



TORREVIEJA

ESPAÑOL

SABOR A MAR, A SAL Y A HISTORIAS
QUE SOLO SE CUENTAN EN CADA BOCADO



turismodotorrevieja.com



TORREVIEJA

TORREVIEJA GASTRONÓMICA

Torrevieja. Todo el sabor del mediterráneo

Dicen que Torrevieja se vive con los cinco sentidos: el olor a mar, el tacto de arena blanca entre los dedos, la vista de un atardecer mágico en la playa, el sonido de olas danzando al nostálgico son de una habanera y el sabor a sal, a sol, a brisa... el sabor a Mediterráneo.

Desde sus orígenes, Torrevieja siempre miró al mar. Torrevieja se lo dio todo al mar. Y el mar se lo devolvió a Torrevieja con su sal y sus deliciosos frutos: sargos, lubinas, doradas, lenguados, corvinas, dentones, doncellas, rayas, rapas, sepias, pulpos boquerones, bacalaos... Manjares que han ido enriqueciendo la gastronomía de esta tierra hasta convertirla en única, inigualable y exquisita.

Torrevieja es uno de los grandes destinos turísticos del Mediterráneo. Y su gastronomía atrae al viajero con la misma fuerza que sus playas, su clima, su naturaleza y su alegría.

Ven a descubrir y a disfrutar de todo el sabor de Torrevieja, de las delicias de sus huertas y de la dulzura de sus postres. Se te hará la boca agua... Pero agua de mar.

ÍNDICE

Arroz y bancal	5
Arroz y boquerón.....	7
Arroz y pulpo	9
Caldero	11
Caldico empaná	13
Cocido con pelotas	15
Ensaladilla de rape	17
Gazpacho marinero	19
Guiso de albóndigas de bacalao.....	21
Guiso de rajá (raya)	23
Guiso de sepia	25
Pulpo seco	27
Sangochao de sepia.....	29
Sepia con tomate	31
Mona de Pascua	33
Tarta de Torrevieja	35



ARROZ Y BANCAL

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 200 g de arroz.
- 2 cucharadas de tomate rallado.
- 2 patatas pequeñas.
- ½ pimiento rojo.
- 1 garba de ajos tiernos.
- 600 ml de agua.
- 5 alcachofas cuarteadas.
- 100 g de guisantes.
- 250 g de habas tiernas.
- Azafrán.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

1. En una paella sofreír individualmente en aceite de oliva virgen extra el pimiento, la patata, los ajos, las alcachofas, las habas, los guisantes y el tomate.
2. Una vez listo, mezclar todos los ingredientes.
3. Añadir el arroz y remover unos minutos para que se impregne bien del aceite y los sabores del sofrito.
4. Cubrir con agua.
5. Sazonar y cocer durante 20 minutos a fuego medio.

CURIOSIDAD

El nombre proviene del bancal, las pequeñas parcelas de cultivo de la huerta de la Vega Baja. Es un plato de campo que aprovecha las verduras frescas de temporada, al que se añade un poco de bacalao

**Receta elaborada por
Restaurante Luz de Mar**



ARROZ Y BOQUERÓN

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 200 g de arroz.
- 2 boquerones en vinagre por persona.
- 3 alcachofas cuarteadas.
- 3 tomates maduros para rallar.
- 6 ajos tiernos pelados y cortados.
- 400 g de habas.
- 500 g de coliflor.
- ½ l de caldo de verdura.
- 2 ñoras.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

ELABORACIÓN

1. En una paella, sofreír las verduras hasta que estén doradas.
2. Añadir tomate rallado, remover unos minutos y añadir la ñora picada con ajo y remover unos minutos para que se integre con las verduras.
3. Añadir arroz y una pizca de azafrán y remover.
4. Añadir el caldo previamente caliente y la sal. Hervir 5 minutos a fuego fuerte, removiendo el arroz únicamente en este punto, y cocinar 20 minutos a fuego suave sin remover.
5. Añadimos los boquerones crudos y limpios de espina y cabeza cuando queden 5 minutos de cocción.

CURIOSIDAD

El arroz con boquerón es propio de las zonas pesqueras de la Vega Baja, donde los marineros combinaban boquerones frescos con alcachofas y ajos tiernos.

