



CAMINO  
DE SANTIAGO  
ENTRE  
VOLCANES

# EL MENÚ DEL PEREGRINO

GRAN CANARIA





**Consejería de Turismo, Industria y Comercio:**

Yaiza Castilla Herrera

**Director General de Ordenación y Promoción Turística:**

Ciprián Rivas Fernández

**Coordinación general:**

Ciprián Rivas Fernández/Yésica Carolina Galindo Alemán

Creadores recetas: Juan Caballero Santana / Octavio González Santana / Borja Fleitas Caballero

**Coordinación de textos:**

Itahisa Chávez Santana

**Textos:**

Varios

**Fotografías:**

Tato Gonçalves

**Dirección Editorial:**

Consejería de Turismo, Industria y Comercio

**Maquetación:**

BBDO & Proximity

**Impresión:**

Imprenta Reyes SL

**Depósito legal:**

GC 526-2022

© Gobierno de Canarias, 1ª Edición, 2023

© Los autores para sus textos





# ÍNDICE

- 04**    **Introducción**
- 06**    **Productos gastronómicos**
- 16**    **Recetario**
- 16      Empanadilla de cochino negro con dulce de tomate canario
- 18      Fritada de verdura isleña con aroma de salvia canariensis y huevo del pastor
- 20      Papa Quinegua rellena de queso de Caideros sobre crema de berros
- 22      Arroz meloso de conejo y aceitunas de Temisas
- 24      Cigarrillo de queso de flor de Guía y miel de Juncalillo
- 26      Pulpo con mojo de cilantro
- 28      Torrija de pan de millo caramelizada y helado de leche de cabra
- 30      Bizcocho de almendras de Tejeda, bienmesabe con cremoso de limón



# INTRODUCCIÓN

## *La tradición vista desde el futuro*

*La gastronomía es, desde siempre, evolución culinaria fruto de los nuevos gustos, necesidades dietéticas y nuevas técnicas, pero siempre mirando con respeto a las tradiciones, a las costumbres, al territorio. Los sabores que habitaron nuestra infancia, una metáfora de la felicidad, y los gustos que nos van fascinando en el transcurrir vital en un mundo que es global pero que nos apetece local.*

*Y esta es la filosofía de este libro de recetas. Recetas que son parte de la historia de Gran Canaria y su cartografía, cuyos aromas nos embriagan a lo largo del Camino y que actúan como la suma de productos, productores y cocineros interactuando con el paisaje y el clima generando un ecosistema propio. Son las elaboraciones con productos de siempre, y porque el mundo es dinámico, alegradas contemporáneamente por unos cocineros que enseñan a los futuros chef de las islas.*

*Con muchísima ilusión, el alumnado de Hoteles Escuela de Canarias S.A. Hecansa, de Gran Canaria, apoyados por sus docentes, han desarrollado versiones contemporáneas de las elaboraciones más tradicionales de la isla. Recetas que atesoran parte de nuestra historia y los productos que fueron introducidos en nuestra pirámide alimentaria con una proyección de futuro.*

*Composiciones, perfectamente detalladas y muy fáciles de replicar, que parten de los grandes productos que bordean el Camino de Santiago Entre Volcanes y son su misma esencia culinaria: el cochino negro; el famoso tomate canario; la particular salvia canariensis; el queso de la zona de Caideros- Galdar; la papa quinegua ( ojo rosado); las aceitunas de Temisa; el queso Flor de Guía; la miel de la zona de Juncalillo; el pulpo sahariano; el mojo de cilantro; el pan de millo; las almendras de Tejeda; el bienmesabe; el cordero pelibuey; la cebolla roja de Gáldar o el magnífico atún patudo (atún rojo), entre otros productos autóctonos, artesanos y que fomentan la economía circular para su sostenibilidad.*

*Con estas referencias gastronómicas como base, este recetario propone, sin traicionar los sabores de siempre, darles un lustre contemporáneo, fresco, saludable... y exquisito. Un trabajo activo, puesta al día y brillo sensorial que es otro paso más en el fascinante camino de la evolución coquinaria.*

