

EBOOK COCINO CON CHEFS DE IBIZA

BY CELESTE DE LA BANDA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

BOCATA DE ATÚN DEL MERCADO DE IBIZA

CARPACCIO DE CARABINEROS DE LIO

ARROZ DE PESCADO Y MARISCO DE SES FIGUERES

SOFRIT PAGÈS DE LA CAFETERÍA GRAN VÍA

GREIXONERA DEL BAR ASTRO

INTRODUCCIÓN

La cocina ibicenca tiene como protagonistas el producto local y las recetas tradicionales: producto de la isla, recetas de toda la vida y respeto por la sencillez. Hoy esa tradición convive con propuestas más actuales, y cada vez se presta más atención a la conservación de este patrimonio gastronómico, tanto en los fogones como en los libros que la recogen.

Así quedó patente en la V edición de los Premios Gastronómicos Ciutat d'Eivissa, celebrada en la Sala Capitular del Ayuntamiento, en Dalt Vila. Se reconoció a Bar Astro como Mejor Restaurante de Tapas, a la Cafetería Gran Vía como Mejor Restaurante de Cocina Tradicional, a Lío Ibiza como Mejor Restaurante concepto gastronómico y al puesto de bocadillos de atún del Mercat Vell como Premio a la Experiencia Gastronómica Sostenible. Neus Escandell, de Editorial Balàfia, recibió además un homenaje honorífico por rescatar el recetario tradicional ibicenco a través de sus libros.

Este ebook nace con ese mismo espíritu: acercarte los sabores de Ibiza para que los disfrutes en tu propia casa.

BOCATA DE ATÚN



Los bocatas de atún del Mercat Vell han recibido el premio a la Experiencia Gastronómica Sostenible de Eivissa por su sencillez y respeto al producto. Con solo pan, atún y encurtidos, este puesto del barrio de la Marina lleva tres generaciones conservando los sabores tradicionales y el patrimonio gastronómico de la ciudad.

Ingredientes para 1 persona

- 1 llonguet
- Atún en aceite
- Aceitunas verdes deshuesadas
- Alcaparras
- Piparras

Elaboración

1. Abrir el llonguet longitudinalmente sin llegar a separar completamente las dos partes.
2. Desmenuzar el atún con ayuda de un tenedor y repartirlo sobre la base del pan.
3. Colocar las aceitunas verdes deshuesadas, las alcaparras y las piparras de manera uniforme.
4. Cerrar el llonguet y servir inmediatamente.

CARPACCIO DE CARABINEROS



Lío Ibiza ha recibido el Premio al Mejor Restaurante de Concepto Gastronómico de Eivissa por su innovadora propuesta frente al Mediterráneo, donde la gastronomía, la creatividad y el espectáculo se fusionan para ofrecer una experiencia única en una misma velada.

Ingredientes para 2 personas

- 5 carabineros
- 1 poco de sal
- 1 poco de aceite de oliva
- Ralladura de lima
- 2 gajos de pomelo fresco
- 2 gajos de naranja fresca
- Bizcocho seco de hierbas (opcional)
- Mandarina en gel (opcional)
- 6 cucharadas de caviar oscietra

Elaboración

1. Pelar y limpiar los carabineros. Colocar la carne entre dos láminas de film transparente y aplastarla suavemente hasta obtener una capa fina. Reservar en frío.
2. Preparar el bizcocho seco de hierbas.
3. Elaborar el gel de mandarina y poner en manga.
4. Pelar el pomelo y la naranja, sacar los gajos y reservar.
5. Colocar el carpaccio en el plato y aliñar con sal, aceite y ralladura de lima.
6. Añadir los cítricos, el gel de mandarina y el bizcocho crujiente.
7. Terminar con caviar oscietra.

ARROZ DE PESCADO Y MARISCO



En la tranquila zona de Talamanca, frente al mar, el Hotel Ses Figueres es un negocio familiar que lleva décadas recibiendo a residentes y visitantes. Su restaurante, con vistas al puerto deportivo, es el lugar donde se prepara su arroz de pescado y marisco, un clásico de la cocina mediterránea que muchos comensales disfrutan frente a la bahía.