**Receta elaborada por
Restaurante Belle Epoque**



ARROZ Y PULPO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 250 g de arroz bomba.
- 2 patas de pulpo cocidas.
- 2 tomates maduros.
- 400 cl de fumet o caldo de pescado.
- 5 dientes de ajo.
- Perejil.
- 4 ñoras.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

ELABORACIÓN

Para elaborar la salmorreta:

1. Pelar y rallar los tomates.
2. Picar el ajo, las ñoras y sofreír.
3. Añadir un ramito de perejil y el tomate previamente rallado. Reducir.
4. A continuación, dorar las patas de pulpo en la paella y reservar algunas para decorar.
5. Incorporar el arroz, saltear dos minutos y agregar el caldo de pescado.
6. Cocer 20 minutos a fuego medio, añadir las patas de pulpo reservadas y cocer 3 minutos más.
7. Dejar reposar 3-4 minutos y servir.

CURIOSIDAD

El arroz y pulpo es un plato típico de la costa alicantina y murciana, donde el pulpo se incorporaba al arroz meloso, cocinado con pimiento chorricero y tomate. Cocina de temporada y proximidad.

**Receta elaborada por
Luna Creciente Gastrobar**



CALDERO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de pescado de roca variado o morralla.
- 1 mújol y 1 dorada o lubina, cortados en rodajas gruesas (1 kg en total).
- 400 g de arroz.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 1 cabeza de ajo
- Azafrán.
- 5 ñoras.
- Pimienta negra molida.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

CURIOSIDAD

El caldero es un plato de pescadores tradicionalmente preparado en los barcos con pescado de roca, ñoras y arroz. Se cocinaba todo en el mismo caldero de hierro con el agua del mar.

ELABORACIÓN

1. Pelar los ajos y retirar las semillas a las ñoras.
2. Calentar unos 100 ml de aceite de oliva virgen extra en un caldero o cazuela grande.
3. Dorar los ajos y las ñoras; retirar y reservar.
4. En el mismo aceite, dorar el mújol y la dorada o lubina; reservar.
5. Sofreír el tomate picado durante 5 minutos.
6. Majar los ajos y las ñoras con azafrán y añadir la mezcla al tomate.
7. Agregar el agua y el pescado de roca; hervir una hora a fuego lento.
8. Colar el caldo y rectificar de sal.
9. Dejar 1,5 litros en la cazuela, y en ella, cocer el pescado reservado (el mújol y la dorada o lubina) durante 7-8 minutos; retirar.
10. Añadir el arroz y cocinar 18 minutos a fuego lento, agregando caldo si es necesario.
11. Servir el arroz junto al pescado y acompañar con alioli.

**Receta elaborada por
Restaurante Barlovento**



CALDICO EMPANÁ

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 dientes de ajo.
- 1 tomate.
- Dos berenjenas grandes.
- ½ cebolla.
- 1 l de agua o caldo.
- Perejil.
- Piñones.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

1. En una olla con agua o, si se prefiere, caldo de carne o verduras, añadir el ajo, la cebolla en trozos grandes, el tomate pelado y troceado.
2. Añadir los piñones, el perejil, la sal y llevar a ebullición.
3. Añadir la berenjena cortada en rodajas gruesas.
4. Cocinar unos 20 minutos hasta que las berenjenas estén tiernas y se obtenga un caldo consistente.

**Receta elaborada por
José Antonio Vilella Fructuoso**



COCIDO CON PELOTAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Para las pelotas:

- 200 g de ternera.
- 200 g de pechuga de pavo.
- 200 g de pechuga de pollo.
- 200 g de magro de cerdo.
- 200 g de tocino.
- 1 blanco.
- 150 g de sangre de ave.
- 2 huevos.
- 1 pan de hogaza preferiblemente del día anterior.
- 20 g de piñones.
- Perejil fresco picado.
- 2 dientes de ajo picado.
- Pimienta.
- Sal.

Para el cocido:

- 300 g de garbanzos.
- 300 g de ternera.
- 100 g de tocino.
- ½ pavo.
- Hígado y molleja de pavo.
- 300 g de cerdo.
- 1 hueso de tuétano.
- 4 patatas.
- 1 nabo.
- 1 chirivía.
- 3 zanahorias.
- 3 ramas de apio.
- Azafrán.
- Sal.

