



TODAS LAS ISLAS EN UNA



IBIZA  
www.ibiza.travel



# GASTRONOMIA DE IBIZA

SABORES DE MAR Y TIERRA





Texto: Xescu Prats  
Agradecimientos: Juanito y Catalina de Ca n'Alfredo, María de Can Benet y Carmen de Can Toni Buté

# ÍNDICE

## 4 UNA ISLA QUE SEDUCE POR SU GASTRONOMÍA

- SABORES DE MAR Y TIERRA
- COMER EN IBIZA, UN UNIVERSO DE POSIBILIDADES

## 7 PRODUCTOS DE IBIZA

- SAL
- MIEL
- ACEITE DE OLIVA
- HIERBAS IBICENCAS
- VINO
- SOBRASADA
- PATATA ROJA
- SANDÍA
- CORDERO
- QUESO
- PRODUCTOS DE LA ALGARROBA Y LA ALMENDRA
- PEIX NOSTRUM
- GAMBA ROJA
- LANGOSTA

## 13 RECETARIO

- PAN PAYÉS, ALIOLI Y ACEITUNAS
- COCA DE PIMIENTOS
- ENSALADA DE 'CROSTES'
- ENSALADA PAYESA
- 'BULLIT DE PEIX' CON ARROZ A BANDA
- 'GUISAT DE PEIX'
- 'BORRIDA DE RAJADA'
- ARROZ A LA MARINERA
- FRITA DE PULPO
- CALAMARES RELLENOS DE SOBRASADA
- ARROZ DE MATANZAS
- FRITA DE CERDO
- 'SOFRIT PAGÈS'
- BUÑUELOS
- 'GREIXONERA'
- 'ORELLETES'
- FLAÓ
- CAFÉ CALETA
- HIERBAS IBICENCAS

# UNA ISLA QUE SEDUCE POR SU GASTRONOMÍA

Playas, naturaleza, ocio y patrimonio suelen ser los principales argumentos para elegir Ibiza por primera vez. La gastronomía, sin embargo, es el motivo que siempre empuja a regresar.

Los ibicencos de antaño, cuando aún no existía el turismo, vivían con pocos recursos y disponían de un único lujo a su alcance: la gastronomía. Madres y abuelas manejaban un interminable catálogo de recetas heredado de sus ancestros; platos en los que aún resuena el eco de las civilizaciones antiguas que habitaron la isla a lo largo de su historia.

Hoy, los pescadores continúan extrayendo del mar los mismos pescados y mariscos frescos, y los campesinos siguen criando razas autóctonas de aves y ganado y cultivando innumerables frutas y verduras. Todos estos productos llegan excepcionalmente frescos a mercados y restaurantes. Son la base con la que los cocineros de la isla conjugan, recuperan y evolucionan esas antiguas recetas, generando un espectáculo único para los sentidos. Y es que Ibiza sorprende por su capacidad para generar una insólita variedad de productos en un territorio muy limitado.

## Sabores de mar y tierra

La agricultura de Ibiza continúa oscilando al ritmo de las estaciones y genera una huerta rica, muy variada y de óptima calidad. A las plantaciones tradicionales, cultivadas en bancales en las riberas de los torrentes y al lado de manantiales, se suman nuevos plantíos de agricultura ecológica, que se incrementan cada año e

impulsan una creciente industria alimentaria que, junto con la crianza de ganadería autóctona, genera productos exclusivos de la isla, como vinos, quesos, miel, embutidos, conservas, aceite de oliva, licores, especias, repostería tradicional...



En paralelo, la pesca artesana experimenta un momento óptimo. Docenas de pescadores salen a faenar a diario por toda la costa, a bordo de los tradicionales 'llaüts' de madera. Su regreso a los distintos puertos pesqueros y la cofradía constituye un espectáculo. Mediante artes ancestrales y cuidando al máximo el estado de los caladeros, desembarcan cajones repletos de las especies más codiciadas: mero, cabracho, gallo de San Pedro, dentón, pargo, sirvia, gamba roja, langosta, cigala real, calamar... Estas llegan acompañadas de otras más populares e igualmente sabrosas, como 'gerrets' (caramel), salmonetes, sepias, serranos, cangrejos, morenas, pulpos...

Los bosques, asimismo, aportan caza menor, setas y hongos y una impresionante variedad de hierbas y plantas que representan el mejor condimento para los guisos y la repostería tradicional. Se suman al más antiguo producto gastronómico de la isla: la sal de las salinas, que se recolecta desde hace 2.600 años.



## Comer en Ibiza, un universo de posibilidades

Una de las mayores sorpresas que proporciona Ibiza es la calidad de sus restaurantes. En buena parte de las playas y calas puede hallarse un sencillo chiringuito o un cuidado establecimiento donde disfrutar del producto más fresco, con la mejor calidad, y elaborado con la maestría de la tradición.

Los pequeños pueblos y los paisajes del interior de la isla conjugan, al mismo tiempo, una variedad de pequeñas tabernas, restaurantes tradicionales y nuevos espacios de vanguardia que permiten disfrutar todos estos sabores bajo las estrellas, entre pinos y en el interior de casas payesas que impresionan por su arquitectura arcaica y perfectamente integrada en el paisaje.

La cocina marinera es la más reconocida en Ibiza, con platos tan imponentes como el 'bullit de peix', el 'guisat de peix', la caldereta de langosta, una amplia variedad de paellas, fideuás y arroces caldosos, la 'salmorra' de pescado, la 'borrida de rajada', variedad de parrilladas, pescados al horno y una sucesión de recetas inabarcable durante una estancia vacacional.

A los platos de tierra se suele llegar en segunda estancia y resultan igualmente complejos y sorprendentes. Destacan recetas festivas como el 'sofrit pagès' o el arroz de matanzas, así como una interminable variedad de elaboraciones a base de legumbres y verduras, guisos e incluso combinaciones de mar y montaña tan apetitosas como los calamares rellenos de sobrasada.

La repostería, por su parte, exhibe el mestizaje cultural de la isla, con una alquimia que conjuga las raíces árabes y cristianas de este territorio. El 'flaó', sorprendente tarta de requesón y hierbabuena, constituye uno de los mayores exponentes de nuestra tradición gastronómica, pero también la 'greixonera', un pudín elaborado con ensaimadas, las famosas 'orelletes' o los buñuelos caseros, siempre presentes en las fiestas locales. Se suman a licores tradicionales como las hierbas ibicencas o la 'frígola' y al café caleta, suerte de quemada ibicenca, que a menudo cierra el festín.



