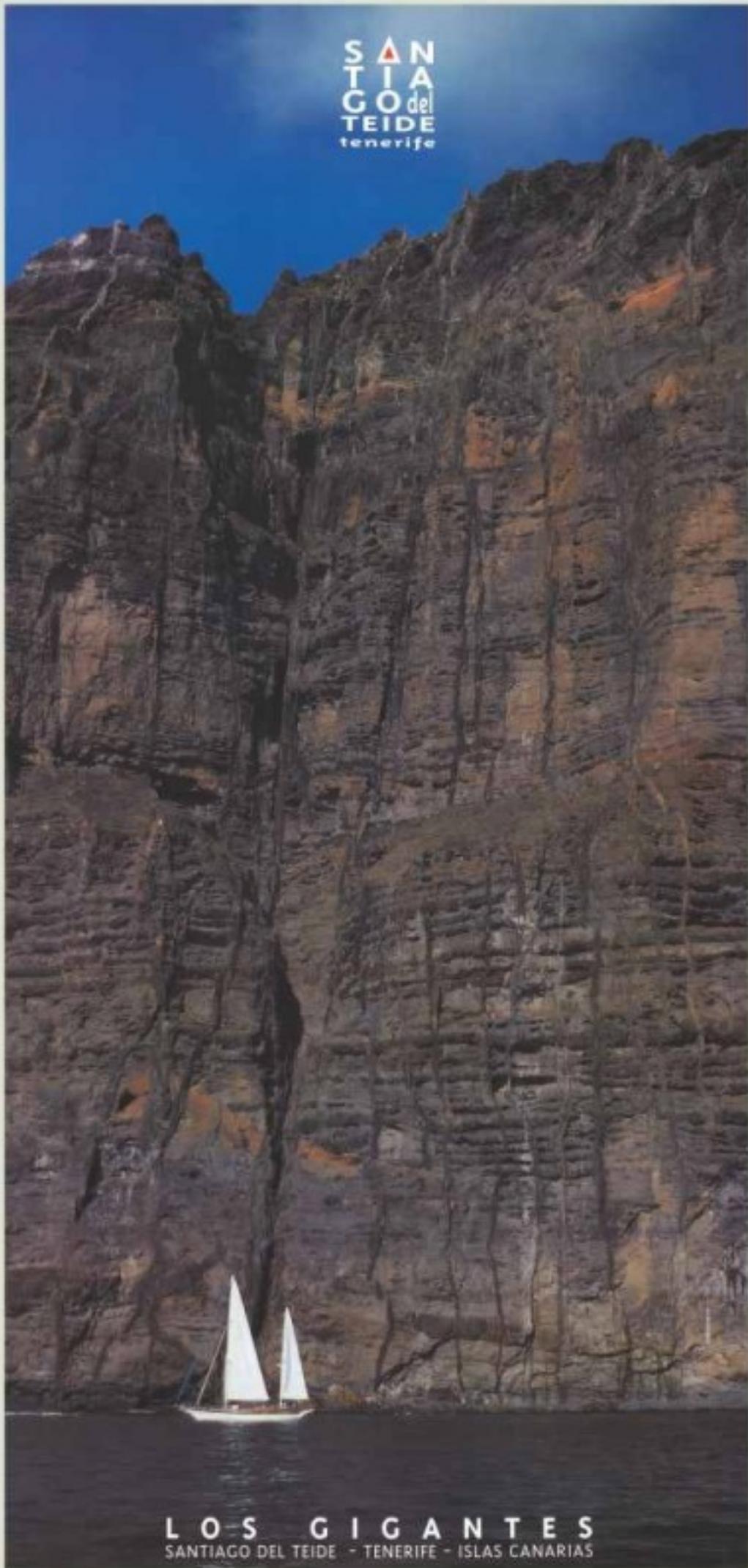
Ingredientes:

Un kilo de hígado fresco.
Un vaso grande de vino blanco seco.
Una copa de vinagre macho.
6 u 8 dientes de ajo.
Un poco de tomillo.
Unos cominos.
Unas hojas de laurel.
Pimentón.
Media pimienta picona.
Unas ramitas de perejil.
Sal.
Aceite.
2 cebollas dulces.

Ingredients:

One kilo of fresh liver.
One large glass of dry white wine.
One wineglass of vinegar macho.
6 to 8 cloves of garlic.
A little thyme.
Some cumin seeds.
Some bay leaves.
Paprika.
Half a hot pepper.
A few sprigs of parsley.
Salt.
Oil.
2 sweet onions.

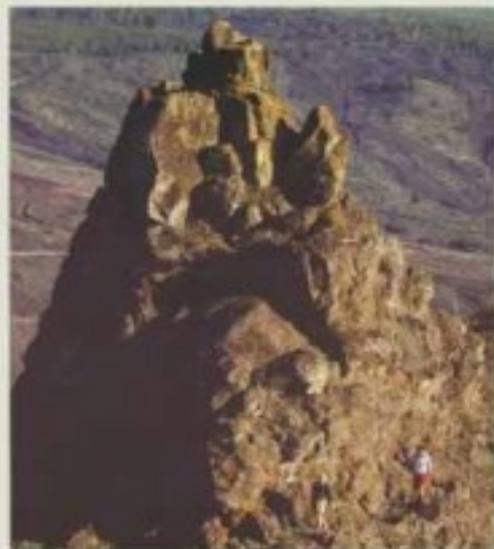
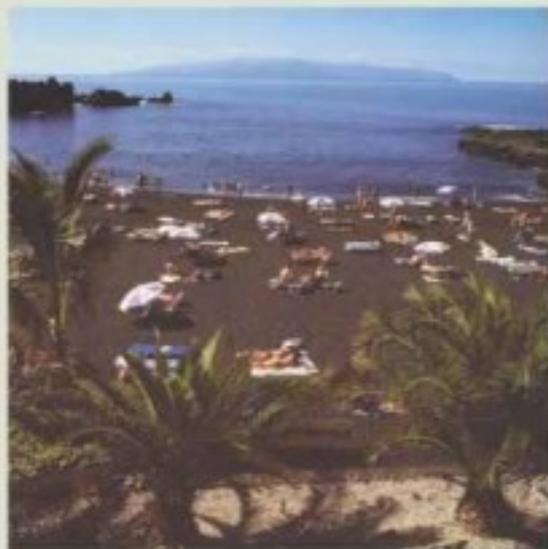
SAN
TIA
GO del
TEIDE
tenerife



LOS GIGANTES
SANTIAGO DEL TEIDE - TENERIFE - ISLAS CANARIAS

SAN TIAGO del TEIDE

Tenerife - Islas Canarias



Potaje de lentejas y castañas

Lentil and chestnut stew

Las castañas constituyeron un elemento fundamental en la culinaria isleña hasta que fueron desplazadas por las papas, llegadas del Nuevo Mundo.

Quedan algunas recetas antiguas, que se siguen haciendo en determinados lugares y en las cocinas de muy concretas familias, y sería una lástima que se perdiesen: el conejo con castañas, el potaje que les ofrecemos a continuación, y el pescado salado acompañado de estos frutos, que continúan brindándose a los invitados en la apertura de las bodegas tinerfeñas, durante la noche víspera de San Andrés.

Elaboración:

Se guisan las lentejas y las castañas peladas, enteras, en agua fresca y asustándolas tres veces (echando agua cuando hierven para cortar el bullir).

Mientras se hacen (tardarán, más o menos, hora y cuarto), preparamos una fritura con la cebolla y el tomates bien picaditos, y en un mortero majamos sal, 2 clavos de olor y 3 granos de pimienta negra. Luego, majamos, sobre lo anterior, 2 rebanadas de pan frito.

Echamos, sobre las lentejas y las castañas, primero el majado -y revolvemos- y después la fritura -y volvemos a revolver-, para después dejar que la cosa se haga como diez minutos más a fuego lento.

Además...

Éste es un potaje normalmente vegetariano, pero que se puede enriquecer, si se quiere, añadiendo al sofrito unos cachitos de chorizo y tocino. Y queda muy bien.

Chestnuts were a basic constituent of the island diet until they were replaced by the potato, brought in from the New World. Some old recipes still remain and these are still used in certain places and in the kitchens of a certain few families and it would be a shame for them to be lost: rabbit with chestnut potaje, the recipe for which is given below and salted fish accompanied by these fruits are still served to guests at the opening of bodegas or wine cellars in Tenerife on the eve of Saint Andrew.

Preparation:

Boil the lentils and peeled whole chestnuts in fresh water, asustándolas three times (adding cold water when they boil to settle the stew).

While they are cooking (this will take roughly an hour and a quarter), prepare a fritura or fry with the finely chopped onion and tomato and crush salt, 2 scented cloves and 3 black peppercorns in a mortar. Then add 2 slices of fried bread and crush with the above.

Pour the majado over the lentils and chestnuts and stir and then add the fritura. Stir again then allow to cook for another ten minutes or so over a low flame.

Note...

This is normally a vegetarian potaje, but it can be enriched by adding a few cachitos of chorizo sausage and rasher to the sofrito. And it is very nice.



Ingredientes:

Medio kilo de lentejas.
2 docenas de castañas.
Una cebolla.
2 tomates.
Sal.
2 clavos.
4 granos de pimienta negra.
2 rebanadas de pan.

Ingredients:

Half kilo of lentils.
2 dozen chestnuts.
One onion.
2 tomatoes.
Salt.
2 cloves.
4 grains of black pepper.
2 slices of bread.



PRESAS OCAMPO

www.presasocampo.com



Presas Ocampo es un vino hecho en su mayoría, con uva listán negro, acompañada por uva negramoll y alguna otra variedad en cantidades pequeñas, cosechadas en el mes de septiembre y octubre. Así se obtiene un vino rojo granate, con tonos violáceos, azulados y picota. Con buena lágrima, de capa media, limpio y brillante. Su bouquet es limpio, con ricos aromas primarios, propios de la variedad listán negro. En la boca, ofrece una buena estructura en la que sobresalen los tonos florales y minerales. Su postgusto es exquisito y recuerda los aromas varietales. Es, en sí, un vino limpio, redondo y elegante.