ELABORACIÓN

Elaboración de las pelotas:

1. Colocar la carne picada en un bol y macerarla con los piñones, la sangre y el perejil.
2. Desmigalar el pan e incorporar a la mezcla de carne.
3. Incorporar los huevos, las especias y la sal.
4. Mezclar hasta obtener una textura homogénea y consistente.
5. Formar las pelotas con la mezcla preparada.

Elaboración el cocido:

1. Calentar agua en una olla y cuando entre en ebullición, añadir los garbanzos previamente hidratados 12 horas antes, la ternera, el pavo, el cerdo y el tocino.
2. Cortar e incorporar el nabo, la chirivía y el apio.
3. Añadir el azafrán y la sal.
4. Retirar la espuma que se forme en la superficie.
5. Cocer durante 90 minutos.
6. Añadir las patatas peladas y continuar la cocción 15 minutos más.
7. Trasladar parte del caldo a otra olla, que se utilizará posteriormente para guisar las pelotas. Esto evitará que los fragmentos que se desprendan durante su cocción ensucien el cocido principal.
8. Introducir las pelotas en la olla con el caldo previamente reservado.
9. Cocer las pelotas a fuego medio durante 20-30 minutos hasta que adquieran una textura consistente.
10. Una vez cocidas, incorporar las pelotas al cocido principal.
11. Servir el caldo como primer plato, con una pelota por comensal, y como segundo plato, servir las carnes, verduras, garbanzos y patatas.

Receta elaborada por Bar Triviño



ENSALADILLA DE RAPE

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 6 colas de rape.
- 3 palitos de bocas de mar.
- 12 gambas frescas.
- 1/2 cebolla tierna.
- 1 clara de huevo.
- Mayonesa.
- Pimienta negra molida.
- Sal.

ELABORACIÓN

1. Hervir el rape en agua hasta que esté tierno. Retirar y desmenuzar en trozos pequeños.
2. En otro recipiente, hervir las gambas. Retiramos, pelamos y troceamos.
3. Trocear los palitos de bocas de mar.
4. Hervir un huevo, separar la clara y trocear.
5. Mezclar todo y añadir sal y una pizca de pimienta.
6. Añadir mayonesa al gusto y mezclar suavemente.
7. Servir fría como aperitivo o primer plato.

CURIOSIDAD

Plato veraniego de la costa levantina. Sustituye la patata por pescado blanco y gambas, reflejando la adaptación marinera de la ensaladilla tradicional.

**Receta elaborada por
Bar El Rubio**



GAZPACHO MARINERO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 500 g de mero.
- 250 g de sepia.
- 100 g de gamba pelada.
- 250 g de tortas de gazpacho.
- 2 l de caldo de pescado.
- 2 tomates.
- 1 pimiento rojo.
- 2 cebollas.
- 4 dientes de ajo.
- 2 ñoras.
- Pimentón dulce.
- Tabasco al gusto.
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

ELABORACIÓN

1. Trocear el pescado y el marisco.
2. Sofreír la cebolla y el pimiento en aceite de oliva virgen extra.
3. Añadir el pimentón y seguidamente el tomate rallado hasta que reduzca.
4. Agregar la sepia y rehogarla.
5. Añadir el caldo de pescado y una majada con los ajos y ñoras previamente sofritos.
6. Cuando empiece a hervir se agrega el mero, hervido previamente unos 2 minutos.
7. Al mismo tiempo se añade la gamba y las tortas.
8. Se sazona y se añade tabasco al gusto.
9. Dejar hervir 5 minutos y en reposo 10 minutos.

Sugerencia: Apartar un poco de caldo para agregar si la torta ha quedado más seca de lo deseado.

CURIOSIDAD

Versión del gazpacho manchego. En los pueblos costeros se reemplazaba la carne de caza por pescado, marisco y tortas marineras de pan ácimo.

**Receta elaborada por
Restaurante Las Cañas**



GUISO DE ALBÓNDIGAS DE BACALAO

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

Para las albóndigas:

- 200 g de bacalao desalado.
- 40 g de miga de pan.
- 1 diente de ajo.
- Perejil.
- 40 ml de leche.