## PRODUCTOS DE IBIZA

Sal · Miel · Aceite de oliva · Hierbas ibicencas · Vino  
· Sobrasada · Patata roja · Sandía · Cordero · Queso  
· Productos de la algarroba y la almendra · Peix  
Nostrum · Gamba roja · Langosta





## Sal

Ibiza explota sus salinas desde tiempos fenicios, hace más de 2.600 años, y hasta la llegada del turismo, en la década de los sesenta, fueron la mayor industria de la isla. Durante siglos proporcionaron trabajo a cientos de habitantes.

Al principio, la sal se obtenía de forma natural, recolectándose en los márgenes de dos grandes estanques. Su explotación intensa, sin embargo, comenzó en época musulmana y tras este periodo, con la llegada de los cristianos, en el siglo XIII, se ampliaron e introdujeron notables mejoras técnicas. La sal, de hecho, se convirtió en la principal fuente de financiación de la 'Universitat', el gobierno de la isla, que las explotó hasta que, tras la Guerra de Sucesión, en 1715, la Corona pasó a administrarlas directamente, para subastarlas después.

En la actualidad, la sal de Ibiza se refina para consumo doméstico en distintos formatos y se exporta al natural a países del norte de Europa, que la utilizan sobre

todo para la industria de los pescados en salazón. Constituye uno de los productos emblemáticos de la isla.

## DOP Miel de Ibiza



En Ibiza se recolecta miel desde tiempos inmemoriales. Existen colmenas catalogadas y protegidas por su valor etnográfico, que se construyeron entre los siglos XV y XVII, y la miel sigue considerándose un elemento indispensable en la vida rural.

Antiguamente, los campesinos construían casas de abejas en los bosques vaciando troncos y ramas, y trasladaban los enjambres en el interior de calabazas. En la alacena de las casas de campo era frecuente encontrar un plato con trozos de panal repletos de este dulce néctar, cuyos sabores oscilaban en función de las estaciones y de la flora que existe en cada zona de la isla.

La miel de Ibiza cuenta con la primera Denominación de Origen Protegida (DOP) de la isla.

## IGP Aceite de Ibiza



En el siglo I antes de Cristo, el cronista griego Diodoro de Sicilia ya describió Ibiza como una isla "de pequeña extensión y mediana fertilidad, con viñedos y olivos" y en distintas excavaciones arqueológicas se han identificado numerosos restos de almazaras construidas en la antigüedad.

Los romanos comerciaron con aceite de Ibiza durante siglos, transportándolo en ánforas por todo el Mediterráneo, junto con otros productos insulares como miel, vino, higos, sal, pescados en conserva, salsa 'garum' elaborada con vísceras de pescado y tinte púrpura.

La industria del aceite se mantuvo durante los siglos posteriores y, tras la reconquista cristiana del siglo XIII, las almazaras fueron en aumento. Aún hoy, muchas casas payesas de la isla poseen una gran almazara de ingeniería primitiva, que servía para abastecer de aceite a todo el vecindario.

A finales del siglo XX el cultivo del olivo se retomó con nuevas plantaciones que, gracias al esfuerzo de sus productores, permitió obtener el reconocimiento como Indicación Geográfica Protegida (IGP), ya en 2020, con aceites de cosecha temprana a partir de las variedades arbequina, picual, hojiblanca y verdial real.

## IGP Hierbas ibicencas



En las casas de campo se mantiene viva la tradición de elaborar hierbas ibicencas, un licor muy característico de la isla. Aunque cada hogar posee su propia receta, todas utilizan como base licor de anís, en el que se maceran hierbas aromáticas recolectadas en el bosque, junto con otros ingredientes.

Los botánicos habituales que se utilizan en su elaboración son hinojo, tomillo, romero, hierbabuena, espliego, ruda, manzanilla, enebro y enebrinas, orégano, menta, hojas y piel de limón y naranja, salvia, ...

Aunque ya existe una industria dedicada a comercializar este licor desde el siglo XIX, en 1997 pasaron a contar con su propia Indicación Geográfica Protegida (IGP) y hoy existen múltiples marcas que destilan directamente estas hierbas sin utilizar anís como base. Llamen la atención por su brillante color ambarino, su dulzor y una graduación alcohólica que oscila entre los 24 y los 38 grados.

## IGP Vino de Ibiza



En tiempos púnicos y romanos Ibiza ya era conocida por la calidad de sus vinos y buena parte de su producción se exportaba por el Mediterráneo y muy especialmente la costa levantina. La cultura vitivinícola se mantuvo a lo largo de los siglos, alcanzando su máximo apogeo a mediados del XIX. Entonces se cultivaban alrededor de 45 hectáreas de viñedo. La

llegada de la epidemia de la filoxera, originaria de América, acabó con la mayor parte de los cultivos.

Los campesinos injertaron vides y pronto volvieron a elaborar vino para consumo doméstico y local en casi todas las casas de campo. La comercialización del vino de Ibiza, sin embargo, no se produjo hasta finales del siglo XX, con la irrupción de las primeras bodegas, que cultivan eminentemente variedades tradicionales como monastrell y garnacha, en uvas tintas, y malvasía y moscatel, en uvas blancas.

En la actualidad, Ibiza cuenta con una extensión superior al medio centenar de hectáreas de viñedos, que explotan múltiples viticultores. Además de las variedades autóctonas se cultivan otras foráneas, como tempranillo, merlot, cabernet sauvignon y syrah, en tintas, y chardonnay, macabeo y parellada, en blancas. La Indicación Geográfica Protegida (IGP), implantada desde 2003, es "Vi de la Terra d'Eivissa" (Vino de la Tierra de Ibiza).





**Sobrasada:** En una isla donde solo se practicaban una agricultura y ganadería de subsistencia, la matanza del cerdo era fundamental porque proporcionaba una reserva de proteínas para todo el año. Dada la elevada humedad de Ibiza la carne se conserva mediante la elaboración de embutidos curados con sal y especias y la sobrasada es el más representativo.