*HECANSÁ, como centro educativo de primer nivel, dependiente de la Consejería de Turismo, Industria y Comercio del Gobierno de Canarias, aporta al Camino de Santiago su expertise para ayudar a poner en valor los productos de proximidad, generando economía circular en las poblaciones que lo atraviesan y situando al caminante/peregrino como el actor fundamental de esta experiencia.*

*Lo que aquí hoy les presentamos será la tradición en el futuro próximo.*

**Sigamos haciendo historia.**



## LOS PRODUCTOS KM0 DE NUESTRAS RECETAS

### **Cochino negro**

El cochino negro de Gran Canaria ha sido reconocido por el cabildo insular como Marca de Garantía «Gran Calidad». Además, es la única raza porcina autóctona del archipiélago incluida como Raza de Protección Especial en el Catálogo de Razas Ganaderas de España. De hecho, ya existía en las islas desde, al menos, el año 2500 a. C.

Su principal característica, y la que lo convierte en un manjar comparable al cerdo ibérico, es que presenta una grasa infiltrada en un alto porcentaje. Su mayor masa muscular convierte su carne en más saludable y, además, posee Omega 3 y vitamina B12.

### **Tomate canario**

Los británicos sembraron el tomate como nuevo cultivo a finales del siglo XIX. Actualmente es un tomate de sabor único en el mundo, ya que el territorio donde crece, las islas Canarias y, en concreto, Gran Canaria, goza de un clima de suaves temperaturas que se traducen en una mayor cantidad de horas de sol durante todo el año. De este modo, el tomate canario madura de forma natural, sin alterar artificialmente su composición.

Se caracteriza por ser redondo, liso y de un tamaño que varía entre los 40 y los 57 mm. Sus valores nutricionales son muy variados, desde la prevención del cáncer hasta la protección de enfermedades cardiovasculares. Posee vitamina C, A, K. Además, es diurético, porque contiene potasio y bajos niveles de sodio.

## **Salvia canariensis**

Aunque a esta planta canaria se le atribuyen desde antaño numerosas virtudes medicinales, gracias a su versatilidad, y al sabor intenso que aporta, se emplea también en la gastronomía.

Es ideal para sopas, cremas, pastas y salsas. Incluso se usa para almizclar vinagres y aceites. En charcutería se utiliza para aromatizar salchichas y embutidos. Además, las hojas frescas se pueden mezclar en encurtidos, quesos y ensaladas, así como en vegetales y panes. Y es que se trata de un arbusto rico en diterpenos como el arucatriol, rosmanol, saviol, salvicanol y canariquinona.

La salvia canariensis se planta en zonas secas del jardín como ejemplar aislado o para formar pantallas. Requiere una exposición a pleno sol, aunque también puede vivir en sombra ligera, pues es capaz de resistir heladas de hasta -5°C.

## Quesería Cortijo de Caideros

La quesería de “ El cortijo de Caideros” tiene unos 70 años, aunque en la misma zona se lleva realizando quesos desde hace algo más de 95 años de tradición de familiares de los Altos de Gáldar. Cristóbal Antonio Moreno Díaz está al frente de una ganadería de 400 ovejas canarias con cuya leche se elabora queso de guía, queso flor y media flor. Además, como ya hacían los aborígenes, esta familia forma parte de los últimos pastores trashumantes que quedan en el archipiélago.

El auténtico queso Flor de Guía es el que se elabora con la leche de la oveja canaria, ya que gracias a sus buenos porcentajes de grasa y proteína da lugar a un queso de gran calidad y con unas características organolépticas muy particulares por el uso de cuajo vegetal.

El queso de flor de guía que elabora esta quesería posee el Premio Agrocanarias 2020 y ha sido reconocido por el Gobierno Insular como el Mejor Queso Canario de 2017, galardón que también se llevó en las ediciones de 2011 y 2013. También ha recibido varios reconocimientos nacionales e internacionales, como una medalla de oro en los World Cheese Awards.

