



RECETARIO GASTRONOMÍA ANDORRANA



Govern d'Andorra

RECETARIO GASTRONOMÍA ANDORRANA



Govern d'Andorra

Queremos dar las gracias a:

Roger Biosca
Miquel Canturri
Carles Flinch
Dolors Pal
Pep Ramos
Josep M. Troguet

Así como a:

Sebastien Besnier
Marcel Besolí
Guillem Marquet
Eric Marty
Marc Mora

y

Casimir Arajol
Diana Oliveira
Bartumeu Gabriel
Christian Zanchetta

*Queremos destacar la implicación y la colaboración del **Ministerio de Medio Ambiente, Agricultura y Sostenibilidad Andorra Turisme***

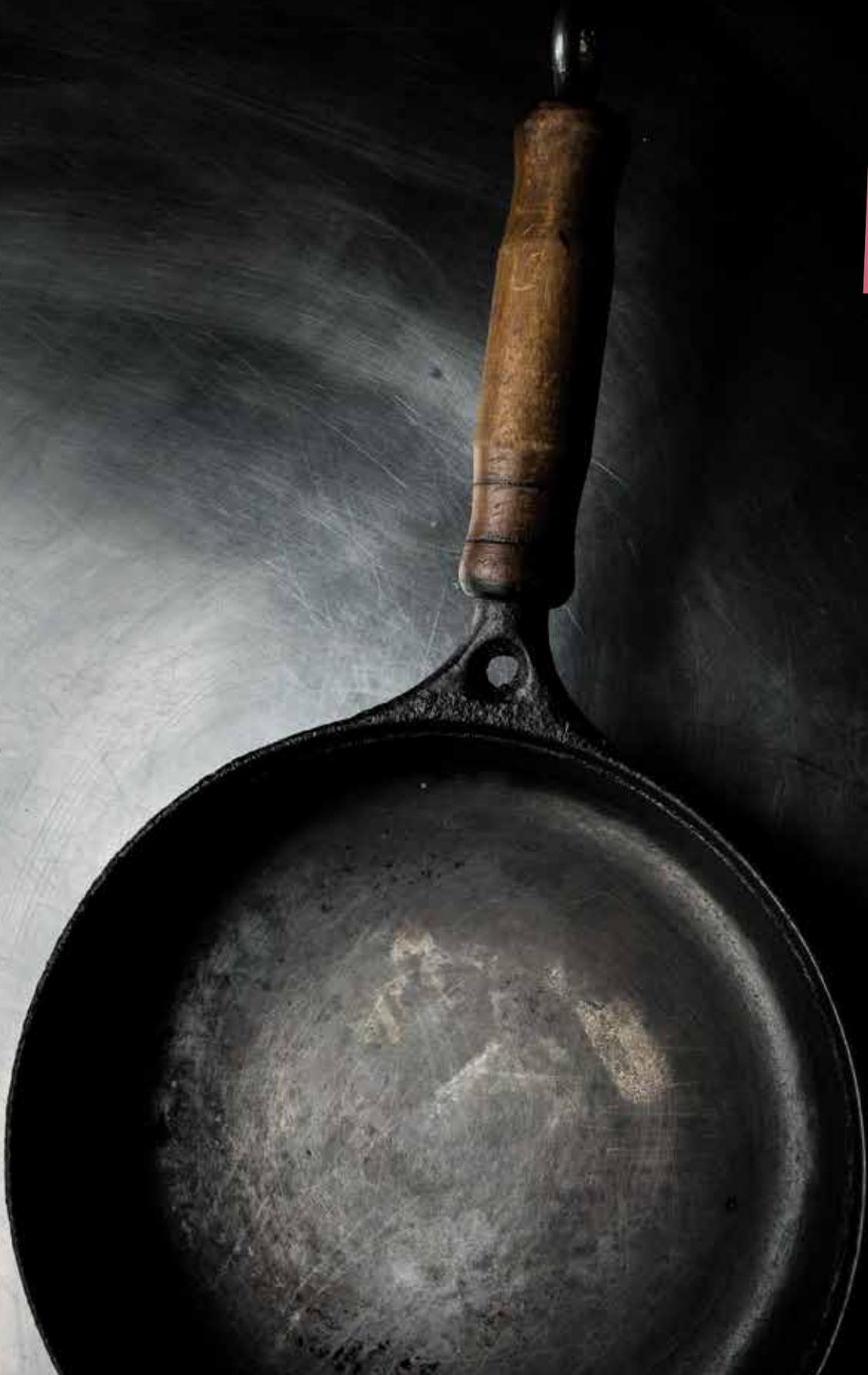
y

Unió Hotelera d'Andorra
Autèntics Hotels d'Andorra

...y expresar nuestro agradecimiento a todas las demás personas que han participado en la creación de este recetario. Su labor y colaboración han sido indispensables para que ahora podamos transmitir estos conocimientos prácticos sobre la cocina y los platos típicos de nuestro territorio.

Aparte, también podéis disfrutar de estos platos en los diversos y excelentes restaurantes que os esperan en Andorra. En ellos no solo encontraréis estas y otras elaboraciones tradicionales de nuestros valles, sino muchas otras, innovadoras y también internacionales.

SU MA RIO



SALUTACIÓN DEL MINISTRO DE TURISMO Y TELECOMUNICACIONES		RECETAS	
Jordi Torres Falcó	07	Entrantes	
PRÓLOGO		Ensalada de achicorias amargas	23
Casimir Arajol Farràs	11	Escudella mezclada	25
PEQUEÑOS PRODUCTORES DE GRANDES PRODUCTOS	15	Escudella de congrio o de Cuaresma	27
		Sopas de pan	31
		Puré de calabaza	33
		Sopa o crema de ortigas	35
		<i>Trinxat</i> con torrezno	37
		Caracoles a la andorrana	39
		Tortilla de espinacas de montaña	41
		Platos principales	
		Arroz con confitado de cerdo	47
		Canelones a la andorrana	49
		Bacalao a la andorrana	51
		Trucha de río a la andorrana	53
		Agridulce de jamón	55
		Civet de carne de jabalí	57
		Muslo de cordero al horno	59
		Pollo a la cazuela con setas	61
		Conejo con senderuelas	63
		Fricandó con setas	65
		Postres y dulces	
		Crema a la andorrana	71
		Coca de canal	73
		<i>Orelletes</i> (orejitas)	75
		Peras con vino	77
		Membrillo	79
		Buñuelos de viento	81
		Torrijas	83
		Bizcocho	85
		Arroz con leche	87
		Flan	89
		Manzanas al horno	91
		GLOSARIO	93

SALUTACIÓN





La gastronomía cuenta muchas cosas sobre el territorio donde se encuentra, sobre su cultura y sobre sus habitantes. Más allá del placer que supone degustarlo, a través del patrimonio culinario de un país podemos conocer también sus productos, la forma de vivir de su gente e incluso las características de su clima y paisaje.

Este es uno de los objetivos de la compilación de recetas tradicionales que tenéis en vuestras manos, además de haceros pasar grandes momentos en la cocina y, sobre todo, en la mesa. En ella encontraréis 30 elaboraciones típicas de Andorra, platos y sabores que forman parte de nuestra historia y de nuestra identidad; y que a menudo también nos unen a los pueblos vecinos, con quienes los compartimos.

Se trata de un recetario con una doble función. Por un lado, hace posible que aquellos y aquellas que nos visitáis podáis llevaros a casa una parte de la experiencia de vivir en este país, reproducirla allí donde queráis y hasta compartirla con los vuestros. Por el otro, es un nuevo granito de arena para preservar nuestra cultura gastronómica y promover que las futuras generaciones sigan cocinando las recetas tradicionales del país.

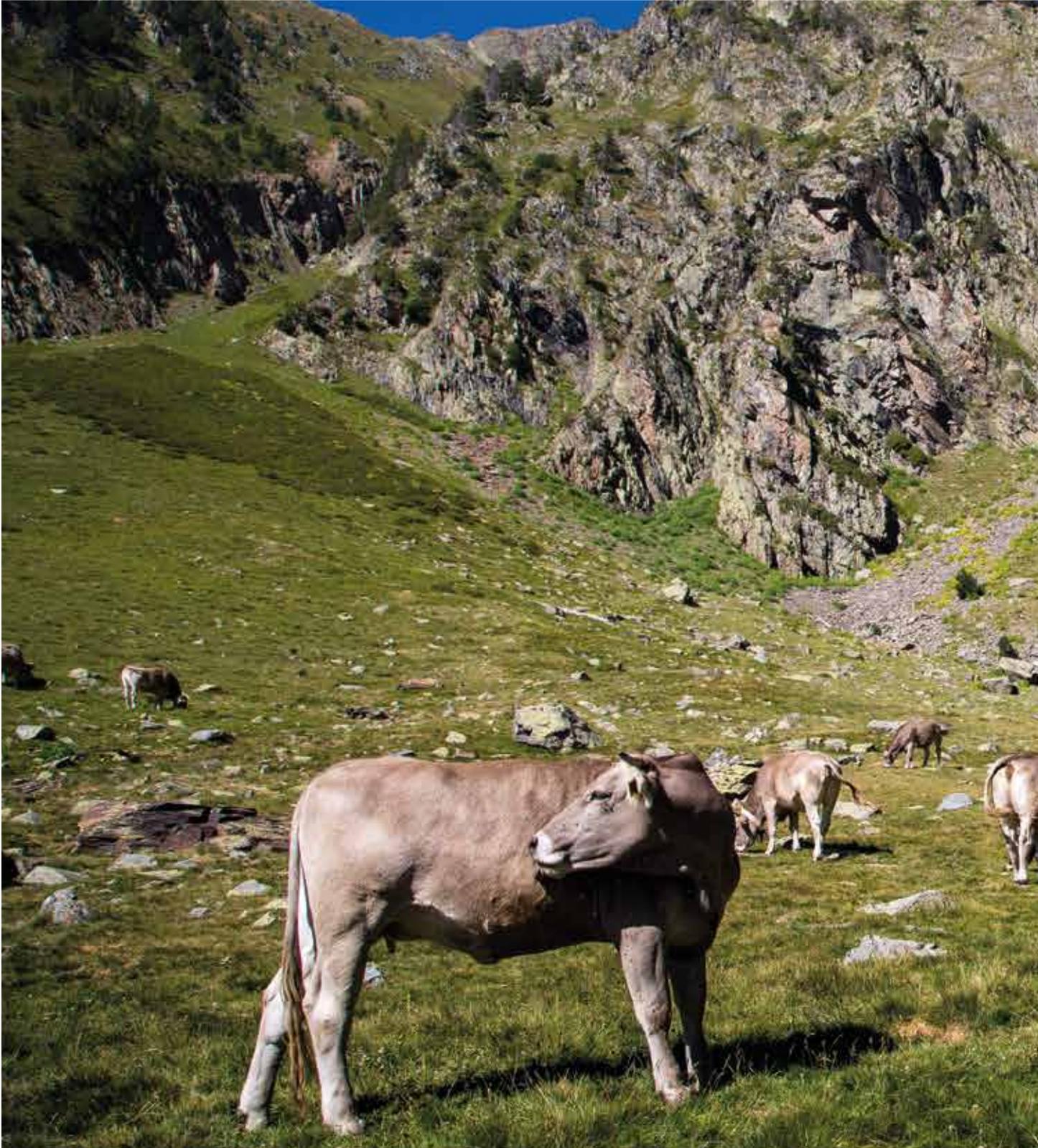
Esta es una de las diversas acciones prioritarias que llevamos a cabo para poner en valor tanto el patrimonio gastronómico como los productos agrícolas y artesanos del Principado. Y es que la oferta culinaria del país, ya sea por parte de los numerosos y exquisitos restaurantes, que tienen a excelentes cocineros en los fogones, como por parte de nuestros productores locales, tiene un gran atractivo para los turistas y para todos los que vivimos aquí.