**Patata roja:** De piel roja y carne amarilla, excelente para freír y consistente tras hervir, es el producto estrella de la huerta de Ibiza y un ingrediente imprescindible en platos tan característicos de la cocina insular como el 'bullit de peix' o el 'sofrit pagès'. Se cosecha de mayo a junio y de noviembre a diciembre.

**Sandía:** La fruta del verano, desde mediados de junio hasta principios de septiembre, refrescante y muy dulce que es muy apreciada por su dulzura y su textura crujiente gracias a la presencia de semillas (al contrario de la tendencia del mercado).

**Cordero:** El cordero ibicenco, símbolo de la ganadería tradicional, es fuente de carne y lana y, además, desempeña un papel importante en el mantenimiento del terreno gracias a la alimentación basada en el pastoreo.

**Queso:** Se prepara con leche de cabra y oveja o solamente con leche de uno de estos animales. Su sabor característico responde al cuajo vegetal empleado, que en ibicenco se llama 'herba de formatjar' (cardo lechero o *Cynara Cardunculus*).

**Productos de la algarroba y la almendra:** Desde tiempos fenicios, el paisaje agrícola de secano está compuesto por la presencia de almendros y algarrobos. La algarroba representaba un alimento imprescindible para criar ganado y, en la actualidad, existe una creciente industria vinculada a este fruto con productos como harina (sustitutivo del cacao), licor, cerveza, sirope o chocolates elaborados con algarroba. También destaca la gran calidad de sus almendras que son la base de algunos de los platos de la gastronomía insular, como la 'borrida de rajada' (guiso de raya) o la 'salsa de Nadal', insólito turrón líquido de Navidad.

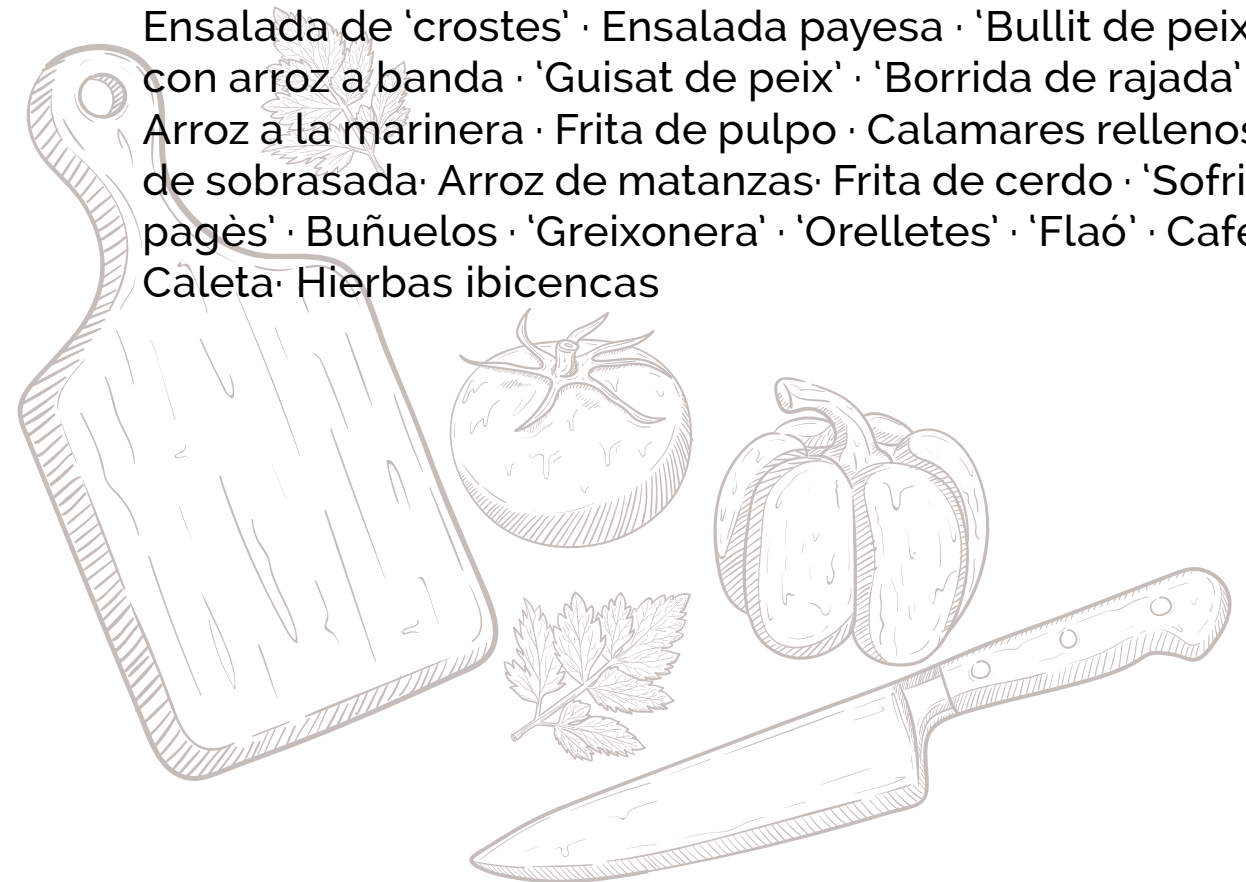
**Peix Nostrum:** Esta marca sectorial garantiza al consumidor que el pescado o marisco ha sido capturado por la flota ibicenca, además de haber sido manipulado de forma correcta.

**Gamba roja:** Se pesca al arrastre en los caladeros de Ibiza y Formentera, donde vive camuflada en medio de la oscuridad, a 600 metros de profundidad. Omnipresente en la gastronomía ibicenca, simplemente a la plancha con sal gruesa e imprescindible en un arroz a la marinera.

**Langosta:** Capturada a una profundidad de entre 20 y 80 metros por pequeños barcos artesanales que practican una pesca sostenible para conservar la especie. Es un producto muy apreciado por la gastronomía tradicional e ingrediente de platos como el arroz con langosta.

