

Ebook Cocino con Chefs

Edición Formentera



Edición especial Formentera
Volumen 1

BY CELESTE DE LA BANDA



1. Formentera amb molt de gust
 2. Bullit de peix
 3. Caldereta de langosta
 4. Arroz de matanza
 5. Pargo al horno al estilo Formentera
 6. Calamar a la bruta
 7. Frita de cordero
 8. Frita de langosta
 9. Rotja en salsa verde
 10. Arroz de Formentera
 11. Ensalada payesa
-

“Cocino con Chefs - Edición Formentera” es un proyecto gastronómico que invita a descubrir la esencia de la isla a través de sus recetas y sus protagonistas: los chefs locales. De la mano de Formentera amb molt de gust, con el apoyo de la PIMEF y el Consell Insular de Formentera, este ebook reúne platos inspirados en la tradición culinaria formenterense, elaborados con productos de proximidad y mucho cariño.



Formentera amb molt de gust es una iniciativa que impulsa y pone en valor la gastronomía local, promoviendo el consumo de producto km 0 y la identidad culinaria de la isla. A través de actividades, jornadas y colaboraciones como esta, el proyecto fomenta un turismo más sostenible y una conexión auténtica con el territorio.

Te invitamos a cocinar con nosotros y a saborear Formentera desde casa.



Bullit de peix

Can Martí es un restaurante en Formentera que ofrece cocina mediterránea con productos locales y ecológicos. Dirigido por el chef Marc Marín, combina tradición isleña y creatividad en un entorno frente al mar.

Ingredientes para 4 personas

Para el bullit de peix:

- 1kg de pescado de Formentera
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 2 ajos
- 1 cebolla
- Azafrán infusionado en agua
- Perejil
- Sal al gusto
- 600g de patata blanca
- Aceite de oliva virgen extra Can Martí

Para la salsa verde:

- 1/2 litro de alioli
- 1/2 cazo de fumet

Para el sofrito:

- 200g de cebolla
- 200g de pimiento rojo asado
- 1/2 hinojo

Para el arroz a banda:

- 100g de arroz dinamita de Molino Roca por persona
- 100g de sepia de Formentera
- 4 cucharadas de sofrito
- 1 cucharada de picada de ajo, perejil y aceite
- 1,8L de fumet de pescado

Elaboración

1. Calentar el caldo de pescado.
2. Añadir el caldo al alioli y reservar.
3. Limpiar, salar y cortar el pescado.
4. Sofreír la verdura, las patatas y cubrir con caldo.
5. Añadir el azafrán y hervir 5 minutos.
6. Incorporar el pescado en orden de cocción: mero, pescado de roca, corvina y gallo. Rectificar de sal y cocinar 8 min.
7. Cocinar el sofrito a fuego bajo hasta que adquiera textura.
8. Preparar el arroz con el sofrito, el arroz y nacarar unos segundos, añadir la picada, cubrir con caldo y hervir 17 min. Terminar en el horno 3 min a 200^a.
9. Emplatado el pescado con la patata y la salsa verde.
10. Servir el bullit de peix con el arroz y un vino blanco Hippié de Bodega Es Cap.



Caldereta de langosta

Juan y Andrea es un restaurante familiar en la playa de Illetes, Formentera, famoso por sus pescados, arroces y mariscos frescos. Fundado en 1971, combina cocina marinera con un ambiente elegante y relajado frente al mar.