Los Álamos de san Juan, 5 - 38350 Tacoronte - Tenerife - España
Comercial: +34-922-74.63.80 Bodega Tel. +34 - 922 - 57.16.89 Fax +34 - 922 - 56.17.00
comercial@presasocampo.com

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


ARONA
TURISMO

Queso a la plancha con mojo

Grilled cheese with mojo sauce

Un plato que se sirve ya como entrante en muchos restaurantes y guachinches de todo el Archipiélago. No tiene más secretos que la calidad de sus componentes. El queso ha de ser preferentemente de cabra, bastante graso, y el mojo -o los mojos- deben estar hechos con esmero y en el almirez. Nunca en la batidora.

Elaboración:

Se pone el queso a la plancha hasta que se dore por los extremos, se coloca sobre un plato o bandeja y se adorna con las salsas o bien se le ponen encima.

Además...

Una variedad muy interesante de esta tapa consiste en presentarlo con mojo colorado por un lado y miel de palma por el otro. El contraste es muy agradable.

A dish that is now served as a starter in many restaurants and guachinches right across the archipelago. The secret of its success is in the quality of the ingredients used. The best cheese to use is full fat goat's cheese and the mojo -or the mojos- should be carefully prepared in the mortar. Never in the electric mixer.

Preparation:

Grill the cheese until golden brown on the surface, place on a plate or tray and garnish with the sauces or place on top of them.

Note...

A very interesting variation of this tapa consists in presenting it with mojo colorado (red in colour) on one side and miel de palma or palm syrup on the other. The contrast is very pleasant.

Ingredientes:

Un par de lascas de queso por comensal.
Mojo rojo. (o mojo picón y de cilantro, al gusto).

Ingredients:

A couple of slices of cheese per guest.
Red mojo (or mojo picón and coriander mojo).



Arvejas compuestas con huevos duros

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.

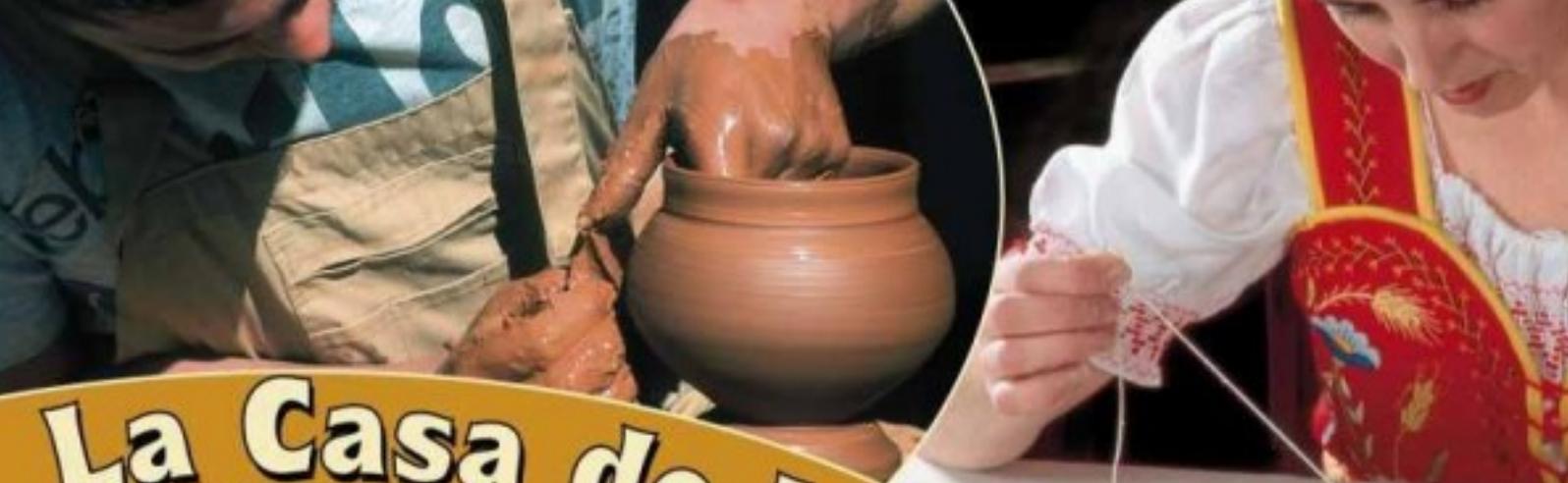


Ingredientes:

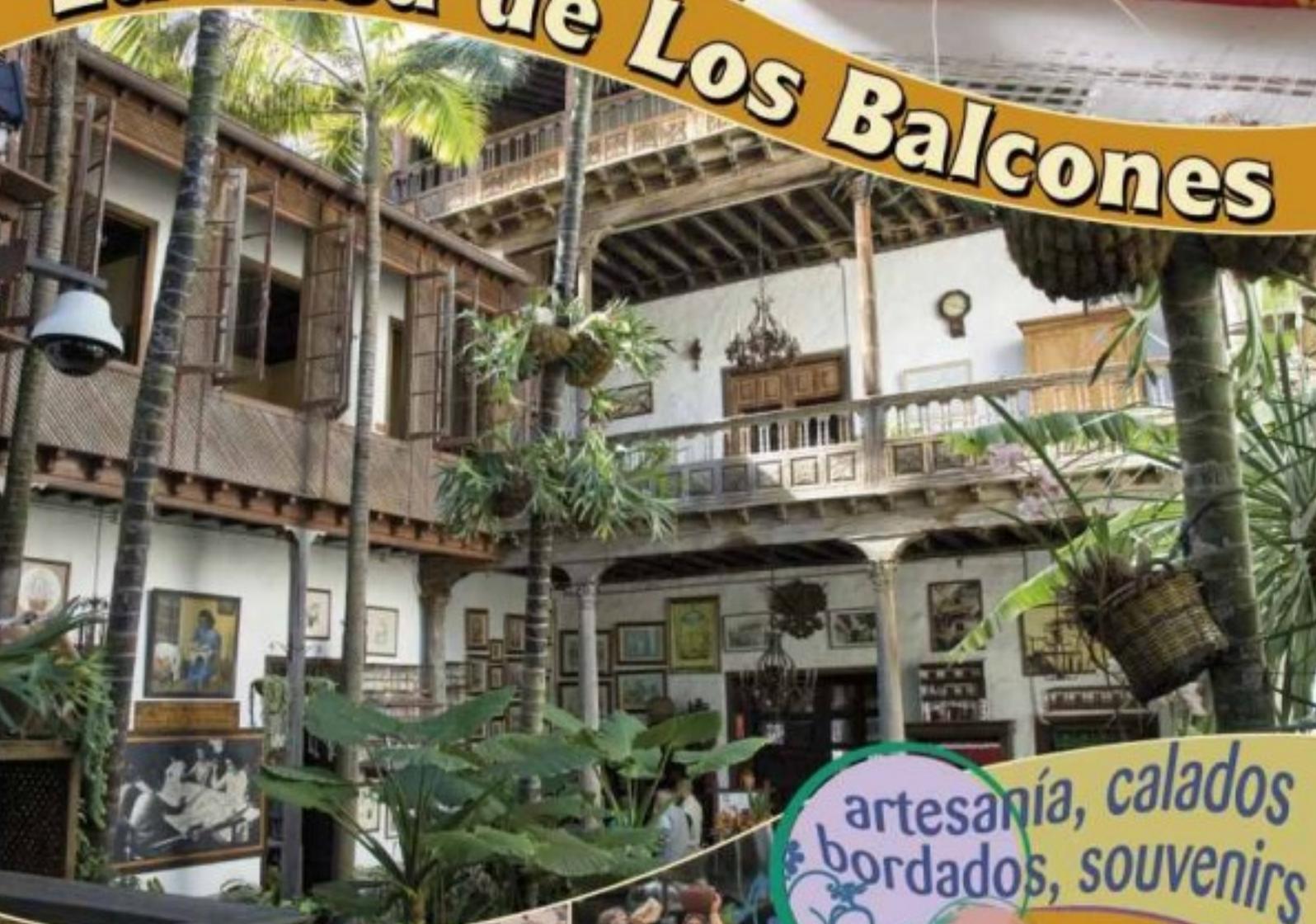
750 grs. de arvejas.
Aceite.
Agua.
Sal.
Azúcar.
Colorante.
Una cebolla grande o 2 medianas.
Tres cuartos de kilo de tomates
pelados.
4 dientes de ajos.
3 ó 4 huevos.
Orégano.
Laurel.

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.



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

Pescados



Atún en adobo



Compuesto de Jareas



Pescado salado

Fish



Pulpo Guisado



Vieja Guisada

Los túnidos representan uno de los capítulos más importantes de capturas en el mar canario y son varias las especies migratorias que cruzan por estas aguas -incluidos los apreciados “barrilote” o “atún blanco” y el “yellowfin tuna” o “rabil”- pero, curiosamente, no son muchas las fórmulas que existen en el recetario canario tradicional para tan buscada carne. Entre ellas, una de las más excelentes y populares es el atún en adobo, que recoge una de las líneas destacadas de la culinaria isleña, como es la de los productos adobados, cuya calidad se basa, entre otras cosas, en los excelentes vinagres que se pueden encontrar en las Islas.

Elaboración:

El atún ha desangrarse bien colocándolo durante unos diez minutos en abundante agua y sal. Una vez desangrado, se lava bien para eliminar todo residuo de sal y se corta en láminas de un centímetro, aproximadamente, o en trozos no muy grandes.

Se elabora un majado con los ajos pelados y picados, media o una pimienta picante -según gusto-, y el pimentón y la punta de una cuchara de comino machacado. Se pone aceite y se remueve muy bien para formar una pasta ligeramente líquida, a la que se añade el tomillo, el laurel, el orégano y finalmente el vino y el vinagre. En algunos lugares se utiliza sólo un vaso entero de vinagre. En este caso, el vino es sólo opcional para disminuir algo el ácido acético, según sea el gusto que se prefiera. Se sala con precaución (es preferible rectificar en el plato ya casi elaborado que pasarse inicialmente).

El atún se baña en este preparado, que se deja al menos 24 horas en la nevera en maceración.

