



De la mar a la mesa

Recetario con productos del litoral de Guía de Isora

Financiado por:



De la mar a la mesa: recetario con productos del litoral de Guía de Isora

Edita: Ayuntamiento de Guía de Isora

Realización técnica: Bencomia Educación Ambiental SLU

Octubre de 2022

Financiado por:



El vínculo de la población isorana con el mar ha sido constante a lo largo de su historia. La tradición pesquera y marinera ha estado presente en muchas familias de nuestro municipio en una relación continua con un océano que ha funcionado como nexo de unión, como fuente de recursos, como lugar de ocio y como horizonte sobre el que descansa una parte importante de la actividad turística local.

La riqueza que guardan estas costas se muestra de manera cotidiana en su belleza y en su biodiversidad, pero también en los tesoros gastronómicos que nos brinda. Son muchas las personas que han sabido obtener estos productos de gran calidad y otras tantas las que han sabido transformarlos en manjares que forman parte de nuestra memoria gustativa.

Hoy en día nuestro municipio cuenta con una oferta gastronómica amplia y selecta que ha sabido poner en valor el producto de cercanía como una apuesta clara por la economía local y sostenible, con establecimientos que van desde la cocina popular hasta restaurantes galardonados a nivel internacional. Esta oferta se suma al conjunto de recursos naturales, culturales y patrimoniales que convierten a Guía de Isora en un lugar al que acudir en busca de experiencias únicas e inolvidables.

Les invito a que se acerquen a conocer esta gastronomía local que, seguro, no les dejará indiferentes. Les esperamos.

Josefa Mesa Mora
Alcaldesa de Guía de Isora



Contexto de la publicación

Consumir productos de proximidad presenta gran relevancia para fortalecer la economía de forma sostenible, y, eliminar los efectos negativos del transporte de estos productos. A diferencia de los productos de kilómetro cero, este tipo de producto procedentes de otros lugares del planeta, recorren grandes distancias desde su origen hasta su destino, antes de llegar al consumidor, lo que produce una mayor contaminación por el transporte innecesario, y en muchas ocasiones, por la forma en la que son obtenidos. Además, deteriora la economía local, puesto que coexisten un elevado número de intermediarios en la cadena de valor y no se consumen los productos propios de la zona.

En la actualidad, el consumo local ha perdido fuerza, y es por ello, que se hace necesaria su potenciación, para contribuir al bienestar social, económico y ambiental.

La obtención de productos marinos es una de las prácticas económicas que presenta mayor importancia histórica en el archipiélago canario. La explotación sostenible de este tipo de productos ha sido seña de identidad de las prácticas de pesca artesanal que se han desarrollado durante una parte importante de la historia reciente. En las aguas próximas a Guía de Isora pueden encontrarse especies marinas de especial interés gastronómico. Los pescadores de la zona obtienen el producto a través de prácticas artesanales con gran arraigo, a la vez que potencian el crecimiento económico del municipio.

El presente proyecto trata de divulgar los productos marinos del entorno de Guía de Isora (concretamente de pescados y mariscos) y de los restaurantes locales, promoviendo así el crecimiento de la economía del municipio. De esta forma, se plantean beneficios para los diferentes grupos de interés.

Al tratarse de productos de proximidad, estos son frescos y conservan mejor sus nutrientes y propiedades, por lo que los consumidores podrán disfrutar de productos marinos de mayor calidad. De igual modo, la eliminación de largos transportes e intermediarios en la cadena de distribución, da lugar a la existencia de un producto de gran calidad a precios justos para todas las partes implicadas. Por lo tanto, el impulso del consumo de producto de proximidad da lugar a la existencia de un ciclo cerrado entre pescadores, establecimientos de restauración y consumidores.

Una breve Introducción sobre la costa isorana

El municipio de Guía de Isora se encuentra ubicado en el suroeste de Tenerife. Con una franja costera que abarca unos 15 kilómetros, en su orografía litoral se suceden zonas de playas con acantilados costeros que destacan por sus elementos naturales. La tranquilidad de sus aguas, la calidad de sus recursos y la accesibilidad a algunos de sus núcleos costeros a través del mar, han propiciado la actividad pesquera desde hace décadas. De este modo nacen gran parte de sus barrios litorales a lo largo del siglo XX.

La llegada de la actividad turística en el último tercio del pasado siglo representa una transformación de estos entornos costeros, que experimentan un crecimiento significativo en este periodo. A partir de ese momento, se genera una convivencia entre el sector primario y los servicios turísticos mientras se experimenta un crecimiento continuo de los núcleos que conforman los barrios costeros. Hoy en día, en la costa isorana se alternan los núcleos habitados (Aguadulce, Playa de San Juan, Fonsalía, Alcalá, Varadero o Cueva del Polvo) con instalaciones hoteles de primer nivel y zonas de enorme valor natural como los Acantilados de Isorana, declarado como Sitio de Interés Científico.

De igual modo, la declaración de la Franja Marina Teno-Rasca como Zona Especial de Conservación supone una apuesta clara por la conservación de los recursos litorales de este entorno con unas características singulares.

Otro lugar que representa gran relevancia para la costa isorana, es la Cueva marina de San Juan con una superficie de 0,78 hectáreas, también declarada como Zona de Especial Conservación.

Ambos elementos del entorno natural de Guía de Isora se incluyen en la Red Natura 2000 cuya finalidad es asegurar la supervivencia a largo plazo de las especies y los hábitats naturales más amenazados de Europa, contribuyendo a detener la pérdida de biodiversidad ocasionada por el impacto adverso de las actividades humanas.