## Papa Quinegua (ojos rosado)

Existen estudios que estiman su llegada a Canarias en la segunda mitad del siglo XVI, procedente de Perú y Bolivia, e, incluso, con anterioridad, en torno a 1573.

Esta papa de origen directo americano, cosechada en tierra canarias, tiene un 20% o más de materia seca, frente a la de otros lugares que sólo

tiene un 15%. Dicha característica le da todo el sabor y un estándar de calidad muy alto que la han llevado a ser considerada una de las mejores papas del mundo. Es la misma papa que aquella peruana ancestral, por lo que se dice que «los Andes acaban en Canarias».

La cosecha de la papa comienza en enero y finaliza en junio o julio, cuando se recoge de la tierra. Por eso en verano sabe mejor y lucen más sus propiedades. La papa quinegua de la isla constituye un alimento multifuncional versátil en todas sus formas y preparaciones. Además de ser un tubérculo altamente energético, posee excelentes propiedades nutritivas gracias a su contenido de vitaminas, minerales y compuestos orgánicos esenciales.

## Aceitunas de Temisas

El olivo llegó a la comarca sureste de Gran Canaria justo después de su conquista en el siglo XV. De hecho, en Temisas, Agüimes, se sabe de la existencia de molinos de aceitunas o almazaras ya en el siglo XVI.

En Temisas los olivos ecológicos no se vorean como en la Península, sino que las aceitunas se cogen una a una para ponerlas, delicadamente, en un balde. La aceituna lleva un período de tiempo en agua y sal para endulzar y después tiene el clásico aliño tradicional del mojo de aceituna. Con ella se produce un delicioso aceite de oliva virgen o se come entera, algo que hace con gusto el grancanario.

El elemento graso mayoritario de la aceituna es el ácido oleico. También sobresale por su contenido en fibra, que cubre casi el 5% de los objetivos nutricionales recomendados. En cuanto a las vitaminas, es interesante la presencia de vitamina A y E y posee, además, sodio, calcio y hierro.

## Queso Flor de Guía

El queso flor de guía pertenece a la DOP Flor de Guía, queso media flor de Guía y queso de Guía, denominación de Origen Protegida desde 2010. El queso de flor es un queso graso o semigraso. Su zona de elaboración y maduración se circunscribe a tres municipios de la comarca noroeste de Gran Canaria: Gáldar, Moya y Santa María de Guía.

Elaborados de forma totalmente artesanal, su principal valor radica en ser un queso de Canarias que utiliza para la coagulación de la leche un coagulante vegetal: *Cynara Cardunculus* (la flor del cardo). Esta peculiar elaboración ha dotado a dichos quesos de características muy diferenciadas, de un elegante sabor con una acidez y amargor marcado y textura casi líquida en sus famosas “tortas”.

Son quesos grasos y ricos en compuestos vitamínicos, sus grasas no son perjudiciales para la salud. Gracias a estas queserías que elaboran este tipo de quesos, los amparados en la DOP, mantienen viva la trashumanca, una práctica pastoril que tiene orígenes prehistóricos y que cada vez quedan menos queserías que lo practican.

## Miel de la zona de Juncalillo

Algunas investigaciones sitúan la llegada de la abeja negra canaria por introducción desde Portugal tras la conquista, en el siglo XVI, aunque no puede descartarse una colonización natural anterior desde la Península. De hecho, si se pregunta a las familias de Juncalillo de Gáldar, la miel ha sido su vida, porque heredaron esa pasión de sus abuelos.

Esta miel, por su elevado contenido en azúcares, se considera un alimento energético, pero carece totalmente de grasas y las proteínas que contiene son casi inapreciables. Además, tiene efecto antiséptico y suaviza la garganta. Es un cicatrizante de heridas y tiene capacidad antiinflamatoria.

## **Pulpo sahariano**

Los pescadores canarios faenaron durante siglos en el Banco Pesquero Canario-Sahariano, hasta que, en el siglo XX, al descolonizar las poblaciones españolas del Sáhara, ese banco quedó en manos de Marruecos con sus riquezas pesqueras. Desde entonces el archipiélago comercia con este país, debido a que el pulpo sahariano, muy apreciado, es una fantástica propuesta como aperitivo, plato principal, en salsa o relleno.