Ingredientes para 4 personas

- 1 langosta balear
- 400 g de cebolla cortada muy fina
- 1 diente de ajo cortado finamente
- 2 pimientos verdes finamente picados
- 40 g de almendra tostada triturada
- 40 g de galleta salada triturada
- 1 tomate triturado
- 1 poco de sal y de pimienta
- Caldo de pescado, lo que necesite
- Aceite de oliva virgen extra de Ca Na Platera

Elaboración

1. En un cazo añadir el aceite de oliva virgen extra y dorar los ajos.
2. Incorporar la cebolla y cocinar hasta que caramelice.
3. Añadir los pimientos, salpimentar y rehogar.
4. Incorporar la almendra, la galleta, el tomate y mezclar.
5. Añadir el caldo de pescado hasta tener la consistencia deseada.
6. Dejar hervir unos minutos, triturar y pasar por un chino.
7. Cortar la langosta y saltear en una sartén con aceite de oliva virgen extra.
8. Añadir la salsa por encima, añadir más caldo de pescado si hiciera falta y cocinar 5 minutos más.
9. Emplatado con un pan de ajo y vino blanco de La Savina de Terramoll.



Arroz de matanza

Sa Figuera es un restaurante tradicional en El Pilar de la Mola, Formentera, que ofrece cocina mediterránea con productos locales frescos. Destacan platos como la frita de pulpo y el arroz negro. Su ambiente es familiar y acogedor, y está abierto todo el año.

Ingredientes para 4 personas

- 30 cl de aceite de oliva virgen extra Ofelia
- 150 g de tocino
- 500 g de cerdo
- 800 g de muslos de pollo o medio pollo troceado payés
- 2 pimientos verdes italianos
- ½ pimiento rojo
- 1 tomate mediano
- 5 dientes de ajos en láminas
- 100 g de setas hidratadas
- 400 g de arroz
- 3 l de agua

Para la majada:

- Hebras de azafrán
- 2 ñoras
- 4 ajos fritos
- Perejil

Elaboración

1. En una cazuela de barro añadir el aceite de oliva virgen extra, sofreír el tocino para que suelte la grasa y retirar.
2. Incorporar las carnes con una pizca de sal y sofreír
3. Cuando las carnes estén hechas, añadir los pimientos, los ajos, el tomate y dar unas vueltas hasta que se haga.
4. Incorporar el agua, las setas y rectificar de sal.
5. Machacar todos los ingredientes de la majada e incorporar a la cazuela.
6. Añadir el arroz y dejar que se haga durante 12 minutos.
7. Emplatar y disfrutar con un vino tinto Monestir de Terramoll.



Pargo al horno

El Restaurante Capri es un establecimiento emblemático de cocina marinera local, premiado en 2023 como empresa destacada de Formentera, y mantiene una tradición centrada en la calidad del producto del mar

Ingredientes para 4 personas

- 1 pargo de 1 kg
- 4 patatas
- 20 cl de aceite de oliva virgen extra Can Martí
- 1 hoja de laurel
- 30 cl de vino blanco La Savina Terramoll

Para la salsa:

- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 pimientos verdes
- 2 dientes de ajos
- 1 litro de caldo de pescado
- 1 poco de sal y pimienta
- 30 cl de coñac
- 1 hoja de laurel
- Perejil

Elaboración

1. Cortar las patatas en láminas, salpimentar, añadir aceite de oliva virgen extra y vino blanco.
2. Dar un corte al pescado por ambos lados, salpimentar y colocar encima de las patatas.
3. Cocinar en el horno 180° durante 20 minutos.
4. Mientras, incorporar todos los ingredientes de la salsa en una sartén y pochar con aceite de oliva virgen extra.
5. Luego, flambear con coñac, añadir el caldo de pescado y reducir.
6. Sacar el pescado del horno, napar con la salsa y hornear 15 minutos a 200°.
7. Emplatar y listo.



Calamar a la bruta

Casbah es un restaurante en la playa de Migjorn, Formentera, con cocina mediterránea de autor elaborada por la chef Martina Cacheiro. Destaca por su uso de productos locales y su compromiso con la sostenibilidad.