Para elaborarlo, se sacan los trozos y se fríen para, seguidamente, colocarlos en una bandeja. En el aceite en que se ha frito el atún se vierte el resto del adobo, se deja reducir un poco y, pasándolo por un colador, se vierte como salsa sobre el pescado.

Además...

En otra de las fórmulas que se utiliza en las Islas, en lugar de pasar el atún frito a una bandeja, se coloca en un recipiente que pueda ir al fuego, se cubre con el adobo pasado por un colador y un poco de agua y se le da un hervor. En ambos casos, se sirve acompañado de papas guisadas y batatas.

Tuna are of the most sought after fish in the Canarian sea and various migratory species visit our waters -including the much loved “barrilote” or “tuna blanco” (white tuna) and the “yellowfin tuna” or “rabil”. Surprisingly though, the Canarian traditional cookery book does not contain many recipes for this popular fish. One of the most excellent and popular cooking methods is in a marinade, an important technique also used in the Canary Islands for other products, the quality of which is based, amongst other things, on the excellent vinegars that can be found on the Islands.

Preparation:

The tuna should be bled well, hanging it for roughly ten minutes in abundant water and salt. Once bled, wash well to eliminate any salt residues and cut in slices of about one centimetre or in medium-sized pieces.

Prepare a majado with peeled and chopped garlic, half or a full hot pepper -according to taste-, and the paprika and the tip of a spoon of crushed cumin. Add oil and stir well to form a slightly liquid paste. Add the thyme, bay, oregano and finally the wine and vinegar. In some places one full glass of vinegar is used instead of wine. In this case, the wine is optional to reduce the acetic acid a little. Again according to taste. Salt with care (it is better to season the dish again when almost prepared than to over do it in the beginning).

Marinate the tuna in this adobo and leave for at least 24 hours in the macerating fridge.

To cook, remove from the fridge and fry the pieces and place on a tray. Pour the remainder of the adobo into the oil used to fry the tuna. Boil down a little, then pass through a strainer and use as a sauce for the fish.

Note...

In other recipes used in the Islands, instead of moving the fried tuna to a tray it is placed in an ovenproof dish and covered with the strained adobo and a little water and brought to the boil. In both cases, it is served accompanied by boiled potatoes and batatas or sweet potatoes.



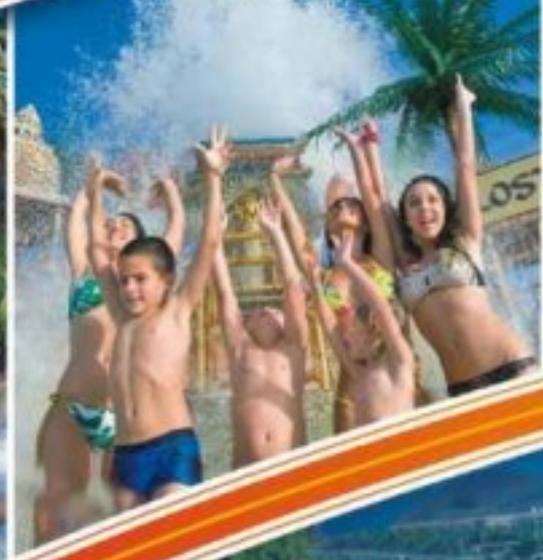
Ingredientes:

Un kilo de atún, sin piel y sin espinazo central.
4 dientes de ajo.
Un vaso grande de aceite de oliva virgen extra.
Medio vaso de vinagre.
Medio vaso de vino blanco, preferiblemente añejo.
Una cucharada de pimentón.
Pimienta del país.
Orégano.
Tomillo.
Laurel.
Comino.
Sal.

Ingredients:

One kilo of tuna, skinned and with spine removed.
4 cloves of garlic.
One large glass of extra virgin olive oil.
Half glass of vinegar.
Half glass of white wine preferably aged.
One spoonful of paprika.
Locally grown pepper (Pimienta del país).
Oregano.
Thyme.
Bay.
Cumin.
Salt.

**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!

Compuesto de Jareas

Salted fish stew

Jarear viene de airear. Un pescado cualquiera se jarea abriéndolo, limpiándolo bien y lavándolo en agua de mar. Después se sala profusamente, se deja unas horas así y se vuelve a lavar para, inmediatamente, colocarlo sobre una superficie cercana a la costa o colgándolo de un tendedero. El viento salino y el sol se encargarán del resto.

De estos pescados secos, el más apreciado es la vieja, que alcanza precios elevadísimos en el mercado. Unos precios que, en cualquier caso, tienen su justificación, ya que el producto, ya de por sí caro, al jarearse pierde, normalmente, más de las dos terceras partes de su peso.

Elaboración:

Se empieza por limpiar las jareas, quitándoles la piel. Después, se cortan en trozos medianos y se humedecen, dejándolos en agua un buen rato: entre una y dos horas.

En una sartén o recipiente adecuado hacemos una fritura con tomate, ajos, cebolla y pimientos, todo muy picadito, a la que podemos añadir alguna hierba aromática -recomendamos emplear tomillo y laurel únicamente-, y un poco de azafrán, previamente calentado.

Cuando el sofrito está a punto, añadimos las jareas y lo mezclamos todo bien. Mojamos el guiso con un chorro generoso de vino blanco y seco, para seguir removiendo. Y, en pocos minutos, no más de cinco, podemos dar por hecho este plato, tan simple como sabroso. Poco antes de retirar el recipiente del fuego, habremos probado de sal para darle el toque exacto.

Además...

La forma más simple de consumir las jareas, y la más popular, es a la brasa. Colocándolas sobre unas ascuas de leña o carbón y santas pascuas. También se hacen hirviéndolas primero en agua y, después, dejándolas bullir un par de minutos en un lecho de mojo.

Con las jareas compuestas como aquí se ha explicado se pueden elaborar excelentes ensaladas tibias en las que se suelen añadir lapas y burgados en vinagre.

Jarear comes from airear (to air). Any fish is aired “se jarea” by opening it, cleaning it well and washing it in seawater. It is then heavily salted and left for a few hours before rinsing again. It is then placed directly on a surface near the coast or hung on an airer. The salt air and sun take care of the rest. Of these dry fish, the most favoured is the vieja, which can be very expensive in the market. However, the price is often justified by the fact that the product, which is expensive anyway, normally loses more than two thirds of its weight when dried.

Preparation:

Start by cleaning the jareas, removing the skin. Then, cut into medium-sized pieces and moisten, leaving them in water for a good period of time: between one to two hours.

Prepare a fritura with finely chopped tomato, garlic, onion and peppers in a frying pan or other suitable pan. Add some aromatic herbs -we recommend just thyme and bay- and a little saffron, heated first.

When the sofrito is ready, add the jareas and mix well. Wet the stew with a generous splash of dry white wine and continue to stir. Leave for a few more minutes, no more than five, and hey presto you can consider this simple and tasty dish ready. Just before removing the pan from the heat, check to see if it needs a little salt to get it just right.

Note...

The simplest way of eating jareas, and the most popular, is charcoal-grilled. Place them on wood or charcoal embers and away you go. They can also be prepared by boiling first in water and then again for a couple of minutes in a mojo sauce.

Excellent warm salads can be prepared with the jareas compuestas described here. Generally lapas and burgados in vinegar are added.



Ingredientes:

2 jareas de vieja.
 4 tomates grandes.
 8 dientes de ajo.
 2 cebollas grandes.
 Un pimiento de buen tamaño.
 Un fisco de tomillo.
 2 hojas de laurel.
 Unas hebras de azafrán.
 Un vaso de vino blanco seco.
 Sal.
 Aceite.

Ingredients:

2 vieja "jareas".
 4 large tomatoes.
 8 cloves of garlic.
 2 large onions.
 One well-sized pepper.
 A fisco of thyme.
 2 bay leaves.
 Some saffron threads.
 One glass of dry white wine.
 Salt.
 Oil.
 Salt.

COMPRA
DE ORO

SIN INTERMEDIARIOS

Easy

Money



¿Necesitas Dinero?

Convierte tu ORO en EFECTIVO

Pagamos el **MEJOR PRECIO** del mercado

922 085 007 · 922 085 245

easymoneyjj@live.com

www.greenbullcanarias.com

TENEMOS REPRESENTANTES EN TODA LA ISLA

COMPRAMOS TODA CLASE DE ORO - BUY ANY KIND OF GOLD
COMPRAMOS A DOMICILIO - AT HOME BY APPOINTMENT

NO VENDA SIN CONSULTARNOS

Tenerife

- Avda. Gral. Mola, 105 · 922 88 24 20
- Calle La Rosa, 13 · 922 29 62 40
- Rambla Gral. Franco, 44 · 922 29 05 50
- Avda. de Taco, 160 - Plaza San Gerónimo · 38108 Taco
922 62 63 32
- La Higuera - La Laguna · 922 64 93 84
- Avda. Reyes de España, Edf. La Fuente
Local 1 - Arafo (Al lado Estación de Guaguas) 922 51 51 42
- Ctra. Gral. del Norte, 36A · La Victoria de Acentejo (Entre
el BBVA y la Farmacia, frente al Bar Rally)
922 58 02 88 / 627 41 38 49

Las Palmas

- Paseo Tomás Morales, 29 · 928 36 36 27
- Calle Sagasta, 9 · 928 26 90 34
- Telde · 928 29 90 34

SUPERAMOS
CUALQUIER
OFERTA

COMPRA DE PAPELETAS
PRÉSTAMOS SOBRE VEHÍCULOS
Y VALORES



SEGURIDAD Y
EL MEJOR PRECIO GARANTIZADO



TASACIONES SIN COMPROMISO



**Para ponerte en forma
Para fusionar cuerpo y mente
Un lugar lleno de salud**

www.inshape.es

Horario de Lunes a Viernes de 7:30 a 22:30 horas, Sábados de 9:00 a 17:00 horas.

**Avenida Santa Cruz, 98 "Trasera"
Granadilla de Abona**

Teléfono:

922 392 486

inshapejj@hotmail.com

Pescado salado

Salted fish

El salado del pescado fue en el pasado producto de los excesos de pesca y de la búsqueda de conservación de los mismos en tiempos de medios muy limitados. En Canarias se saló todo tipo de pescados, algunos con mejor fortuna que otros, según las características de su carne, grasa, etcétera. Entre los más renombrados se encuentran el cherne, la corvina, etcétera.