La pesca artesanal se realiza mediante poteras o pajaritos. Estas artes artesanales atraen con pequeños movimientos bruscos al pulpo, que queda enganchado y listo para, con cuidado, manipularlo y evitar su escape.

Entre las propiedades nutricionales del pulpo destacan sus bajos niveles de grasa. Constituye también un buen aporte de ácidos grasos omega-3 y 6 y vitaminas B3 y B12, además de minerales como el fósforo, el potasio y el magnesio.

## Mojo de cilantro

Esta rica salsa canaria de la cual hay tantas versiones como cocineros lo realiza, es la salsa, junto a mojo rojo, más consumido. Habla la historia que llegó a Canarias de la mano de los viajeros y de aquellos que se iban afincando en la isla. Dicen que fueron los portugueses los que introdujeron esta salsa y que con los intercambios comerciales se les fue añadiendo especias provenientes de otros territorios.

El mojo de cilantro es uno de los preferidos por los canarios porque sirve como salsa para acompañar a los pescados y mariscos, a las papas, potenciando su sabor. Además, los mojos duran mucho tiempo en la nevera, así que se puede elaborar una gran cantidad y usarlo de acompañamiento de casi todo aprovechando que el verde del cilantro es dulce.

El mojo de cilantro, en mortero o en batidora, debe llevar: 2 dientes de ajo, un manojo de cilantro fresco, 1 cucharadita de comino molido, sal al gusto, 150 g de aceite de oliva virgen extra y 15 g de vinagre.

## Pan de millo

El pan de millo (maíz) es un tipo de pan especial que se prepara en algunos pueblos cumbreños y de medianías de Gran Canaria era típico en la época de fiesta pero hoy en día lo podemos encontrar a diario. En muchas panaderías se sigue elaborando de manera tradicional, amasado a mano y horneado en hornos de leña. La miga, de textura suave, pero de consistencia firme y esponjosa, tiene un color amarillento muy característico. Posee una forma redondeada y de aspecto rústico. Además, suele ser bastante dulce.

## Almendras de Tejeda

En las cumbres de Gran Canaria se encuentra el municipio de Tejeda que muestran desde finales de enero uno de los espectáculos más esperados: la floración de sus almendros, que añaden tonos blancos y rosas al fondo verde de la isla. Sucede así desde la conquista de Gran Canaria, cuando dichos árboles llegaron a las islas y proliferaron especialmente en este municipio.

En las noches de verano, los vecinos de Tejeda se reunían con la intención de descascarar las almendras al calor de largas tertulias que terminaban, la mayoría de las veces, en pequeños bailes. Es el precedente de la Fiesta del Almendro, una tradición que ha sobrevivido al paso de los años.

La variedad más conocida de Tejeda es la de «doble pepita». Es un cultivo de secano que garantiza su riqueza en grasas mono insaturadas y cuyas cualidades organolépticas aportan numerosos beneficios para la salud.

## Bienmesabe

El bienmesabe es un dulce tradicional de Gran Canaria y de las islas Canarias en general que se presenta como una pasta densa de almendra, yema de huevo, azúcar y canela

En Tejeda constituye un producto artesano totalmente natural que tiene gran protagonismo. Data desde los tiempos de la conquista del archipiélago, y es probablemente una adaptación de las tradiciones pasteleras andalusí del sur de la península ibérica.

## Cordero pelibuey

Esta raza autóctona de Canarias está directamente asociada, como un elemento básico de su ciclo, a la producción intensiva de plátanos y tomates en las islas. Tiene gran tradición, ya que los aborígenes criaban este tipo de ovejas.

Se ha revelado como una buena productora de carne, de un aroma y sabor más suave que otras razas. Dicha carne, exquisita y jugosa, posee poca grasa y unos niveles bajos en colesterol, por lo que se distingue fácilmente de la oveja de lana. Agüimes, en Gran Canaria, concentra cerca de un millar de cabezas de este animal que se ha reintroducido con éxito en la isla.