## RECETARIO DE IBIZA

Pan payés, alioli y aceitunas · Coca de pimientos · Ensalada de 'crostes' · Ensalada payesa · 'Bullit de peix' con arroz a banda · 'Guisat de peix' · 'Borrida de rajada' · Arroz a la marinera · Frita de pulpo · Calamares rellenos de sobrasada · Arroz de matanzas · Frita de cerdo · 'Sofrit pagès' · Buñuelos · 'Greixonera' · 'Orelletes' · 'Flaó' · Café Càleta · Hierbas ibicencas





PAN PAYÉS, ALIOLI Y ACEITUNAS

## PAN PAYÉS, ALIOLI Y ACEITUNAS

En los restaurantes de Ibiza es muy habitual encontrar como aperitivo unas rebanadas de pan payés artesano, elaborado sin sal y con mezcla de harina refinada e integral, aceitunas encurtidas de la tierra y la tradicional salsa de alioli. Esta, de hecho, constituye un ingrediente esencial en algunos platos típicos, como el popular 'bullit de peix' y su arroz a banda, y representa la base de la popular salsa mahonesa, que incorpora huevo a la mezcla.

NIVEL DE DIFICULTAD: FÁCIL

### INGREDIENTES

- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN

Pelar los ajos y machacarlos en un mortero con un pellizco de sal. Añadir aceite de oliva poco a poco e ir removiendo sin parar, siempre en el mismo sentido. No dejar de remover hasta que la salsa haya cuajado.





COCA DE PIMIENTOS

## COCA DE PIMIENTOS

Todo aquel que acuda a una pastelería ibicenca encontrará en el aparador unas llamativas cocas de pimientos muy típicas de la gastronomía de Ibiza. También las hay de cebolla, tomate y cazón, de acelgas con pasas y piñones... Las más características, en todo caso, son las de pimientos rojos asados y aceitunas negras, que se disfrutan como aperitivo o tentempié a cualquier hora del día.

Antiguamente se elaboraban en hornos de leña, cuando se hacía pan, y continúan muy presentes en fiestas campestres, como los bailes tradicionales en pozos y manantiales que en verano se celebran por toda la isla.

NIVEL DE DIFICULTAD: FÁCIL

### INGREDIENTES

#### PARA LA MASA:

- 200 gramos de harina
- 1 vaso pequeño de agua
- 1 vaso pequeño de aceite de oliva
- 1 sobre de levadura

#### PARA EL RELLENO:

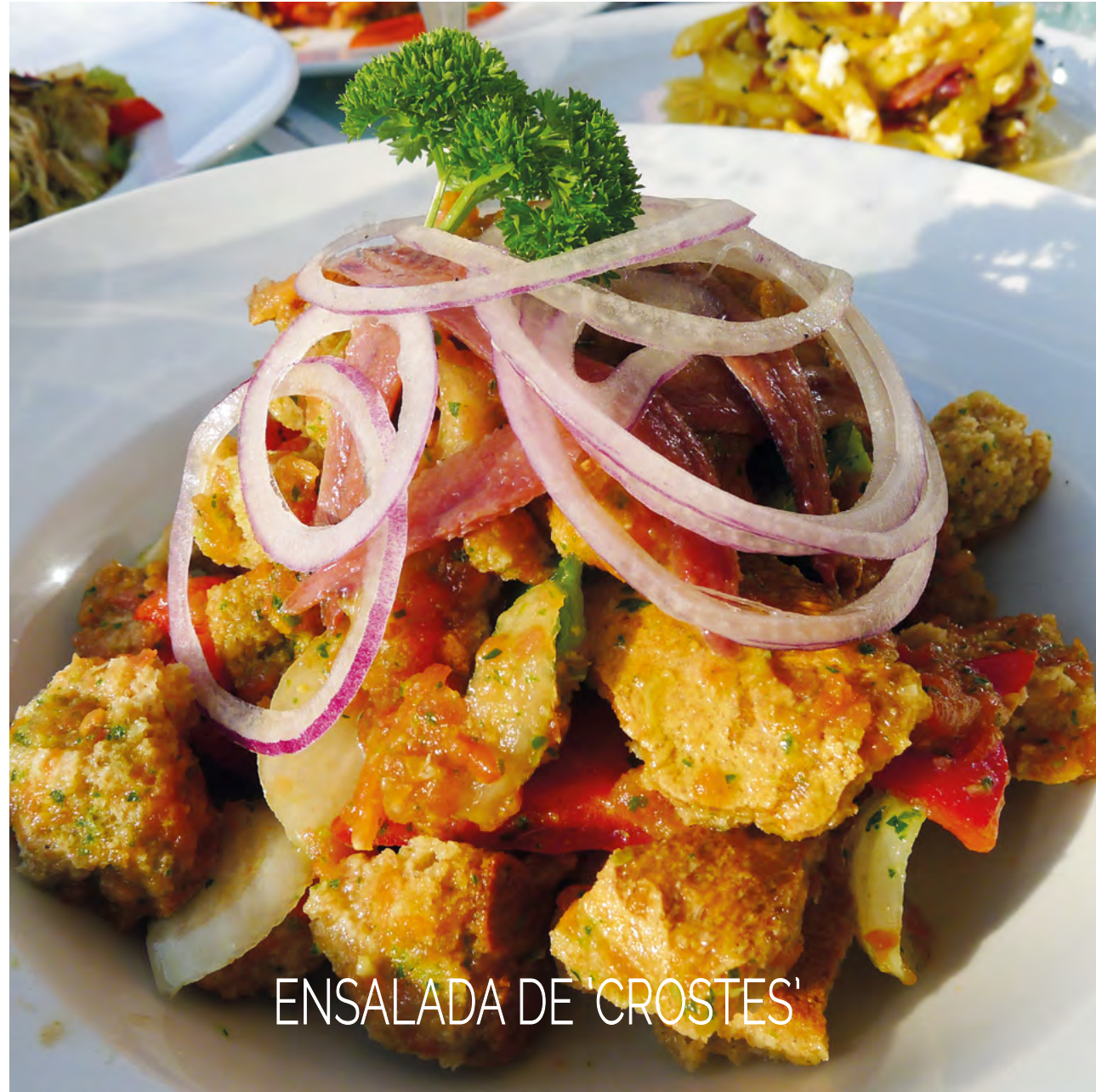
- Pimientos rojos asados
- Sal
- Aceite de oliva
- Aceitunas negras
- Ajo

### ELABORACIÓN

Amasar la harina con el agua, el aceite, la levadura y un pellizco de sal hasta conseguir una masa homogénea. Engrasar una bandeja de horno con aceite y espolvorearla con harina. Estirar la pasta con un rodillo y extender encima de la bandeja.