Por su paso por la salazón, en las carnes y grasas se producen diversos procesos que modifican sabores y texturas y de este rudimentario medio de conservación surgieron algunos de los platos más singulares y notable de la cocina canaria, ya que ese proceso de salado del pescado en muchos casos modificó la condición original del producto, proporcionándole nuevos y diferentes protagonismos que, en combinación con la papa, el dulce de la batata y el juego de los sabores ligeramente ácidos de los mojos, originan platos singulares y notables, muy identificativos de la cocina popular canaria.

Elaboración:

El pescado debe ponerse en remojo entre 24 y 36 horas (según su tamaño), cambiándole el agua varias veces. Pasado el tiempo, se corta en trozos. En un sartén, con el vasito de aceite de oliva virgen extra se prepara un sofrito con cebolla, tomate, pimiento, ajos, el comino molido y el pimentón.

En un caldero de suficiente tamaño se ponen las papas peladas (cortadas a la mitad, si son grandes), la batata pelada y partida en trozos y, encima, los trozos de pescado, añadiendo agua hasta casi cubrir. Se añade el perejil y, encima de todo, el sofrito. Se deja cocer hasta que las papas están listas y todo en su punto.

Se pasa a una bandeja amplia y se sirve bien con su propio caldo, vinagre y pimienta del país, o con la posibilidad de aceite de oliva o un mojo que puede ser de cilantro, de perejil, etcétera.

Además...

No se deben escoger pescados cuya carne tenga un color muy amarillo, porque indica una mayor oxidación. Hay quienes las últimas horas del desalado introducen el pescado en leche, que lo blanquea. En tal caso, hay que lavar las piezas antes de usarlas en el guiso, ya que los restos de leche enturbian el caldo.

In the past times when resources were limited, if too many fish were caught they were salted to preserve them. In the Canary Islands, all types of fish were salted, some more successfully than others, depending on the characteristics of the flesh, fat etc. Of the most renowned are cherne, corvina, etc.

When salted, the flesh and fats undergo various processes that modify the taste and texture and from this rudimentary method of preservation came some of the most unique and remarkable dishes of Canarian cuisine, as this salting process in many cases modifies the original condition of the product, lending it new and different characteristics which, when combined with the papa, the sweet batata and the slightly acidic mojos, create unique and remarkable dishes that are very representative of Canarian popular cuisine.

Preparation:

Soak the fish for between 24 and 36 hours (depending on size), changing the water various times. Afterwards, cut into pieces. Prepare a sofrito with onion, tomato, pepper, garlic, crushed cumin and paprika in a frying pan with the small glass of extra virgin olive oil.

Place the peeled potatoes in a suitably sized pot (cut in half if they are big) with the batata, peeled and cut into pieces. On top, place the pieces of fish, adding sufficient water to almost cover them. Add the parsley and on top of everything, the sofrito. Leave to cook until the potatoes are ready and everything is just right.

Transfer to a large tray and serve either in its own broth, vinegar and pepper, or with olive oil or a mojo made of coriander or parsley, etc.

Note...

When selecting fish, avoid any with a yellow tint as this indicated oxidation. In the final hours of desalting some put the fish in milk to whiten it. In this case, the pieces should be washed before using in a stew, as the milk traces cloud the broth.



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

Barbara Preccioci Tarot



806 484 419 - 619 400 725

24h. Cita previa Máxima discreción

(Coste de llamada 1.18 red fija y 1.54 red móvil * Mayores de 18 años * Santa Cruz de Tenerife)



Ingredientes:

Un kilo de cherne salado.
2 kilos de papas bonitas.
Un kilo de batata de carne amarilla (preferiblemente de las denominadas 'yema de huevo').
Una cebolla pelada y picada.
Un tomate grande picado.
Un pimiento picado.
2 dientes de ajos picados.
Un ramo pequeño de perejil.
Media cucharadita rasante de comino en grano y molido en mortero.
Una cucharadita de pimentón.
Un vasito pequeño de aceite de oliva virgen extra.
La sal sólo se incorpora casi al final de la cocción, si es necesario, una vez probado, por si el pescado ya la ha aportado.

Ingredients:

One kilo of salted cherne.
2 kilos of nice potatoes.
One kilo of yellow flesh batata (preferably of the 'yema de huevo'(egg yolk) variety).
One onion, peeled and chopped.
One large tomato, chopped.
One pepper, chopped.
2 cloves of garlic, chopped.
One small bunch of parsley.
Half a teaspoon of coriander seeds crushed in a mortar.
One teaspoonful of paprika.
One small glass of extra virgin olive oil.
Taste and add salt, if necessary when cooked. The fish may already have salted it enough.



Pulpo guisado

Stewed octopus

El pulpo ha sido siempre muy apreciado por el canario. En general se consume fresco, especialmente en las Islas Occidentales, pero en las Orientales también se seca para consumirlo luego en diversas preparaciones. Antiguamente, después de capturados eran objeto de verdaderas palizas para ablandar su carne, pero actualmente, aún adquiriéndolo fresco, basta un proceso de congelación para que su carne quede lista para la preparación y el consumo. El primer proceso para su elaboración es proceder a su limpieza, eliminando cabeza, vísceras, orificio en su parte inferior, etcétera. En algunos lugares se elimina todo, pero se mantiene la parte de la cabeza, ya limpia.

Elaboración:

El pulpo, una vez limpio, se frota con limón, se deja un par de minutos y se enjuaga nuevamente. Se pone al fuego a hervir en una olla grande con suficiente agua, la cebolla, el tomate y los ajos y se añade el pulpo, que quede cubierto. Hay quienes lo mantienen ya así hasta su cocción final, pero otros, al llegar el hervor del agua, agarrando el pulpo, lo introducen y sacan rápidamente tres veces consecutivas en el agua hirviendo. Esta práctica se dice que afianza su color rojo final. A la cuarta vez se deja el pulpo en el agua, se lleva nuevamente a un hervor, se pone a fuego mediano y se cocina aproximadamente una hora o más si la pieza es muy grande, hasta que, probando con un tenedor, se aprecie su punto.

En Canarias siempre se sirve acompañado de papas, bien guisadas o arrugadas.

Además...

Se conserva aparte una de taza del agua donde se cocinó el pulpo, que sirve para aligerar la preparación de aceite de oliva, vinagre y pimienta picona con que se suele acompañar a este molusco.

Octopus has always been a favourite in the Canary Islands. Normally, it is eaten fresh, particularly in the Western Islands, but in the Eastern ones it is also dried to be eaten later in various culinary preparations. In the past, when caught they were thrashed to soften the flesh, nowadays though, even when they are caught fresh, freezing them is considered sufficient to prepare the flesh for preparation and eating. The first process involved in their preparation is cleaning, removing the head, entrails, the lower body orifice etc. In some places, everything is discarded except the cleaned head.

Preparation:

Rub the cleaned octopus with lemon and leave for a few minutes before rising again. Put a large pot of water on the boil with the onion, tomato and garlic and add the octopus. It should be covered with water. Some leave it like this until it is cooked but others, when the water boils, grasp the octopus in one hand and duck it in and out of the boiling water three times in a row. It is said that this practice enhances its red colour when cooked. Return the octopus to the water, allow to boil again, leave on a medium heat and cook for approximately one and a half hours or more if the piece is very large. Check with a fork to make sure it is just right.

In the Canary Islands, this dish is always served with well-boiled potatoes, or papas arrugadas.

Note...

Keep a cup of the water in which the octopus was cooked to one side and use to thin the blend of olive oil, vinegar and hot pepper which is generally served with this mollusc.



Ingredientes:

Un pulpo de mediano o buen tamaño.
Agua abundante.
2 cebollas medianas, cortadas en trozos grandes.
Un tomate grande cortado en cuatro.
Un par dientes de ajo cortados en dos.
Un poco de sal.

Ingredients:

One medium to large octopus.
Plenty water.
2 medium onions, coarsely chopped.
One large tomato cut in four.
A couple of cloves of garlic sliced in half.
A little salt.

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).

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 gastronomic 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.



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



Cabrito barrado



Carne de cabra
con almendras



Conejo guisado
con castañas

Meat



El cabrito
de la abuela



Carne con
papas

Cabrito barrado

Basted kid goat

Donde más se consume el baifo preparado de este modo es en La Gomera. Pero, con diversas fórmulas, todas bastante parecidas, también se prepara en el resto de las Islas. Barrar, significa, básicamente, untar la carne con una olorosa pasta preparada en el almirez. Las recetas de cabrito barrado se pueden aplicar -y de hecho se aplican-, perfectamente, al conejo.

Les ofrecemos una de las elaboraciones más antiguas y tradicionales.

Elaboración:

El cabrito, una vez limpio de vísceras, se corta a lo largo en dos mitades, se salpimenta muy ligeramente y se reserva.

Con el resto de los ingredientes hacemos, en un mortero grande, un barrado y, con él untaremos bien el baifo. Después, lo colocaremos en una bandeja cuyo fondo habremos cubierto con una finísima capa de manteca.

Lo introducimos en el horno, a temperatura no excesivamente elevada, y lo dejamos hacer. De vez en cuando, lo salpicaremos con un mojo adecuado, y esperamos a que se dore y haga.

Además...

Un mojo adecuado para salpicar el cabrito, mientras lo vigilamos en el horno, es el que se hace con perejil, cominos, aceite frito -que nos haya sobrado de la fritura de alguna carne- y limón exprimido.

Cuando vemos que el cabrito está casi hecho, podemos colocar en la bandeja unas papas, cortadas en redondas lascas, que habremos pochado apenas y previamente.

Baifo is prepared in this manner most often in La Gomera. But, with many slight variations, it is also prepared in the rest of the island. Barrar basically means to baste the meat with an aromatic paste prepared in the mortar. Recipes for cabrito barrado can be used, and are used, for rabbit.

The following is one of the oldest and most traditional recipes.

Preparation:

Remove the entrails of the kid and cut lengthwise in two halves, season very lightly with salt and pepper and leave to one side.