Especies singulares

Las aguas canarias se encuentran en un contexto biogeográfico que le confieren características singulares. Esta situación, compartida con otras zonas de la Macaronesia, se traduce en la presencia de especies diferenciadas que no es posible encontrar en otros lugares del planeta. A este fenómeno se suman otros que tienen que ver con aspectos oceanográficos y algunos fenómenos como el upwelling africano que otorgan unas características únicas a nuestros ecosistemas marinos.

El resultado es el de unas aguas ricas en nutrientes lo cual favorece la presencia de recursos de gran interés y diversidad. Dentro de estas, aparecen algunos elementos de elevado interés gastronómico que encuentran en las aguas canarias el entorno ideal en el que desarrollarse. El aprovechamiento de muchas de estas especies con gran arraigo en nuestra cultura gastronómica otorga asimismo un carácter genuino a algunas de las elaboraciones y recetas tradicionales del archipiélago suponiendo además una excelente oportunidad de cara a explorar elementos relacionados con la cocina de vanguardia que puedan utilizar esta materia prima local en sus elaboraciones.

De igual modo, la ausencia de una plataforma entre la mayor parte de las islas, que se han ido creando en su mayor parte como edificios independientes y con profundidades entre las mismas superiores en muchos casos a las 2.000 metros, es un factor relevante en cuanto a la propia distribución de las especies. Eso supone que cada isla cuenta con su propio "stock" de especies marinas, vinculadas fundamentalmente a las zonas litorales de cada uno de los territorios insulares.



¡Pescado fresco!

Otro de los factores fundamentales en este entorno es la existencia de un producto de cercanía que se obtiene en el entorno y que se puede adquirir o consumir a las pocas horas de haber sido capturado. Este valor representa una de las grandes fortalezas de los productos en entornos como el de Guía de Isora que, no sólo cuenta con la presencia de estas especies, sino que además mantiene una flota de embarcaciones que continúa desarrollando labores en cuanto a las actividades pesqueras y extractivas.

El consumo de este tipo de productos representa una serie de ventajas en cuanto a los factores que señalaremos más adelante. Entre ellos encontramos algunos como la trazabilidad (conocemos directamente la procedencia y modo de captura del producto), el ahorro energético (no ha habido grandes desplazamientos ni procesos de conservación como la congelación por largo periodo) y el precio (al haber una menor cadena de intermediación, se puede acceder a un producto de buena calidad a precio asequible). A estos factores se suma la interesante oferta de restauración que encontramos en los diferentes núcleos del municipio isorano en los que se puede consumir este tipo de productos en todas sus formas, contando con establecimientos populares o con restaurantes de gran prestigio gastronómico con elaboraciones de vanguardia.

Pesca sostenible

La pesca en el entorno isorano se caracteriza en gran medida por su modelo artesanal y respetuoso con los propios recursos pesqueros. Este carácter artesanal implica la utilización de artes de pesca poco agresivas y una capacidad de captura limitada. De igual modo, no existe un número excesivo de embarcaciones lo cual favorece el equilibrio biológico. Otro factor que pueden determinar elementos vinculados a la sostenibilidad se asocian al producto de cercanía. El hecho de evitar largos desplazamientos y costes de transporte en el proceso de comercialización es un indicador clave en cuanto a la gestión sostenible de estos productos. En este caso, se cumple una premisa que centra la acción en el concepto “del mar a la mesa”.

En el contexto del archipiélago canario, estos factores no han logrado evitar algunas problemáticas relacionadas con las amenazas que se ciernen sobre algunas de las especies más representativas, llegando a observarse una reducción de un 90% en la productividad pesquera en los últimos 40 años. La fatiga de algunos ecosistemas en cuanto a la cantidad de especies y ejemplares, sumada a la amenaza de factores como pueden ser el uso intensivo, nos obligan a prestar mucha atención a la conservación de los recursos costeros.

Generación de empleo

No hace falta trasladarnos muchas décadas atrás en el tiempo para identificar en nuestro entorno cercano personas directamente vinculadas al mundo de la pesca. No era extraño, en ese entonces, contar con pescadores en el entorno familiar o vecinal o disponer de una pescadería cerca de casa. En los últimos años, la actividad pesquera de las islas ha ido perdiendo peso, ya que en muchas ocasiones se consume pescado procedente de otros lugares, lo que produce el deterioro de la economía y puestos de trabajo locales. A este hecho se suma las dificultades añadidas a un oficio exigente, con una remuneración en muchos casos insuficiente y que se enfrenta además a las dificultades añadidas del marco regulatorio, competencia o actividades extractivas ilegales.

Potenciar el consumo de productos marinos obtenidos en las costas de Guía de Isora contribuye al mantenimiento y a la creación de empleo en el sector pesquero de manera directa. De manera indirecta, debemos contabilizar la generación de puestos de trabajo en tareas de comercialización y distribución y en los restaurantes y establecimientos de la zona que se encargan de aportar valor añadido a los productos obtenidos.

Cerrando los círculos

Fomentar que la pesca y el consumo sean locales, promueve que los recursos económicos obtenidos de dicha actividad se generen y permanezcan en el municipio. Con ello se potencia el crecimiento económico de Guía de Isora, ya que los beneficios obtenidos son en su totalidad para los pescadores y restauradores de la zona, al no haber intermediarios en la cadena.

Mediante el flujo cerrado entre el pescador, restaurante y consumidor, se desarrolla una mayor confianza y cercanía generando así mayor bienestar y satisfacción entre ellos. De igual forma, a través del consumo de productos de proximidad, se puede consolidar la identidad sociocultural del municipio, lo cual es de vital importancia para sus habitantes.

Además de las ventajas ya planteadas, el consumo local de productos pesqueros impulsa una mayor autosuficiencia e independencia del municipio isoriano, al contar con sus propios recursos.