Luego hay que colocar encima los pimientos asados, el ajo picado y las aceitunas, rociar con aceite y salar. Finalmente, se introduce la bandeja en el horno previamente calentado y se deja cocer durante media hora a 250°.





ENSALADA DE 'CROSTES'

## ENSALADA DE 'CROSTES'

Antaño, todas las casas ibicencas contaban con un horno de leña tradicional, en el que se elaboraba pan al menos una vez a la semana. Con la misma masa, se preparaban unas barras alargadas, sobre las que se dibujaban cortes para luego desmenuzarlas. Se dejaban hornear hasta el día siguiente, en que el horno ya perdía todo el calor acumulado. De esta forma, las barras, cuyas porciones se denominan 'crostes', quedaban recocidas y duras. Con ellas se elabora una de las ensaladas más típicas de Ibiza, con este pan tostado y desmenuzado, tomate y ajo. Aunque a continuación se presenta la receta básica, hay quien le incorpora otros ingredientes, como aceitunas, pimientos, cebolla, pescado seco...

NIVEL DE DIFICULTAD: FÁCIL

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de 'crostes'
- 3 tomates
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN

Rociar ligeramente las 'crostes' con agua, con cuidado para que el pan no quede demasiado húmedo, y poner en una ensaladera. Añadir los tomates troceados y los ajos pelados y picados. Aliñar con aceite de oliva y sal.





ENSALADA PAYESA

## ENSALADA PAYESA

Uno de los platos más sencillos y sabrosos de la gastronomía ibicenca, ideal para disfrutarse solo, acompañando de una carne a la brasa, unas sardinas... El ingrediente estrella de la ensalada payesa es la patata ibicenca, muy sabrosa, junto con huevos de corral y distintos vegetales. Puede encontrarse en la mayor parte de los restaurantes de cocina tradicional.

**NIVEL DE DIFICULTAD: FÁCIL**

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 8 patatas
- 2 tomates
- 2 pimientos rojos
- 2 huevos duros
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- Aceite de oliva
- Sal

### ELABORACIÓN

Hervir las patatas en abundante agua durante aproximadamente 25 minutos. Luego se pelan, trocean en forma de dados y se dejan enfriar. A continuación, se colocan en una ensaladera y añaden los huevos troceados, con un chorro de aceite, para que se mezcle bien. Luego se incorporan el tomate, la cebolla y los pimientos también troceados. Aliñar con más aceite de oliva y salar. Se sirve a temperatura ambiente.





'BULLIT DE PEIX' CON ARROZ A BANDA

# 'BULLIT DE PEIX' CON ARROZ A BANDA

El 'bullit de peix' es, hoy por hoy, el plato estrella de la cocina marinera de Ibiza y puede disfrutarse en la mayor parte de los restaurantes. Se elabora con los más sabrosos pescados de corte que pueden encontrarse en la costa de Ibiza, como mero, dentón, pargo, cabracho, gallo de San Pedro... Se le pueden incorporar patatas si se quiere y determinadas verduras. En muchos restaurantes preparan al momento una salsa de alioli que, atemperada con caldo, se vierte varias veces por encima del pescado justo antes de servirse. Como segundo plato, con el caldo se prepara un arroz a banda con un poco de sepia, que también se puede condimentar con alioli suavizado con caldo.

NIVEL DE DIFICULTAD: DIFÍCIL

**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

**PARA EL 'BULLIT DE PEIX':**

- |                                                 |                               |
|-------------------------------------------------|-------------------------------|
| • 1,2 kg de pescado de roca (cabracho, mero...) | • 150 gramos de judías verdes |
| • 8 patatas medianas                            | • 2 alcachofas                |
| • 1 cebolla                                     | • Perejil                     |
| • 1 tomate                                      | • Aceite                      |
| • 1 pimiento verde                              | • Azafrán                     |
| • 4 dientes de ajo                              | • Sal                         |
|                                                 | • Pimienta                    |

**PARA EL ARROZ A BANDA:**

- |                    |              |
|--------------------|--------------|
| • ½ kg de arroz    | • 1 pimiento |
| • 1 tomate         | • 1 sepia    |
| • 2 dientes de ajo | • Aceite     |

**ELABORACIÓN**

**PARA EL 'BULLIT DE PEIX':**

En una cazuela con agua, incorporar las patatas, las judías, las alcachofas, un tomate, un pimiento, los dientes de ajo, el perejil, un chorro de aceite de oliva y sal. Dejar hervir 5 minutos y añadir el pescado. Hervir durante 15 minutos y servir en una bandeja el pescado y las verduras. Reservar el caldo para el arroz a banda.

**PARA EL ARROZ A BANDA:**

Sofreír en una paella la sepia junto con el tomate, el pimiento y los dientes de ajo. Seguidamente sofreír el arroz e incorporar el caldo. Dejar a fuego fuerte durante 15 minutos.





# 'GUISAT DE PEIX'

El 'guisat de peix', otra receta típica de pescadores, hoy se elabora en los restaurantes con las más apreciadas variedades de pescados de roca, como mero, cabracho, gallo de San Pedro... Sin embargo, los pescadores lo cocinaban con pescados de roca más pequeños y con menos valor de mercado y salida, como morenas, serranos, brótolas... Se guisa con patatas, que adquieren todo el sabor del pescado, lo que siempre genera la misma pregunta entre los comensales: ¿Está más bueno el pescado o las patatas?



NIVEL DE DIFICULTAD: DIFÍCIL

**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

- 1,5 kg de pescado de roca
- 8 patatas medianas
- 1 cebolla
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento verde
- 150 gramos de judías verdes
- 4 dientes de ajo
- 75 gramos de almendras tostadas
- 1 rebanada de pan frito
- 1 ñora
- Perejil
- Aceite
- Azafrán
- Sal

**ELABORACIÓN**

Dorar el tomate y el pimiento troceados y la cebolla picada en un poco de aceite. Incorporar las patatas y las judías y rehogarlas en el sofrito. Seguidamente agregar el agua y dejar hervir 5 minutos. Luego incorporar el pescado y dejar cocer durante unos 15 minutos.