With the rest of ingredients make a barrado in a large mortar and baste the entire baifo with it. Then place on a tray, the bottom of which should be greased with a fine layer of lard.

Put in the oven at a moderate temperature and leave to cook. From time to time, sprinkle with a suitable mojo and wait for it to turn golden brown.

Note...

A suitable mojo for the goat, whilst in the oven, is one made of parsley, cumin, fried oil -left over from frying meat and freshly squeezed lemon juice.

When you see that the kid is almost ready, place on a tray with parboiled potatoes, cut into round slices.



Ingredientes:

Un cabrito menudo.
400 grs. de manteca de cerdo.
4 cucharadas de pimentón.
Una docena de dientes de ajo.
Sal gorda.
Una pimienta picona troceada.
Un cuarto de vaso de vinagre.
Medio vaso de vino blanco seco.

Ingredients:

One small kid goat.
400 grs of pork lard.
4 spoonfuls of paprika.
A dozen cloves of garlic.
Coarse salt.
One hot pepper, cut into pieces.
A quarter of a glass of vinegar.
A half glass of dry white wine.



Carne de cabra

Goat with almonds

La carne de cabra no es materia del agrado de algunos paladares, y quien ha tenido la desgracia de probarla por primera vez mal elaborada, es difícil que repita la experiencia. No obstante, aquí, en las Islas se prepara muy bien y según muy diversos procedimientos.

Éste es sencillo y de garantizados resultados.

Elaboración:

Lo primero que se necesita para elaborar este plato es guisar la carne de cabra, después de haberla limpiado a modo, en bastante agua con un poco de aceite, sal, una cebolla partida en dos y algunas hierbas que le den el indispensable aroma: laurel y tomillo, sobre todo. El tiempo que deba hervir la carne dependerá de su calidad y dureza. Cuando está ya tierna, se retira.

Mientras, con los ajos, pimientos, tomates, cebolla, la zanahoria y el perejil, todo picado, hacemos un sofrito al que agregamos vino para transformarlo en una olorosa salsa. Salsa a la que irá a parar la carne de cabra ya guisada para dar un nuevo hervor, de unos diez minutos, y para rectificar de sal si necesario fuera. En una sartén aparte, habremos frito unas almendras que trituramos en un mortero junto a unas hebras de azafrán y que echamos por encima del guiso esperando a que bulla un par de minutos más.

Además...

Si se quiere darle a este plato un tonillo picante, junto a las almendras y el azafrán se pueden escachar unos trocitos de pimienta picona, pero, en este caso, el majado hay que echarlo un poco antes de lo indicado.

Goat is not to everyone's taste and those that are unlucky enough to meet with a bad preparation the first time are unlikely to repeat the experience. However, here in the Islands it is prepared extremely well and in many different ways.

This is a simple method with guaranteed results.

Preparation:

The first thing you need to do for this dish is boil the goat, after having cleaned it properly in plenty water with a little oil, salt, an onion cut in half and some herbs to lend it an essential aroma: bay and thyme, in particular. The amount of time required to cook the meat depends on the quality and toughness. Remove when tender.

In the meantime, make a sofrito with the garlic, peppers, tomatoes, onion, carrot and parsley, all chopped. Add wine to transform it into a fragrant sauce. Add the cooked goat to the sauce and bring to the boil again for roughly ten minutes. Add more salt if required. Fry some almonds, crushed in a mortar with a few strands of saffron, in a frying pan and pour onto the guiso or stew allowing it to boil for another few minutes.

Note...

To spice this dish up a bit, you can add a few pieces of hot pepper to the almonds and saffron, but, in this case, the majado should be added a little earlier than indicated above.



Ingredientes:

Un kilo de carne de cabra limpia.
Aceite.
Ajos.
Cebolla.
Tomates.
Zanahoria.
Perejil.
Vino blanco.
Almendras.
Azafrán.

Ingredients:

One kilo of clean goat's meat.
Oil.
Garlic.
Onion.
Tomatoes.
Carrot.
Parsley.
White wine.
Almonds.
Saffron.

Conejo guisado con castañas

Rabbit stewed with chestnuts

Volvemos a recuperar un guiso en el que las castañas juegan un papel protagonista. Se hace aún en ciertos lugares del Norte de Tenerife y fue muy celebrado y consumido en La Palma, de donde nos traemos la receta.

Elaboración:

Tenemos el conejo ya limpio y troceado, igual que los ajos y las cebollas, muy finamente picadas, y las castañas, que guisaremos previamente con un poco de sal y a parte, para, luego, pelarlas y trocearlas.

Tras salpimentar el conejo lo freímos en aceite, preferiblemente en una cazuela de barro y, después, lo colocamos en otro recipiente del mismo material.

En el mismo aceite donde hemos dorado la carne, freímos la cebolla picada, sobre la que echaremos un majado que habremos hecho con los hígados fritos del conejo y un poco de pimienta picona. También agregamos el vino blanco seco a la salsa; y los ajos. Haremos que la salsa alcance mayor nivel, si lo necesitamos, echándole vino y agua, en las cantidades precisas. Cuando lleve un rato guisándose se le añaden las castañas, las hierbas aromáticas y se rectifica de sal.

Se deja hacer lentamente como sobre cuarenta minutos más y a la espera de que la salsa se haga.

Además...

Cuando se guisan las castañas, se les puede poner, además de la sal, un poco de matalahúva, que le da un toque final muy exótico a este guiso.

!!! Locales comerciales y oficinas disponibles !!!



EL TROMPO

MULTICENTRO COMERCIAL

Autopista del Norte TF-5 · Salida 36 · Valle de la Orotava

Tel. 922 080 004 · comercial@promotoraarona.es · www.eltrompo.com.es





Piensa qué vacaciones
puedes disfrutar
exactamente

¡AHORA!



Cualquier día del año.
El paraíso más cercano
está preparado para recibirte



 *Spring Arona Gran Hotel*

 *Spring Hotel Bitácora*

 *Spring Hotel Vulcano*

 *Spring*
Hoteles

Tenerife - Islas Canarias - España

Haz tu reserva directamente: +34 922 795 778 • www.springhoteles.com

We have managed to salvage another recipe in which chestnuts play a leading role. This dish is still made in parts of the North of Tenerife and used to be very famous and popular in La Palma, from whence this recipe comes.

Preparation:

Clean and cut the rabbit into pieces. Finely chop the garlic, onions, chestnuts (boiled beforehand with a little salt and then peeled).

After seasoning the rabbit with salt and pepper, fry in oil, preferably in an earthenware casserole and, then transfer to another pot of the same material.

In the same oil we braised the meat, fry the chopped onion, and add a majado made with the fried liver of the rabbit and a little hot pepper. Also add the dry white wine to the sauce and the garlic. For more sauce you can add wine and water as required. When boiling for a while, add the chestnuts, aromatic herbs and check for salt.

Leave to cook slowly for about forty minutes or more until the sauce is ready.

Note...

When boiling the chestnuts, you can add a little matalahúva along with the salt. This gives the stews a nice, exotic touch.



Ingredientes:

Un conejo.
Media cabeza de ajos.
2 cebollas grandes.
Un vaso y medio de vino blanco
(de los grandes).
Agua.
Un kilo de castañas.
Laurel.
Orégano.
Pimienta picona.

Ingredients:

One rabbit.
A half head of garlic.
2 large onions.
One and a half glasses of white
wine (large ones).
Water.
One kilo of chestnuts.
Bay.
Oregano.
Hot pepper.



El Cabrito de la abuela

Grandmother's goat

Otra vieja receta que, seguramente, no se perderá, porque aparece todavía en múltiples recetarios populares con pequeñas variantes.

El gusto ancestral por el baifo permanece en el paladar de los isleños que lo preparan de diversas formas: embarrado o barrado (untado con un contundente majado y, luego, al horno o a la brasa), en salmorejo, al igual que el conejo, o, simplemente, frito, a veces, tras pasar un rato en un adobo al uso.

Elaboración:

Se trocea el cabrito en cachos medianos y se meten estos pedazos en un recipiente con vino, sal y el jugo de un limón, durante un par de horas. Luego, se va friendo la carne por tandas y pasándola a un caldero más bien plano.

Por el mismo aceite en el que doramos el baifo pasamos los ajos hasta que tomen un color tostado. La mitad de esos ajos la echamos sobre el cabrito. La otra mitad va a un almirez, donde aguardarán la compañía de tres lascas de pan, fritas también en el mismo aceite.

En el mortero pondremos, además, algo de sal, las almendras, cocidas y peladas, y como cien gramos de aceitunas deshuesadas y picaditas. Pondremos, igualmente, unos cominos y unos cachitos de pimienta picona. Lo majamos todo bien y lo desleímos en un vaso grande de vino blanco. Todo esto lo echamos sobre el cabrito, además de algo del aceite que hemos usado para freír (no mucho, para que no quede graso el resultado). Añadimos agua y vino, a partes iguales hasta que quede casi al ras con la carne. Y mojamos con un chorrito de buen vinagre. Lo dejamos hervir hasta que la salsa tome cierta consistencia.

Además...

Había abuelas que, un momento antes de retirar este guiso del fuego, le ponían unas cuantas aceitunas más -esta vez con hueso- y un puñadito de pasas.

Ustedes verán.

Another old recipe which, without doubt, will not be lost, because it still appears in many traditional recipe books with slight variations only.

The ancestral taste for baifo remains on the palate of the island people that prepare it in many ways: embarrado or barrado (basted with a good majado and cooked in the oven or on a charcoal grill), in salmorejo sauce, as is the case with rabbit, or simply fried, sometimes after marinating for a while in an adobo.

Preparation:

Cut the kid goat into medium-sized pieces and marinade these pieces for a couple of hours in a suitable container with wine, salt and the juice of one lemon. Then, fry the meat and transfer to a flat pan.

Heat the garlic until golden brown in the same oil used to brown the baifo. Sprinkle half of this garlic over the goat. Place the other half in a mortar, with three slices of bread, fried in the same oil.

Add some salt, the almonds, cooked and peeled, and roughly one hundred grams of pitted, chopped olives to the mortar. Add some cumin and a few cachitos of hot pepper. Crush well adding a large glass of white wine. Pour this mixture over the goat together with some oil used for frying (not too much, so that it is not too greasy). Add water and wine, in equal parts until it reaches almost the same level as the meat. Wet with a dash of good vinegar. Leave to boil until the sauce thickens.