Espero que disfrutéis de la gastronomía de Andorra y que este recetario os ayude a conocer aún mejor nuestros valles y sus costumbres.

Salud y buen provecho,

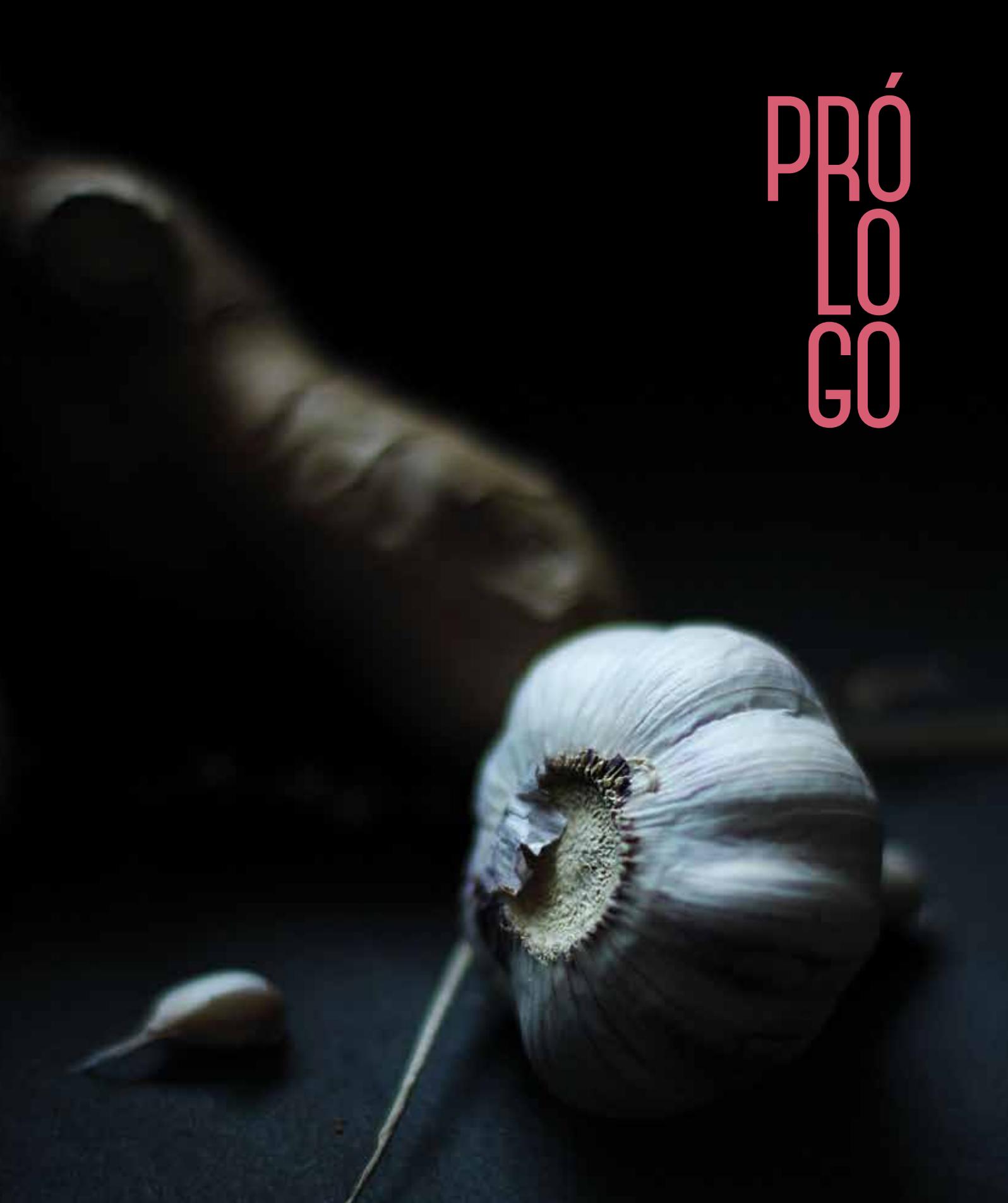
Jordi Torres Falcó

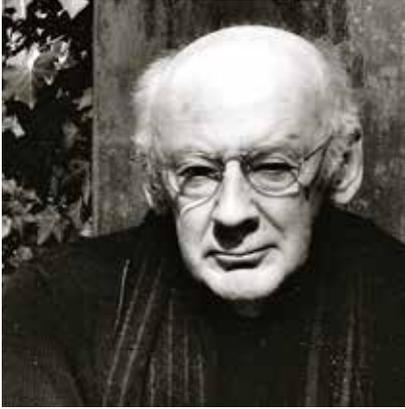
Ministro de Turismo y Telecomunicaciones de Andorra





PRÓ LO GO

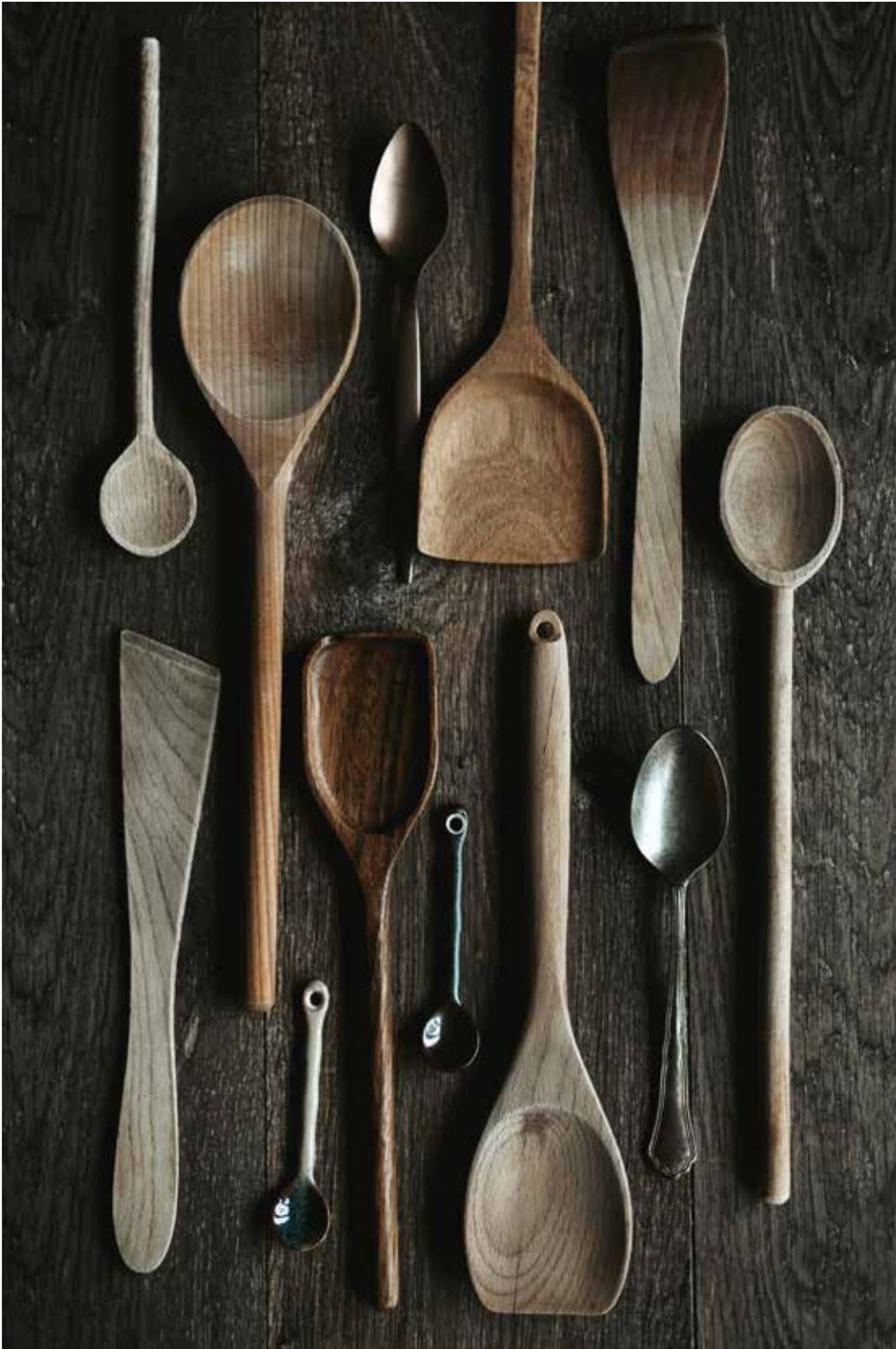




Me hace una ilusión especial poder escribir la introducción de este libro, ya que a lo largo de los años me he interesado mucho por todo aquello que concierne al mundo de la comida y, en especial, la de Andorra. La influencia llegada de la vertiente sur y del norte de nuestro país nos ha permitido enriquecernos con una cultura gastronómica auténtica y crear una cultura culinaria propia que debemos conservar. Poder traspasar esta riqueza a las futuras generaciones, ya sean de aquí o de más allá de nuestras fronteras, a través de un libro me provoca un inmenso placer. Mi enhorabuena por esta iniciativa y espero que todos podamos disfrutarla preparando estas recetas llegadas de nuestros antepasados.