Mientras hierve, freir las almendras, la rebanada de pan y la ñora y picar en el mortero. Añadir el perejil, los dientes de ajo y las hebras de azafrán.

Incorporar la pasta homogénea resultante a la cazuela unos minutos antes de finalizar el tiempo de cocción.



'BORRIDA DE RAJADA'

# 'BORRIDA DE RAJADA'

Otro plato antiguo de la cocina marinera de Ibiza, que utiliza la almendra como especia, tal y como ya se empleaba en la edad media, para condimentar este guiso de raya y patata. No siempre se encuentra en los restaurantes de cocina marinera junto al mar, pero sí puede degustarse en determinados establecimientos tradicionales del interior de la isla y en Ibiza ciudad.

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

**INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS**

- 1,5 kg de raya
- 8 patatas medianas
- 2 huevos duros
- 4 dientes de ajo
- Aceite
- Perejil
- Almendras tostadas
- Sal
- Pimienta

**ELABORACIÓN**

Trocear el pescado en rodajas grandes, salar y dejar reposar una hora. Pelar y cortar las patatas en láminas. Colocar capas alternas de patatas y pescado en una cazuela.

Picar los huevos duros, el ajo, el perejil, las almendras y un pellizco de sal.

Rociar con un chorro de aceite y aliñar con la sal, la pimienta y la picada.

Cubrir con agua y dejar cocer a fuego muy lento.





ARROZ A LA MARINERA

# ARROZ A LA MARINERA

El arroz a la marinera, junto con la paella, es el plato típico de arroz que se guisa en las casas de Ibiza, sobre todo en festividades y celebraciones familiares. Es un plato caldoso, de pescadores, en el que se aprovecha el sabor de los peces pequeños de roca, no aptos para trocear. Con ellos se elabora un caldo concentrado y sabroso, que sirve de base para la elaboración del arroz. Éste se sirve acompañado de sepia, marisco y, en ocasiones, moluscos y dados de pescado. Las claves del plato radican en la calidad del caldo, la proporción exacta de arroz y el punto de cocción.



NIVEL DE DIFICULTAD: DIFÍCIL

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

PARA EL CALDO:

- 1 kg de pescado de roca • Azafrán
- 1 tomate • Aceite
- 1 cebolla pequeña • Sal
- 1 pimiento verde

PARA EL ARROZ:

- ½ kg de arroz • 2 dientes de ajo
- 1 sepia • 1 ñora
- 10 gambas • 1 pimiento verde
- 12 mejillones • 1 tomate
- 16 almejas • Aceite
- 4 patas de cangrejo • Sal
- Pescado de roca o rape (opcional)

ELABORACIÓN

Hervir en abundante agua durante 15 minutos el tomate, la cebolla, el pimiento y el azafrán. Incorporar el pescado de roca y dejar cocer durante unos 15 minutos más.

En una cazuela poner aceite de oliva, sofreír las gambas y reservarlas. Seguidamente, en el mismo aceite, sofreír la sepia hasta que esté dorada, después incorporar el tomate, el pimiento y un diente de ajo.

Añadir el caldo y dejar hervir unos 10 minutos. Agregar, a continuación, el arroz, las patas de cangrejo, las almejas y los mejillones y dejar cocer durante 15 minutos.

Mientras tanto, freír la ñora y picar en el mortero, junto con el perejil, un diente de ajo y las hebras de azafrán. Añadir la picada cuando falten 5 minutos para la finalización de la cocción del arroz.



FRITA DE PULPO

# FRITA DE PULPO

Es frecuente ver a los ibicencos bajar al bar a desayunar un pincho de tortilla o una tapa de frita de pulpo. Esta última receta, típica de los pescadores, resulta tan sabrosa que se continúa elaborando en muchos hogares y numerosos restaurantes han acabado incorporándola a la carta como plato principal.

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

**INGREDIENTES**

- 1,5 kg de pulpo
- 5 patatas
- 3 cebollas
- 1 pimiento rojo
- 2 pimientos verdes
- 1 cabeza de ajos
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

**ELABORACIÓN**

Hervir el pulpo en abundante agua durante aproximadamente una hora. Poner aceite en una cazuela y sofreír la cebolla picada. Cuando está dorada, añadir los pimientos troceados y los dientes de ajo sin pelar.

Mientras tanto, trocear el pulpo e incorporarlo a la cazuela. Mezclar todos los ingredientes y salpimentar. Añadir las patatas troceadas y previamente fritas y mezclar de nuevo. Dejar cocer unos minutos más a fuego lento.





CALAMARES RELLENOS DE SOBRASADA

## CALAMARES RELLENOS DE SOBRASADA

Una de las recetas de mar y montaña más espectaculares de la cocina ibicenca son los calamares rellenos de sobrasada. Es un plato de invierno, típico de la época de matanzas, que combina uno de los productos de más calidad que ofrece la costa pitiusa con el embutido más típico.

**NIVEL DE FICULTAD: FÁCIL**

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 o 2 calamares por persona, según tamaño
- Picadillo de ajo y perejil
- Sobrasada
- 1 vaso de brandy
- Aceite
- Sal

### ELABORACIÓN

Limpiar los calamares y quitar las patas. Picar éstas, sazonar y aliñar con una cucharada de picadillo de ajo y perejil. Incorporar un trozo de sobrasada desmigada, de forma que ninguno de los dos ingredientes destaque en cantidad sobre el otro. Una vez bien mezclado, rellenar los calamares con esta masa y cerrar el extremo con un palillo redondo.

A continuación, verter un chorro de aceite de oliva en una cazuela, colocar los calamares y añadir un vaso de brandy. Dejar que se vayan haciendo a fuego muy lento, durante unos 45 minutos. Se suelen servir acompañados de una fritura de patatas y pimientos o con arroz hervido.





ARROZ DE MATANZAS

# ARROZ DE MATANZAS

El arroz de matanzas es uno de los platos más característicos, sabrosos y contundentes de la gastronomía ibicenca. Aunque en la actualidad hay algunos restaurantes que lo sirven a menudo, en las casas de campo sólo se cocina un día en todo el año: la jornada de la matanza del cerdo, que normalmente acontece a lo largo del mes de diciembre. Combina la carne fresca del animal sacrificado, 'pebrassos' (niscalos) recién recolectados y pollo de corral, entre otros ingredientes. Existen muchas recetas. En las casas de los pescadores, por ejemplo, se utilizaba como base un caldo de pescado y en muchas zonas de la isla se adereza de canela.

