

A photograph of a dining table with a plate of fish and potatoes, glasses of water, and a bottle of wine. The background is a bright blue wall. The text 'IBIZA GASTRONOMIA' is overlaid on the right side of the image.

IBIZA

GASTRONOMIA



FUNDACIÓN DE PROMOCIÓN TURÍSTICA DE IBIZA

www.ibiza.travel · info@ibiza.travel

Ringraziamenti: Juanito e Catalina di Ca n'Alfredo,
María di Can Benet e Carmen di Can Toni Buté.

Edizione: Luglio 2015

Deposito Legale: I-127-2015

INDICE

PAN PAYÉS, OLIVE ED ALLIOLI	05
COCA CON PERERONI	07
ENSALADA DE CROSTES	09
ENSALADA PAYESA	11
SOFRIT PAGÉS	13
ARROZ DE MATANZAS	15
FRITA DE CERDO	17
GUISAT DE PEIX	19
FRITA DE PULPO	21
BULLIT DE PEIX ED ARROZ A BANDA	23
BORRIDA DE RATJADA	25
ARROZ A LA MARINERA	27
GREIXONERA	29
ORELLETES	31
FLAÓ	33
CAFÉ CALETA	35
HIERBAS IBICENCAS	37
INDICAZIONI GEOGRAFICHE	38
MARCHI GARANTITI	39



GUSTA, RILASSATI, SOGNA...



IBIZA HA ODORE DI PINI, SA DI MARE, SUONA CROCCANTE COME IL COCOMERO ROSSO QUANDO LO SI APRE E IL SUO TATTO È DOLCE E SENSUALE COME I POMODORI CARNOSI DELLA TERRA.

Ibiza seduce per i suoi paesaggi, per il clima, per la sua gente, ma anche perché offre la miglior gastronomia sul bordo della spiaggia, in luoghi storici, in mezzo alla campagna o sotto un cielo stellato.

Senti il lusso di mangiare prodotti naturali, nel loro punto esatto di maturazione, e ricorda i sapori dell'infanzia. Godi la pace e l'ambiente di libertà dell'isola proprio nel momento in cui ti portano il risotto con frutti di mare o quando gusti il pesce più fresco, con specie così squisite come il rospo, il tonno, il pesce San Pietro o il pesce pettine.

Fatti sorprendere dal vino autoctono, l'olio d'oliva vergine o il pane contadino, delizie che si trovano in tutte le tavole, accompagnando momenti magici in cui mangiare equivale ad aver cura di sé, imparare cose nuove, condividere e sorridere.

Ibiza è un viaggio di sensazioni. L'eccellente qualità della materia prima si mescola con la tradizione di ricette che ci arrivano con l'originalità di sempre: il *sofrit pagès*, l'*arroz de matanzas*, il *guisat de peix*, la *greixonera* o il *flaó* sono elaborazioni centenarie che ci trasmettono una cultura e un modo di vivere dove sono essenziali l'incontro tra famiglie e amici, il rispetto al retaggio degli antenati, la preservazione dell'ambiente naturale e anche qualcosa di intangibile come godere ed essere felice.



PAN PAYÉS, OLIVE ED ALLIOLI

(PANE CONTADINO, OLIVE ED *ALLIOLI*)

Grado di difficoltà: MEDIO

• PREPARAZIONE

Pelare gli spicchi d'aglio e pestarli in un mortaio con un pizzico di sale. Aggiungere l'olio d'oliva a poco a poco e mescolare senza fermarsi, sempre nello stesso senso. Non smettere di mescolare finché la salsa non si rapprenda.

INGREDIENTI

PER L'*ALLIOLI*:

- 4 spicchi d'aglio
- Olio d'oliva
- Sale



NOTA

L'*allioli* è una tipica salsa mediterranea che si trova di solito nella maggior parte dei ristoranti come aperitivo. Di solito si serve con pane contadino e olive.