Note...

Some grandmothers threw in a few extra olives just before removing the pot from the heat, this time unpitted and a puñadito or handful of raisins. It's your choice.



Ingredientes:

Un cabrito pequeño.
Vino blanco.
Sal.
Limón.
8 ó 10 dientes de ajo.
3 ó 4 lascas de pan.
Un par de docenas de almendras.
Aceitunas deshuesadas.
Cominos.
Pimienta picona.
Aceite.
Agua.
Vinagre.

Ingredients:

One small kid goat.
White wine.
Salt.
Lemon.
8 to 10 cloves of garlic.
3 to 4 slices of bread.
A couple dozen almonds.
Pitted olives.
Cumin.
Hot pepper.
Oil.
Water.
Vinegar.



TWIN TICKET
SPECIAL PRICE
2 parks - 1 ticket



LORO PARQUE



FUNDACIÓN Tenerife • Spain

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.



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.

REAL ITALIAN PIZZAS



...For a truly authentic taste of Italy, Iceland's fantastico Italian Stonebaked Pizza range

Great British Supermarket, over 10,000 products in store!

NOW AT: Chafiras (Tenerife) • Los Cristianos (Tenerife) • Javea • Benissa
San Fulgencio • Torrevieja • Mijas • San Javier • Benidorm

COMING SOON: Puerto Banus • Las Americas

www.overseas.es Tel: 0034 922 735160

Iceland

brought to you by...

overseas

supermarkets



**Mudanzas es cosa
de confianza**

Fiable - Económico - Competentes

**MUDANZAS
NACIONALES
E INTERNACIONALES**



**Umziehen ist
Vertrauenssache**

Zuverlässig - Preiswert - Kompetent

**NATIONALE UND
INTERNATIONALE
UMZÜGE**

Servicio Telefónico / Telefon-Service

0034 - 922 302 379

Fax: 922 302 584

mudanzas@mobiltrans.com

Oficina / Almacén Büro / Lager

**Calle San Clemente, s/n - 38390 Santa Úrsula - Tenerife
Salida 28 - Autopista del Norte**

www.mobiltrans.com



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.

Postres



Almendrados
al horno



Leche asada



Rosquetes

Desserts



Truchas Canarias



Huevos mole



Bienmesabe

Almendrados al horno

Almendrados de horno

Elaboración:

Se baten las claras a punto de nieve. Las almendras ya cocidas se pican o se cortan en tiras y se les añade la mitad de las claras. Se pone el azúcar poco a poco, y las ralladuras de limón (opcional), revolviendo bien. Cuando está mezclada se añade el resto de las claras batidas.

Se forman discos redondos no muy grandes y, aplastándolos un poco y uniformemente con el fondo de una cuchara humedecida, se colocan sobre papel de hornear, en las bandejas adecuadas para el horno. Se llevan a un calor de tipo medio hasta que estén cocidos.

Además...

La almendra está presente en gran número de los postres tradicionales canarios. La cáscara de la almendra es utilizada para ahumar los quesos de cabra, proporcionándole un peculiar y atractivo aroma.

Preparation:

Beat the egg whites until soft peaks form. Chop the blanched almonds or cut into strips and add half of the egg white. Add the sugar gradually and the grated lemon rind (optional), mixing well. When mixed, add the remaining whipped egg whites.

Make medium-sized disks and pressing lightly and evenly with the back of a wet spoon, place them on baking paper on oven trays. Cook at a medium heat.

Note...

Almonds are found in many traditional Canarian desserts. Almond shells are used to smoke goat's cheeses, lending them an unusual and attractive aroma.

Ingredientes:

Medio kilo de almendras peladas y hervidas.

La clara de 6 huevos.

Un kilo de azúcar.

Un poco de agua.

Unas ralladuras de un limón (opcional).

Ingredients:

Half kilo of peeled and boiled almonds.

The white of 6 eggs.

One kilo of sugar.

A little water.

Some lemon peel (optional).



Leche asada

Leche asada

La leche asada es una preparación que se puede encontrar en algunos recetarios regionales españoles y en la repostería de diversos países americanos, aunque no siempre responden a la misma elaboración.

Elaboración:

Existen varias versiones de elaboración de la leche asada. En esta se batan los huevos y se mezclan bien con la leche y el azúcar. Seguidamente se le agrega las ralladuras del limón, la canela y las galletas ralladas o molidas. Se coloca en un molde o bandeja cuadrada propia para hornos, con unos dos centímetros de altura y se lleva al horno a una media a baja, aproximadamente unos 30 minutos.

En otra de las recetas para este postre, se pone a hervir la leche con un palo de canela, la piel de un limón y el azúcar, durante un cuarto de hora aproximadamente. Se retira y se deja enfriar. Cuando esté fría, se retiran la canela y las pieles de limón, y se añaden una cucharada de maizena disuelta en leche y los huevos -claras y yemas- bien batidos, mezclándolo todo bien. Se coloca en una bandeja resistente al fuego y se lleva al horno.

Además...

En la isla de La Gomera y en algunos lugares de Tenerife acostumbran a comer este postre con un poco de miel de palma por encima.

Leche asada is a preparation that can be found in some Spanish regional recipe books and in the confectionery of various Latin American countries although they do not all refer to the same cooking method.

Preparation:

Leche asada can be prepared in various ways. In this recipe, we suggest the following: Beat the eggs and mix well with the milk and sugar. Add the grated lemon rind, cinnamon and the grated or crushed biscuits. Place in a mould or a square baking tray that is roughly two centimetres high and place in the oven at a medium to low heat for approximately 30 minutes.

Another recipe for this dessert suggests boiling the milk with a cinnamon stick, the rind of one lemon and sugar for a quarter of an hour approximately. Remove from the heat and allow to cool. When it is cold, remove the cinnamon and the lemon rind and add a spoonful of cornstarch dissolved in milk and the eggs -stiffly whisked whites and yolks- and mix well. Place on an ovenproof tray and place in the oven.

Note...

In the island of La Gomera and in some parts of Tenerife this dessert is customarily eaten with a little miel de palma on top.

harinalia

GRUPO

HARINAS - MATERIAS PRIMAS PARA PANADERÍAS, PASTELERÍAS Y HELADERÍAS - CANAL HORECA



tel.: 922 223 240 - fax: 922 225 202 - e-mail: haripan@harinaliacanarias.es - web: harinaliacanarias.es

harinalia
GRUPO

harinalia

cetecal

haripan

haripan
LOGÍSTICA

A los pies del Atlántico, como admirando su inmensa grandeza, se erige el Auditorio de Tenerife. Blanco, brillante, presumiendo de su escultural figura y contrastando con el azul del mar al que se abraza mientras la ciudad lo mira, esta singular construcción diseñada por Santiago Calatrava y propiedad del Cabildo tinerfeño cumplió el pasado mes de septiembre siete años. Y desde entonces, desde aquel 26 de septiembre de 2003 en el que la Orquesta Sinfónica de Tenerife bautizó con sus notas este edificio, más de un millar de artistas han mostrado su talento sobre su escenario.

El presidente del Cabildo de Tenerife, Ricardo Melchior, afirma que "hemos ofrecido espectáculos de todos los estilos y para todos los gustos y edades que han atraído a más de un millón de personas". Melchior recuerda que el pasado mes de diciembre, coincidiendo con una de las representaciones del musical Chicago, se alcanzó esa mágica cifra.

La lista de quienes han actuado en el Auditorio de Tenerife es enorme y en ella aparecen algunos grandes de la música y hasta de las letras (como el último Premio Nobel de Literatura, Mario Vargas Llosa) y de la danza como, por ejemplo, Baryshnikov. Además de ellos, en esta larga nómina aparecen artistas como Joaquín Sabina, Chavela Vargas, Nick Cave, Eva Yerbabuena, Raphael, Michel Camilo, Gilberto Gil, Goran Bregovic, Julieta Venegas, Pasión Vega, el Ballet Imperial Ruso, Sara Baras, Luz Casal, Diana Krall o Wilco.

No obstante, Ricardo Melchior apunta que "el Auditorio de Tenerife ha acogido artistas nacionales e internacionales, pero también han encontrado su espacio dentro de la programación los mejores artistas canarios". Han actuado, entre otros, Los Sabandeños, Los Huacheros, Benito Cabrera, Pedro Guerra, Taburiente, Chago Melián, Tajaraste o la Big Band de Canarias.

Durante los primeros siete meses de este año 2011, el Auditorio de Tenerife acogerá más de 88 espectáculos, de los que se ofrecerán 131 funciones. Será, apunta Ricardo Melchior, una programación variada en la que tienen cabida todo tipo de géneros, distintos estilos que pueden conectar con todos los públicos: desde el pop hasta el flamenco, pasando por la música clásica, la danza, la ópera, el jazz o los musicales.

En esa programación destaca en el mes de abril la presencia de Les Luthiers, quienes estarán del 2 al 10 de abril con los Premios Mastropiero y la transformación que sufrirá el escenario de la Sala Sinfónica del 25 al 29 de mayo para convertirse en una pista de hielo sobre la que se representará El lago de los cisnes a cargo de la compañía The Imperial Ice Stars. Otro de los grandes espectáculos previstos para 2011 tendrá lugar en julio, del 6 al 10, con la puesta en escena del montaje de 40, el musical.

Helder Moutinho, Mark Koezel, Chago Melián, Paquito D'Rivera y Trio Corrente, Malú, Misia, Ana Belén y Lila Downs serán algunos de los artistas que pasarán por las Salas Sinfónica y de Cámara, que tienen un aforo de 1.562 y 424 butacas, respectivamente.

Pero no serán estos los únicos artistas que pasarán durante estos meses por el Auditorio, ya que a ellos hay que sumar la participación de varios grupos de danza como Tenerife Danza Lab, un centro de producción propia del Auditorio de Tenerife, Aex-Corps y la compañía Nómada, Les Slovaks, las compañías coreanas Lii-in Soo, Jonk-Eun Jung y Choi-Kyung Sil o la compañía de Hofesh Schechter.