Una diversidad sorprendente

Tradicionalmente, cuando pensamos en productos pesqueros en nuestro entorno, la variedad se reduce a unas pocas opciones de especies que conocemos de modo general. Sin embargo, cuando nos adentramos en las posibilidades gastronómicas de diferentes productos que se pueden obtener en aguas locales, nos sorprende las inmensas posibilidades que se presentan. Moluscos, crustáceos, algas, pescado blanco, pescado azul, diferentes especies tñidos... se muestran en un catálogo con infinitas posibilidades gastronómicas. Muchas de estas especies de interés gastronómico apenas son conocidas o utilizadas en las costumbres gastronómicas locales.

Por otra parte, tenemos una enorme cantidad de alternativas a la hora de darles un uso culinario a esos productos que se obtienen en las aguas del municipio. Desde las recetas tradicionales que aprovechan el pescado de descarte para la elaboración de algunos platos domésticos (sopas de pescado, sancochos o cazuelas...), las conservas elaboradas con algunas especies o los guisos más tradicionales. Este tipo de recetas tienen un gran arraigo entre la población local y se suman a aquellas que se elaboran en múltiples establecimientos del municipio donde los productos del mar cobran un protagonismo de enorme trascendencia. En bares y restaurantes de Guía de Isora se pueden degustar decenas de opciones que se adaptan a cualquier paladar y bolsillo.



Estructura del recetario

El recetario realiza un recorrido por platos cuyo denominador común es el uso de productos marinos obtenidos en el entorno cercano. Partiendo de esta premisa, se suceden un conjunto de recetas con diferente nivel de complejidad que pueden ser degustadas en alguno de los muchos establecimientos que han participado en este proyecto de difusión del producto local. Las recetas de la publicación se dividen en dos categorías.

Recetas de restauración

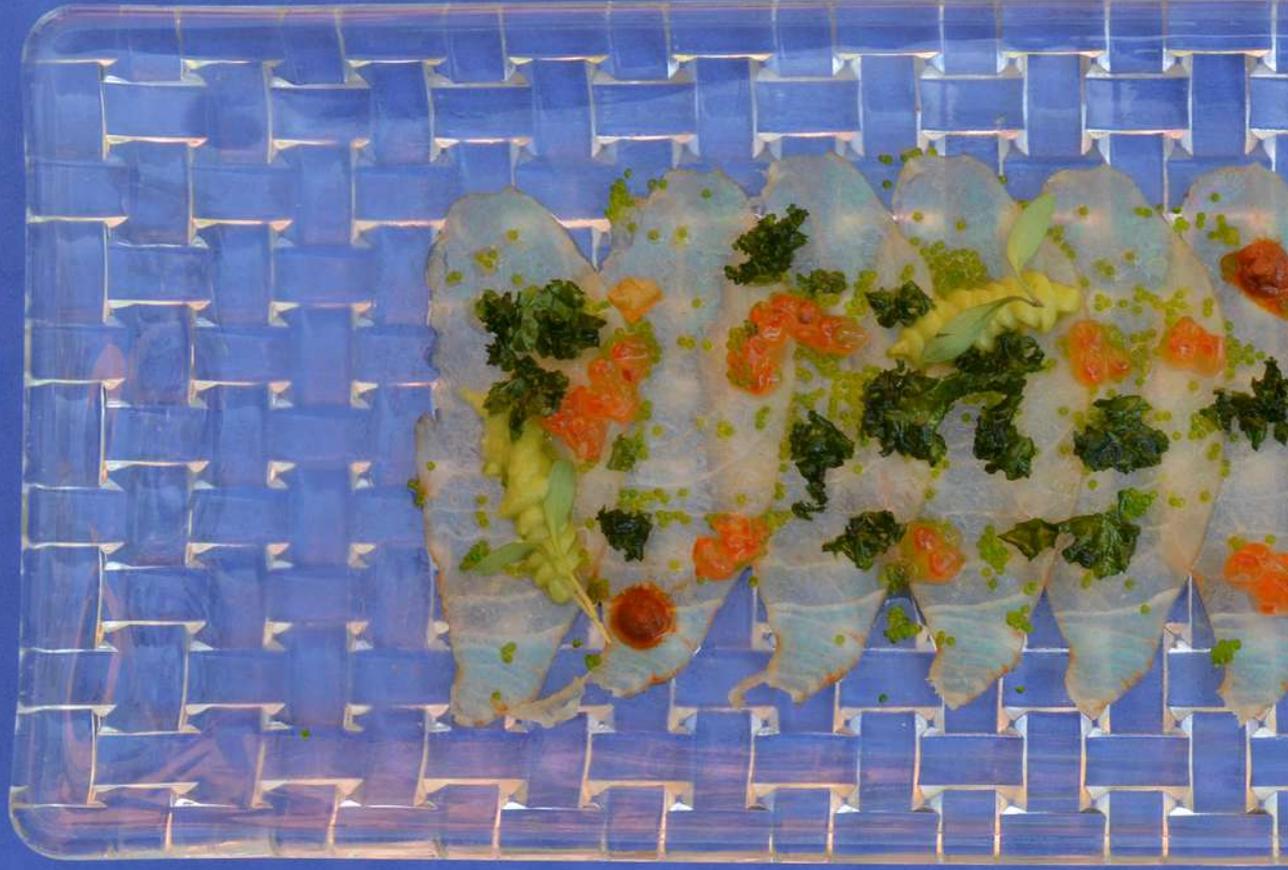
El recetario está compuesto además, por platos elaborados por distintos profesionales de cocina. Con ello se pretende dar a conocer a los restaurantes locales de Guía de Isora y su oferta gastronómica. Cada uno de ellos ha elaborado una receta de su propia creación, impulsando así la creatividad y originalidad. Para poder deleitar sus recetas pueden ser cocinadas de forma casera, o consumidas en sus establecimientos para disfrutar de un trato personalizado y el sabor auténtico de los platos.