COCA CON PEPERONI

(FOCACCIA COI PEPERONI)

• PREPARAZIONE

Impastare la farina con l'acqua, l'olio, il lievito e un pizzico di sale sino ad ottenere una massa omogenea. Ungere una pirofila con olio e spolverare di farina. Tirare la massa con un rullo ed estenderla sulla pirofila.

Aggiungerci sopra i peperoni arrostiti, l'aglio tritato, le olive e un filino d'olio. Salare. Introdurre nel forno previamente riscaldato e lasciare cuocere durante mezz'ora a 250°.



NOTA

Si tratta d'un aperitivo che di solito si consuma freddo, come merenda o stuzzichino.

Grado di difficoltà: FACILE

INGREDIENTI

PER LA MASSA:

- 2 etti di farina
- 1 bicchierino d'olio d'oliva
- 1 bicchierino d'acqua
- 1 bustina di lievito

PER IL RIPIENO:

- Peperoni rossi arrostiti
- Olio d'oliva
- Aglio
- Sale
- Olive



ENSALADA DE CROSTES

(INSALATA DI CROSTINI)

• PREPARAZIONE

Spruzzare leggermente i crostini con acqua, in modo che il pane non diventi troppo umido, e collocarlo in un'insalatiera.

Aggiungere i pomodori spezzettati e gli spicchi d'aglio pelati e tritati. Insaporire con olio d'oliva e sale.



NOTA

È possibile trovare questo piatto nei ristoranti tipici ed esistono molteplici varianti: con cipolla, con pesce secco, con olive, ecc.

Grado di difficoltà: FACILE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE:

- 1 Kg di crostes (crostini di fette di pane contadino abbrustolite)
- 3 pomodori
- 3 spicchi d'aglio
- Olio d'oliva
- Sale



ENSALADA PAYESA

(INSALATA CONTADINA)

• PREPARAZIONE

Lessare le patate in abbondante acqua durante circa 25 minuti. Colarle, pelarle e spezzettarle a dadini.

Collocarle in un'insalatiera e aggiungere i pomodori, le uova, la cipolla e i peperoni rossi arrostiti spezzettati. Insaporire con olio d'oliva e sale. Servirla fredda.



Grado di difficoltà: FACILE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE:

- 8 patate
- 2 pomodori
- 2 peperoni rossi arrostiti
- 2 uova sode
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- Olio d'oliva
- Sale

NOTA

Questo piatto si trova nei ristoranti tipici.



SOFRIT PAGÈS

(STUFATO CONTADINO)

• PREPARAZIONE

Spezzettare le carni di maiale e di porco e bollirle in abbondante acqua. Trascorso un quarto d'ora, aggiungere il pollo spezzettato e farlo bollire durante altri 20 minuti.

Soffriggere in un tegame gli spicchi d'aglio, la sobrasada e il botifarró. Togliere i salumi, aggiungere il prezzemolo e la carne bollita.

Salare, pepare, cospargere con la paprika e mescolarlo bene. Coprirlo con il brodo ottenuto prima e lasciarlo cuocere durante un quarto d'ora a fuoco basso. Nel frattempo, pelare e friggere le patate. Aggiungerle insieme ai salumi nel tegame della carne.

Farlo cuocere durante altri 10 minuti a fuoco basso, rimescolando ogni tanto il tegame in modo che non si attacchi.

Grado di difficoltà: DIFFICILE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE:

- 1 pollo
- 2,50 etti di carne di maiale
- 2,50 etti di carne d'agnello
- 4 pezzi di sobrasada (soppressata)
- 4 pezzi di botifarró (sanguinaccio)
- 1/2 Kg di patate
- 1 testa d'aglio
- Prezzemolo
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe
- Paprika

NOTA

Si tratta d'un piatto che anticamente veniva preparato nel periodo di Natale, ma adesso si cucina tutto l'inverno e si trova in ristoranti tipici o specializzati in carni.