Ricardo Melchior también destaca el espacio que el Auditorio de Tenerife dedica en su programación a las bandas de música que están agrupadas en la Federación Tinerfeña de Bandas de Música y que, durante tres meses, ofrecen un concierto matinal los domingos y que se denomina Primavera Musical. La oferta se completa con la celebración del Día Internacional de la Danza, del II Festival de Música Contemporánea de Tenerife, del VI Festival de Música Española, de Fimucité, del Festival Jazz y Más Heineken y de la Gala de los Premios Dial 2010.

Despiece

La Orquesta Sinfónica de Tenerife ofrece durante esta temporada dieciocho conciertos de abono.

El presidente del Cabildo destaca igualmente la presencia de la Orquesta Sinfónica de Tenerife (OST). Esta formación del Cabildo, que ha celebrado recientemente sus 75 años de historia, ofrece su temporada de abono en la Sala Sinfónica. Durante esta temporada 2010-2011, que comenzó en noviembre y que se prolonga hasta junio, la OST tendrá 18 conciertos de abono en los que sonarán 56 obras, 23 de las cuales esta formación musical del Cabildo de Tenerife interpretará por primera vez en su historia. Una de estas piezas, Palabras, del canario Agustín Ramos, será un estreno absoluto.

En los diferentes programas sonarán desde creaciones actuales hasta otras más clásicas en las que tendrán cabida Brahms, Strauss, Mozart o Wagner así como otros autores menos habituales como Schönberg, Milhaud o Nielsen. La música española quedará representada con las piezas de autores consagrados como Falla y Sarasate o la aportación del joven Santacreu; además se renuevan los lazos con Hispanoamérica con las notas de Revueltas, Ginastera y Soro.

Durante esta temporada en curso, la OST se presentará bajo la batuta de Manuel Hernández Silva, James Judd, Oleg Caetani, Miguel Harth-Bedoya, Vasily Petrenko, Christian Lindberg, Michal Nesterowicz, Lú Jía y Víctor Pablo Pérez, director honorario de la Sinfónica.

Mientras, en la lista de solistas invitados que acompañarán a la OST en los conciertos de abono aparecen guitarristas como Ignacio Rodes, violinistas como Arabella Steinbacher, Eva León, Paolo Morena o Nemanja Radulovic, sopranos como Ainhoa Arteta o María Espada y pianistas como Iván Martín, Vestards Shimkus y Zuo Zhang. Además de ellos, también darán muestras de sus talentos como solistas el fagot Sergio Azzolini, el bajo Peter Mikulas, el violonchelista Daniel Müller-Schott y los trombonistas Christian Lindberg y Deanne Decker. En este ciclo también destaca -por primera vez en un concierto de abono- la participación del Orfeón La Paz de La Laguna, que si ha compartido escenario con la OST en citas extraordinarias de temporada.

Junto a los conciertos de temporada, la Orquesta Sinfónica de Tenerife -que ha recorrido las salas de concierto más importantes de España y que ha demostrado su talento en algunos de los grandes centros musicales de Alemania, Gran Bretaña y Pekín- también ofrecerá conciertos didácticos para escolares, comparencias fijas en el Festival de Música de Canarias y en el Festival de Ópera de Tenerife así como con conciertos extraordinarios.



Ricardo Melchior, acompañado por los artistas del musical Chicago, con la espectadora un millón del Auditorio de Tenerife.



El Lago de los cisnes sobre hielo será representado en la Isla del 25 al 29 de mayo.



La Orquesta Sinfónica de Tenerife ha cumplido 75 años.



Ingredientes:

Un litro de leche.
8 huevos.
250 grs. de azúcar.
La ralladura de un limón grande.
Canela.
2 bizcochos finos u ocho galletas tipo María.

Ingredients:

One litre of milk.
8 eggs.
250 grs. of sugar.
Rind of one large lemon.
Cinnamon.
2 sponge fingers or eight plain maria biscuits.

Rosquetes

Rosquetes

Los rosquetes han sido siempre una de las golosinas preferidas popularmente en Canarias. Existe un buen número de recetas sobre los mismos, desde los rosquetes de vino a los “laguneros”, los “borrachos”, etcétera, y los hay tanto fritos como al horno.

Elaboración:

Se baten los huevos junto con el azúcar y seguidamente se añade el aceite, la leche, el anís (hay quienes prefieren utilizar aguardiente), el limón y los granos de matalahúva. Se amasa bien, incorporando la harina poco a poco, con un pellizco de sal, hasta que la pasta esté a punto. Se cubre con un paño y se deja en reposo una hora.

Pasado ese tiempo se hacen los rosquetes formando unas pelotas pequeñas de masas y extendiéndolas luego en una mesa enharinada, en tiras redondeadas que se unen por los extremos, logrando el rosquete.

Se fríen en aceite caliente y cuando están dorados se sacan de la sartén y se depositan en un plato, espolvoreándolos con el azúcar glass.

Rosquetes have always been one of the favourite titbits in the Canary Islands. There are many recipes for these, from wine rosquetes to “laguneros”, “borrachos”, etc and they may be either fried or baked.

Preparation:

Whisk the eggs with the sugar. Then add the oil, milk, anise (some prefer to use eau-de-vie), the lemon and the grains of matalahúva. Mix well, gradually incorporating the flour with a pinch of salt, until the mixture is just right. Cover with a cloth and leave to stand for one hour.

Then make the rosquetes, taking small balls of dough and roll out over a table dusted with flour, into round strips. Join at the ends, creating the rosquete.

Fry in hot oil and when they are golden brown, remove from the pan and place on a plate. Sprinkle with icing sugar.



Puerto Deportivo

Localización/Geographical location: 28° 04,7' N 16° 44,2' W
Aeropuerto/Airport nearby: 15 Km.
Calado Máx./Maximum Depth: 9 m.
Calado Mín./Minimum Depth: 2 m.
Radio-Canal/Radio-Channel: 9/16 VHF
Eslora máx./Maximum Length: 24 m.
Atraques/Berths: 364 – Marina en seco/Dry dock: 237





Ingredientes:

100 grs. de azúcar.
4 huevos.
Un vasito pequeño de anís.
10 cl. de aceite.
10 cl. de leche.
250 grs. de harina.
Ralladuras de limón.
Matalahúva.
Azúcar glass o impalpable (se puede pasar azúcar normal por un mortero hasta que quede como un polvo ligero).

Ingredients:

100 grs. of sugar.
4 eggs.
One small glass of anise.
10 cl. of oil.
10 cl. of milk.
250 grs. of flour.
Grated lemon rind.
Matalahúva.
Salt.
Icing or powdered sugar (normal sugar may be used, crushing it in the mortar until a fine powder is obtained).



Truchas canarias

Truchas canarias

Entre los diversos tipos de truchas canarias, probablemente el de mayor calidad gastronómica es el de yemas y almendras, mientras que el más divulgado es el de batata. En medio existen diversas elaboraciones, como las de pantana o “cabello de ángel”, las hay de arroz con leche, etcétera.

Elaboración de la masa:

Se mezcla todo bien, dejándolo reposar alrededor de media hora.

Llegado el momento de elaborar las truchas, la masa -en todo o en parte- se extiende con un rodillo en una mesa espolvoreada de harina, hasta que quede muy fina. Se corta en redondeles de 8 a 10 centímetros de diámetro, en el interior de los cuales se pone el correspondiente relleno, doblando luego la pasta sobre sí misma hasta formar una especie de media luna (parecida a las empanadillas), que si se desea se puede recortar formando dibujos con el material pastelero adecuado o presionar en su “cierre” con los dientes de un tenedor.

Elaboración del relleno de las truchas de huevo y almendras:

Se mezclan las yemas y se le añade la mitad del azúcar, batiendo hasta formar una crema blanquecina.

En una máquina de picar se pasan conjuntamente las almendras, el resto del azúcar y unos granos de matalahúva. A esta pasta se le añaden las ralladuras del limón y la crema de yemas, amasando y mezclando bien. De esta masa se van sacando pequeñas porciones con las que se rellena los discos de las truchas, que se fríen hasta dorarse en aceite bien caliente.

Esta receta con huevo es de Tenerife. Opcionalmente, hay quien añade unas cucharadas de coñac o de ron cuando mezcla el huevo con el azúcar.

Una fórmula similar, salvo que no lleva las yemas, sino sólo los otros ingredientes, existe en la isla de El Hierro.

Elaboración del relleno de las truchas de batata:

Las batatas, guisadas y peladas, se cortan en trozos y se escachan bien.

Las almendras, peladas, se muelen y se añaden a las batatas, así como el limón rallado, el azúcar, las yemas batidas, las pasas picadas, el ron y el anís, y un majado con una cucharadita de granos de matalahúva y canela molida. Todo eso se mezcla muy bien.

Al igual que en las truchas anteriores, se colocan pequeñas porciones de masa en el interior de la masa recortada en pequeños discos y se fríen en aceite bien caliente.

Además...

Muchos prefieren freír las truchas en una mezcla de aceite y de manteca de cerdo. Es habitual espolvorearlas con azúcar, que en ocasiones ha sido bien molida en un mortero, hasta formar casi el tipo llamado “glass” o “impalpable”.

Of the different fillings for truchas canarias, the most exquisite from a gastronomic point of view, is that of egg yolk and almonds, whereas the one that is most widespread is batata. Others include pantana or “cabello de ángel”, sweet rice etc.

Preparing the dough:

Mix all the ingredients well and leave to settle for about half an hour.

When the time has come to prepare the truchas, use a roller to roll part of or all the dough out on a table dusted with flour, until it is very thin. Cut in rounds of between 8 to 10 centimetres in diameter. Place the corresponding filling in the centre, then fold the pastry over to form a half moon shape (similar to pasties). If desired, shape the borders using pastry tools or seal with the prongs of a fork.

Preparing the filling of egg and almond truchas:

Whisk the egg yolks and add half the sugar, whisking until a whitish cream is formed.

Pass the almonds, the remainder of the sugar and some grains of matalahúva through a mincing machine. Add the grated lemon rind and the egg yolk cream to this paste, blending and kneading thoroughly. Take small portions from this mix for filling the trucha discs, which are then fried in hot oil until golden brown.