Recetas de ámbito doméstico

Las recetas de ámbito doméstico han sido realizadas por personas locales del entorno isorano, con el objetivo de divulgar las recetas más populares de la zona y así promover la participación ciudadana. Todos los platos han sido preparados con algún producto marino local como componente principal, contando con elaboraciones clásicas de la cocina popular, frecuentes en muchos hogares de nuestro entorno. Algunas son más comunes y tradicionales del lugar, y ponen en valor la cultura gastronómica del municipio, y otras cuentan con el toque personalizado de cada una de las personas participantes.



**Pámpano marinado en mojo rojo, aguacate
picante y naranja confitada**



Txoco by Martín Berasategui

Carretera General TF-47, km9 C/María Zambrano, 2. Hotel The Ritz-Carlton, Abama. Guía de Isora

Teléfono: 922 12 66 53

Almuerzos. 12:00-16:00

Cenas. De martes a Sábado, de 19:00 a 22:00

INGREDIENTES

Lomo de pámpano

Base Marinar

1 kg de Sal

500gr de Azúcar

500 g mojo

Mojo rojo

150 gr pimienta palmera (carne)

100 gr ajos limpios

12,5 gr comino en grano

30 gr sal gruesa

87,5 pimentón dulce

200 gr vinagre de vino

500 gr aceite de oliva

50 gr almendra tostada

25 gr miga de pan

Aguacate picante

300gr Aguacates bien maduros

70gr Aceite de oliva Dauro

5gr Chile rojo

20gr Zumo de limón

2gr de sal

Naranja sanguina confitada

500 gr gajos de naranja

10 gr piel de naranja en juliana escaldada

3 gr ralladura de naranja

175 gr azúcar

Media piel de manzana granny

2 g pectina neutra



El chef José Castro en el recién remodelado comedor del Restaurante Txoko

ELABORACIÓN

Para el Pámpano

Con este mojo embadurnaremos bien el lomo de pámpano libre de piel y espinas. Ponemos en un gastro una base del preparado para marinar, el pámpano bien embadurnado y tapamos con más preparado hasta que cubra por completo. Lo dejaremos 24h. y lavamos bien, no retirar la capa del mojo adherida.

Secar y congelar.

Para el mojo rojo Palmero

Poner en remojo la pimienta palmera en agua tibia, cuando estén bien hidratadas extraer la carne, desechando toda la piel y las pepitas.

Meter en la termomix todos los ingredientes junto con la carne de pimienta palmero y sin el aceite y turbinar durante varios minutos hasta que se incorpore bien todo, entonces ir agregando el aceite poco a poco como si de una mahonesa se tratara. Conservar envasado al vacío.

Para el aguacate

Introducimos en la termomix los aguacates junto con el chile, el zumo de limón y la sal. Vamos emulsionando con el aceite. Rectificar de sal y aceite. Poner en manga.

Para la naranja confitada

Sacar los gajos de naranja a vivo de uno en uno , y juntar con el resto de ingrediente en un caldero , cocinar a fuego lento hasta tener textura deseada y sin mover demasiado para conseguir que los gajos nos aguanten lo mas enteros posible. Una vez lo tengamos reservamos en cámara hasta el momento del emplatado.

Acabado

Cortaremos 60gr de Pámpano en la cortafiambre y lo emplataremos a modo carpaccio, una vez esté bien descongelado pondremos cuatro gajos de naranja, tres caracolas del aguacate, un poco de tobiko, unos brotes de cilantro, un poco de sal de escamas y un hilo fino de aceite.



Aguachile de peto ahumado



Restaurante Verona

Carretera General TF-47, km9 C/María Zambrano, 2. Hotel The Ritz-Carlton, Abama. Guía de Isora

Teléfono: 922 12 60 00

Cenas. 18:30-21:30

INGREDIENTES

50 gr de peto canario ahumado.
80 gr de Aguachile
15 gr Cebolla encurtida roja
3 Bolitas de aguacate maduro
3 Bolitas de manzana pajarita
Chile rojo cortado
Brotes de cilantro
300 gr manzanas PAJARITA
45 gr limas, sin piel
35 gr ramas de apio
10 gr de Chile verde sin semilla
10 gr de Bulba de hinojo

ELABORACIÓN

Para el Peto ahumando

Dejar el lomo de peto cubierto en sal gorda durante 8 h

Luego pasarlo por agua y hielo para quitarle la sal y ahumarlo durante 20 min en frío.

Para el Agua chile

Pasarlo todo por una licuadora de verduras, reservar en frío



Iratxe Bocigas, chef del Resturante Verona

Ususukuri de jurel con mojo hervido



Restaurante Kabuki

Carretera General TF-47, km9 C/María Zambrano, 2. Hotel The Ritz-Carlton, Abama. Guía de Isora

Teléfono: 922 12 60 00

De jueves a lunes
Cenas. 19:00-21:30



INGREDIENTES

1 Lomo de jurel
Alga Kombu
Sake
150 gr de aceite
2 dientes de ajo
20 gr de pimentón
20 gr de comino
30 ml Vinagre de arroz
6 ud. de Pimienta
100 ml. Sake
30 gr de almendras peladas
Sal



El chef Emiliano Liska en la sala del Restaurante Kabuki

ELABORACIÓN

Para el Kobujime

1. Limpiar el jurel y dejar el lomo completo con piel y sin escamas
2. Cortar un cuadrado de alga kombu teniendo en cuenta que este debe envolver el lomo del pescado
3. Hidratar el kombu en el sake caliente unos 2 minutos. Retirar y esperar que enfríe.
4. Envolver el lomo de jurel en kombu y reservar en frío 2 horas.
5. Pasado ese tiempo, retirar el Kombu y con la brasa bien fuerte marcar sólo por el lado de la piel sin cocinar la carne.