ARROZ DE MATANZAS

(RISOTTO DI MAIALATURA)

• PREPARAZIONE

Lessare la gallina in abbondante acqua durante 45 minuti per elaborare un brodo.

Friggere in un tegame la carne (pollo, costata, filetto e lombo spezzettati) e aggiungere dopo il pomodoro, il peperone, un aglio tritato e i funghi.

Incorporare il brodo caldo e filtrato e bollire durante 15 minuti. Mentre il brodo con la carne bolle, friggere la *ñora* e il fegatino di pollo. Pestare questi ingredienti nel mortaio e aggiungere gli spicchi d'aglio, il prezzemolo e lo zafferano fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Aggiungere il riso nel tegame. Aggiungere quindi la *sobrasada* e il pesto. Salare, pepare e aggiungere un pizzico di cannella in polvere. Cuocere a fuoco basso durante 15 minuti.

NOTA

Tradizionalmente questo piatto veniva preparato il giorno della maialatura e oggi lo si può trovare nei ristoranti tipici.

Grado di difficoltà: DIFFICILE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE:

- 1/2 Kg di gallina
- 1/2 pollo
- 1 fegatino di pollo
- 2 etti di costata di maiale
- 1 etto di filetto di maiale
- 1 etto di lombo di maiale
- *Sobrasada* (Soppressata)
- 4 tazzine di riso
- 2 etti di agarici deliziosi
- 1 pomodoro
- 1 peperoni rossi
- 3 spicchi d'aglio
- Prezzemolo
- 1 *ñora* (peperoncino rosso secco)
- Zafferano
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe
- Cannella in polvere (opzionale)



FRITA DE CERDO

(MAIALE CON PATATINE)

• PREPARAZIONE

Riscaldare dell'olio in un tegame. Pelare e spezzettare le patate, friggerle e conservarle. Friggere quindi i peperoni con gli spicchi d'aglio e conservarli.

Salare e pepare la carne e friggere separatamente ogni tipo di carne. Mescolare tutti gli ingredienti nel tegame.



NOTA

Tradizionalmente questo piatto veniva preparato il giorno della maialatura e oggi lo si può trovare nei ristoranti tipici.

Grado di difficoltà: MEDIO

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE:

- 5 etti di lombo di maiale
- 2 etti di fegato di maiale
- 3 etti di costata di maiale
- 1,5 etti di pancetta
- 1 Kg di patate
- 2 peperoni verdi
- 2 peperoni rossi
- 2 teste d'aglio
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe



GUISAT DE PEIX

(PESCE IN UMIDO)

• PREPARAZIONE

Spezzettare il pomodoro e il peperone e dorarli con un filo d'olio insieme alla cipolla tritata. Spezzettare e aggiungere le patate e i fagioli e soffriggere.

Aggiungere quindi l'acqua e lasciare bollire per 5 minuti. Aggiungere il pesce e lasciarlo cuocere durante circa 15 minuti.

Mentre sta bollendo, preparare il pesto: friggere le mandorle, la fetta di pane e la *ñora* e pestare tutto nel mortaio. Aggiungere prezzemolo, gli spicchi d'aglio e lo zafferano.

Aggiungere l'impasto omogeneo del pesto al tegame qualche minuto prima di finire il tempo di cottura.

Grado di difficoltà: DIFFICILE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE:

- 1,5 Kg. di pesce di scoglio (scorfano, cernia, ...)
- 8 patate medie
- 1 cipolla
- 2 pomodori maturi
- 1 peperone verde
- 1,50 etti di fagioli verdi
- 4 spicchi d'aglio
- 75 grammi di mandorle tostate
- 1 fetta di pane fritto
- 1 *ñora* (peperoncino rosso secco)
- Prezzemolo
- Olio
- Zafferano
- Sale

NOTA

Si tratta d'un piatto tipico assai comune in tutte le case in cui qualcuno dei membri è amante della pesca. Si trova nella maggior parte dei ristoranti vicini alla costa e in quelli tradizionali.