This egg recipe is from Tenerife. Optionally, you can add a few spoonfuls of brandy or rum when mixing the egg with the sugar.



A similar recipe exists in the island of El Hierro, containing all the same ingredients except that it is prepared without eggs.

Preparing the filling for batata truchas:

Cut the boiled and peeled batatas into pieces and mash well.

Grind the peeled almonds and add to the batatas, together with the grated lemon rind, sugar, whisked egg, chopped raisins, the rum and the anise and a majado with one teaspoonful of grains of matalahúva and ground cinnamon. Mix well.

As with the truchas above, place small portions of the mixture inside the dough rolled out and cut into discs and fry in hot oil.

Note...

Many people prefer to fry the truchas in a blend of oil and lard. It is customary to sprinkle them with sugar, which is sometimes finely ground in a mortar, until almost forming a type of icing or powdered sugar.

Ingredientes:

Medio kilo de harina.
3 cucharadas de manteca.
Un vaso pequeño de aceite.
Un poco de sal.
Un poco de levadura.

Ingredientes para el relleno de las truchas de huevo y almendras:

250 grs. de almendras sin piel y ligeramente escalfadas.
250 grs. de azúcar.
12 yemas de huevo.
Las ralladuras de la piel de un limón grande.
Unos granos de matalahúva.

Ingredients:

Half kilo of flour.
3 spoonfuls of lard.
One small glass of oil.
A little salt.
A little yeast.

Ingredients for the filling of the egg and almond truchas:

250 grs. of peeled almonds slightly blanched.
250 grs. of sugar.
12 egg yolks.
Grated rind of one large lemon.
Some grains of matalahúva.



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 meringue.



RESTAURANTE - BODEGON

El Portezuelo · Tegueste · Tenerife
922 638 007 · 922 636 971

Especialidad en:
Costillas con papas
Comida casera típica canaria
Vino tinto del país
Cerrado los Lunes



www.casatomasrestaurante.com



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.

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.

NORAY Hotel for Dynamics NAV es una solución integrada para la gestión hotelera, orientada a cadenas y hoteles independientes, siendo la primera y única solución hotelera del mundo certificada para *Microsoft Dynamics NAV 2009*.

Microsoft Corporation ha premiado la solución **NORAY Hotel for Dynamics NAV** por cumplir con todos los requisitos, con los mayores estándares de calidad y compatibilidad con las tecnologías de Microsoft y por ello le ha concedido la máxima calificación que otorga a soluciones desarrolladas por sus partners.



Otras Recetas Imprescindibles

Other
essential
recipes



Papas
arrugadas



Mojos



Escaldón

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.

La papa canaria

La papa es uno de los productos que caracterizan a la cocina canaria en sus más variados estamentos. En todos los hogares de las Islas se consume y prácticamente a todos agrada. Su éxito reside en la alta calidad, ya que con más o menos intensidad, todas las variedades que en las Islas se cultivan tienen características propias y apreciadas.

El origen de la papa se sitúa hace miles de años, en los altiplanos de Perú, Bolivia, Colombia y Chile y, según algunos expertos, también algunas variedades proceden de la isla de Chiloe, en el Sur chileno. A Canarias al parecer llegaron desde los primeros tiempos del descubrimiento de América por los europeos, lo que no sería extraño ya que el Archipiélago era punto obligado de escala al ir y venir entre el Viejo y el Nuevo Mundo.

Existen referencias que indican que ya en 1567 los barcos en sus travesías cargaban tubérculos en las Islas. Y el historiador Viera y Clavijo, en 1776,

sunprime 
CORAL SUITES & SPA



CORAL HOTELS, MARCANDO LA DIFERENCIA
Visítenos en nuestra página web: www.coral-hotels.com

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.

The Canarian papa

The papa or potato is a characteristic product of the Canarian cooking tradition and all its varied strata. They are eaten in all the households of the islands and practically everyone likes them. Their great success lies in their quality, as all the varieties cultivated on the Islands have unique and favoured characteristics to a greater or lesser degree.

The potato originated thousands of years ago in the altiplanos of Perú, Bolivia, Colombia and Chile and, according to some experts, some varieties come from the island of Chiloe, in the south of Chile. They were first brought to the Canary Islands, it seems, when America was discovered by the Europeans, which would not be surprising, as the Archipelago was a compulsory stop-over point on the route between the Old and New Worlds.

Various references indicate that in the year 1567 passing ships brought cargos of tubers to the Islands. In 1776, the historian Viera y Clavijo on the basis of the oral tradition that



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.





santa cruz de tenerife · 922 235 343 · www.cc3demayo.com

Z
centro comercial
TRES de MAYO

Un lugar único al alcance de todos



C/ Santo Domingo
Local 8
PUERTO DE LA CRUZ
(a 50 m. del Ayto.)
922 374 979

Cocktails creativos
y
Especialidad en
Preparados de
COPAS

Menú especial
Suan **7€**

(1^{er} y 2^o Plato + Postre)
Elaboración Propia

Parking GRATUITO

Fiestas y eventos TEMÁTICOS

TAXI de vuelta a casa

www.suanhill.com



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.

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.



ONDA
Cit
RADIO

www.ondacit.com



Santa Cruz

101.5 Fm

La Laguna

95.2 Fm

Norte de Tenerife

89.8 Fm

Valle de Güimar

97.3 Fm

Sur de Tenerife

106.6 Fm





Puertos de Tenerife

Autoridad Portuaria de Santa Cruz de Tenerife



Puerto de Santa Cruz de Tenerife



Puerto de El Hierro



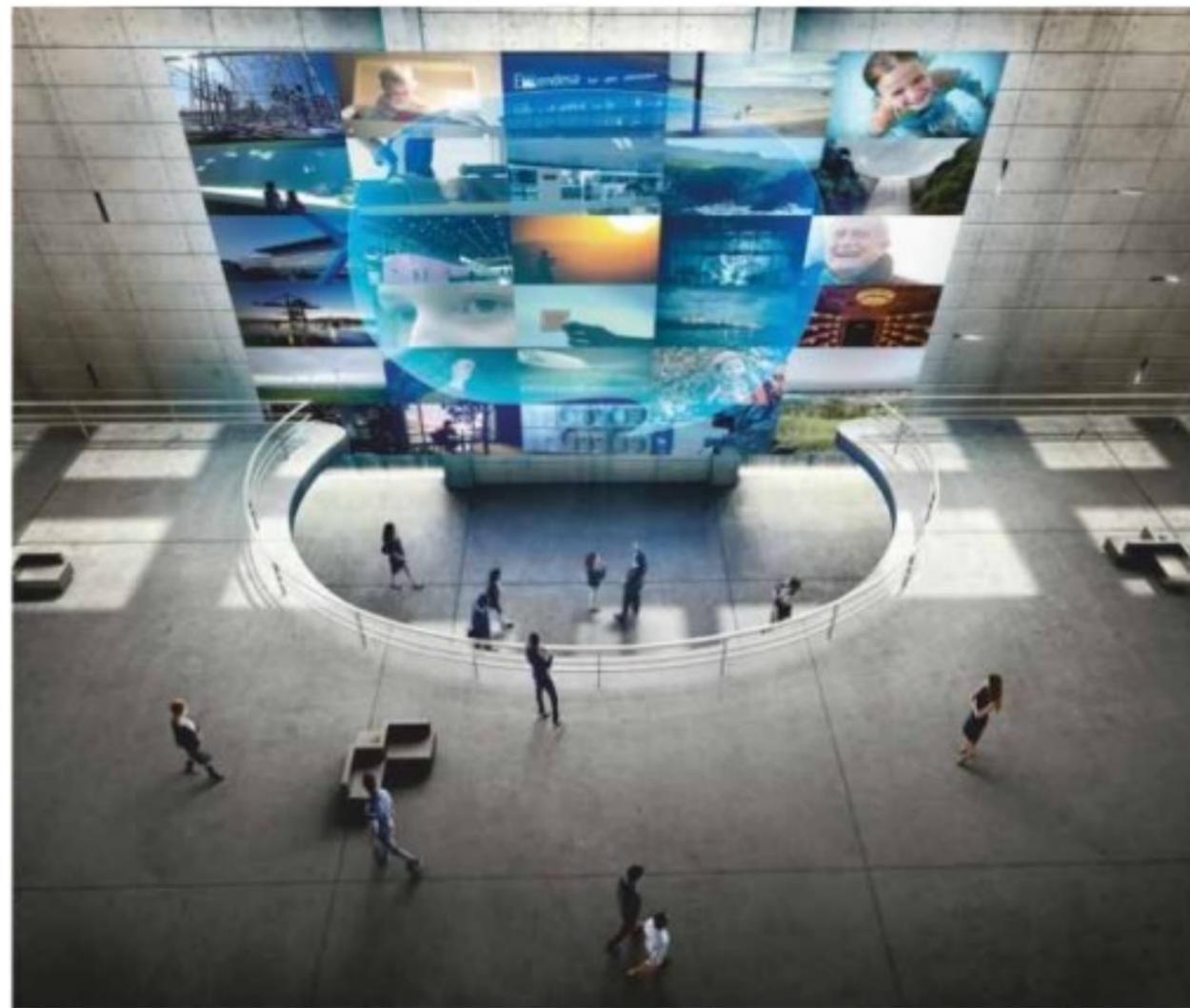
Puerto de La Palma



Puerto de La Gomera



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: comerc-tenerife@puertostenerife.com
www.puertosdetenerife.org



Actitud Azul es darte cada día más.

Cada día hacemos millones de clicks.

Hacemos click para utilizar de manera racional todas las fuentes de energía. Hacemos click para ofrecerte el mayor ahorro energético y económico posible. Hacemos click para mirar al futuro y encontrar soluciones innovadoras.

En Endesa, parte fundamental de uno de los mayores grupos energéticos del mundo, creemos que hay una forma distinta e inteligente de hacer las cosas, que existe un modo más eficaz para impulsar el progreso a través de la energía.

Y cada vez que hagamos **CLICK**, estaremos construyendo la actitud azul, la actitud de Endesa.

JMJ 2011
MADRID

luz · gas · personas
www.endesa.es