Para el mojo rojo

1. Limpiar las pimientos palmeras de semillas e hidratarlas muy bien en agua caliente.
2. Tostar las almendras peladas en una sartén con aceite y reservar.
3. Ponemos todos los ingredientes en una batidora y trituramos hasta que quede una salsa homogénea.
4. En un cazo, reducimos el sake 1/4 y a continuación incorporamos el resto del mojo.
5. Cocinamos unos 4-5 minutos y reservamos hasta que esté frío.



Fondo marino canario



Restaurante El Mirador

Carretera General TF-47, km9 C/María Zambrano, 2. Hotel The Ritz-Carlton, Abama. Guía de Isora

Teléfono: 922 12 60 00

Almuerzos. 12:30-15:30

Cenas. 18:30 -21:15

INGREDIENTES

Lomo de pámpano

Base Marinar

1kg de Sal

500gr de Azúcar

500 g mojo

Mojo rojo

150 gr pimienta palmera (carne)

100 gr ajos limpios

12,5 gr comino en grano

30 gr sal gruesa

87,5 pimentón dulce

200 gr vinagre de vino

500 gr aceite de oliva

50 gr almendra tostada

25 gr miga de pan

Aguacate picante

300gr Aguacates bien maduros

70gr Aceite de oliva Dauro

5gr Chile rojo

20gr Zumo de limón

2gr de sal

Naranja sanguina confitada

500 gr gajos de naranja

10 gr piel de naranja en juliana escaldada

3 gr ralladura de naranja

175 gr azúcar

Media piel de manzana granny

2 g pectina neutra



El chef César González en las cocinas del Restaurante El Mirador

**Filete de Cherne con muselina de
aguacate y piñones**



Restaurante Las Tederas

Calle El Helecho, 1. Aguadulce
Guía de Isora

Teléfono: 922 86 54 73

De lunes a sábado en horario ininterrumpido
de 11.00 a 23.00 horas

INGREDIENTES

Cherne
1 aguacate
Zumo de 1 limón
1 cucharada de mostaza
3 ramitas de cilantro
Sal
Piimienta blanca
Papas
Piñones

ELABORACIÓN

Para la muselina de aguacate

Mezclar bien el aguacate, zumo de limón, cilantro, sal y pimienta blanca triturándolos hasta obtener una masa uniforme.

Para el cherne

Cocinar el filete a la plancha y añadir sal al gusto. Se acompaña de piñones tostados y papas guisadas.



El cocinero-propietario Pedro Pescoso en el comedor del Restaurante Las Tederas

Sama en emulsión de parchita y
cremoso de batata



Restaurante Muelle Viejo

Calle Pasaje el Ancla, 1. Alcalá
Guía de Isora

Teléfono: 922 83 28 54

De jueves a martes de 13.30 a 16.30 y
de 19.00 a 22.30 horas.



INGREDIENTES

Batata
Sal
Aceite de oliva
2 o 3 parchitas
Mantequilla
Nata
Granos de matalahúva
1 sama
Verduritas de temporada



La chef Dácil Yanes con una sama en el Restaurante Muelle Viejo

ELABORACIÓN

Puré de batata

Cocer la batata durante unos 15 minutos, sacar y triturar con un poco de su agua de cocción con sal al gusto y una cucharadita de anís en grano (matalahúva), hasta que quede una textura cremosa.

Salsa de parchita

Hervir las espinas del pescado en la mitad de su peso de agua y la mitad del peso de aceite de oliva durante 20 minutos. Colamos y después hervir con 2 o 3 parchitas (depende del tamaño) con el caldo colado. Una vez hierven triturar, colar y darle cremosidad con un poco de mantequilla, nata y sal al gusto.

Verduritas

Saltear o hervir durante unos minutos y añadirle un poco de sal al gusto.

Filete de sama

Marcar por ambos lados (carne y piel) y terminar al horno durante 9 minutos o a fuego muy lento en un sartén con tapa (la piel hacia abajo).



Tataki de atún rojo con aguacate mortero



Restaurante Lúpulo Esencia

Calle Artes del mar, 1. Playa de San Juan.
Guía de Isora

Teléfono: 922 83 22 74

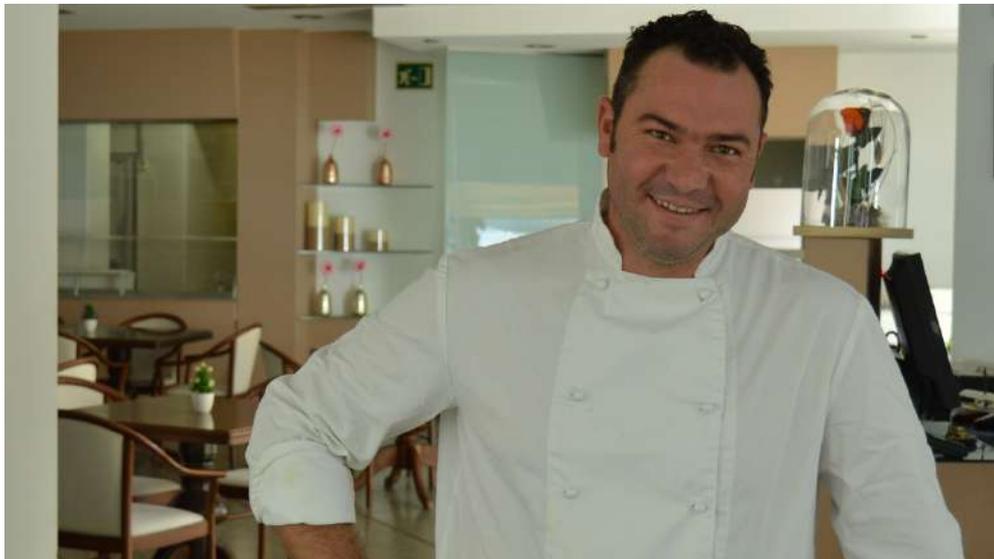
De viernes a martes en horario ininterrumpido
de 13.00 a 22.00 horas.