He pensado que sería interesante, quizás, en lugar de hacer una presentación enrevesada y aburrida, compartir algunas anécdotas y curiosidades que he ido encontrándome y que hacen algunas referencias a la cocina andorrana. Dicho esto, pues, intentaré adentraros en el mundo culinario andorrano con anécdotas simpáticas de la época.

Explica un escritor francés llamado Sutter-Laumann que, allá por el año 1888, visitó Andorra y tuvo la oportunidad de participar en una sesión del *Consell General* que, por aquel entonces, duraba entre 2 y 3 días. En aquella época, en Andorra solo había dos hostales, el Hostal Cisco de Sans, del cual soy nieto, y el Hostal Calones. Las amas de casa de estos dos hostales eran las cocineras encargadas de preparar todas las comidas del *Consell*. En su libro, el escritor hace referencia a las tres comidas, separadas por dos horas de trabajo en el *Consell*, que se sirvieron. La primera comida constaba de tripas e hígado de cordero con fricasé, aliñados con pimientos rojos y azafrán, todo cocido en una inmensa caldera de 60 litros. El siguiente festín: ensalada de patatas hervidas y congrio salado frito en aceite. Conviene remarcar que, actualmente, cuando se prepara la comida del Consorcio de los casados de Andorra la Vella, uno de los platos principales es la escudella de congrio. Por la tarde comieron muslos de cordero asados (el *gigot*, como se conoce hoy en día) y, para acabar, por la noche, los *consellers* disfrutaron de una especie de escudella de macarrones cocinados con distintas aves, pollo, carne de cordero, patatas y coles, y truchas. El postre, como decimos ahora, postre de músico, compuesto por frutos secos como higos, nueces y almendras.



Otro dato curioso que he descubierto se detalla en el libro *Andorra, The Hidden Republic*, del escritor americano Lewis Gaston Leavy, en el que explica que en 1912 llegó al Hostal de Cal Not del Hospitalet y que Not, que era muy amigo de mi abuelo (el Cisco de Sans), lo llevó a Andorra. Se alojó en el Hotel Pla, en Escaldes, dado que el Doctor Pla hablaba inglés, y cenó en Cal Cisco de Sans junto con arrieros españoles que le enseñaron a beber en porrón (¡puedo imaginarme la imagen!). La comida servida en aquella ocasión constaba de paté de cabeza de jabalí, tomates, cebollas, ajos, puré de pollo y huevo, estofado de patatas, guisantes y col, buey en conserva y salchichas, fricasé de pollo relleno de salchichas, huevos pasados por agua, pollo asado, flan de huevo, compota de albaricoques, nueces peladas, repostería, vino de Bordeos y champán (yo creo que debía ser cava). Aquella noche, Lewis Gaston, volviendo hacia el hotel después de la cena, le dijo al ama de casa: “Mirad si puede comerse bien en Andorra por 50 centavos”.

Consultando papeles, también he encontrado una primera edición de un manuscrito gerundense: *Llibre de l'art de quynar* (en el catalán actual, “quynar” se escribe “cuinar”), escrito en 1787 por fray Sever de Olot y que se encuentra en el Castillo de Peralada. En él hay dos recetas, “jamón de tocino” y “chuletas de tocino”, atribuidas una al Valle de Andorra y la otra al Valle de Endorra (sí, “Endorra”, no lo he escrito mal).

No querría despedirme de todos vosotros sin antes haber dado las gracias a aquellos que me han ofrecido escribir estas líneas, a aquellos que leerán y se estudiarán las recetas, a aquellos que se divertirán cocinándolas en sus hogares y a aquellos que, cualquier día del año, las disfrutarán. ¡Buen provecho os haga!

Casimir Arajol Farràs

PEQUEÑOS
PRODUCTORES
DE GRANDES

PRO
DUC
TOS



Pese a su extensión reducida, en los valles de Andorra pueden encontrarse multitud de productos autóctonos de una calidad excelente.

El renombre de la carne del país, por ejemplo, traspasa nuestras fronteras. Hasta el punto que cuenta con un distintivo de indicación geográfica protegida avalado por la Unión Europea: la IGP Carne de Andorra. Esta IGP no solo certifica la calidad y reconoce el origen geográfico del alimento, sino también sus características únicas. En la misma línea, contamos con el sello propio de control y garantía “Carne de calidad controlada de Andorra”, que ya ha cumplido 25 años, y el de “Vino de calidad controlada de Andorra” desde 2016.

Además, en el Principado, la tradición de elaborar productos agrícolas, alimentarios y artesanales de todo tipo nunca se ha perdido, y de hecho disponemos también de dos distintivos oficiales adicionales que permiten identificar y diferenciar nuestros productos agrícolas locales, así como otros productos elaborados en nuestro territorio a base de recetas tradicionales.

De hecho, la elaboración de productos agrarios, alimentarios y artesanales de proximidad está en auge, y en los últimos años se ha visto un incremento progresivo y notable de los productores locales que desarrollan acciones orientadas a diversificar su actividad, contribuyendo a la vez a ampliar la oferta de esta clase de productos. Esto condujo a la creación en 2014 de la marca “Productos Agrícolas y Artesanos de Andorra”, impulsada por el Departamento de Agricultura del Gobierno. Los productores locales se pueden acoger a esta marca colectiva que facilita que sus productos se puedan diferenciar en el mercado y que los consumidores los identifiquen fácilmente, atendiendo así al incremento de la demanda de nuestros ciudadanos y de los turistas que nos visitan.

Únicamente pueden formar parte de esta marca las empresas que se caracterizan por su manera particular de trabajar, que aplican prácticas de producción agraria tradicionales vinculadas al mantenimiento de nuestro territorio, así como métodos de trabajo artesanales. Por consiguiente, se ha generado una oferta de alimentos de quilómetro cero con unos estándares de calidad elevados que comparten como valores principales la tradición, la sostenibilidad y la autenticidad.

Los Productos Agrícolas y Artesanos de Andorra no solo nos ofrecen sabores y sensaciones extraordinarios, también nos hablan de la historia de estos valles y nos permiten disfrutar de aquello que se produce en ellos de una manera única. Muchos pueden convertirse en el ingrediente que le da el toque distintivo a las recetas que encontraréis a continuación, mientras que otros os ofrecen el maridaje perfecto para ellas.

Carnes, vinos, miel, hortalizas y frutos del bosque, huevos, quesos y otros lácteos, confituras, cervezas, licores y siropes, embutidos, chocolate, cafés, y también cosméticos, jabones artesanales e incluso cojines, tapabocas y zurrones de pastor; la variedad de productos de alta montaña elaborados en el Principado es amplísima, y es un regalo para los cinco sentidos.





Recientemente, en Andorra hemos creado un inventario de las recetas que componen el patrimonio gastronómico del país: el corpus de la gastronomía andorrana, formado por más de 400 elaboraciones.

Hecho este trabajo de investigación histórica y científica, en el que también se ha concluido que 120 de las recetas forman parte del patrimonio gastronómico vivo de Andorra, ahora queremos acercar sus resultados a todo el mundo. De este modo, compartimos uno de nuestros signos de identidad más importantes y le damos continuidad.

De ahí que hayamos creado este recetario, con la colaboración de los restaurantes del país y de sus talentosos cocineros, que os ofrece una muestra de los sabores tradicionales del Principado.

A continuación encontraréis las recetas para elaborar 30 platos y postres típicos de aquí, a nuestra manera.

Buen provecho.



EN
TRA
NTES

Ensalada de achicorias amargas

Escudella mezclada

Escudella de congrio o de Cuaresma

Sopas de pan

Puré de calabaza

Sopa o crema de ortigas

Trinxat con torrezno

Caracoles a la andorrana

Tortilla de espinacas de montaña



ENSALADA DE ACHICORIAS AMARGAS



30 MINUTOS



PRIMAVERA



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

400 g de achicorias amargas

150 g de tocino virado

3 ajos tiernos

Aceite de oliva

Pimienta negra al gusto

Sal al gusto

Vinagre al gusto

Cómo la elaboramos: **1** Para empezar, limpiamos las achicorias y las dejamos en agua corriente, cuanto más rato mejor. **2** Una vez están limpias, las escurrimos bien y las aliñamos con bastante aceite, un chorrito de vinagre, sal y pimienta. **3** Cortamos los ajos tiernos y los añadimos a la ensalada. **4** Para terminar, freímos el tocino virado con un poco de aceite y, cuando ya está listo, lo cortamos a trocitos y lo ponemos por encima de las achicorias.

Así de fácil.



Las achicorias amargas aparecen en los prados de altura cuando la nieve se deshiela, así que, si estáis en Andorra o en otras zonas del Pirineo durante la primavera, podéis ir a recoger algunas, si las conocéis bien, y respirar el aire puro de la montaña antes de preparar esta deliciosa receta. Para que las achicorias amargas estén buenas, es importante aliñarlas un rato antes de comerlas.