## Cebolla roja de Gáldar

La cebolla roja de Gáldar es una variedad de este bulbo de grandes propiedades antibióticas naturales. Originaria de Asia central, se halla muy introducida en la dieta mediterránea como una de las hortalizas de consumo más antiguas.

Los investigadores aseguran que comenzó a cultivarse en Gran Canaria a finales del siglo XIX. De hecho, la particularidad de estas cebollas de Gáldar radica en que se trata de variedades subtropicales, adaptadas a la latitud del archipiélago y condiciones ambientales, que pasan el invierno en la tierra y producen en primavera-verano.

Esta cebolla, además, posee propiedades medicinales, ya que puede utilizarse para curar catarros, como cataplasma o para realizar un caldo depurativo

## Atún patudo (atún rojo)

La pesca de atún en Gran Canaria es muy abundante debido a la situación privilegiada de la isla, que por el origen volcánico de las Islas Canarias, no requieren de una navegación muy lejana para encontrar grandes profundidades. Además, la temperatura de las aguas se mantiene entre 18 y 20 °C durante todo el año, por lo que las visitan multitud de tónidos migratorios, el más importante de ellos el atún patudo o rojo. Este atún, considerado gastronómicamente el mejor del mundo, con pesos entre 200 y 1000 Kg, y que alcanza precios astronómicos en Japón (es el ingrediente favorito del sushi), se pesca en Gran Canaria de forma totalmente artesanal, uno a uno mediante anzuelo, lo que lo hace más sostenible y lo distingue de otras artes usadas en el mediterráneo.

Las cualidades nutricionales del atún patudo de Gran Canaria son infinitas: proteínas, vitamina D, ácidos grasos Omega 3 y ácidos grasos poliinsaturados, claves para mantener una buena salud cardiovascular y controlar la presión arterial, los niveles de colesterol y los triglicéridos.

# EMPANADILLA DE COCHINO NEGRO CON DULCE DE TOMATE CANARIO

## INGREDIENTES:

### Para el relleno:

- 250 g de cochino negro
- 750 g de tomate canario triturado
- 3 cebolletas
- 1 pimienta verde
- 4 dientes de ajo
- 2 huevos
- 400 g de azúcar
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

- Pimentón
- Comino
- Perejil

### Para la masa:

- 3 tazas de harina de trigo
- $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  de cucharadita de sal
- 170g de aceite
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de agua o leche (agregar la cantidad necesaria hasta que la masa quede suave)



## Elaboración:

Empezar con la carne de cochino negro. Cocinarla durante 24 h en la roñer a 60 °C o bien en una bolsa de vacío en un caldero. Una vez pasado ese tiempo, sacarla y desmenuzarla. Reservar. Para el relleno, poner en un cazo los dientes de ajo cortados pequeños con un poco de aceite; una vez cojan color, incorporar las cebollas cortadas pequeñas también.

Cuando la cebolla haya sudado, incorporar los pimientos y a continuación los tomates triturados unos 350 g. Cocinar todo durante unos 15 o 20 min. Mientras, poner por otro lado 400g de tomates y 400 g de azúcar para hacer una mermelada de tomate.

Cuando todo esté en marcha, seguir con el relleno de la empanadilla, pochar todo y añadir el cochino negro. Los huevos deben sancocharse para incorporar a la masa mezclar todo.

Sacar del fuego y reservar hasta que quede frío.

Para la masa, mezclar toda la parte líquida y por otro lado la parte sólida, mezclar todo y dejar reposar. Coger bolas y con un rodillo realizar obleas.



## Emplatado:

Poner la mermelada de base y encima las empanadas con la forma que se quiera dar. En este caso es la forma tradicional.