Domingos de 13.00 a 16.00 horas.



INGREDIENTES

Atún rojo
500 gr de sal
500 gr de azúcar
2 aguacates medianos
2 ramitas de cilantro
Jugo de 2 limones
20 gr de alga wakame
1 tomate
1/2 cebolla roja
Ramitas de cilantro
Aceite de oliva
Salsa soja



El chef Walter Fumero en el comedor de su restaurante

ELABORACIÓN

Cortar lardones (rectángulos) de atún y dejarlos dentro de un recipiente con una mezcla de azúcar y sal 24 horas.

Pasado este tiempo, se limpia bien (quitar exceso de sal y azúcar), se marca en una sartén por las 4 partes y lo enfriamos con agua y hielo para que no se siga cocinando.

Aguacate mortero

Sacar la carne de los aguacates, mezclar con el cilantro, el jugo de limón, el alga wakame y un poquito de cebolla roja cortada en brunoise, poner a punto de sal y reservar.

Por otro lado, cortar tomates, cebolla roja y cilantro, todo en brunoise, mezclar con el aceite de oliva la salsa soja y reservar para emplatar.



Tosta de Abadejo



Tasca 1900

Calle de Abajo, 39.
Guía de Isora

Teléfono: 922 85 14 20

De jueves a sábado de 12.00 a 23.00 horas.
Domingos de 12.00 a 18.00 horas

INGREDIENTES

Pan
Abadejo
Sal
Limón
Eneldo
Aceite
Tomate
Azúcar
Diente de ajo
Vinagre
Orégano

ELABORACIÓN

Descongelar el abadejo y ponerlo con la misma cantidad de sal gruesa y de azúcar (1 vasito), ponemos limón rallado y eneldo seco. Lo ponemos en papel film y lo guardamos en la nevera 48 horas. Lo lavamos bien y lo dejamos en aceite de girasol para que se enfríe bien. Rebanamos una tosta de pan y la ponemos al horno hasta que quede tostado.

Salmorejo.

Tomate maduro, aceite de oliva, un diente de ajo, un poco de sal y vinagre. El secreto de la casa es orégano.

A la tosta se le unta el salmorejo y encima el abadejo marinado y listo para servir.



La cocinera-propietaria Sandra Correa en el casco histórico de Guía de Isora

Bacalao Encebollado



Restaurante Asador El Escondite

Calle Parque Aveti, 1. Tejina.

Guía de Isora

Teléfono: 922 85 23 81

De jueves a lunes de 13.00 a 23.00 horas.

INGREDIENTES

Bacalao
Cebolla
Pimiento
Ajo
Perejil
Sal
Almendras
Aceitunas
Pasas
Papas
Aceite

ELABORACIÓN

Se fríe el bacalao y se reserva. Luego, lo ponemos en la salsa para que tenga sabor y lo dejamos hacer a fuego lento unos 20 minutos.

Salsa

En una sartén se añade la cebolla, las aceitunas, las almendras, la sal, el perejil, la cebolla, el ajo y el pimiento rojo y se sofríe todo junto.

Las papas

Se pelan y se cocinan, con un poco de sal, unos 15 minutos a fuego lento.



Víctor Díaz Martín, propietario y cocinero en la terraza de su restaurante

Atún en mojo con papas arrugadas



Restaurante Raúl

Avda. del Emigrante, 13. Playa de San Juan
Guía de Isora

Teléfono: 922 13 89 99

De miércoles a domingo de 12.00 a 22.00 horas

INGREDIENTES

Pimiento rojo
Ajo
Aceite de oliva
Vinagre
Atún
Pimentón dulce
Pimienta picante
Sal
Comino



ELABORACIÓN

Cocinamos el atún en agua y sal 45 minutos. Luego, escurrimos el atún y lo ponemos en un caldero, en el cual se añadirá el mojo. Dejaremos cocinando a fuego lento durante 15 o 30 minutos (dependiendo del tamaño del atún).

Mojo

Pimiento rojo, ajo, vinagre, sal, aceite, comino, pimienta picante, pimentón dulce y un poco de agua. Todos esos ingredientes se trituran.



Responsable de sala del Restaurante Raúl

Pulpo a la vinagreta



La Vinoteca

Avda. del Emigrante, 16. Playa de San Juan
Guía de Isora

Teléfono: 634 78 29 80

De domingo a jueves de 12.30 a 23.00 horas

INGREDIENTES

200 gr de pulpo

150 gr de pimiento rojo y verde.

50 gr cebolla roja

Vinagre

Aceite de oliva

Sal y pimienta (al gusto)



ELABORACIÓN

Cocinamos el pulpo 45 minutos en agua, lo dejamos enfriar y lo troceamos en rodajas. Luego, cortamos los pimientos y las cebollas para ponerlos con el pulpo y le añadimos la vinagreta. Finalmente, mezclamos para conseguir sabor y emplatamos.