ESCUDELLA MEZCLADA



3 HORAS



INVIERNO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

¼ de gallina
150 g de panceta
200 g de jarrete de ternera
1 hueso de buey
3 huesos de ternera
3 huesos tiernos de espinazo de cerdo
1 oreja de cerdo
1 cola de ternera
½ col
1 apio
1 cebolla
2 zanahorias
1 puerro
3 patatas
100 g de alubias blancas
100 g de garbanzos
100 g de fideos gruesos o de arroz
50 g de grasa animal
150 g de calabaza
100 g de butifarra blanca
100 g de butifarra negra de cebolla
Sal



Cómo la elaboramos: **1** Troceamos todas las carnes, excepto las butifarras. **2** Ponemos 6 litros de agua a hervir y añadimos la cebolla y el apio cortados en dados gruesos, las zanahorias a rodajas, los garbanzos y las alubias (que hemos dejado en remojo la noche antes), los huesos, la grasa y todas las carnes troceadas. **3** Cuando lleva 2 horas hirviendo, le agregamos la sal, la col blanca cortada a trocitos pequeños y las butifarras a rodajas gruesas. **4** Pasados 20 minutos, añadimos las patatas y la calabaza cortadas en dados y los fideos o el arroz, y lo dejamos 20 minutos más al fuego. **5** Antes de emplatar, retiramos el apio y los huesos más grandes y, de estos, retiramos la carne y la cortamos en dados, para incorporarla nuevamente a la olla. **6** Dejamos reposar la escudella unos 5 minutos y ya podemos servirla. **Un plato completo y succulento.**





ESCUDELLA DE CONGRIO O DE CUARESMA



4 HORAS



INVIERNO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

- 1 pieza de congrio seco
- 1 kg de patatas
- 500 g de alubias blancas secas
- 250 g de arroz
- 150 g de cebolla
- 1 cabeza de ajos
- 1 manojo de perejil
- 50 g de almendra tostada
- 50 g de avellana tostada
- 2 rebanadas de pan
- Azafrán en polvo
- Aceite de oliva virgen
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

Para la vinagreta:

- 250 ml de aceite de oliva virgen
- 2 cucharadas soperas de vinagre de vino negro
- 3 dientes de ajo
- 2 pimientos rojos
- Sal
- Pimienta negra



Cómo la elaboramos: **1** El día antes de cocinar la escudella, ponemos 10 litros de agua en una olla y dejamos el congrio en remojo dentro, junto con 1 cebolla picada cruda y 5 cucharadas de aceite de oliva virgen. **2** Pasadas 24 horas, ponemos la olla a hervir durante 2 horas, retiramos el congrio y lo reservamos. **3** Incorporamos 4 ajos y media cebolla picados y fritos, las patatas cortadas en dados y el arroz a la olla y lo dejamos cocer todo 10 minutos. **4** Añadimos las alubias blancas cocidas y un majado hecho con las avellanas, las almendras, el pan frito, perejil, 2 dientes de ajo asados y el azafrán. **5** Rectificamos de sal y pimienta y lo dejamos hervir 15 minutos. **6** Aparte, asamos los pimientos rojos y los pelamos. **7** Preparamos la vinagreta mezclando el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta negra en un recipiente hondo, e incorporamos los ajos picados en crudo y los pimientos asados cortados en dados. **8** Para terminar, cogemos los trozos de congrio, les quitamos las espinas más grandes y los ponemos en un plato, en el cual los aliñamos con la vinagreta que acabamos de preparar. **Lo emplatamos todo y buen provecho.**



Las escudellas pueden tener ingredientes muy diferentes, y es que son un plato que, históricamente, en Andorra han comido personas de todas las clases, desde los más ricos hasta los más humildes, desde los más sibaritas hasta la gente de paladar más sencillo.

La palabra *escudella* no solo hace referencia a las recetas de caldo con pasta o arroz, verduras y otros ingredientes como la que acabamos de describir, también es el nombre del plato hondo en el que se come este caldo tradicionalmente.

En catalán, el idioma oficial de Andorra, las zanahorias suelen llamarse *pastanagues*, pero para nosotros son *carrotes*; mientras que las patatas, normalmente *patates*, aquí son *trumfes*.

Una forma de degustar la escudella mezclada en Andorra es ir a las tradicionales fiestas que se celebran por San Antonio y San Sebastián. Estos días, grupos de ciudadanos preparan escudellas populares y cualquiera que quiera puede acercarse a disfrutar de ellas.

Esta receta tiene su origen en las familias de payés que hervían los restos de la cosecha junto con otros alimentos de la despensa.



SOPAS DE PAN



25 MINUTOS



INVIERNO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué les ponemos

1,5 l de agua o caldo de verduras

500 g de pan seco de centeno

1 chorrito de aceite

Tomillo, romero, menta, orégano... (opcional)



Cómo las elaboramos: **1** Después de separar una pequeña parte del pan, lo colocamos encima de una mesa y le pasamos una botella por encima para desmenuzarlo. **2** Lo ponemos en una cazuela con hierbas y especias al gusto y hacemos una infusión. **3** A continuación, lo escaldamos y lo dejamos tapado unos minutos. **4** Por último, cortamos el resto del pan a trozos, lo freímos con aceite y lo añadimos a las sopas. **Un plato humilde y versátil.**



El pan seco sirve para espesar las sopas, y las especias, para aromatizarlas. El único pequeño secreto de esta receta es procurar que el pan frito no se deshaga demasiado, ya que debe quedar crujiente. Hasta mediados del siglo pasado, la mayoría de familias del país hacían su propio pan en casa, y las que no tenían horno lo hacían en casa de algún vecino o en hornos colectivos.





PURÉ DE CALABAZA



45 MINUTOS



OTOÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

750 g de calabaza

1 o 2 patatas

2 cebollas

250 ml de leche

1 chorrito de aceite de oliva

Unas rebanadas de pan

Sal al gusto

Pimienta negra molida (opcional)



Cómo lo elaboramos: **1** Ponemos todos los ingredientes, excepto la leche, cortados en dados grandes en una olla y los sofreímos un poco. **2** Después, los cubrimos con 1 litro y medio de agua caliente, aproximadamente, y los hervimos unos 30 minutos. **3** Cuando las verduras están cocidas añadimos la leche y, con la ayuda de un triturador eléctrico, hacemos la crema. Si la queremos más clara, le agregamos un poco de agua. **4** Lo probamos, rectificamos de sal y, si nos apetece, le ponemos una pizca de pimienta molida. **5** Finalmente, para acompañar, cortamos unas rebanadas de pan en dados y las freímos en la sartén con aceite. **Ya podemos servirlo todo, y dejamos el pan frito en un plato aparte para que cada uno se ponga el que le apetezca.**



El cultivo de la patata se introdujo en Andorra alrededor de 1830. En aquella época, su función básica era alimentar a los cerdos, y no fue hasta unos años más tarde cuando empezó a cultivarse para el consumo de las personas. ¿Por qué en estos valles, en catalán, llamamos *trumfa* a la patata? Porqué, para los andorranos del siglo XIX, las patatas tenían un aspecto similar al de las trufas grandes y así las llamaban, palabra que con el tiempo derivó hasta la actual *trumfa*.





SOPA O CREMA DE ORTIGAS



45 MINUTOS



OTOÑO



DIFICULTAD MEDIA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

500 g de patatas
250 g de sumidades de ortigas tiernas
2 yemas de huevo
250 ml de leche
200 g de queso cremoso
20 g de mantequilla
1 cebolla
Sal al gusto
Pimienta al gusto



Cómo la elaboramos: **1** Para empezar, limpiamos las sumidades de ortigas. **2** Pelamos y troceamos las patatas y trinchamos la cebolla. **3** A continuación, ponemos una cazuela al fuego con la mantequilla, la cebolla, las ortigas, las patatas, la sal y la pimienta y lo sofreímos todo durante 5-8 minutos. **4** Añadimos 1 litro de agua a la cazuela, aproximadamente, y lo dejamos hervir unos 30 minutos o más. **5** Una vez tenemos las verduras hervidas, incorporamos las yemas de huevo, la leche y el queso cremoso. **6** Lo trituramos todo con un triturador eléctrico hasta que nos quede fino y, si queremos una textura más cremosa, le agregamos un poco de agua. **Una receta de lo más tradicional.**



Para recoger estas plantas sin que os piquen, podéis usar unos guantes que sean lo suficientemente gruesos o resistentes o, simplemente, hojas de papel de periódico. A la hora de limpiar estas plantas, también debéis ir con cuidado de no tocarlas directamente con las manos.





TRINXAT CON TORREZNO

🕒
45 MINUTOS

❄️
INVIERNO

↓
DIFICULTAD BAJA

👤👤👤👤
4 PERSONAS

Qué le ponemos

- 1 col de invierno grande
- 1,3 kg de patatas
- 4 lonchas de tocino virado
- 2 arenques desalados
- 4 dientes de ajo
- 1 chorrito de aceite
- Sal al gusto



Cómo lo elaboramos: **1** Ponemos la col con agua y sal en una cazuela al fuego y, cuando está a medio hervir, añadimos las patatas cortadas a trozos y dejamos que todo se cueza bien. **2** Cuando las patatas se comienzan a deshacer, escurrimos la verdura y la trinchamos con una espumadera dentro de la cazuela. **3** Aparte, en una sartén doramos los ajos cortados a rodajas y los reservamos. **4** Con el mismo aceite de los ajos, freímos el tocino y, cuando está dorado, lo reservamos. **5** Regamos la verdura con el aceite restante y la seguimos trinchando hasta que quede bien fina. **6** Para darle forma y potenciar el sabor de la receta, ponemos el trinxat en una sartén con un poco de aceite y hacemos una tortilla redonda con él, que debe dorarse. **Ya está, podemos servirlo con las lonchas de tocino y algunos trocitos de arenque adobado.**



El *trinxat* está más bueno si se deja reposar y enfriar. Así que, si podéis cocinarlo unas horas o incluso un día antes de servirlo, **mucho mejor**. Aunque hoy en día se sirve durante todo el año, tradicionalmente el *trinxat* era un plato de invierno. Y es que aquí decimos que la col más rica es aquella que el hielo ha tocado mientras aún estaba plantada; es la mejor para el *trinxat*.