NIVEL DE DIFICULTAD: DIFÍCIL

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ½ kg de gallina
- ½ kg de pollo
- 1 hígado de pollo
- 200 gramos de costillas de cerdo
- 100 gramos de solomillo de cerdo
- 100 gramos de lomo de cerdo
- Sobrasada
- 4 tazas pequeñas de arroz
- 200 gramos de 'pebrassos' (niscalos)
- 1 tomate
- 1 pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- Perejil
- 1 ñora
- Azafrán
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Canela

ELABORACIÓN

Hervir en abundante agua la gallina durante 45 minutos para elaborar un caldo. Freír en una cazuela la carne (pollo, costillas, lomo y solomillo troceados) y una vez sofrita, se le agrega el tomate, el pimiento, un ajo picado y las setas. Incorporar el caldo caliente y colado y hervir durante 15 minutos.

Mientras hierve el caldo con la carne freír la ñora y el hígado de pollo y picar. Añadir los dientes de ajo, el perejil y las hebras de azafrán hasta que se obtenga una pasta homogénea.

Añadir el arroz a la cazuela. Seguidamente se incorpora la sobrasada y la picada. Salpimentar y poner un pellizco de canela en polvo. Cocinar a fuego fuerte durante 15 minutos.





FRITA DE CERDO

# FRITA DE CERDO

Al igual que el arroz de matanzas, es una de las elaboraciones estrella del día de la matanza del cerdo y, salvo en los restaurantes, se sigue elaborando únicamente para ese día. Constituye una de las recetas más calóricas y contundentes de la gastronomía ibicenca y se guisa con carne fresca y tocino del animal que se acaba de sacrificar. Se sirve en bandejas en el centro de la mesa y los comensales picotean directamente de ellas. En algunas zonas de la isla se acompaña con una ensalada de col cruda picada muy fina y aliñada con aceite, vinagre y ajo.

NIVEL DE DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- ½ kg de lomo de cerdo
- 200 gramos de hígado de cerdo
- 300 gramos de costillas de cerdo
- 150 gramos de panceta
- 1 kg de patatas
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 2 cabezas de ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

Calentar aceite en una cazuela. Trocear las patatas, freirlas y dejarlas aparte. Freír los pimientos y los ajos y reservarlos.  
Salpimentar la carne y freír por separado cada tipo de carne. Mezclar en una cazuela todos los ingredientes.





'SOFRIT PAGÈS'

# 'SOFRIT PAGÈS'

El 'sofrit pagès' es, por excelencia, el plato que se cocina en Ibiza cuando hay algo que celebrar. Nunca faltaba en las casas de campo el día de Navidad y en la festividad del patrón. También se servía en las bodas de antaño, precedido por una paella mixta o de pescado y marisco como primer plato. Mezcla distintos tipos de carnes, con patatas y las dos variedades más típicas de embutido en la isla: la sobrasada y la butifarra delgada ('botifarró'). En algunos pueblos de la isla también le añaden verduras, como judías o alcachofas. La receta que se presenta a continuación utiliza pollo, cerdo y cordero, pero también se puede elaborar con conejo y cabrito. Como mínimo debe incorporar dos tipos de carnes distintas (pollo y cordero o cabrito) y los embutidos.

NIVEL DE DIFICULTAD: DIFÍCIL

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 pollo
- 250 gramos de carne de cerdo
- 250 gramos de carne de cordero
- 4 trozos de sobrasada
- 4 trozos de 'botifarró'
- ½ kg de patatas ('patatons')
- 1 cabeza de ajo
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimentón

ELABORACIÓN

Trocear las carnes de cordero y de cerdo y hervir en abundante agua. Incorporar el pollo troceado al cabo de un cuarto de hora y hervir otros veinte minutos. Sofreir en una cazuela los ajos, la sobrasada y el 'botifarró'. Retirar los embutidos y añadir el perejil picado y la carne hervida. Salpimentar, rociar con el pimentón y remover bien. Cubrir con el caldo obtenido anteriormente y dejar cocer durante un cuarto de hora a fuego lento. Mientras tanto, pelar y freír las patatas. Añadir éstas y los embutidos sofritos en la cazuela de la carne. Dejar cocer diez minutos más a fuego lento removiendo de vez en cuando la cazuela para que no se pegue.





BUÑUELOS

# BUÑUELOS

Los buñuelos o 'bunyols', tal y como dicen los ibicencos, acompañan como las 'orelletes' todas las fiestas típicas que se celebran en Ibiza. Es un postre tradicional, que se reparte en bandejas por la plaza el día del patrón del pueblo y también en las casas particulares. Hay quien también los cocina la víspera de la jornada de la matanza del cerdo. Aunque se elaboran con harina y patata como principales ingredientes, se puede sustituir el tubérculo por calabaza o manzana e incluso mezclarlo. Su textura es blanda y resulta sencillo de elaborar, aunque requiere precisión en las medidas de los ingredientes.

NIVEL DE DIFICULTAD: MEDIO

INGREDIENTES PARA UNA BANDEJA DE BUÑUELOS

- 1 kg de harina
- 1 vasito de anís
- ½ kg de patatas (o calabaza o manzanas)
- 2 huevos
- Zumo de naranja
- Zumo de limón
- 2 limones
- Azúcar
- 1 cucharada de semillas de anís
- Aceite de girasol
- 2 sobres de levadura

ELABORACIÓN

Hervir la patata, pelar y aplastar bien con un tenedor. Rallar la piel de los limones. Echar en un cuenco la harina, las patatas machacadas, la piel de limón, las semillas de anís, la levadura, el anís y los huevos sin batir y remover bien. Incorporar lentamente el zumo de limón y naranja hasta que la masa adquiera una textura ligeramente espesa, pero suficientemente líquida como para escurrirse entre los dedos.

A continuación, freír los buñuelos con una cantidad importante de aceite de girasol. Para ello se emplean buñueleras, moldes de metal con mango que se calientan en el mismo aceite antes de empezar. Al cabo de un tiempo, la masa se despegas de la buñuelera y queda flotando. Hay que ir dándole la vuelta para que se haga bien por ambos lados. Finalmente, se dejan enfriar y espolvorean con azúcar justo antes de servirse.