Para el guiso:

- 50 g de tomate rallado.
- 2 Patatas.
- 100 g de garbanzos.
- 50 g de bacalao en trocitos.
- 1 huevo duro picado.
- 1 diente de ajo.
- 75 ml de vino blanco.
- Pimentón.
- Aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN

1. Mezclar el bacalao, la miga de pan, el ajo picado, el perejil y la leche, y dar forma de albóndiga.
2. Para el guiso, poner un fondo de aceite de oliva virgen extra en una cazuela y sofreír las patatas cortadas en dados.
3. Añadir el ajo picado, el pimentón y el tomate rallado.
4. Añadir el vino blanco y cubrir con agua.
5. Llevar a ebullición y añadir las albóndigas y los garbanzos previamente cocidos.
6. Rectificar de sal y pimienta y cocinar aproximadamente 20 minutos a fuego lento.

**Receta elaborada por
Restaurante Rincón de Capis**



GUISO DE RAJÁ (RAYA)

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 piezas de raya limpia con hueso.
- 100 g de tomate maduro.
- 1 patata grande.
- 1 cebolla.
- Harina.
- Un chorrito de vino blanco.
- Pimentón.
- Comino.
- Sal.

Para el caldo o fumet de raya:

- ½ cebolla.
- 1 zanahoria.
- 1 puerro.
- Un pequeño ramillete aromático (perejil, laurel o apio).

Para el majado:

- Los hígados de la raya.
- ½ puñado de almendras enteras.
- 1 o 2 ñoras.
- 1 rebanada de pan del día anterior.
- 2 dientes de ajo

ELABORACIÓN

1. Separar las alas de la raya del hueso central y reservar los hígados. Lavar bien las piezas y escurrir.
2. Preparar un caldo con el hueso central y las verduras y el ramillete aromático durante unos 30 minutos. Colar y reservar.
3. En una sartén, freír las almendras, el pan, los ajos y los hígados. Majar todo en un mortero junto a la ñora.
4. Sazonar las alas, pasarlas por harina y freírlas en aceite caliente hasta que se doren. Retirar y reservar.
5. En la misma cazuela, sofreír la cebolla picada, añadir el tomate rallado, una cucharadita de harina, comino, pimentón y un chorrito de vino blanco.
6. Incorporar el majado y las alas de raya, cubrir con el caldo y cocinar tapado durante 5 minutos a fuego medio.
7. Añadir la patata cortada en cuñas y cocer 15 minutos más, a fuego suave, hasta que la salsa espese y las patatas estén tiernas.

CURIOSIDAD

El guiso de rajá es tradicional en las casas de pescadores. La raya, poco valorada comercialmente, se aprovechaba en guisos con pan, almendra y ñora para obtener una salsa espesa y sabrosa.

**Receta elaborada por
Restaurante Mesón Las Jarras**



GUISO DE SEPIA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 3 sepias de 250 a 300 g.
- 2 tomates maduros.
- 5/6 patatas.
- 2 cebollas medianas.
- 2 huevos.
- 300 cl de vino blanco.
- 1 cabeza de ajo.
- Perejil.
- 3 hojas de laurel.
- Pimienta en grano.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

CURIOSIDAD

Es un plato común en los barcos pesqueros, donde se cocinaba lentamente con vino y patatas, alimentos que resistían bien los días de travesía sin necesidad de refrigeración.

ELABORACIÓN

1. En una olla, calentar aceite, añadir las cebollas troceadas, los ajos, y la pimienta.
2. Una vez esté todo pochado, agregar el tomate hasta que reduzca.
3. Añadir la sepia cortada y mezclar con el tomate.
4. Incorporar el vino y dejar reducir.
5. Rehogar a fuego suave.
6. Pelar y trocear las patatas, y añadirlas con bastante perejil.
7. En una olla, cubrir con agua las patatas.
8. Añadir una pizca de sal y unas hojas de laurel.
9. Llevar a ebullición hasta que las patatas estén en su punto.
10. Antes de apagar el fuego, añadir la clara troceada y la yema desmenuzada para espesar el caldo.