CARACOLES A LA ANDORRANA



2 HORAS



PRIMAVERA



DIFICULTAD MEDIA



4 PERSONAS

Qué les ponemos

1,5-2 kg de caracoles planos
2 lonchas de jamón graso
300 g de butifarra cruda
1 cebolla
3 ajos
1 guindilla
1 tomate
1 manojo de tomillo
4 cucharadas soperas de coñac
2 cucharones de caldo de carne o de verduras
Harina
Unas hojas de laurel
Unas hojas de menta
Sal al gusto
Pimienta al gusto



Cómo los elaboramos: **1** Preparamos los caracoles, que deben estar limpios. Para empezar, los engañamos. Esto significa que los ponemos en agua fría, a fuego muy suave, y, cuando comienzan a salir de los caparazones, subimos el fuego y los escaldamos 5 minutos. Entonces, los sacamos del agua y los enjuagamos. **2** Por otro lado, picamos la cebolla y la sofreímos. **3** Una vez la cebolla está dorada, añadimos el jamón cortado a trocitos, la butifarra a rodajas finas y el manojo de tomillo. **4** Cuando ya está todo sofrito, agregamos el tomate trinchado, el coñac y el caldo. **5** Seguidamente, ponemos un poco de harina para ligar la salsa y, a continuación, los caracoles, la menta, el laurel, sal y pimienta, y lo dejamos cocer lentamente durante unos 45 minutos. **6** Por otro lado, hacemos un majado con los ajos, la guindilla y el perejil y, cuando los caracoles empiezan a estar listos, lo añadimos a la cazuela. **Tan pronto como se hayan acabado de cocinar, ya se pueden llevar a la mesa.**



¿Cómo podemos conseguir que la salsa quede perfecta? Si es demasiado clara, puede corregirse agregándole un poco de harina y, si es demasiado espesa, puede ponersele un poco de caldo.





TORTILLA DE ESPINACAS DE MONTAÑA



25 MINUTOS



PRIMAVERA



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

1 kg de espinacas o de espárragos de los pobres
8 huevos
3 dientes de ajo
250 g de alubias blancas
Sal al gusto
Aceite de oliva



Cómo la elaboramos: **1** En primer lugar, hervimos las alubias (que hemos dejado en remojo la noche antes) a fuego lento, entre 2 horas y 2 horas y media. **2** En otra olla, escaldamos las espinacas o los espárragos de los pobres. **3** Cuando lo tenemos todo cocido, lo sacamos del fuego y lo escurrimos bien. **4** Seguidamente, hacemos un sofrito de ajo y le añadimos primero las espinacas y a continuación las alubias, mientras removemos los ingredientes. **5** Para terminar, incorporamos los huevos batidos y un poco de sal y hacemos la tortilla. **Tan sencillo como esto.**



En nuestras montañas pueden encontrarse muchas clases de hierbas y flores aromáticas cargadas de propiedades y de sabor. Algunos ejemplos son el pie de ganso, el tomillo, la flor de saúco, el hinojo, la saxífraga acuática de los Pirineos, la flor de pino y la manzanilla. Eso sí, es importante no recoger ninguna que no se conozca para evitar intoxicaciones. Cuando son tiernos, los pies de ganso pueden comerse en ensalada. En cambio, cuando están más crecidos es mejor cocinarlos, ya que se vuelven más rugosos y ásperos.









PLATOS
PRIN
CIPA
LES

Arroz con confitado de cerdo

Canelones a la andorrana

Bacalao a la andorrana

Trucha de río a la andorrana

Agridulce de jamón

Civet de carne de jabalí

Muslo de cordero al horno

Pollo a la cazuela con setas

Conejo con senderuelas

Fricandó con setas



ARROZ CON CONFITADO DE CERDO



1 HORA



TODO EL AÑO



DIFICULTAD ALTA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

300 g de costilla confitada
200 g de longaniza confitada
600 g de arroz
100 g de grasa dulce
1 cebolla
3 tomates
3 ajos enteros
3 tiras de tocino virado
1,5 l de agua
1 manojo pequeño de perejil
Aceite de oliva
Sal al gusto

Cómo lo elaboramos: **1** En primer lugar, freímos las tiras de tocino en una cazuela con un poco de aceite y las reservamos. **2** En la misma cazuela, freímos la cebolla cortada a la brunoise en la manteca de cerdo dulce y, cuando la tenemos dorada, añadimos los ajos cortados bien finos con el perejil. **3** Después incorporamos los tomates troceados y las piezas de carne confitadas. **4** Cuando vemos que el jugo empieza a concentrarse, agregamos el arroz y lo removemos, mientras vamos vertiendo agua hirviendo con un punto de sal. **5** Sin esperar más, ponemos el tocino sobre el arroz y lo dejamos cocer todo durante unos 20 minutos (o el tiempo que nos pida el tipo de grano). **Y a disfrutar.**



A menudo, el cerdo era el plato principal en las casas andorranas. Confitarlo después de la matanza era una forma que teníamos de conservarlo para poderlo comer durante todo el año. Observando los restos arqueológicos de la Edad Media, se hubiese podido pensar que en estos valles prácticamente no se comía cerdo, ya que casi no se han encontrado huesos de este animal. Pero esto se debe al hecho de que los huesos se usaban para crear utensilios de todo tipo.





CANELONES A LA ANDORRANA



2 HORAS Y MEDIA



TODO EL AÑO



DIFICULTAD ALTA



4 PERSONAS

Qué les ponemos

Para los canelones

- 200 g de carne magra de cerdo
- 300 g de pechuga de gallina
- 1 hígado de gallina o de cerdo
- 1 cerebro de cordero
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 1 col o 12 láminas de pasta de canelones
- 100 g de queso rallado
- Un poco de harina
- 1 chorrito de vino
- 1 chorrito de caldo
- Manteca de cerdo

Para la bechamel

- 1 l de leche
- 80 g de harina
- 80 g de mantequilla
- Sal al gusto
- Nuez moscada al gusto
- Una poco de cebolla trinchada (opcional)

Cómo elaboramos el estofado: **1** Sofreímos la carne magra de cerdo, la pechuga de gallina y el hígado troceados con la manteca. **2** Añadimos una cebolla y la zanahoria, las sofreímos y lo ligamos todo con un poco de harina. **3** Para terminar, incorporamos el vino y el caldo y dejamos que se haga a fuego suave durante 2 horas.

Cómo elaboramos la bechamel: **1** Fundimos la mantequilla en una sartén, añadimos la harina (y la cebolla, si queremos) y removemos hasta obtener el roux. **2** Lo cocemos 3 minutos y agregamos la leche hirviendo, poco a poco, mientras removemos. **3** Cocinamos la bechamel 5 minutos, le ponemos nuez moscada y la colamos.

Cómo elaboramos los canelones: **1** Si utilizamos col, empezamos por poner agua a hervir con un poco de sal y, cuando entra en ebullición, escaldamos las hojas, a las que hemos quitado el nervio principal. Una vez escaldadas, las dejamos reposar en un trapo para que se enfríen y se sequen. **2** Aparte, en una sartén con aceite, freímos una cebolla trinchada y la carne picada a fuego lento. **3** Cuando ya están bien sofritas, incorporamos el cerebro (previamente blanqueado) con un poco de nuez moscada y removemos 3 o 4 veces, mientras añadimos un poco de leche. **4** Retiramos la sartén del fuego y le agregamos un poco de harina para que absorba el exceso de aceite de la carne y ligue bien la pasta. **5** Entonces, ponemos la carne en las hojas de col (o la pasta) y las enrollamos en forma de canelón. **6** Colocamos todos los canelones en una bandeja y los cubrimos con la bechamel, que hemos preparado antes, y el queso rallado. **7** Finalmente, metemos la bandeja en el horno y gratinamos el queso. **Ya los tenemos..**

El estofado ha de hacerse el día anterior y tiene que pasarse por una máquina picadora para que quede fino.





BACALAO A LA ANDORRANA



1 HORA Y CUARTO



TODO EL AÑO



DIFICULTAD MEDIA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

1 kg de bacalao desalado
1 cebolla
3 dientes de ajo
3 tomates maduros
1 puñado de almendras
2 galletas maría
100 g de pasas o cascabelillos
30 g de piñones
4 huevos (1 por persona)
200 ml de vino blanco
1 pizca de azúcar
Perejil al gusto
Laurel al gusto
Un poco de harina



Cómo lo elaboramos: **1** Cortamos el bacalao a trocitos y lo enharinamos. **2** Lo freímos y, una vez está dorado, lo reservamos en una cazuela. **3** Aparte, hervimos los huevos hasta que están duros. **4** En la misma sartén en la que hemos frito el bacalao, sofreímos los cascabelillos o las pasas y, cuando están hechos, los colocamos encima del pescado. **5** A continuación, sofreímos una cebolla trinchada hasta que está dorada y, entonces, incorporamos los tomates pelados y trinchados. **6** Cuando el sofrito está hecho, lo vertemos sobre el bacalao. Añadimos el vino blanco, el laurel y los piñones y lo dejamos cocer a fuego lento durante unos 20 minutos. **7** Mientras, preparamos un majado con las galletas, las almendras y los ajos. Lo mezclamos con el bacalao y lo cocinamos unos 15 minutos más. **8** Rectificamos de sal y añadimos un poco de azúcar para quitarle la acidez al tomate. **9** Para acabar, servimos el bacalao con los huevos duros, cortados en cuatro partes, y un poco de perejil picado por encima.

Para chuparse los dedos.



Antiguamente, en Andorra, el pescado de mar que podía comerse era solo el que se conservaba en sal, como el bacalao, ya que era el único que podía transportarse.





TRUCHA DE RÍO A LA ANDORRANA



20 MINUTOS



VERANO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

4 truchas de río

8 lonchas de jamón graso

Un poco de manteca de cerdo dulce o de aceite

Un poco de harina

Sal al gusto

Pimienta al gusto

Cómo la elaboramos: **1** Empezamos salpimentando y enharinando las truchas. **2** Las freímos en un poco de manteca de cerdo dulce o de aceite y las reservamos en un plato. **3** En la misma sartén, freímos el jamón y, cuando está hecho, lo colocamos sobre el pescado. **4** Regamos las truchas con un chorrito de aceite o manteca de la sartén y las servimos. **Buenísimas.**



Hoy en día, la pesca en ríos y lagos sigue siendo muy habitual en el país. Las tres especies que pueden capturarse son la trucha fario, la trucha arcoíris y la trucha de arroyo o salvelino. Otra manera típica de preparar la trucha de río, así como algunas carnes, es a la piedra, usando una losa. Si queréis probar de cocinar de este modo, recordad untar bien la piedra con ajo antes de ponerla al fuego para que no se rompa.





