

INHALT

■ ANDALUCÍA	8
El aceite de oliva • Las sopas frías • Gazpacho andaluz • El cerdo ibérico • El jamón y el jamonero • El vino de jerez • Una copita de jerez • La ruta de los atunes • Atún rojo encebollado • La costa tropical • Tortilla de aguacate	
LA DIETA MEDITERRÁNEA	22
■ REGIÓN DE MURCIA	24
La huerta murciana • Moje: ensalada murciana • El pastel de carne murciano • Pastel de carne murciano • Embutidos y salazones • Paparajotes	
HORARIOS	32
■ COMUNIDAD VALENCIANA	34
La cuna del arroz valenciano • Paella valenciana • Fideuá • La horchata artesanal • En la heladería • Los dulces de Jijona • Agua de Valencia	
EL MENÚ DEL DÍA	46
■ MADRID Y CASTILLA-LA MANCHA	48
Una cocina rústica • El queso manchego • Pisto manchego • En la carnicería • Cocido madrileño • El broche de oro • Natillas a la madrileña	
CAFÉ-BAR: DESAYUNOS Y MERIENDAS	60
■ CASTILLA Y LEÓN	62
Una pyme de carnes • Cabrito cuchifrito • Cochinillo de Segovia • Menestra palentina • Quesos artesanales • Bollo maimón	
■ GALICIA	72
Las mariscadoras • Historia del pulpo a la gallega • Pulpo a la gallega • Pimientos de Padrón • La empanada gallega • Empanada de bacalao • Una bebida mágica • Queimada gallega • La Galicia dulce • Tarta de Santiago	
CAFÉ PARA TODOS LOS GUSTOS	86
■ ASTURIAS Y CANTABRIA	88
De un blog de viaje • El puesto de pescado • Bacalao con tomate • La faba asturiana • Fabada • ¡Anda, toma un culín! • Churros	

■ PAÍS VASCO	98
Un regalo de la naturaleza • Revuelto de setas • Marmitako de pescado • Cocinando entre amigos • Y para brindar • Bacalao al pilpil • Las nueces • Crema de nueces	
TAPAS	110
■ LA RIOJA	112
Visitando una bodega • Patatas a la riojana • Fritada (salsa riojana) • El pimiento riojano • Pimientos rellenos a la riojana • Dulces tentaciones • Peras al vino	
CÓCTELES CON VINO	122
■ ARAGÓN	124
La tortilla española • Tortilla de patatas • La longaniza de Graus • Migas aragonesas • El diamante negro • Pollo con trufas • Melocotón de Calanda • Macerados	
FIESTAS DULCES	134
■ CATALUÑA	136
Ferias gastronómicas • Sabores y aromas naturales • Calçots de Valls • Calçots con salsa romesco • Otras salsas sabrosas • Pan amb tomàquet • En la variedad está el gusto • Albóndigas con tomate • Dulces de ensueño • Crema catalana	
VINOS Y CAVA	148
■ ISLAS BALEARES	150
Mercados al aire libre • En un mercado local • La sobrasada de Mallorca • Coca de pimientos asados • Una salsa universal • Mayonesa casera • Reina de las pastelerías • Cazuela de requesón	
LA NAVIDAD	160
■ ISLAS CANARIAS	162
Tierra volcánica y océano • Solo es cuestión de gustos • ¿Papa o patata? • Papas arrugadas • Mojos canarios • Gofio, más que harina • Pella de gofio con miel de palma (turrón canario) • Miel de palma • Cóctel de ron miel con nata • El ron miel • Los guachinches • Vinos y licores canarios	
EXPRESIONES CULINARIAS	176
KULINARISCHER WORTSCHATZ	178
LÖSUNGEN	186

RECETAS — REZEPTE

PRIMER PLATO — VORSPEISE

Gazpacho andaluz - <i>kalte Tomatensuppe</i>	13
Tortilla de aguacate - <i>Eieromelett mit Avocado</i>	21
Moje: ensalada murciana - <i>Salat aus Tomaten und Thunfisch</i>	27
Pisto manchego - <i>Gemüsegericht</i>	53
Menestra palentina - <i>Gemüsegericht</i>	68
Pulpo a la gallega - <i>Tintenfisch mit Kartoffeln</i>	77
Pimientos de Padrón - <i>gebratene spanische Paprika</i>	78
Revuelto de setas - <i>Rührei mit Pilzen</i>	101
Patatas a la riojana - <i>Kartoffelgericht</i>	116
Fritada (salsa riojana) - <i>Gemüsesoße</i>	117
Tortilla de patatas - <i>Kartoffelomelett</i>	127
Calçots con salsa romesco - <i>Frühlingszwiebeln mit Gewürzsoße</i>	141
Pa amb tomàquet - <i>Brot mit Tomate</i>	143
Coca de pimientos asados - <i>Hefeteig mit Paprika</i>	155
Mayonesa casera - <i>selbstgemachte Mayonnaise</i>	157
Papas arrugadas - <i>Kartoffeln mit Salzkruste</i>	167
Mojos canarios - <i>Gewürzsoßen</i>	168

SEGUNDO PLATO — HAUPTSPEISE

Atún rojo encebollado - <i>roter Thunfisch mit Zwiebeln</i>	19
Pastel de carne murciano - <i>Blätterteigpastete mit Hackfleisch</i>	29
Paella valenciana - <i>Reisgericht mit Fleisch und Schnecken</i>	38
Fideuá - <i>Nudelgericht mit Meeresfrüchten</i>	40
Cocido madrileño - <i>Kichererbseneintopf</i>	56

Cabrito cuchifrito - <i>gebratenes Ziegenfleisch</i>	66
Cochinillo de Segovia - <i>gebratenes Spanferkel</i>	67
Empanada de bacalao - <i>Teigtaschen mit Stockfisch</i>	81
Bacalao con tomate - <i>Kabeljau mit Tomate</i>	93
Fabada - <i>Eintopf aus weißen Bohnen</i>	95
Marmitako de pescado - <i>Fischeintopf</i>	102
Bacalao al pilpil - <i>Kabeljau in Olivenöl</i>	106
Pimientos rellenos a la riojana - <i>gefüllte Paprikaschoten</i>	119
Migas aragonesas - <i>Brot- und Wurstgericht</i>	129
Pollo con trufas - <i>Hähnchen mit Trüffeln</i>	131
Albóndigas con tomate - <i>Hackbällchen in Tomatensoße</i>	145

POSTRE — DESSERT

Paparajotes - <i>in Teig frittierte Zitronenblätter</i>	31
Natillas a la madrileña - <i>Pudding mit Zimt</i>	59
Bollo maimón - <i>Biskuitkuchen</i>	71
Tarta de Santiago - <i>Mandelkuchen</i>	85
Churros - <i>frittiertes Spritzgebäck</i>	97
Crema de nueces - <i>Nusscreme</i>	109
Peras al vino - <i>Birnen in Rotwein</i>	121
Crema catalana - <i>Dessertcreme mit fester Karamellschicht</i>	147
Cazuela de requesón - <i>Ricottakuchen</i>	159
Pella de gofio con miel de palma - <i>Kanarisches Brot mit Palmenhonig</i>	171

BEBIDAS — GETRÄNKE

Agua de Valencia - <i>Cocktail aus Sekt, Orangensaft und Likör</i>	45
Queimada gallega - <i>alkoholisches Heißgetränk</i>	83
Cóctel de ron miel con nata - <i>Rumlikör mit Sahne</i>	173