Importante: para dar espesor y mayor sabor al guiso, echar junto con la sepia el bazo o melsa de la misma.

**Receta elaborada por
Restaurante Las Cañas**



PULPO SECO

INGREDIENTES

- 5/6 kg de pulpo.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

ELABORACIÓN

1. Lavar el pulpo en agua de mar.
2. Hacer un corte entre dos patas, abrir con una caña y colgar en un lugar ventilado, sin sol directo, durante 5-7 días, hasta que reduzca a la mitad de su volumen.
3. Una vez seco, cortar las patas y poner al fuego directo.
4. Rascar el exceso de "quemado" y cortar en láminas finas.
5. Aliñar con aceite de oliva virgen extra y limón.

CURIOSIDAD

Secar el pulpo al aire libre es una práctica tradicional del litoral alicantino. Se cuelga en lugares ventilados y se asa antes de comerlo, concentrando así su sabor.

**Receta elaborada por
Restaurante Rincón de Capis**



SANGOCHAO DE SEPIA

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 kg de sepia fresca de la bahía.
- 2 tomates maduros.
- 2 cebollas medianas.
- 300 ml de vino tinto
- 7 dientes de ajo.
- 3 hojas de laurel.
- Pimienta en grano.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

ELABORACIÓN

1. Limpiar la sepia y trocearla.
2. Cortar las dos cebollas en juliana y laminar los dientes de ajo.
3. Pochar la cebolla y los ajos en aceite de oliva virgen extra.
4. Añadir la sepia y sazonar cuando la cebolla esté pochada. Rehogar durante unos 15 minutos.
5. Incorporar el laurel y unos granos de pimienta negra.
6. Rallar el tomate y añadirlo.
7. Añadir 300 ml de vino tinto (o vino blanco como alternativa) y llevar a ebullición durante 20 minutos.
8. Retirar del fuego cuando la sepia esté tierna y dejar reposar 10 minutos.

Como otros muchos platos de nuestra gastronomía local, se dice que este plato está mejor de un día para otro, puesto que se puede conservar refrigerado durante varios días.

CURIOSIDAD

El término "sangochao" se empleaba en la costa sur valenciana para designar guisos marineros espesos de sepia o calamar, cocinados con vino y especias para realzar el sabor.

**Receta elaborada por
Restaurante HB Torre Vieja**



SEPIA CON TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 sepia.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla.
- 250 mg de tomate triturado.
- 50 ml de vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Azúcar.

ELABORACIÓN

1. Trocear la cebolla, el pimiento rojo y las sepias.
2. Sofreír todo junto en aceite de oliva virgen extra.
3. Añadir el vino blanco y llevar a ebullición.
4. Añadir el tomate triturado y un poco de azúcar para quitar la acidez.
5. Salpimentar y dejar reducir a fuego medio aproximadamente 30 minutos, o hasta que la sepia esté tierna.

**Receta elaborada por
Bar El Rubio**



MONAS DE PASCUA

INGREDIENTES

- 2 kg harina Fuerza
- 400 g azúcar
- 400 ml aceite de oliva
- 150 g levadura
- 5 huevos
- 500 ml de agua
- Ralladura corteza de limón.

ELABORACIÓN

1. Calentar el agua sin que llegue a hervir y disolver la levadura con 2 cucharadas de azúcar. Dejar reposar 30 minutos.
2. Mezclar la harina, el azúcar, la sal y la ralladura de limón. Añadir los huevos y el agua con la levadura.
3. Amasar e incorporar el aceite poco a poco durante 15 minutos.
4. Dejar fermentar la masa 1 hora hasta que doble su tamaño.
5. Desgasificar, dividir y formar las monas grandes de 400g o pequeñas de 150 g.
6. Pintar con yema y hornear a 180° durante 15 minutos las monas grandes y durante 10 minutos las monas pequeñas.
7. Espolvorear azúcar una vez horneadas.

CURIOSIDAD

En Torrevieja y La Mata es tradición salir al campo o a la pinada durante Semana Santa para comer la mona en familia o con amigos, una costumbre muy arraigada entre los vecinos.