AGRIDULCE DE JAMÓN



25 MINUTOS



TODO EL AÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

4 rebanadas gruesas de pan

4 lonchas gruesas de jamón

4 cucharadas soperas de vinagre de vino negro

4 cucharadas soperas de miel



Cómo lo elaboramos: **1** Freímos ligeramente el jamón en su propia grasa (no tiene que quedar demasiado hecho) y lo reservamos en un plato. **2** Seguidamente, ponemos un chorrito de vinagre en la sartén, con una cucharada de miel por cada trozo de jamón, y mezclamos. **3** Regamos el jamón con esta salsa. **4** Por otra parte, freímos las rebanadas de pan. **Y ya podemos emplatarlo todo junto.**



Al agridulce de jamón también lo llamamos *jamón con miel*. El cerdo es un ingrediente que aparece en muchas recetas, además de ser el protagonista en lo que a nuestros embutidos se refiere, como las butifarras, el fuet, los bulls, la *donja* o la *bringuera* (originaria de Andorra).





CIVET DE CARNE DE JABALÍ



2 HORAS



OTOÑO-INVIerno



DIFICULTAD ALTA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

2 kg de carne de caza de jabalí
1,5 l de vino negro
2 chorritos de brandi
1 chorrito de vinagre
500 g de verduras para la marinada
(zanahoria, puerro, cebolla, apio, nabo y ajos)
150 g de harina
2 ramitas de tomillo
3 hojas de laurel
Clavo al gusto
Pimienta negra en grano al gusto
Canela al gusto
Un poco de aceite de girasol
Pimienta negra al gusto
Chocolate a la piedra al gusto
Sal



Cómo lo elaboramos: **1** Cortamos la carne en dados y la ponemos a marinar con el vinagre, el vino, un chorrito de brandi, las verduras y las especias, en la nevera, durante 24 horas como mínimo. **2** Transcurrido este tiempo, separamos la carne de las verduras y del líquido de la marinada. **3** Enharinamos la carne, la sofreímos en una sartén y la reservamos en una cazuela con el mismo aceite. **4** Sofreímos también las verduras, retiramos el exceso de grasa y las flambeamos con otro chorrito de brandi. **5** Después, las mojamos con el vino de la marinada y, cuando hierven, colamos la salsa y la vertemos en la cazuela. **6** Seguimos añadiendo vino o caldo de las verduras cuando hace falta durante la cocción y dejamos hervir. **7** Tapamos la cazuela y dejamos que el civet se haga durante entre 1 hora y media y 3 horas, dependiendo de la pieza de carne que estemos cocinando. Para comprobar su punto de cocción, la pinchamos con la punta de un cuchillo. **8** A media cocción, vamos añadiendo el chocolate rallado lentamente y, como toque final, salpimentamos. **Cuando lo probéis, veréis que el rato pasado en la cocina ha valido la pena, y mucho.**

El civet también solía hacerse de liebre y de otros animales **ahora protegidos**. Las formas más habituales de cocinar la carne en Andorra son a la parrilla, en asado, en estofado y a la piedra.





MUSLO DE CORDERO AL HORNO



1 HORA



TODO EL AÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

2 muslos de cordero
1 cabeza de ajos
3 hojas de laurel
4 cucharadas soperas de coñac
200 ml de vino blanco
250 g de tocino o manteca de cerdo dulce
4 patatas
Un poco de manteca o mantequilla
Romero



Cómo lo elaboramos: **1** Pinchamos los muslos y rellenamos los cortes con los ajos, el laurel y los trocitos de tocino. **2** Pelamos y cortamos las patatas a rodajas de un dedo de grosor y las colocamos en una bandeja untada con la manteca o la mantequilla. **3** Seguidamente, salpimentamos los muslos y los ponemos encima de las patatas, con un poco de romero. **4** Los horneamos a 180° durante una hora y cuarto. **5** Pasado este tiempo, incorporamos el coñac y el vino blanco y los mezclamos con el jugo que han dejado los muslos. **6** Dejamos que repose 15 minutos dentro del horno, apagado, y servimos. **Maravilloso.**



Tradicionalmente, el muslo de cordero se comía los domingos o en días especiales. En los Pirineos, de la lana de los corderos y las ovejas hacíamos prendas de abrigo y también cojines y colchones.

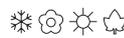




POLLO A LA CAZUELA CON SETAS



1 HORA Y CUARTO



TODO EL AÑO



DIFICULTAD ALTA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

1 pollo
500 g de setas mezcladas
2 cucharadas soperas de aceite de oliva
o de manteca de cerdo dulce
1 cebolla
2 dientes de ajo
500 ml de caldo de pollo
200 ml de vino blanco
4 cucharadas soperas de coñac
Sal al gusto
Pimienta al gusto



Cómo lo elaboramos: **1** En primer lugar, cortamos el pollo a trozos, lo salpimentamos y lo freímos en una sartén con la manteca de cerdo dulce o el aceite. **2** Lo flambeamos con coñac. **3** Después, en la misma cazuela y sin retirar el pollo, sofreímos la cebolla y los ajos, añadimos las setas y mezclamos. **4** Seguidamente, incorporamos el vino y tapamos. **5** Cuando le hemos dado un hervor, agregamos el caldo y dejamos que hierva durante una media hora. **Ya podemos apagar el fuego e ir a por el cuchillo y el tenedor.**



En Andorra, era costumbre comer aves de corral en Navidad y tenemos varios refranes que son prueba de ello. Aquí tenéis uno, traducido:

*La Navidad casi ha llegado,
el tiempo refresca,
mataremos al gallo
y tostaremos la cresta.*





CONEJO CON SENDERUELAS



40 MINUTOS



TODO EL AÑO



DIFICULTAD ALTA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

- 1 conejo (800 g aprox.)
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 4 cucharadas soperas de coñac
- 200 ml de vino blanco
- 50 g de almendras
- 250 g de senderuelas
- 1 ramillete de perejil
- Unas hojas de laurel
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Un poco de aceite

Cómo lo elaboramos: **1** Comenzamos por cortar el conejo a trozos, más bien gruesos, y lo ponemos en una cazuela con aceite y sal. **2** Le añadimos la pimienta, la cebolla cortada, los ajos y el laurel, y sofreímos. **3** Tan pronto como tenemos el sofrito, añadimos las senderuelas y le damos unas vueltas. **4** Agregamos el coñac y el vino blanco, tapamos la cazuela y dejamos que se siga cocinando durante unos 45 minutos, hasta que las senderuelas y el conejo creen un jugo. **5** Aparte, preparamos un majado de ajo, perejil y almendras y, cuando el conejo y las senderuelas están casi listos, lo incorporamos. **6** Removemos, tapamos y dejamos al fuego unos 10 minutos más hirviendo lentamente. **Ya está a punto para emplatar.**



Se calcula que en los bosques andorranos pueden encontrarse entre 20 y 30 especies de setas comestibles, como las senderuelas, los robellones, las negrillas, las setas calabaza, los rebozuelos y los perrechicos.



FRICANDÓ CON SETAS



1 HORA Y MEDIA



TODO EL AÑO



DIFICULTAD ALTA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

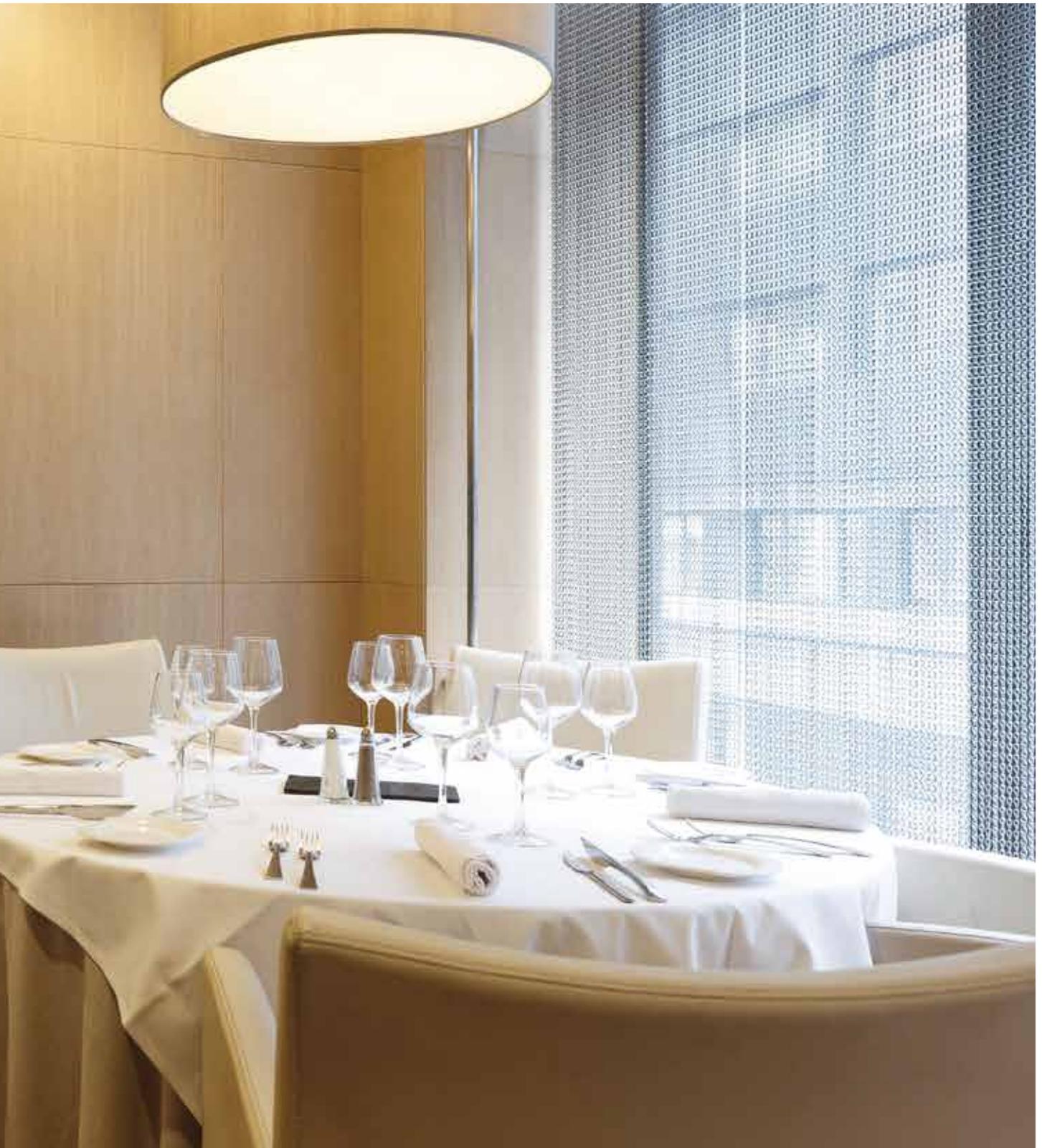
1,5 kg de tapa plana de ternera
800 g de senderuelas escaldadas
2 cebollas
5 o 6 chalotes
4 o 5 dientes de ajo
1 ramita de apio
2 zanahorias
2 tomates maduros
1 hoja de laurel
1 clavo
1 ramita de canela
Harina
Perejil al gusto
Pimienta al gusto
Sal al gusto
Un poco de aceite
Un poco de manteca de cerdo dulce
Majado de ajos, almendras y galleta