'GREIXONERA'

# 'GREIXONERA'

La 'greixonera', otro dulce típico tradicional muy presente en las casas ibicencas y en los restaurantes, constituye una receta de aprovechamiento, que antaño permitía reutilizar el pan duro. En la actualidad, sin embargo, se elabora con ensaimadas, que le aportan jugosidad. Su textura es muy parecida al pudín y el truco del plato radica en la cocción, que nunca debe de ser excesiva. Tiene que tener suficiente consistencia, pero deshacerse en la boca.

NIVEL DE DIFICULTAD: FÁCIL

**INGREDIENTES**

- 4 ensaimadas
- 6 huevos
- 1 litro de leche
- 400 gramos de azúcar
- Canela en polvo
- Canela en rama
- Piel de limón

**ELABORACIÓN**

Hervir la leche con piel de limón y canela en rama y dejar enfriar. Desmenuzar las ensaimadas, añadir los huevos, el azúcar y la canela en polvo y batir todo. Incorporar la leche y mezclar bien. Verter la mezcla resultante en un molde previamente engrasado y hornear durante aproximadamente 45 minutos, aunque conviene comprobar la cocción.





'ORELLETES'

## 'ORELLETES'

La víspera de todas las fiestas es habitual que se reúnan vecinos y vecinas del pueblo y preparen 'orelletes' que, al día siguiente, tras la misa, se ofrecen en bandejas por la plaza del pueblo. Estas tortas tienen forma de oreja y de ahí su nombre: "orejitas". Se pueden comprar en panaderías.

**NIVEL DE DIFICULTAD: DIFÍCIL**

### INGREDIENTES

- 1 kg de harina
- 5 huevos
- 400 gramos de azúcar
- 50 gramos de manteca de cerdo
- 1 sobre de levadura
- 1 cucharada de anís
- Ralladura de limón
- Vainilla en polvo

### ELABORACIÓN

Batir los huevos con el azúcar, el anís, la ralladura de limón y añadir la levadura y la harina hasta obtener una masa consistente. Dividir la masa en porciones pequeñas y aplanar cada una dándoles forma de oreja. Realizar unos cortes en la zona central y freir en una sartén con aceite a fuego fuerte. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar.





'FLAÓ'

# 'FLAÓ'

La Semana Santa ibicenca concluía siempre con este postre, que se cocinaba exclusivamente para el domingo de Pascua. Es el dulce más representativo y exótico de la repostería insular, por su combinación de dulzor y frescor, y hoy se disfruta durante todo el año. Puede encontrarse tanto en pastelerías como en restaurantes.

NIVEL DE DIFICULTAD: DIFÍCIL

INGREDIENTES

PARA LA BASE:

- ½ kg de harina
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 3 huevos
- 200 gramos de azúcar
- 1 cucharada de levadura
- 2 cucharadas de anís

PARA EL RELLENO:

- ½ kg de queso fresco de cabra
- 4 huevos
- 375 gramos de azúcar
- 10 hojas de hierbabuena

ELABORACIÓN

Para preparar la base, batir los huevos y el azúcar e incorporar el resto de ingredientes. Amasar todo, dejar reposar 15 minutos y extender la masa sobre un molde previamente engrasado y espolvoreado con harina para que no se pegue.

Batir el resto de los huevos y el azúcar para preparar el relleno y agregar el queso previamente triturado. Mezclar hasta conseguir un compuesto homogéneo. Añadir seis hojas de hierbabuena troceadas. Verter la mezcla en el molde, colocar cuatro hojas de hierbabuena como decoración en la superficie de la masa y hornear durante unos 35 minutos a 180°. Finalmente, dejar enfriar y espolvorear con azúcar.





CAFÉ CALETA

## CAFÉ CALETA

El café caleta es una suerte de queimada ibicenca, aunque con café, ron y brandy como principales ingredientes. Fue inventada hace un siglo por un pescador originario de la costa de Sa Caleta y la receta acabó popularizándose tanto que numerosas casas de la isla acabaron elaborándolo el día de la matanza del cerdo y en otras fechas señaladas. Hoy se toma como colofón a una comida copiosa en numerosos restaurantes.

**NIVEL DE DIFICULTAD: FÁCIL**

### INGREDIENTES

- 400 gramos de café molido
- ½ litro de agua
- 1 botella de brandy
- 1 botella de ron
- Cáscara de 1 limón
- Cáscara de 1 naranja
- Canela en rama
- 250 gramos de azúcar
- Granos de café

### ELABORACIÓN

Poner agua a hervir, echar el café molido y apagar. Caramelizar el azúcar en una olla y añadir el brandy y el ron. Al hervir incorporar las cáscaras de limón y naranja, los granos de café y la canela en rama.

Quemar hasta que la llama se vuelva azul, siempre sin dejar de remover. Añadir el café y servir muy caliente.





# HIERBAS IBICENCAS

Hay quien describe las hierbas ibicencas como el bosque de la isla en un licor. Es el digestivo más típico de las islas Pitiüses y desde el siglo XIX incluso se comercializa. En numerosas casas de campo se siguen elaborando de forma artesanal, con anís como base, aunque las marcas que las envasan para su distribución y exportación destilan directamente los botánicos. La receta artesanal que se indica a continuación varía en cada vivienda, donde existe una receta propia que va pasando de generación en generación.

NIVEL DE DIFICULTAD: FÁCIL

INGREDIENTES

- Anís dulce (3/4)
- Anís seco (1/4)
- Tomillo
- Romero
- Hierbabuena
- Menta
- Hierba luisa
- Enebro
- Salvia
- Hinojo silvestre
- Manzanilla
- Laurel
- Lavanda
- Ruda
- Siempreviva amarilla
- Zamarilla
- Cáscara de naranja
- 1 hoja de naranja
- Cáscara de limón
- 1 hoja de limonero

ELABORACIÓN

Introducir una ramita de cada una de las hierbas en cada botella y, en el caso de la piel del limón y de la naranja, el equivalente a un gajo. Ayudarse de una ramita para facilitar la tarea. Rellenar las botellas con ambos tipos de anís previamente mezclados. Dejar en una habitación oscura durante el mayor tiempo posible (mínimo unos seis meses).



