

Empresa



Certificada

aportam
FRESHPEOPLE FOR A FRESHPLANET

7 RECETAS MENORQUINAS

7 DESEOS PARA
UN PLANETA SOSTENIBLE

7 MINORCAN RECIPES

7 WISHES FOR
A SUSTAINABLE PLANET

ARTIEM

FRESHPEOPLE MAKE THE DIFFERENCE





Este recetario de platos menorquines es nuestro tributo a nuestra tierra, siempre generosa, y a sus gentes, que han sabido cuidarla a lo largo de tantos años.

Los siete platos típicos que encontrará en este recetario se llevan transmitiendo de forma oral, de generación en generación, y por ello, queremos documentar y compartir estas recetas con ustedes.

Con **APORTAM** queremos volver a nuestros orígenes y remontarnos a los tiempos en que se prescindía de intermediarios, los tomates “sabían a tomates” y los payeses podían vivir del fruto de su trabajo.

Este recetario pretende ser una fuente de transmisión de la tradición culinaria menorquina, elaborada siempre con productos de la isla y de temporada. Es también una apuesta firme y decidida por la sostenibilidad, por un consumo serio y responsable. Por ello, cada receta viene acompañada de un deseo para un planeta más sostenible.

En total, siete deseos y siete recetas para un mundo mejor, porque si algo tenemos claro todos los que formamos parte de APORTAM es que juntos podemos hacerlo mejor, mucho mejor.



aportam^{*}

FRESHPEOPLE FOR A FRESHPLANET

This Minorcan recipe book is our tribute to our land and its people, who have managed to preserve it so well over the years.

This book contains a few typical Minorcan dishes which have been passed down from generation to generation by word of mouth. We would therefore like to document and share these recipes with you.

*With **APORTAM** we rediscover our origins, go back to the days when the farmers sold high quality produce to the housewife, when tomatoes “tasted of tomatoes” and when farmers earned a respectable living from the fruits of their labour.*

*This recipe book provides a written word to ensure the future of Minorca's culinary traditions always using seasonal island products. The aim also being to ensure sustainability, and to promote respectful and responsible behaviour. **Seven recipes will provide seven wishes for a better world. Everyone involved is APORTAM is convinced of one thing: that together, we can make this world a better place***

* The verb “aportar” in menorquin (the local dialect) means “to contribute”. Artiem contributes to the sustainable development of Menorca.

PRIMEROS STARTERS



CALDERETA DE PESCADO
MINORCAN BOUILLABAISSE



"OLIAIGO"
MINORCAN TOMATO SOUP

SEGUNDOS MAIN COURSES



"PEROL" DE CALAMARES RELLENOS A LA MENORQUINA
STUFFED SQUID CASSEROLE ("PEROL")



BERENJENAS RELLENAS
STUFFED AUBERGINES



TORTILLA DE ESPÁRRAGOS SILVESTRES
WILD ASPARAGUS OMELETTE

POSTRES DESSERTS



"CREPELLS DE CONSERVA"
TYPICAL JAM BISCUITS ("CREPELLS")

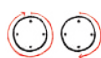


COCA DE ALBARICOQUE
APRICOT CAKE

RECETA 01 - PRIMEROS

CALDERETA DE PESCADO

TIEMPO PREPARACIÓN:



1H 30MIN. APROX

DIFICULTAD:



Nº PERSONAS:



TEMPORADA:



INGREDIENTES



1,5KG
PESCADO
DE ROCA



TOMATES RALLADOS



1,5l.