Cómo lo elaboramos: **1** Trinchamos las cebollas junto con los chalotes, los ajos, el apio, las zanahorias, el perejil y los tomates. **2** Ponemos el trinchado resultante a cocer en un puchero de barro con unos 750 ml de agua, una hoja de laurel, el clavo, la ramita de canela, sal y pimienta. **3** Aparte, cortamos la carne a filetes muy finos, la salpimentamos y la enharinamos. **4** A continuación, la freímos en una sartén con un poco de aceite y de manteca de cerdo dulce y, cuando está dorada, la metemos en la cazuela. **5** Entonces, colamos el caldo de las legumbres, lo vertemos sobre la carne y lo dejamos tapado para que se vaya cocinando. **6** Pasados unos 25 o 30 minutos, cuando está a medio cocer, añadimos las setas, que hemos limpiado y pasado por la sartén previamente. **7** Incorporamos también el majado. **8** Esperamos unos 25 o 30 minutos más a que se acabe de hacer y ya tenemos el fricandó listo. Para comprobar la cocción de la carne, la pinchamos con la punta de un cuchillo. **Una delicia. Y si esperamos al día siguiente, aún más.**

En los años 70, la junta de agricultura del Gobierno iba a comprar toros a las casas de payés de Suiza. Elegían seis o siete toros jóvenes y con pedigrí como sementales, y los cambiaban cada tres años para evitar la consanguineidad. Ahora ya no es necesario ir a Suiza, los toros se subastan desde Andorra. Los rebaños que pacen por nuestros prados son hijos y nietos de la raza Pardo suiza, una raza muy resistente a la montaña. Actualmente, contamos con el sello oficial de control y garantía “Carne de calidad controlada de Andorra”.







POS
TRES
Y
DUL
CES



Crema a la andorrana

Coca de canal

Orelletes (orejitas)

Peras con vino

Membrillo

Buñuelos de viento

Torrijas

Bizcocho

Arroz con leche

Flan

Manzanas al horno



CREMA A LA ANDORRANA



30 MINUTOS



TODO EL AÑO



DIFICULTAD BAJA



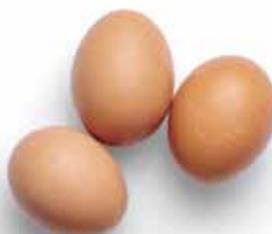
4 PERSONAS

Qué le ponemos

750 ml de leche
1 piel de limón
1 ramita de canela
6 huevos
200 g de azúcar
20 g de almidón
10 g de fécula de patata



Cómo la elaboramos: **1** Infusionamos la piel de limón rallada (evitando la parte blanca) y la canela en la leche durante 5 minutos. **2** Separamos las claras de las yemas de huevo y, en un recipiente aparte, batimos las yemas y las mezclamos con el azúcar. **3** En una taza, deshacemos el almidón y la fécula de patata con un poco de leche fría. **4** Añadimos los huevos y el azúcar. **5** Seguidamente, retiramos la piel de limón y el trozo de canela de la leche, la colamos y la vertemos en el recipiente en el que tenemos los otros ingredientes, sin dejar de remover. **6** Cocemos todo el contenido al baño maría durante 10 minutos, todavía sin dejar de remover y sin permitir que llegue a hervir. **7** Como último paso, vertemos la crema en una bandeja o en diferentes recipientes, la cubrimos con un poco de azúcar y quemamos ese azúcar con un hierro caliente. **Un postre delicioso.**



Una costumbre es batir las claras de huevo con un poco de azúcar, ponerlas en una manga pastelera y utilizarlas para hacer dibujos alrededor de la crema. *Los huevos y la leche te vuelven jovencito* (traducción del refrán popular “Els ous i la llet fan tornar jovenet”).





COCA DE CANAL

🕒
2 HORAS

❄️🌞🌱
TODO EL AÑO

⬆️
DIFICULTAD ALTA

👤👤👤👤
4 PERSONAS

Qué le ponemos

1 kg de harina de trigo
100 g de azúcar
20 g de levadura de pastelería
6 huevos
4 cucharadas soperas de aguardiente
8 cucharadas soperas de agua templada
1 chorrito de aceite de oliva



Cómo la elaboramos: **1** En un recipiente, mezclamos la harina con el azúcar, la levadura, los huevos, el aguardiente y el agua templada hasta que obtenemos una masa homogénea. **2** Dejamos reposar esta masa a temperatura ambiente durante 2 horas. **3** Acto seguido, hacemos barritas con la masa, las aplanamos con un rodillo y las colocamos en una bandeja espolvoreada con harina. **4** Les ponemos un chorrito de aceite y un poco de azúcar por encima. **5** A continuación, enharinamos una bandeja con moldes de tubo redondos de media pulgada y colocamos las cocas en ellos para que queden todas iguales. **6** Las horneamos a temperatura media (unos 180°) durante 25 minutos y, pasado ese tiempo, las sacamos con cuidado. *Listas y deliciosas.*



Si tenéis la oportunidad de cocinar las cocas de canal en un horno de leña, no solo lo estaréis haciendo de la manera tradicional, sino que obtendréis un sabor auténtico y delicioso. Este tipo de coca debe quedar crujiente.



ORELLETES (OREJITAS)



2 HORAS



TODO EL AÑO



DIFICULTAD ALTA



4 PERSONAS

Qué les ponemos

400 g de harina
125 ml de leche
1 huevo
1 cucharada de postre de levadura
100 ml de agua
1 pizca de sal
Azúcar al gusto



Cómo las elaboramos: **1** Vertemos la harina sobre la encimera de la cocina y le hacemos un agujero en medio. **2** En el agujero incorporamos, poco a poco y mientras vamos trabajando la pasta, una pizca de sal, el huevo, el azúcar, la levadura, el agua y la leche. **3** Amasamos durante un buen rato, tapamos la masa con un trapo mojado y caliente y la dejamos reposar durante 1 hora. **4** Pasado ese tiempo, ponemos un poco de harina en la encimera, debajo de la masa, y le damos forma a las orelletes con los dedos. **5** Finalmente, las freímos en una sartén con aceite muy caliente, las escurrimos y las espolvoreamos con un poco de azúcar. **Un postre sencillo que también es ideal para merendar.**



Antiguamente, la pasta para hacer las orelletes se estiraba encima de las rodillas, con las manos embadurnadas de aceite para evitar que se pegara. En los años sesenta, los restaurantes, paradores, fondas y hoteles del Principado empezaron a ofrecer menús mucho más variados para atraer al turismo. Fue entonces cuando, además de recuperarse muchas recetas tradicionales, se dio el pistoletazo de salida a la innovación dentro de nuestras cocinas.





PERAS CON VINO



1 HORA Y MEDIA



OTOÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué les ponemos

800 g de azúcar

400 ml de vino

800 ml de agua

1 kg de peras conference o de San Juan

1 clavo

Unas ramitas de canela

Cómo las elaboramos: **1** Comenzamos por pelar las peras, sin sacarles el corazón. **2** A continuación, ponemos el azúcar en un cazo con el vino y el agua, el clavo y las ramitas de canela. **3** Añadimos las peras al cazo, asegurándonos de que quedan cubiertas por el zumo que hemos preparado, y las hervimos durante 1 hora a fuego lento. **4** Pasado ese tiempo, las dejamos enfriar y reposar hasta el día siguiente. **Dulce tradición...**



Para hacer conservas, el día después ponemos las peras y su jugo en botes de cristal y los calentamos al baño maría durante 20 minutos. A continuación, los dejamos enfriar y ya los podemos guardar en la despensa. La despensa o bodega era una de las estancias más importantes de las bordas del país. Solía encontrarse en la parte más honda y fresca de la planta baja de la casa y, para que corriese el aire en ella y los alimentos se conservasen lo mejor posible, se le hacía una pequeña ventana orientada al norte que se protegía con una tela mosquitera y un *estripagecs*.





MEMBRILLO



3 HORAS



OTOÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

2 kg de membrillos

2 kg de azúcar



Cómo lo elaboramos: **1** Pelamos los membrillos y, a continuación, los hervimos durante unos 20 minutos en una cazuela con agua que los cubra del todo, a fuego medio. **2** Cuando están cocidos (para comprobar si lo están, los pinchamos con un cuchillo), los pasamos por el pasapurés. **3** Después, les añadimos el azúcar y dejamos que se cueza todo lentamente, sin parar de remover con una cuchara de madera. **4** Cuando la pasta tiene una consistencia espesa, como para poder clavarle la cuchara y que más o menos se aguante derecha, la vertemos en unos moldes de lata y la dejamos enfriar. **Una auténtica delicia elaborada con solo dos ingredientes.**



Hoy en día, como en muchas partes, en Andorra pueden encontrarse frutas de todo tipo, procedentes de todo el mundo. Antiguamente, en cambio, solían consumirse más que nada las del país: membrillos, manzanas, fresas, ciruelas, higos, uvas, peras, frambuesas, arándanos..., así como una gran cantidad de frutos secos: nueces, avellanas, piñones, almendras e higos secos.