FRITA DE PULPO

(POLIPO CON PATATINE)

Grado di difficoltà: MEDIO

• PREPARAZIONE

Bollire il polipo in abbondante acqua durante circa un'ora. Mettere dell'olio in un tegame e soffriggere la cipolla tritata. Quando sia dorata, aggiungere i peperoni spezzettati, gli spicchi d'aglio senza pelare e l'alloro.

Nel frattempo, spezzettare il polipo e aggiungerlo nel tegame. Mescolare tutti gli ingredienti, salare e pepare. Aggiungere le patate spezzettate già fritte e mescolare di nuovo.

Lasciarlo cuocere ancora per qualche minuto a fuoco basso.



INGREDIENTI

- 1,5 kg di polipo
- 3 cipolle
- 1 peperone rosso
- 2 peperoni verdi
- 1 testa d'aglio
- 5 patate
- Olio d'oliva
- Sale
- Pepe
- Alloro

NOTA

Si tratta d'un piatto tipico assai comune in tutte le case in cui qualcuno dei membri è amante della pesca. È una *tapa* che si trova in molti bar e ristoranti.



BULLIT DE PEIX E ARROZ A BANDA

(PESCE IN UMIDO E RISOTTO)

Grado di difficoltà: DIFFICILE

• PREPARAZIONE

Per il pesce in umido:

In un tegame con acqua aggiungere le patate pelate e spezzettate, i fagioli, i carciofi, un pomodoro, un peperone, gli spicchi d'aglio, il prezzemolo, un filo d'olio d'oliva e sale. Lasciare bollire durante 5 minuti e aggiungere il pesce tagliato a tranci grandi. Bollire durante 15 minuti e servire in un vassoio pesce e verdure.

Conservare il brodo per il risotto *a banda*.

Per il risotto:

Soffriggere in una padella la seppia insieme al pomodoro, il peperone e gli spicchi d'aglio. Soffriggere quindi il riso e aggiungere il brodo. Lasciare a fuoco basso durante 15 minuti.

NOTA

Si mangia prima il pesce con le patate e le verdure, servito con *alloli*, e dopo il risotto *a banda*. È una ricetta che si trova nella maggior parte dei ristoranti dell'isola.

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE:

Per il pesce in umido

- 1,2 Kg di pesce di scoglio (scorfano, rospo, ...)
- 8 patate medie
- 1 cipolla
- 1 pomodoro
- 1 peperone verde
- 4 spicchi d'aglio
- 1,50 etti di fagioli verdi
- 2 carciofi
- Prezzemolo
- Olio
- Zafferano
- Sale
- Pepe

Per il risotto

- 5 etti di riso
- 1 pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperone
- 1 seppia
- Olio



BORRIDA DE RATJADA

(RAZZA IN UMIDO)

• PREPARAZIONE

Tagliare il pesce a tranci grandi, salare e lasciarlo riposare per un'ora. Pelare e tagliare le patate a lamelle. Collocare strati alternati di patata e di pesce in un tegame.

Pestare le uova sode, gli spicchi d'aglio, il prezzemolo, le mandorle e un pizzico di sale. Spruzzare con un po' d'olio e insaporire con sale, pepe e il pesto.

Coprire con acqua e lasciare cuocere a fuoco molto basso.



NOTA

Questo piatto tipico è difficile di trovare nella maggior parte dei ristoranti, ma in quelli più tradizionali si cucina ancora. Si tratta d'una ricetta che sorprende il palato.

Grado di difficoltà: MEDIA

INGREDIENTI

Per 4 persone:

- 1,5 Kg di razza
- 8 patate medie
- 2 uova sode
- 4 spicchi d'aglio
- Olio
- Prezzemolo
- Mandorle tostate
- Sale
- Pepe



ARROZ A LA MARINERA

(RISOTTO ALLO SCOGLIO)

• PREPARAZIONE

Bollire durante 15 minuti in abbondante acqua il pomodoro, la cipolla, il peperone, lo zafferano e la paprika dolce. Aggiungere il pesce di scoglio e lasciare cuocere durante circa altri 15 minuti.