Vinagreta

La vinagreta la hacemos con vinagre, aceite de oliva, sal y pimienta.



Chef María Florencia Di – Martino

Tartar de Atún



Tasca Tu Rincón

Plaza de Alcalá. Alcalá
Guía de Isora

Teléfono: 662 36 27 74

De viernes a miércoles de 12.00 a 22.00 horas

INGREDIENTES

Aguacate
Atún
Cebolla
Pimiento Rojo y verde
Plátano
Almendras
Frutos secos
Soja
Limón
Pimienta blanca

ELABORACIÓN

Se pican todos los ingredientes. Se macera ligeramente el atún con la soja y limón y se combinan con el resto en fresco antes de servir.



Sebastián Francisco Bover, propietario del restaruante Tu Rincón

Vieja Guisada



La Taberna del Mar

Avda. del Emigrante, 7. Playa de San Juan
Guía de Isora

Teléfono: 689 926 134

De viernes a martes de 12.30 a 22.00 horas

INGREDIENTES

1 vieja
Agua
Cebolla
Tomate
Perejil
Ajo
Sal al gusto

ELABORACIÓN

Se limpia la vieja y se reserva. Luego, se calienta el agua y esperamos a que hierva. Se le añaden los vegetales, la sal y la vieja. Dejamos al fuego durante unos 10-15 minutos (dependiendo del peso de la vieja) y emplatamos.



La chef Mariam en las cocinas del restaurante

Atún en mojo canario



Brisa Marina

Avda. Emigrante, 16. Local 3. Playa de San Juan
Guía de Isora

Teléfono: 922 97 46 42

De viernes a martes de 11.00 a 22.00 horas

INGREDIENTES

Mojo rojo canario
Aceite de oliva
Papas pequeñas
Tacos de atún
Sal



ELABORACIÓN

Se prepara una sartén con aceite bien caliente para añadir los tacos de atún con un poco de sal, al gusto. Luego, se saltea el atún 2 o 3 minutos. Por último, añadir en el último minuto el mojo rojo.

Las papas

Se lavan y se parten a la mitad (se les deja la cáscara). Posteriormente, se fríen con aceite de pescado.



Los chefs Juan Ramón y Mari en el comedor del Restaurante Brisa Marina

Chicharrones de morena y la
papa bonita negra



La Terrasse by Jorge Peñate

Avda. Los Océanos, 1. Alcalá
Hotel Gran Meliá, Palacio de Isora. Guía de Isora

Teléfono: 922 86 90 00

En invierno de 18.30 a 22.00 horas

En verano de 19.00 a 22.00 horas

INGREDIENTES

30 gr de gofio
20 gr de piel de papa
15 gr de morena
100 gr piel de morena
100 gr de papa bonita
20 gr de pimiento rojo
30 gr de cebolla
10 gr de ajo
15 gr de chorizo
5 gr de pimentón
2 gr de azafrán
3 gr de comino
3 gr de orégano
30 cl de caldo de pescado
15 cl de vino blanco

ELABORACIÓN

Pochamos la piel de la papa en aceite a 90 grados. Retiramos y la freímos con aceite bien caliente. Salpimentamos al gusto y pasamos por gofio. Repetimos la acción con la morena.

Sofreímos todas las verduras, añadimos la morena previamente troceada, chorizo y lo desglasamos con el vino blanco. Reducimos, añadimos el caldo de pescado, la papa bonita y salpimentamos al gusto.



El chef Jorge Peñate en el Restaurante La Terrasse

Lomo de atún con mango



3 Raíces Steakhouse & Winebar

Calle Los Chorrillos, 12. Alcalá

Guía de Isora

Teléfono: 633 20 00 53

De lunes a sábado de 19.00 a 24.00 horas

INGREDIENTES

Lomo de Atún

Mango

Salsa de soja

Sésamo negro

Sal de escama

Licor de maracuyá

Aceite de oliva

Ensalada de decoración (rúcula, zanahoria y tomate)

Se puede añadir pimienta al gusto



ELABORACIÓN

Marinamos el lomo de atún 2 minutos en la salsa de soja. Una vez realizado este paso, lo pasamos por la brasa por sus cuatro caras (unos segundos por cada cara del lomo), hasta que quede sellado por fuera. Dejar siempre poco hecho. Emplatar con la ensalada.

Salsa de mango

Coger un mango fresco, pelar y verter en un recipiente. Añadir un chorrito de licor de maracuyá, aceite de oliva, un poquito de sal y triturar hasta que quede con consistencia de salsa.



El chef Michele en el comedor del Restaurante 3 Raíces

Paella del mar



Taberna Marinera Agua y Sal

Avda. del Emigrante, 24. Playa de San Juan
Guía de Isora

Teléfono: 922 08 57 68

De martes a sábado de 12.30 a 22.30 horas

INGREDIENTES

Cebolla
Pimientos rojo y verde
Tomate
Caldo de pescado
Azafrán
Arroz
Mariscos
Sal



ELABORACIÓN

Preparar un sofrito de pimientos, cebolla y arroz. Añadir los mariscos junto con el caldo de pescado y un poco de azafrán. Luego, llevamos a cocción el arroz y por último, añadiremos el tomate.

Le ponemos sal al gusto y servimos en un caldero.



El propietario Cristian Torelli junto al chef Dominicco Biondo

Potas en salsa con papas arrugadas y gofio
amasado



Recetas populares

Vecina de El Jaral
Guía de Isora

INGREDIENTES (4 personas)

1 Cebolla
1 Pimiento rojo
1 Pimiento verde
Aceitunas
Tomate triturado
Ajo
Perejil en rama
Tomillo
2 Potas
Medio vaso de vino blanco
Papas
Gofio

ELABORACIÓN

Cortar las verduras en juliana y se pone a sofreír, cuando esté pochado se le añade el tomate y un poquito de vino blanco. Luego, se añade un poco de sal y el majado del ajo, perejil y tomillo, junto con las potas. Se deja cocer a fuego lento durante 25 minutos.