Ingredientes para 2 personas

- 2 cucharadas de pimiento verde picado
- 2 cucharadas de pimiento rojo picado
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ½ tomate rallado
- 1 cucharada de picada de higaditos de pollo
- 1 sepia pequeña
- 200 g de rape
- 200 g de mero
- 2 patas de cangrejo
- 2 gambas rojas
- 6 o 7 mejillones
- 6 o 7 almejas
- 150 g de arroz por persona
- Caldo de pescado
- Pimentón
- Aceite de oliva

Para la picada de higaditos de pollo

- Hígado de pollo
- Pimiento verde
- Pimiento rojo
- Ñora
- Ajo
- Perejil

Elaboración

1. Calentar aceite en la paellera, dorar ligeramente las patas de cangrejo, las gambas, el rape y el mero. Retirar y reservar.
2. En el mismo aceite, saltear la sepia troceada y añadir los pimientos, la cebolla y el ajo picados. Sofreír.
3. Incorporar el tomate, la picada de higaditos de pollo y el pimentón. Remover para evitar que se queme.
4. Añadir 150 g de arroz por persona y rehogar durante 1-2 minutos.
5. Verter el caldo de pescado caliente, aproximadamente el doble del volumen de arroz, y repartir uniformemente.
6. Incorporar el pescado y el marisco reservados. Cocer unos 15 minutos, comenzando a fuego medio-alto y reduciendo después la intensidad, sin remover.
7. Añadir los mejillones y las almejas durante los últimos minutos de cocción, hasta que se abran.
8. Terminar en el horno a 200 °C durante unos 3 minutos. Retirar, dejar reposar y servir.

SOFRIT PAGÈS



El restaurante Gran Vía ha recibido el premio al Mejor Restaurante de Cocina Tradicional Ibicenca de Eivissa por su compromiso con el recetario de la isla y el producto local. El establecimiento continúa elaborando recetas tradicionales de la isla, apostando por una cocina auténtica y respetuosa con la tradición gastronómica de Ibiza.

Ingredientes para 6-8 personas

- 500 g de pollo payés
- 400 g de manitas de cerdo
- 500 g de paletilla de cordero
- 50 g de sobrasada
- 50 g de butifarrón negro
- 1,5 kg de patatas
- 2 cabezas de ajos
- 2 pimientos rojos
- 150 g de judía verde plana
- 6 hojas de laurel
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de nuez moscada
- 1 cucharada de canela
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de perejil
- 1 g de hebras de azafrán
- Aceite de oliva virgen extra
- Caldo de cocción de las carnes

Elaboración

1. En una olla, cocer las manitas de cerdo, el pollo payés y el cordero en el mismo caldo. Las manitas necesitan unos 45 minutos, el pollo alrededor de 30 minutos y el cordero unos 40 minutos, por lo que cada carne debe retirarse cuando alcance su punto de cocción. Reservar todas las carnes y conservar el caldo.
2. En una cazuela, calentar aceite de oliva virgen extra y cocinar la sobrasada y el butifarrón negro durante unos minutos. Retirar y reservar.
3. En el mismo aceite, incorporar las verduras cortadas y las hojas de laurel.
4. Pelar las patatas, cortarlas en trozos y freírlas en el mismo aceite hasta que estén doradas.
5. Eliminar parte del aceite si resulta excesivo e incorporar las carnes previamente cocidas, las verduras, las patatas, la sobrasada y el butifarrón.
6. Añadir la sal y todas las especias.
7. Remover con cuidado para integrar todos los ingredientes e incorporar uno o dos cazos del caldo utilizado para cocer las carnes.
8. Dejar cocer durante unos 15 minutos a fuego moderado.

GREIXONERA



El restaurante Astro ha recibido el premio al Mejor Restaurante de Tapas de Eivissa por mantener viva la cocina tradicional, ofreciendo esta cocina a precios asequibles. Este negocio familiar destaca por su trato cercano y una trayectoria marcada por la sencillez, la autenticidad y el respeto por los sabores de siempre.

Ingredientes para 8 personas

- 5 huevos
- 250 g de azúcar
- 1 chorrito de anís dulce
- 1 cucharadita de canela (o al gusto)
- Ralladura de 1 limón
- 1 litro de leche
- 2 o 3 ensaimadas
- Azúcar para el caramelo del recipiente

Elaboración

1. Caramelizar un poco de azúcar y cubrir con cuidado el fondo de un recipiente apto para horno. Reservar.
2. Batir los 5 huevos en un bol grande.
3. Incorporar el azúcar, la canela, la ralladura de limón y el chorrito de anís dulce, y batir todo junto.
4. Verter la leche poco a poco.
5. Trocear las 2 o 3 ensaimadas, añadirlas a la mezcla y remover para que se empapen.
6. Precalentar el horno a 180–200 °C.
7. Verter la mezcla en el recipiente caramelizado y hornear hasta que la greixonera esté cuajada y con un color dorado.
8. Sacar del horno con cuidado y dejar enfriar antes de servir.

SOBRE CELESTE DE LA BANDA



Celeste de la Banda

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

Formación

Mi trayectoria profesional lleva más de 20 años vinculada al sector digital, siendo mi último puesto directivo en ventas y marketing en una multinacional líder mundial.
Mi relación con la gastronomía viene de familia 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
https://elblogdeceleste.com/