In un tegame versare dell'olio d'oliva, soffriggere i gamberetti e conservarli. Nello stesso olio soffriggere quindi la seppia, finché sia dorata, aggiungere il pomodoro, il peperone e uno spicchio d'aglio.

Aggiungere il brodo e lasciare bollire per circa 10 minuti.

Aggiungere quindi il riso, le zampe di cancro, le vongole e i muscoli. Aggiungere il pesto. Lasciarlo cuocere durante 15 minuti.

Nel frattempo, friggere la *ñora* e pestare nel mortaio con il prezzemolo insieme a uno spicchio d'aglio e lo zafferano. Aggiungere il pesto quando manchino 5 minuti per la conclusione della cottura del riso.

NOTA

Si tratta d'una ricetta assai facile di trovare nei ristoranti dell'isola e che permette di gustare un piatto molto appetente.

Grado di difficoltà: DIFFICILE

INGREDIENTI

PER 4 PERSONE:

Per il brodo

- 1 Kg di pesce di scoglio
- 1 pomodoro
- 1 cipolla piccola
- 1 peperone verde
- Paprika dolce
- Zafferano
- Olio

Per il risotto

- 5 etti di riso
- 1 seppia
- 10 gamberetti
- 12 cozze
- 16 vongole
- 4 zampe di cancro
- Pesce di scoglio o rospo (opzionale)
- 2 spicchi d'aglio
- 1 *ñora* (peperoncino rosso secco)
- 1 peperone verde
- 1 pomodoro
- Olio
- Sale



GREIXONERA

(BUDINO DI PANE ALLA CANNELLA)

• PREPARAZIONE

Bollire il latte con la buccia di limone e la stecca di cannella, e lasciarlo raffreddare.

Sminuzzare le *ensaimadas*, aggiungere le uova, il resto dello zucchero e la cannella in polvere. Aggiungere il latte e mescolare bene.

Versare la miscela anteriore in uno stampo previamente unto e tenerlo nel forno durante circa 45 minuti, anche se bisogna controllare la cottura.



NOTA

Questo dessert si faceva abitualmente con pane raffermo, ma adesso si utilizzano *ensaimadas* o altre brioche.

Grado di difficoltà: FACILE

INGREDIENTI

- 4 *ensaimadas* (brioche tipica)
- 6 uova
- 1 litro di latte
- 4 etti di zucchero
- Cannella in polvere
- Cannella in stecca
- Buccia di limone



ORELLETES

(FRITELLE CON FORMA DI ORECCHIO)

Grado di difficoltà: DIFFICILE

• PREPARAZIONE

Sbattere le uova con lo zucchero, il liquore, la grattatura di limone e aggiungere il lievito e la farina fino ad ottenere un impasto consistente.

Dividere l'impasto in porzioni e schiacciare ognuna di esse, dando la forma di orecchio. Realizzare dei tagli nella zona centrale e friggere in padella a fuoco forte.

Lasciar raffreddare e spolverare con zucchero.

INGREDIENTI

- 1 Kg di farina
- 5 uova
- 4 etti di zucchero
- 50 grammi di strutto
- 1 bustina di lievito
- 1 cucchiaio di liquore all'anice
- Grattatura di limone
- Vaniglia in polvere



NOTA

Questo dessert tradizionalmente si preparava durante le sagre popolari o nelle celebrazioni familiari e oggi si trova nelle pasticcerie tutto l'anno.



FLAÓ

(TORTA DI FORMAGGIO E MENTA)

• PREPARAZIONE

Per preparare la base, sbattere 3 uova e lo zucchero e aggiungere il resto degli ingredienti. Impastare tutto, lasciare riposare per 15 minuti ed estendere l'impasto su uno stampo previamente unto e spolverato di farina in modo che non si attacchi.