Ingredientes para 4 personas

- 1 calamar fresco de Formentera
- Aceite de oliva virgen extra de Ca Na Platera
- 3 ajos picados
- 1 cebolla picada finamente
- 1 poco de sal y pimienta negra
- 3 hojas de laurel
- 150 g de sobrasada
- 100 g de tomate natural triturado
- 10 g de azúcar
- Tinta de calamar
- 30 cl de vino blanco Hippié de las bodegas Es Cap

Elaboración

1. Limpiar y cortar el calamar en tiras.
2. En una cazuela añadir aceite de oliva virgen extra y pochar los ajos con la cebolla, sal, azúcar, pimienta y hojas de laurel.
3. Añadir la sobrasada, el tomate y sofreír removiendo para que se integre bien.
4. Añadir la tinta y remover.
5. Incorporar el vino, el agua y reducir hasta que quede un sofrito meloso.
6. Agregar el calamar, cocinar unos minutos y servir sobre una parmentier de patata y sobrasada.



Frita de cordero

Vogamarí es un restaurante frente al mar en la playa de Migjorn, Formentera. Ofrece cocina tradicional con toques modernos, destacando platos como la frita de langosta y los arroces. Fundado por el chef Toni Mayans, es apreciado por su calidad, vistas y ambiente relajado

Ingredientes para 4 personas

- 350 g de chuletas de cordero de Formentera
- 100 g de pimienta verde
- 100 g de pimienta roja
- 4 dientes de ajo
- 100 g de patatas
- Aceite de oliva virgen extra Ofelia
- Sal y pimienta

Elaboración

1. Pelar y cortar las patatas.
2. Aplastar los ajos y romper los pimientos.
3. Cortar en dos las chuletas de cordero.
4. En una olla, añadir aceite de oliva virgen extra e incorporar las chuletas junto con los ajos.
5. Agregar los pimientos y dar unas vueltas.
6. Freír las patatas en abundante aceite de oliva virgen extra.
7. Incorporar las patatas al frito de cordero.
8. Mezclar, servir y abrir un vino tinto Ophiusa de Es Cap y listo.



Frita de langosta

Es Caló es un restaurante junto al mar en Formentera, conocido por su cocina mediterránea con mariscos y arroces, como el frito de langosta. Dirigido por la chef Toñi Ibáñez, combina tradición y técnica en un entorno con vistas espectaculares.

Ingredientes para 4 personas

- 1 langosta de Formentera
- 4 dientes de ajos laminados
- 2 guindillas
- 8 pimientos del padrón
- 4 huevos
- 300 g de patatas
- Coñac para flambear
- Aceite de oliva virgen extra Ofelia
- 1 poco de sal

Elaboración

1. Cortar la langosta.
2. En una sartén sofreír los ajos junto con las cayenas, cuando estén, retirar y reservar.
3. Sellar la langosta en ese mismo aceite y flambear con el coñac.
4. Freír las patatas y los pimientos del padrón.
5. Hacer los huevos junto con la langosta y añadir las patatas y los pimientos.
6. Emplatar, brindar con un vino blanco de Terramoll y listo.



Rotja en salsa verde

Salitre en La Savina, Formentera, es un restaurante de cocina mediterránea con especialidad en pescados y mariscos frescos. Ofrece un ambiente relajado con vistas al mar y puestas de sol.

Ingredientes para 4 personas

- 1 rotja de Formentera
- Aceite de oliva virgen extra de Ca Na Platera
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla blanca
- 2 litros de fumet de pescado
- Hebras de azafrán
- 250 g de alioli
- 50 g de pasta de ñora
- 50 g de picada de ajo, perejil y aceite
- 300 g de patata agría

Elaboración

1. En una olla añadir aceite de oliva virgen extra, pochar la cebolla y los pimientos cortados.
2. Agregar la pasta de ñora, la picada de ajo/ perejil y mezclar.
3. Incorporar las patatas chascadas.
4. Incorporar el fumet y el agua.
5. Sacar un cacito, infusionar con las hebras de azafrán e incorporar a la olla.
6. Tapar, hervir 15 minutos.
7. Mezclar el alioli con un cacito de caldo de pescado.
8. Servir la rotja con las patatas, salsear con la salsa verde y disfrutar con un vino blanco La Savina de Terramoll.