PICADA



SOLO LA YEMA



UNA PIZCA
DE PIMENTÓN
DULCE

PREPARACIÓN

1. Añadir aceite a la sartén.

2. Cortar la cebolla en láminas.

3. Añadir la cebolla a la sartén.

4. Cortar el ajo en láminas.

5. Añadir el pimiento verde a la sartén.

6. Añadir los tomates rallados a la sartén.

7. Añadir el pimentón dulce a la sartén.

8. Salpimentar el pescado.

9. Añadir el pescado a la sartén.

10. Cubrir de agua.

11. Subir el fuego hasta que hierva.

12. Añadir agua.

13. Subir el fuego hasta que hierva.

14. Bajar el fuego a lento.

15. Subir el fuego hasta que hierva.

16. Retirar del fuego.

17. Añadir el pescado a la sartén.

18. Añadir el pescado a la sartén.

19. Añadir el pescado a la sartén.

20. Añadir el pescado a la sartén.

21. Añadir el pescado a la sartén.

22. Añadir la picada a la sartén.

23. Añadir la picada a la sartén.

24. Cortar el pan en láminas de 3mm.

25. Cortar el pan en láminas de 3mm.

26. Añadir el pan a la sartén.

5'

10'

10'

fuego lento

fuego medio

antes que se dore la cebolla

subir el fuego hasta que hierva

fuego lento

fuego medio hasta que hierva

retirar del fuego

agregar la picada

hasta acabar la cocción

DESEO 01

Practicar un consumo responsable (3r=reducir, reutilizar, reciclar)

RECIPE 01 - STARTERS

MINORCAN BOUILLABAISSE

INGREDIENTS (SERVES: 6)

- 1.5 kg mixed fresh fish (halibut, monk fish, eel, etc)
- 1 large onion
- 3 cloves of garlic
- 1 green pepper
- 3 grated ripe tomatoes
- Oil
- 1.5 l water
- French stick (bread)
- Parsley, 1 hard boiled egg yolk, 1 clove of garlic, paprika, a cooked fish liver (optional)

PREPARATION

Chop the onion in strips and slowly sauté it in oil in a fired earth casserole.

Add the finely sliced garlic.

Sauté, without browning, for 5 minutes more before adding the chopped pepper and grated tomato.

Cook slowly for 10 minutes.

Season the fish and add to the tomato mixture.

Cover with the water and bring to the boil.

When the soup reaches the boil, turn down the heat and cook for a further 10 minutes.

Take off heat and remove the fish only.

Thicken by liquidising the remaining stock and vegetables.

Once the fish has cooled remove the fish bones and return the fish to the soup.

Chop together finely (in a mixer) the parsley, egg yolk, garlic and sweet pepper.

Bring the soup to the boil again and add the parsley mixture.

SEASON: Cut the bread in very thin slices and toast without browning in the oven.

TO SERVE: Place the toasted bread in the soup dish and pour the soup on top.



WISH 01

To put in practice respectful and responsible behaviour (3r = reduce, reutilize, recycle)

RECIPE 02 - STARTERS

MINORCAN TOMATO SOUP

READY IN:



DIFFICULTY:



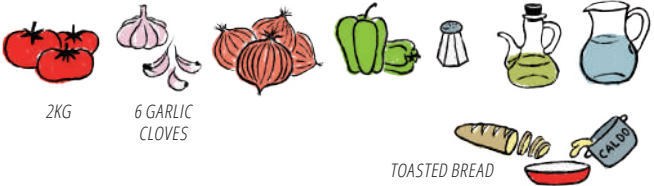
SERVES:



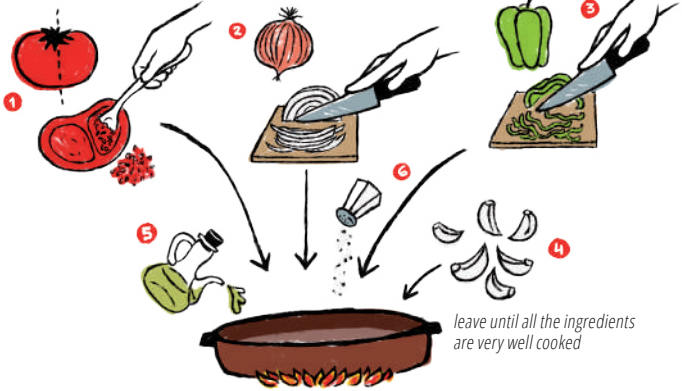
SEASON:



INGREDIENTS



PREPARATION



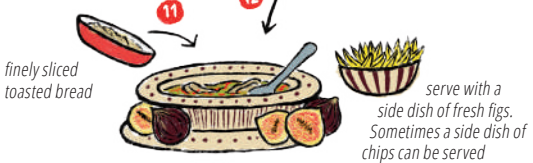
stir and cook without bringing to the boil to ensure that the texture and quality are correct



9 a foam will form on the top of the soup. This indicates that the dish is cooked



10 cool for a few hours



WISH 02

To purchase Fair Trade products (produced following sustainable criteria; socially and environmentally responsible)

RECETA 02 - PRIMEROS

“OLIAIGO”

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS)

- 2 kg de tomates maduros, de calidad
- 4 cebollas grandes
- 2 pimientos verdes
- Media docena de dientes de ajo
- Sal, agua y aceite
- Sopas de pan
- Higos (opcional)

PREPARACIÓN

Cortar los tomates (quitar las semillas), cortar la cebolla en tiras, cortar los pimientos verdes y verter todo en una cazuela de barro con un buen chorro de aceite. Añadir los ajos pelados enteros y sazonar. Cocinar a fuego medio hasta que el conjunto esté confitado. Seguidamente, añadir el agua y remover de vez en cuando.

Es importante evitar que hierva para conseguir la textura y calidad propia de este plato. La aparición de una espuma en la superficie nos indica que está listo.

Dejar reposar unas horas. Servir con las sopas de pan.

Es costumbre en Menorca acompañar este plato con higos (“figues”, en menorquín), de aquí que se le dé el nombre de “oliaigo amb figues”. La sopa salada y los higos dulces aportan un interesante contraste de sabores. Otra posibilidad es acompañarlo de patatas fritas.



DESEO 02

Comprar en comercio justo (productos obtenidos con criterios sostenibles, respetuosos con el medio ambiente y las personas)

RECETA 03 - SEGUNUDOS

"PEROL" DE CALAMARES RELLENOS A LA MENORQUINA

TIEMPO PREPARACIÓN:



1H 30MIN. APROX

DIFICULTAD:



Nº PERSONAS:



TEMPORADA:



INGREDIENTES



2 ajos



2 chds



2 chds



50 gr



150 ml

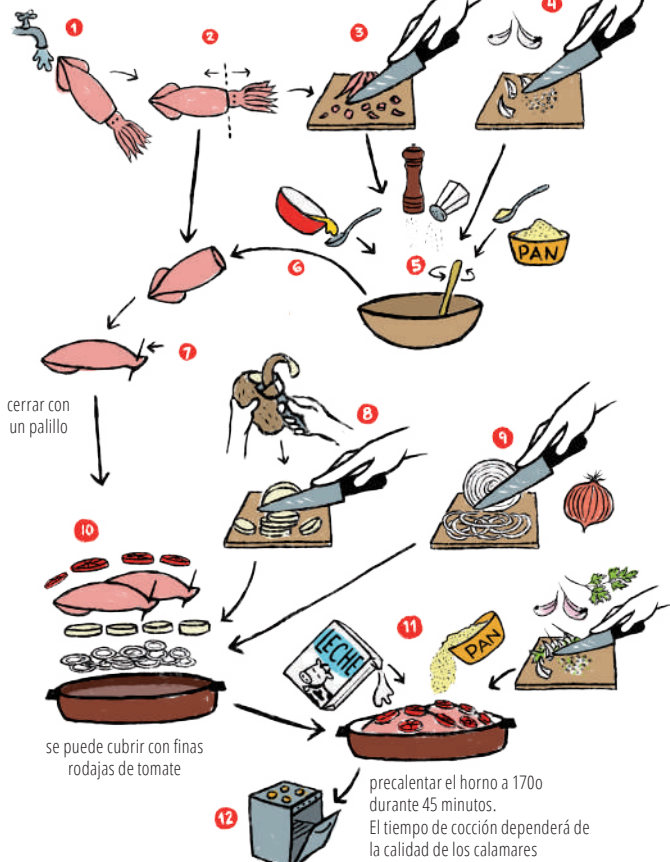


400 gr

PICADA



PREPARACIÓN



DESEO 03

Desarrollar y utilizar energías limpias (eólica, solar, geométrica, hidráulica...)

RECIPE 03 - MAIN COURSES

STUFFED SQUID CASSEROLE ("PEROL")

INGREDIENTS (SERVES: 4)

- 2 large squid
- 400 gr. potatoes
- 1 large onion
- 2 cloves of garlic
- 2 tbs bread crumbs
- 2 tbs beaten egg
- Salt and pepper
- 50 gr. olive oil
- 150 ml milk

- 1 clove of garlic and breadcrumbs for the "picada"

PREPARATION

Clean the squid and separate its body from the tentacles.

Chop up the tentacles very finely and mix with the chopped garlic, breadcrumbs, egg and seasoning.

Stuff the body of the squid with the chopped mixture and close with a cocktail stick.

Peel the potatoes and cut them into round slices.

Peel onion and cut it into rings.

Cover the bottom of an oven proof dish with a layer of potatoes and onion.

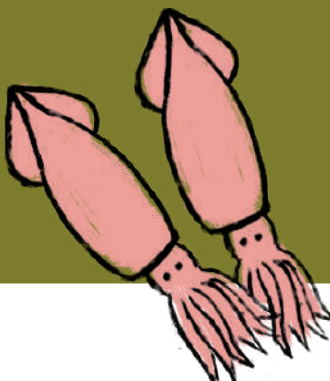
Lay the stuffed squid on the potatoes and cover with another layer of potatoes.

Thickly slice tomatoes and layer on the top.

Sprinkle with chopped parsley, garlic and breadcrumbs.

Add milk.

Cook slowly in the oven until the potatoes are soft.



WISH 03

To develop and use clean energy (wind energy, solar, hydro-electric power...)

RECIPÉ 04 - MAIN COURSES

STUFFED AUBERGINES

READY IN:



1H. APROX

DIFFICULTY:



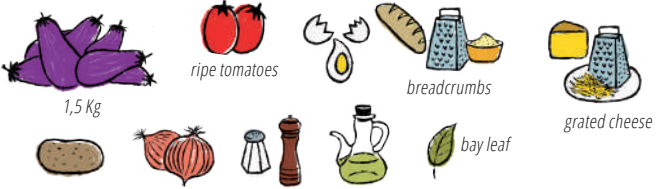
SERVES:



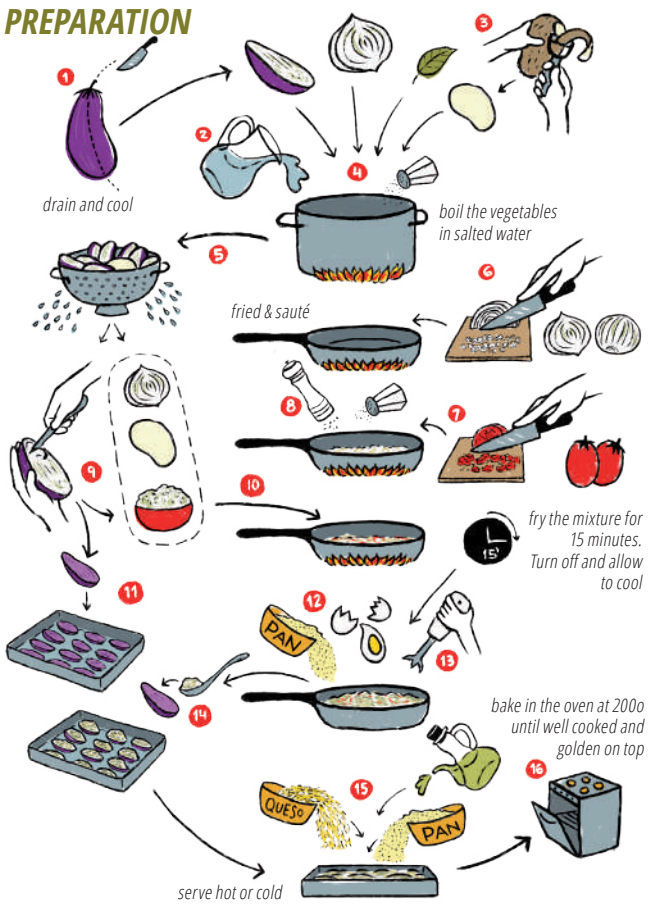
SEASON:



INGREDIENTS



PREPARATION



RECETA 04 - SEGUNDOS

BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

- 1 kg de berenjenas
- 2 tomates maduros de pera
- 2 cebollas grandes
- 1 patata
- 1 huevo
- Pan rallado
- Queso rallado
- 1 hoja de laurel
- Aceite, sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar las berenjenas a lo largo y por la mitad. Hervir las berenjenas junto con media cebolla y una patata grande en agua con sal y una hoja de laurel. Escurrir y dejar enfriar.

Sofreír el resto de la cebolla, pochar y añadir el tomate cortado en trozos. Salpimentar.

Una vez las berenjenas estén frías, vaciarlas conservando la piel para rellenarlas posteriormente.

Relleno: añadir la pulpa de la berenjena, la patata y la cebolla hervidas al sofrito y cocer todo junto durante unos 15 minutos. Apagar el fuego, añadir el huevo y un poco de pan rallado y mezclar bien. Pasar por el túrmix.

Engrasar una fuente de horno. Rellenar las berenjenas con el relleno y disponerlas en la fuente. Espolvorear el pan rallado y el queso (opcional) y regar con aceite.

Cocinar al horno a 200°, hasta que se vean bien cocidas y doradas por encima.

Servir, tanto frías como recién salidas del horno.



DESEO 04

Respetar y potenciar la diversidad biológica y cultural

RECETA 05 - SEGUNDOS

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS SILVESTRES

TIEMPO PREPARACIÓN:



DIFICULTAD:



Nº PERSONAS:



TEMPORADA:



INGREDIENTES



PREPARACIÓN



DESEO 05

Ajustar la economía las exigencias de la ecología y del bienestar social global

RECIPE 05 - MAIN COURSES

WILD ASPARAGUS OMELETTE

INGREDIENTS (SERVES: 4)

- A generous helping of green asparagus
- 8 eggs
- 1 small clove of garlic
- Fresh parsley
- ½ glass olive oil
- Salt and pepper

PREPARATION

Prepare and chop asparagus cutting away the woody part of the stem.

Chop the garlic and parsley. Beat the eggs and season.

Cook the asparagus and add the chopped garlic and parsley.

Add the cooked asparagus mixture to the beaten eggs and cook slowly, without browning, in an omelette pan. Turn with the help of a plate.



WISH 05

To adapt the economy to the global ecological and social wellbeing requirement

RECIPE 06 - DESSERT

TYPICAL JAM BISCUITS ("CREPELLS")

READY IN:



1H. APROX

DIFFICULTY:



SERVES:



SEASON:



INGREDIENTS



600 grs flour



200 grs lard



200 ml tepid water

FILLING: Quince jelly or thick well set jam



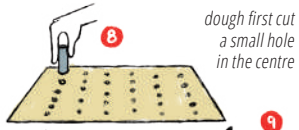
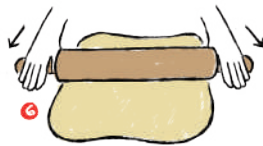
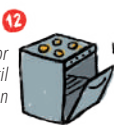
20-25 grs live yeast