Per il ripieno, sbattere il resto di uova e di zucchero e aggiungere il formaggio previamente sminuzzato. Mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungere sei foglie di menta spezzettate.

Versare l'impasto nello stampo, collocare quattro foglie di menta come decorazione e metterlo al forno durante circa 35 minuti a una temperatura di 180°C.

Lasciare raffreddare e spolverare con zucchero.

NOTA

Questo dessert delle Isole Pitiuse si elaborava tradizionalmente la Domenica di Pasqua, ma oggi lo si può trovare tutto l'anno in ristoranti e pasticcerie.

Grado di difficoltà: DIFFICILE

INGREDIENTI

Per la base

- 5 etti di farina
- 1 cucchiaio di strutto
- 3 uova
- 200 grammi di zucchero
- 1 cucchiaino di lievito
- 2 cucchiaini di liquore all'anice

Per il ripieno

- 5 etti di formaggio fresco di pecora o di capra
- 4 uova
- 3,75 etti di zucchero
- 10 foglie di menta



CAFÉ CALETA

• PREPARAZIONE

Far bollire l'acqua, versare il caffè macinato e spegnere. Caramellare lo zucchero in una pentola e aggiungere il cognac e il rhum. Mentre bolle, aggiungere le bucce di limone e d'arancia, i grani di caffè e le stecche di cannella.

Brucciare finché la fiamma diventi blu, senza smettere di mescolare.

Aggiungere il caffè e servire assai caldo.



NOTA

Questo saporito caffè può trovarsi nella maggior parte dei ristoranti tradizionali e rincuora dopo un abbondante pranzo.

Grado di difficoltà: FACILE

INGREDIENTI

- 4 etti di caffè macinato
- 1/2 litro d'acqua
- 1 bottiglia di cognac
- 1 bottiglia di rhum
- Buccia d'1 limone
- Buccia d'1 arancia
- Stecche di cannella
- 2,50 etti di zucchero
- Grani di caffè



HIERBAS IBICENCAS

• PREPARAZIONE

Introdurre un rametto di ognuna delle erbe in ogni bottiglia e, nel caso della buccia di limone e d'arancia, l'equivalente a uno spicchio. Servirsi d'un rametto per agevolare il lavoro.

Riempire le bottiglie con entrambi tipi di liquore previamente mescolati. Lasciare in una stanza scura durante il maggior tempo possibile (minimo un paio di mesi).



NOTA

Questo digestivo liquore è elaborato nella maggior parte delle case e anche in alcuni ristoranti lo si può trovare casereccio. Ci sono delle ditte che lo commercializzano e quindi lo si può acquistare come ricordo per consumarlo fuori dall'isola.

Grado di difficoltà: FACILE

INGREDIENTI

- Liquore all'anice dolce (3/4)
- Liquore all'anice secco (1/4)
- Timo
- Rosmarino
- Mentuccia
- Menta
- Limoncina
- Ginepro
- Salvia
- Finocchio selvatico
- Camomilla
- Alloro
- Lavanda
- Ruta
- Stocade
- Camedrio polio
- Buccia d'arancia
- 1 foglia d'arancio
- Buccia di limone
- 1 foglia di limone



Cucina tradizionale d'Ibiza e cucina d'autore

Sabors d'Eivissa è un segno distintivo che nasce per contraddistinguere gli stabilimenti di ristorazione che puntano su prodotti e sapori tradizionali d'Ibiza come base della propria gastronomia, indipendentemente dal fatto che elaborino ricette tradizionali o puntino su una cucina innovativa.

È un'opportunità per degustare i sapori unici d'Ibiza. Dal pane “payés” tradizionale con olio d'oliva prodotto a livello locale, a piatti tradizionali o innovativi con prodotti tipici della campagna o del mare, senza dimenticare il “flaó”, un dessert di origine medioevale. Non può mancare il vino locale o un bicchierino di “hierbas ibicencas”.

Lista dei ristoranti Sabors d'Eivissa disponibile su www.ibiza.travel



www.ibiza.travel