BUÑUELOS DE VIENTO



35 MINUTOS



CUARESMA O
TODO EL AÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué les ponemos

250 ml de agua
1 pizca de sal
1 cucharada sopera rasa de azúcar
100 g de mantequilla
100 g de harina
4 huevos



Cómo los elaboramos: **1** Cogemos un cazo, ponemos el agua, la sal, el azúcar y la mantequilla y mezclamos muy bien. **2** Ponemos el cazo en el fuego y lo calentamos hasta que la mantequilla se derrita. **3** Cuando la tenemos derretida, la retiramos del fuego y le vertemos toda la harina por encima, tamizándola. **4** Removemos sin parar hasta que nos queda una pasta compacta. **5** Ponemos esta pasta nuevamente al fuego y, cuando se despegue de la sartén, la sacamos y le añadimos los huevos de uno en uno, antes de que se enfríe. **6** Es el momento de hacer bolitas con la pasta. **7** Después, calentamos aceite en una sartén y freímos las bolitas. **Ya tenemos los buñuelos hechos.**



Los buñuelos de viento pueden servirse sin nada más, pero también pueden rebozarse con azúcar o rellenarse con chocolate trufado, crema, nata o confitura. Como cada cual prefiera. Hasta pasada la Guerra Civil en España, en Andorra el azúcar era difícil de conseguir. Lo que no solía faltar en muchas casas del país era alguna conserva de mermelada, de confitura o de sirope.





TORRIJAS



20 MINUTOS



TODO EL AÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué les ponemos

4 rebanadas de pan seco
500 ml de leche
2 huevos
Mantequilla
Azúcar
Piel de limón
Canela en polvo (opcional)

Cómo las elaboramos: **1** Para empezar, infusioamos la piel de limón en la leche. **2** Después, añadimos las rebanadas de pan seco para que se reblandezcan. **3** Cuando están blandas, las escurrimos para que puedan freírse bien. **4** Batimos el huevo y mojamos las rebanadas en él hasta que quedan recubiertas. **5** Freímos las rebanadas en la mantequilla (o en manteca o aceite) y, cuando están doradas, las dejamos escurrir sobre un poco de papel de cocina. **6** Las azucaramos y, si nos gusta, les ponemos también un poco de canela por encima. **Un postre espectacular.**



Otra dulce manera de aprovechar el pan duro es cortarlo a cuadrados y dejarlo en leche durante toda la noche, con unas cucharaditas de azúcar por encima. Al día siguiente le ponemos 4 huevos, lo mezclamos bien y le añadimos unas pasas. Lo ponemos en un molde, lo horneamos unos 30 minutos y a disfrutar.





BIZCOCHO



45 MINUTOS



TODO EL AÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

125 g de azúcar

125 g de harina

4 huevos

1 punta de sal

1 cucharada de postre de levadura



Cómo lo elaboramos: **1** Separamos las claras de las yemas de huevo y las batimos a punto de nieve. **2** Mezclamos el azúcar con las dos partes de los huevos y tamizamos la harina por encima con la levadura y la punta de sal. **3** Después, incorporamos el aceite a la mezcla y, a continuación, la leche. **4** Lo removemos todo con fuerza y, cuando la masa está cremosa, la ponemos en un molde con mantequilla y harina espolvoreada. **5** Lo horneamos a 180° durante 45 minutos y ya tenemos el bizcocho preparado. ***Esfonjoso y muy gustoso.***



Si os queda seco, podéis hacerle un pequeño agujero en el centro y verter unas gotas de licor, almíbar, zumo o sirope de fruta en él. El postre de músico también ha sido siempre muy popular en el Principado. Consiste en frutos secos variados (nueces, almendras tostadas, higos secos, pasas...) y normalmente se acompaña con una copita de moscatel o de vino rancio.





ARROZ CON LECHE



25 MINUTOS



TODO EL AÑO



DIFICULTAD MEDIA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

150 g de arroz

1 l de leche

200 g de azúcar

1 punta de sal

Piel de limón

Vainilla en polvo al gusto

Cómo lo elaboramos: **1** Antes que nada, hervimos la leche con una punta de sal y la removemos. **2** Cuando comienza la ebullición, incorporamos la piel de limón, el arroz y el azúcar. **3** Lo dejamos hervir muy lentamente hasta que el arroz está cocido y espeso (unos 20 o 25 minutos). **4** Retiramos la piel de limón, servimos el arroz en uno o varios recipientes y lo espolvoreamos por encima con la vainilla. **Una exquisitez casera.**



En Andorra nunca hemos cultivado arroz. Lo que sí hemos plantado históricamente son cereales de distintas clases, como el trigo (especialmente de centeno), la espelta, la cebada o la avena. *El buen cocinero, si sabe hacerlo, lo prueba primero* (traducción del refrán popular “*El bon cuiner, si ho sap fer, ho tasta primer*”).





FLAN



50 MINUTOS



TODO EL AÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué le ponemos

500 ml de leche

6 huevos

100 g de azúcar

Piel de limón

Vainilla o canela al gusto

Azúcar para hacer el caramelo



Cómo lo elaboramos: **1** Primero, preparamos el caramelo deshaciendo el azúcar con unas gotitas de agua en una sartén, sin que se nos queme. **2** Lo repartimos por todos los moldes o flaneras y lo dejamos enfriar. **3** Aparte, ponemos la leche a calentar con el limón y la vainilla o la canela. **4** Separamos 2 yemas de huevo y batimos el resto en un bol. **5** Batimos las dos yemas con el azúcar y lo añadimos todo a la leche, mientras vamos removiendo con una batidora. **6** Cuando la mezcla está templada, llenamos los moldes o las flaneras, sin llegar arriba del todo. **7** Por último, ponemos los moldes o las flaneras en una bandeja al horno, al baño maría, durante 45 minutos a 85°. *Los dejamos enfriar y ya tenemos el toque de dulzura perfecto para terminar una buena comida.*



Para saber si los flanes están hechos, los pinchamos con una aguja. Si sale limpia, ya podemos sacarlos del horno. El preparado de los flanes ha de verterse en el molde cuando la mezcla está templada. Así no se nos cuaja ni nos salen grumos.





MANZANAS AL HORNO



20 MINUTOS



OTOÑO



DIFICULTAD BAJA



4 PERSONAS

Qué les ponemos

4 manzanas del Pirineo

Azúcar al gusto

Moscatel al gusto



Cómo las elaboramos: **1** Para empezar, lavamos las manzanas, les hacemos un agujero en el corazón y vertemos el moscatel en él. **2** Seguidamente, las cocemos al horno a 180° durante 25 minutos. **3** Dos minutos antes de retirarlas, les ponemos el azúcar por encima y, después, las dejamos dentro del horno apagado dos minutos más.

Ya está. Un postre ligero y delicioso.



También podéis probar de poner el moscatel y el azúcar a la vez, antes de hornear las manzanas. Nosotros hacemos esta receta de las dos maneras, según el gusto de cada uno. Otros postres que se servían tradicionalmente son los frutos secos, la fruta fresca, los requesones con miel y otros dulces, la compota de pera, los pasteles para ocasiones especiales, las hojuelas de fiesta...



GLO SA RIO



Adobado/adobada: sazonado o sazonada con ingredientes que ayudan a conservar, además de aportar sabor.

Baño maría: procedimiento en el cual se pone aquello que se quiere cocer o calentar dentro de un recipiente, que a su vez se coloca en otro recipiente lleno de agua que se hierve.

Blanquear (huevos): montar yemas de huevo con azúcar hasta aclarar su color y doblar o triplicar su volumen.

Blanquear (cerebro): paso para limpiar el cerebro que consiste en ponerlo en una cazuela al fuego con agua fría y hervirlo y, cuando entra en ebullición, sacarlo de la cazuela y lavarlo con agua.

Borda: casa de payés tradicional de Andorra y otras zonas del Pirineo.

A la *brunoise*: cortar en dados muy finos, de unos 2 x 2 mm aproximadamente.

Tocino virado: tocino procedente del vientre del cerdo que tiene grasa y músculo.

Carne magra: carne sin grasa.

Senderuela: seta también conocida como seta de carrerilla.

Cascabelillo: variedad de ciruela pequeña.

Confitado/confitada: conservado o conservada en sal y vinagre, o diluyendo el jugo natural del alimento en azúcar.

Rodillo: utensilio cilíndrico que se hace girar para aplanar masas y para otros usos.

Desalado/desalada: que ha sido puesto o puesta en agua para perder gran parte de la sal utilizada para su conservación.

Escaldar: hervir un alimento para reblandecerlo.

Chalote: vegetal de la misma familia que las cebollas.

Espinada: columna vertebral.

Estripagecs: barrote de hierro con pinchos en los laterales que se colocaba en las ventanas de las bordas para evitar la entrada de ladrones.

Fécula de patata: almidón de este tubérculo.

Infusionar: extraer los principios activos de una planta poniéndola en agua hirviendo.

Jarrete: pieza de carne de vacuno procedente de la parte opuesta a la rodilla o al codo.

Manteca: clase de grasa de cerdo.

Almidón: hidrato de carbono que contienen muchos vegetales y que se utiliza para cocinar.

Ramillete: ramo pequeño.

Roux: tipo de pasta de harina y mantequilla que se utiliza para ligar caldos, salsas, etc.

Sumidad: parte alta.

Edita

Govern d'Andorra

Diseño y maquetación

Moles Disseny

Texto

Cristina Altimir

Traducciones

WOW Comunicació

Fotografía

Martin Imatge

Moles Disseny

Andorra Turisme

Imprenta

Envalira

Depósito Legal

AND.250-2021

ISBN

978-99920-0-919-2

ISBN 978-99920-0-919-2



9 789992 009192



Govern d'Andorra