Arroz de Formentera

Tanga es un restaurante frente al mar en Formentera, famoso por sus arroces y platos de mar. Fundado en 1978, combina tradición y frescura en un ambiente relajado.

Ingredientes para 4 personas

- 500 ml de caldo de pescado o fumet
- 4 gambas
- 4 patas de cangrejo
- 4 mejillones
- 4 bocas de cangrejo
- 250 g de pescado de roca
- Aceite de oliva virgen extra de Sa Tanca D'es Clot

Para el sofrito de sepia:

- Aceite de oliva virgen extra de Sa Tanca D'es Clot
- 150 g de pimiento verde
- 100 g de tomate rallado
- 1 cucharadita de ajo triturado
- 80 g de sepia troceada
- Hebras de azafrán

Para el majado:

- Aceite de oliva virgen extra de Sa Tanca D'es Clot
- 100 g de hígados de pollo
- 5 ñoras
- Picada de ajo y perejil

Elaboración

1. En una paella añadir el aceite, sofreír el pimiento picado, la sepia, el tomate, los ajos, el azafrán, retirar y reservar.
2. En una sartén, añadir aceite y sofreír los hígados de pollo, las ñoras, el ajo y perejil, triturar y reservar.
3. En una paella añadir aceite, incorporar el pescado de roca, las gambas, rehogar, apartar y reservar.
4. En es misma paella incorporar la sepia que teníamos reservada junto con las bocas de cangrejo, el arroz y dar unas vueltas.
5. Añadir el caldo de pescado, el pescado de roca, los mejillones y cocinar 13 minutos. Los últimos 3 minutos acabar en el horno a 200 grados.
6. Sacar, emplatar, servir un vino blanco de Bodega Terramoll



Ensalada payesa

Can Rafalet, en Es Caló de Sant Agustí, Formentera, es un restaurante tradicional junto al mar que ofrece platos marineros como caldereta de langosta y arroz con bogavante. Con más de 30 años de historia, destaca por su ambiente familiar, productos locales y vistas al Mediterráneo.

Ingredientes para 4 personas

- 2 tomates
- 1 patata hervida
- 1/4 cebolla morada
- 1/2 pimiento rojo asado
- 1/2 pimiento verde
- 2 cucharadas de peix sec de Formentera
- 2 trozos bescuit
- 1 poco de sal y de pimienta
- Aceite de oliva virgen extra de Ca Na Platera

Elaboración

1. Limpiar la patata y hervirla con la piel unos 20 min.
2. Hornear los pimientos con sal, pimienta y aceite de oliva virgen extra a 180 grados unos 25 min. Luego, enfriar, pelar y cortar en tiras.
3. Pelar la patata y cortarla en trozos.
4. Cortar el resto de hortalizas y mezclar.
5. Añadir el bescuit en trozos (en ocasiones se puede mojar previamente con agua para que no esté muy duro)
6. Incorporar el peix sec .
7. Aliñar con aceite de oliva virgen extra y sal.
8. Servir junto con una copa de vino rosado de Bodega Es Cap y disfrutar.

Perfil de la chef



Celeste de la Banda

La primera vez que cociné para otras personas era muy pequeña, quizá tenía 8 años y vivía en Formentera, en El Faro de La Mola. Cada domingo preparaba sandwiches vegetales que vendía a los "guiris" en el Mercadillo de La Mola.

Formación

Mi formación y profesión, desde hace más de 20 años, está relacionada con el sector digital, siendo mi último puesto directivo en ventas y marketing en una multinacional líder mundial.

El sector gastronómico me viene de casa y además, me he formado en la Escuela de Cocina Le Cordon Bleu en Madrid.

Profesión

En la actualidad, me dedico a la comunicación gastronómica, gracias a mis redes sociales, web y otros medios en los que colaboro.

Realizo campañas digitales para marcas, participo en eventos como jurado, chef o presentadora.

He sido colaboradora en radio, diferentes medios digitales y directora comercial para España en MasterChef World.

Medios

@celestedelabanda
@viajacomebebe
elblogdeceleste.com