Para acompañar se le añaden unas papas arrugadas de la tierra y gofio amasado.



Violeta Mora de la Cruz

Atún con mojo



Recetas populares

Vecina de Playa de San Juan
Guía de Isora

INGREDIENTES (4 personas)

600 gr de atún en filetes

Sal

1 Hoja de Laurel

Papas

Aceite de oliva

Pimienta palmera

Ajo

Sal

Vinagre

Azafrán

Comino

Pimentón de la Vera



ELABORACIÓN

Se cocina el atún con agua, sal y una hoja de laurel durante 20 minutos a fuego alto. Se escurren los filetes y se ponen en un caldero plano para añadirle el mojo y se hierve a fuego lento (para que el mojo se reduzca). Se puede agregar un poco de vino blanco (al gusto).

Mojo rojo picante

Aceite de oliva, pimienta palmera, ajo, sal, vinagre, azafrán, comino y un toque de pimentón de la Vera. Se tritura todo.

Para acompañar se arrugan unas papas.



Ana Isabel Martín

Salmonetes con mojo verde



Recetas populares

Vecina de Playa de San Juan
Guía de Isora

INGREDIENTES (4 personas).

4 Salmonetes limpios
Aceite
Comino
Vinagre
Ajo
Cilantro
Sal
Batata roja



ELABORACIÓN

Primero se limpian los salmonetes (se descaman), se le añade la sal y se reservan. Luego, en una sartén, con aceite bastante caliente, se le añaden los salmonetes y cuando estén dorados por ambas caras se sacan. Finalmente, se reservan hasta terminar el mojo verde.

Mojo verde

Se le añaden los ingredientes que hemos dicho anteriormente y se trituran, se añade sal al gusto.

Para acompañar se guisa una batata roja con sal y agua unos 15-20 minutos.

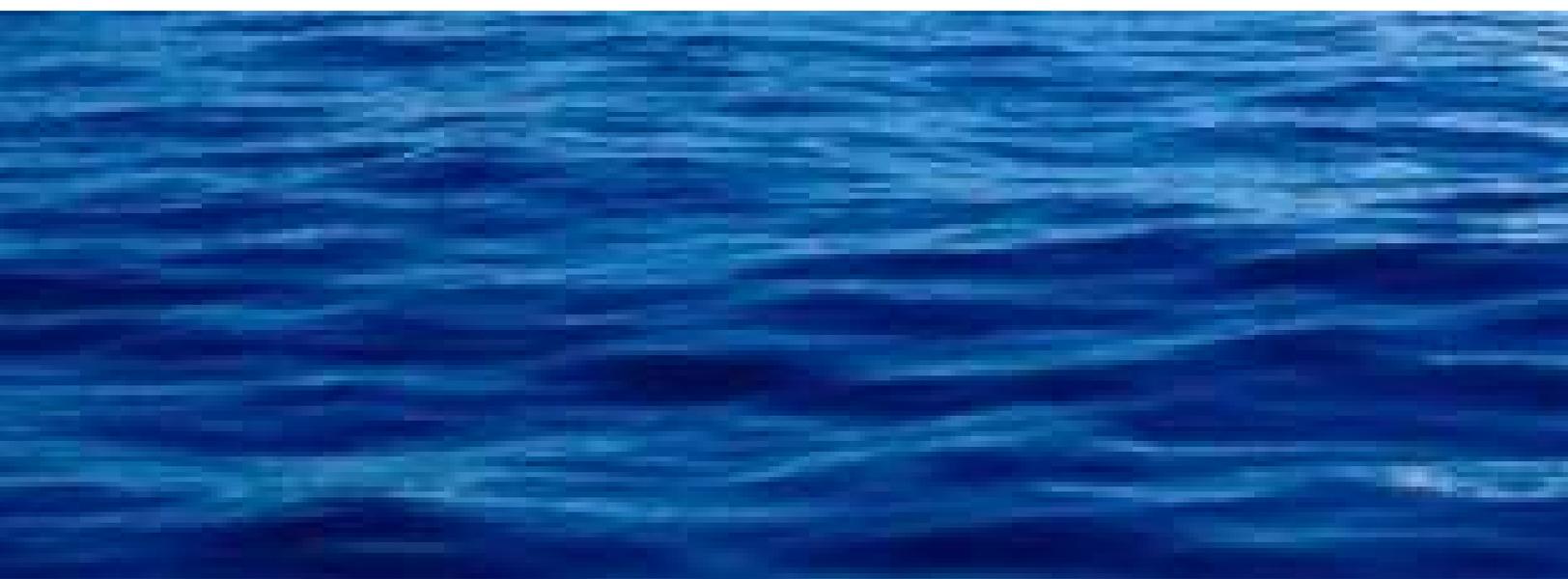


Gabriela Simón





Nuestro agradecimiento a todas las personas y establecimientos que han participado en esta iniciativa de manera desinteresada. Gracias por seguir aportando tanta sabiduría gastronómica y acercarla a nuestros paladares



Financiado por:



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO MARÍTIMO
Y DE PESCA (FEMP)



Gobierno de Canarias
Consejería de Agricultura,
Ganadería y Pesca
Dirección General de Pesca



GALP
GRUPO DE ACCIÓN
LOCAL PESQUERA



Grupo de
acción costera
Tenerife



Guía de
ISORA
Carácter Natural