# FRITADA DE VERDURA ISLEÑA CON AROMA DE SALVIA CANARIENSIS Y HUEVO DEL PASTOR

## INGREDIENTES:

- 100 g de calabacín
- 100 g de berenjena
- 100 g de pimiento verde
- 100 g de pimiento rojo
- 150 g de tomate triturado
- 4 huevos de corral
- Sal
- Pimienta
- Pimentón picante
- *Salvia canariensis*



### Elaboración:

Cortar la cebolla y pocharla en una sartén con uno poco de aceite.

Cortar el resto de las verduras y añadir en este orden: pimiento rojo y el verde, berenjena y calabacín.

Salpimentar y remover para que se hagan bien todas las verduras. A continuación, añadir el tomate y un poco de azúcar para reducir la acidez.

Dejar cocinar a fuego lento.

Mientras, hacer la fritada de verduras y poner los huevos a cocer (uno por persona).



### Emplatado:

Para servirlo, poner en un plato hondo la fritada y encima, con mucho cuidado, el huevo cocinado. Y decorar.



# PAPA QUINEGUA RELLENA DE QUESO DE FLOR SOBRE CREMA DE BERROS

## INGREDIENTES:

- 450 g de Quinegua /papa ojo rosado
- 150 g de queso de flor de la quesería Cortijo de caideros
- 250 g de berros
- 150 g de puerro
- 150 g de calabaza
- 100 g de espinacas
- 50 g de almendras



### Elaboración:

Cocinar la papa con piel; una vez hecha, cortar la parte de arriba y vaciarla.

Para el relleno, empezar con el puerro cortado pequeño, continuar con la calabaza y, para terminar, meter el queso y las espinacas durante 3 min. Apagar el fuego y reservar.

Para la base del plato, hacer la salsa, pochar la cebolla y añadir los berros, rectificar con un poco de agua y después triturar.



### Emplatado:

Salsa de berros como base, papa rellena encima y gratinar con el queso. Decorar y listo.



# ARROZ MELOSO DE CONEJO Y ACEITUNAS DE TEMISAS

## INGREDIENTES:

- 1 conejo troceado
- 350 g de arroz redondo
- 150 g de tomates
- 150 g de pimientos verdes
- 200 g de cebolla
- 2 hojas de laurel
- 5 dientes de ajo
- 250 ml de vino blanco
- 1 cucharadita de pimentón dulce y picante
- 1,5 l de caldo
- 100 g de aceitunas
- Sal
- Aceite
- Azafrán



## Elaboración:

Dorar los ajos con un chorrito de aceite.

Incorporar la carne troceada y rehogar con una hoja de laurel. Dejar hacerse a fuego medio.

Cuando la carne esté dorada, retirar y colocarla en una bandeja. En el mismo recipiente, añadir los ajos picados, después la cebolla, pimientos y finalmente el tomate rallado.

Dejar pocharse unos minutos y rectificar de sal.

Pasados unos minutos, incorporar el pimentón y a continuación el vino blanco; incorporar el conejo y las aceitunas de Temisas.

Seguidamente el arroz, remover unos minutos y mojar con el caldo, sazonar y cocinar unos 20 min.



## Emplatado:

Plato llano o paelleras individuales. Decorar con romero.



# CIGARRILLO DE QUESO DE FLOR DE GUÍA Y MIEL DE JUNCALILLO

## INGREDIENTES:

- 2 pastas de masa filo (tipo de rollito de primavera)
- 100 g de queso de flor de Guía
- 25 g de nata
- 50 g de miel de Juncalillo



### **Elaboración:**

Para el relleno del cigarrillo, cortar el queso, mezclarlo con la nata y triturar.

Cortar las láminas de rollito a la mitad y rellenar con la crema de queso.

Se pueden congelar y freír congeladas o sin congelar.

Congelar en aceite caliente.



### **Emplatado:**

Colocar en un vaso la miel de Juncalillo y, encima, los “cigarrillos”.



# PULPO CON MOJO DE CILANTRO

## INGREDIENTES:

- 1 pulpo

### *Para el mojo de cilantro:*

- 60 g de cilantro
- 50 g de vinagre
- 150 g de aceite de oliva suave
- 20 g de sal
- 10 g de comino
- 2 dientes de ajo



## **Elaboración:**

En un mortero, meter la sal y el comino. Machacar bien y continuar con el ajo y el cilantro. Machacarlo todo perfectamente.