PREPARATION



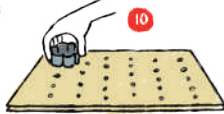
mix with fingers until an elastic dough is made

bake at 180o for 15 – 20 minutes until crisp and golden



dough first cut a small hole in the centre

cover with another circle of (over the jam)



roll out and cut into circular or flower shapes



sprinkle with icing sugar



RECETA 06 - POSTRES

“CREPELLS DE CONSERVA”

INGREDIENTES (PARA 10 PERSONAS)

- 600 gr de harina
- 200 gr de manteca de cerdo
- 20-25 gr de levadura fresca
- 250 ml de agua tibia

RELLENO: membrillo o mermelada (espesa)

PREPARACIÓN

Para preparar la masa poner la harina en un bol, formar un hueco en el centro y añadir la manteca de cerdo a temperatura ambiente, el agua tibia y la levadura. Mezclar con las manos y amasar hasta conseguir una masa elástica. Estirar la masa con un rodillo. Cortar la masa con un “corta-pastas” (normalmente en forma de flor o circular), poner una cucharadita de membrillo o mermelada encima de la masa y cubrir con otra capa de masa fina, a la cual, previamente, habremos hecho un pequeño agujero .

Hornear a 180° durante unos 15-20 minutos, dependiendo de lo fina que hayamos estirado la masa.

Una vez hayan enfriado, espolvorear con azúcar glass.



DESEO 06

Pensar globalmente, actuar localmente

RECETA 07 - POSTRES

COCA DE ALBARICOQUE

TIEMPO PREPARACIÓN:



1H. APROX

DIFICULTAD:



Nº PERSONAS:



TEMPORADA:



INGREDIENTES



1/2 kg



100 gr



levadura



albaricoques



150 gr

PREPARACIÓN

-
- mezclar y dejar enfriar
-
-
-
- engrasar una fuente de horno. Estirar la masa
-
-
- dejar levar
-
-
- precalentar el horno a unos 200o. hornear a 170o durante unos 30 min.
-
-

RECIPE 07 - DESSERT

APRICOT CAKE

INGREDIENTS (SERVES: 8)

- ½ gr flour
- Yeast
- 2 potatoes
- 150 gr sugar
- 100 gr lard
- 2 eggs
- Apricots

PREPARATION

*Boil the potatoes, mash and mix with the sugar.
Allow it to cool.*

Place the flour on a board or in a bowl, make a hole in the middle and add the yeast, lard and eggs. Mix well and add the potato and sugar mix.

Mix all the ingredients with fingers until an elastic dough is made.

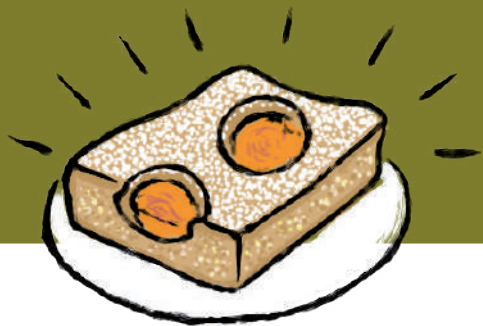
Grease an oven dish and place the dough inside.

Cut the apricots in half, take the pips out and place them on the dough as shown in the picture.

Sprinkle the sugar, generously.

Preheat the oven at around 200°.

Bake in the oven at 170° until golden on top.




WISH 07


To re-imagine and re-make a greener and fairer world




ARTIEM

Capifort 6, bajos
07714 Mahón (Menorca)
Spain
artiem@artiemhotels.com
artiemhotels.com

 [artiemhotels](https://www.facebook.com/artiemhotels)

 [@artiemhotels](https://twitter.com/artiemhotels)

 [@artiemhotels](https://www.instagram.com/artiemhotels)