TARTA DE TORREVIEJA

INGREDIENTES

- 1 kg de almendra en polvo.
- 1 kg de azúcar.
- 5 huevos.
- Ralladura de 1 limón.

Para el relleno:

- Piel de naranja confitada cortada en trocitos.
- Yema confitada (elaborada con 750 g de azúcar y 700 g de yemas).

ELABORACIÓN

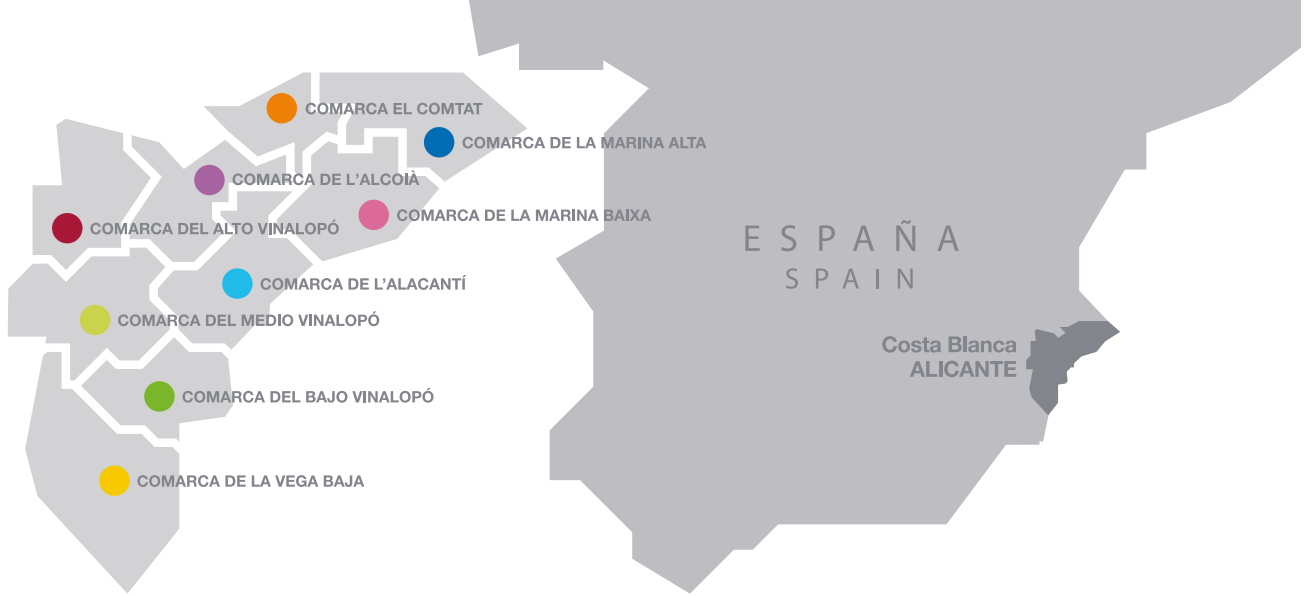
1. Mezclar la almendra en polvo junto al azúcar.
2. Añadir los huevos y la ralladura de limón.
3. Dividir la masa en dos piezas, de aproximadamente 500 g cada una. Una será la base y la otra la tapa.
4. Para el relleno, mezclar suavemente 750 g de azúcar con 700 g de yema de huevo.
5. Cocinar a fuego lento la mezcla sin dejar de remover hasta que espese, consiguiendo así crema de yema.
6. Rellenar la base con la fruta confitada y la crema de yema y cubrir con la tapa restante.
7. Hornear a 200° unos 74 minutos.
8. Una vez se enfríe, espolvorear con azúcar glass.

CURIOSIDAD

Tiene su origen a principios del siglo XX, cuando el maestro confitero Antonio Monge creó este dulce como obsequio a aquellos que visitaban la ciudad de Torrevieja.

Un siglo después, se sigue elaborando de forma totalmente artesanal.

**Receta elaborada por
Pastelería Monge**



TORREVIEJA



Patronato Provincial de Turismo
de la Costa Blanca
Tel. +34 965230160
turismo@costablanca.org
www.costablanca.org



Tourist Info
+34 965 703 433
Whatsapp: +34 647 716 904
torrevieja@touristinfo.net
turismodetorrevieja.com