Meter el vinagre y luego el aceite a chorrito.

Para el pulpo, cocinarlo en abundante agua y una vez esté hirviendo asustarlo 3 veces, introducir en el agua y dejar cocinar durante 40 min. Dejarlo ahora 15 min de reposo dentro del caldero. Pasado ese tiempo sacarlo y enfriarlo.

Una vez frío cortar para emplatar.



## **Emplatado:**

Coger las rodas de pulpo, ponerlas sobre el plato, en esta ocasión es un callao (piedra) y aliñar con el mojo verde.



# TORRIJA DE PAN DE MILLO CAMELIZADA Y HELADO DE LECHE DE CABRA

## INGREDIENTES:

- 1 pan de pan millo (300 g)
- 7 g de canela molida
- 70 g de azúcar
- 1 limón (piel)
- 500 g de leche de cabra
- 2 huevos
- 1/2 l de aceite de girasol para freír
- 100 g de yema confitada
- 500gr de helado casero de leche de cabra



### Elaboración:

Colocar la leche en un cazo junto con la canela, el azúcar y la piel del limón y templar a 65 °C; apartar del fuego y tapar. Dejar infusionar hasta que esté tibia.

Quitar la corteza del pan y cortar en 6 trozos de unos 5 cm de ancho por 3 de alto.

Colocar en una fuente y repartir la leche infusionada por encima, dejar unos minutos y darle la vuelta para que se empape bien por ambos lados.

Batir los huevos y rebozar las torrijas bien escurridas.

Freír las torrijas en aceite bien caliente hasta dorarlas por ambos lados y colocarlas sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Cubrir con una capa fina de yema confitada, espolvorear un poco de azúcar por encima y caramelizar con un soplete de cocina o pala de quemar.



### Emplatado:

Colocar las torrijas caramelizadas al momento en el plato y acompañarlas con helado de leche de cabra.



# BIZCOCHO DE ALMENDRAS DE TEJEDA, BIENMESABE CON CREMOSO DE LIMÓN

## INGREDIENTES:

- 4 huevos (240 g)
- 240 g de almendras de Tejeda molidas
- 240 g de azúcar
- 1 ud. de ralladura de limón
- Un tapón de ron blanco
- Mantequilla
- Azúcar glas para decorar



### Elaboración:

Batir los huevos, añadir el azúcar y seguir batiendo unos minutos hasta blanquearlos.

Añadir las almendras, la ralladura de limón y homogeneizar la mezcla. Encamisar el molde; primero untar una fina capa de mantequilla y espolvorear toda la superficie con harina. Sacudir el sobrante.

Repartir la mezcla en moldes y hornear a 180 °C, entre 25 y 30 min.

Para decorar, utilizar la silueta de Gran Canaria o Roque Nublo.

Colocar la plantilla sobre el bizcocho y espolvorear azúcar glas con un colador fino.

### Para el cremoso de limón:

- 4 limones
- 100 g de mantequilla
- 200 de azúcar glas
- 4 huevos

Rallar la piel de los limones y reservar, exprimir los limones y colar. Mezclar los huevos, el azúcar, el zumo y la ralladura de limón. Todo ello a la batidora y mezclar. Cocinar el conjunto al baño maría hasta que alcance los 82°C. Dejar atemperar e incorporar la mantequilla.



### Emplatado:

Pintar el plato con bienmesabe, colocar el bizcocho en el centro y acompañar con puntos de cremoso de limón, suspiros rotos y flores comestibles.





Este menú del peregrino ha sido elaborado por los profesores de Hoteles Escuela de Canarias S.A, de Gran Canaria:

- **Juan Caballero Santana**
- **Octavio González Santana**
- **Borja Fleitas Caballero**







Canarias  
**avanza**  
con Europa

Fondo Europeo  
de Desarrollo Regional



**Gobierno  
de Canarias**



Unión Europea