



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

COCINA ESPAÑOLA

PLATILLOS MÁS REPRESENTATIVOS DE LA ZONA
NORTE DE ESPAÑA

PROFESORA.

ANDREA DEL ROSARIO HENNING FONSECA

ALUMNA.

ILSA DEL ROSARIO ALFONSO LÓPEZ

16 DE JUNIO DE 2020

VILLAFLORES, CHIAPAS

PLATILLOS MÁS REPRESENTATIVOS DE LA ZONA DEL NORTE DE ESPAÑA

CATALUÑA

La geografía de Cataluña al igual que su historia han propiciado que la gastronomía haya ido evolucionando, aunque cabe decir que la filosofía sigue siendo la misma que hace siglos, si el producto es bueno, el plato estará bueno. Unos platos basados en los productos de temporada, como los calçots y que gracias a su diversidad se pueden hacer platos 100% con verduras, carne o pescado. Todos estos productos podrás disfrutarlo en nuestras.

CALCOT/CALSOT

Es una variedad de cebolla que se recolecta en invierno. Es muy típica de la zona de Valls en Tarragona, aunque se cultiva mucho en Terres de l'Ebre. Esta verdura se asa a vivo fuego para después pelar las capas quemadas. Se suele acompañar de salsa romescu. En las famosas calçotadas se sirven los calçots de primero y de segundo una parrillada de diferentes carnes que suele incluir cordero a la brasa o botifarra. Este plato es típico acompañarlo de los vinos de la zona ya sean vinos de Penedés o vinos de Priorat.



ROMESCU

El aliado perfecto del calçot, es una salsa hecha con diferentes ingredientes en los que los más importantes son el ajo, la avellana o almendra, aceite de oliva y ñoras.



ESCALIVADA

Este sencillo plato es fácil de encontrar en los menús de los restaurantes de Cataluña, pero también en muchos hogares catalanes. Se trata de verduras asadas (berenjena, pimiento y cebolla) que una vez cortadas se suelen servir frías o templadas a modo de ensalada. Su acompañante perfecto es el aceite de oliva.



ESQUEIXADA

También con pimiento asado se elabora la esqueixada. Este plato frío, está hecho con bacalao desmigado y pimiento asado. El contraste de sabores entre el bacalao salado, el dulzor del pimiento y el aceite de oliva hacen de este plato sencillo que los catalanes se sientan orgullosos.



XATONADA

Una ensalada de escarola con boquerones, bacalao y aceitunas que se adereza con salsa romescu. Se trata de un plato típico de la zona del Penedés y del Garraf en la provincia de Barcelona.



ISLA BALEARES

Mallorca, Menorca, Ibiza y Formentera no solo son ricas en paisajes y atracciones turísticas, también son el reflejo de lo que en muchos casos son siglos de gastronomía que se han mantenido casi intactos a través del tiempo. Aquí te contamos cuáles son esos platos imprescindibles de la gastronomía de las Islas Baleares.

SOBRASADA

Es un embutido crudo curado que contiene carne de cerdo, pimienta negra y pimentón.

Sin embargo, es muy común que las familias tengan su propia receta para elaborarla. Con respecto a las presentaciones, quizá la más conocida sea la longaniza, pero también puede ser consumida en pasta, tarrina, cular, medio cular o bisbe, entre otras.



CALDERETE DE LANGOSTA

Se trata de una base de sofrito de tomate, perejil, cebolla, pimientos y ajo a la que se le agrega agua y sal para luego incorporar la langosta troceada. Es uno de los platos más deliciosos de la gastronomía de las Islas Baleares y el más representativo de la bahía de Fornells.



FRITO MALLORQUIN

Consiste en una fritura en aceite de oliva con carne, patatas, cebolla, pimiento rojo y pimienta, condimentada con laurel, clavo, guindilla, canela, sal, ajo y pimienta. Es uno de los platos emblemáticos de la gastronomía de las islas baleares así que lo encontrarás no solo en Mallorca sino también en el resto de las islas.



ARROZ BRUT

El arroz brut forma parte de las tradiciones de las Islas Baleares y no hay una sola receta, puesto que el plato varía sus ingredientes según la estación. No obstante, en términos generales, es un arroz caldoso en el que los ingredientes de la huerta y la caza tienen especial protagonismo ya que se trata de una comida que tiene orígenes campestres. Está hecho con verduras y setas, varios tipos de carnes, como conejo, palomo, cerdo, pato o pollo, así como varias especias (pimienta, nuez moscada, canela) y sabrosada. Esta amplia y rica variedad de ingredientes le dan un color particular al arroz, de allí su nombre, que quiere decir “sucio” (brut).



ARAGON

La gastronomía de Aragón corresponde a las costumbres culinarias existentes en Aragón. Se trata de una cocina influida por sus vecinos del norte y del este mediterráneo. La gastronomía aragonesa cuenta además con las abundantes huertas de la cuenca del Ebro, por lo que sus excelentes frutas y verduras están presentes en muchos de sus platos. Teodoro Bardají ha sido considerado como el principal teórico e investigador de la gastronomía aragonesa durante buena parte del siglo XX.

ASADO DE TERNASCO

Un ternasco es un cordero menor de 3 meses y no más de 12 ó 13 kg de peso, alimentado con leche materna durante los primeros 45 días de vida. Asado en el horno lentamente. Se acompaña con: agua, limón, sal, aceite y ajo y lo acompaño de patatas. Se le puede añadir vino, coñac, cerveza y también caldo de carne, pero a mí como más me gusta es así, sencillito y con sabor sólo a la carne.



POLLO AL CHILINDRÓN

Se prepara acompañado de una ensalada y un montón de patatas fritas, casi tantas como pollo. La base de esta receta es la salsa chilindrón o salsa hecha a base de cebolla, ajos, tomates y pimientos rojos con jamón, que acabarán dándole a la salsa ese sabor rico y especial que da un buen jamón, en este caso de denominación de origen de Teruel, para que sea una receta 100% aragonesa.



MIGAS ARAGONESAS

Un plato familiar y muy español, no he podido encontrar una receta más tradicional que unas migas de Aragón o aragonesas.

Para prepararlas basta con un trozo de pan duro, algunos embutidos, ajos y aceite de oliva.

Antes eran comida de pastores, por eso se las conoce también como migas del pastor, ya que eran muy fáciles de preparar mientras estaban arriba en las montañas.

Todo el mundo tenía un pedazo de pan y algún ajo o chorizo para agrega a las migas.



NAVARRA

La gastronomía navarra habría que dividirla entre norte y sur. La región septentrional de Navarra es conocida por sus platos de carne y sus productos más calóricos debido a su clima, como la chistorra, el cordero, el queso o ternera. En la zona meridional, sin embargo, destaca la huerta de la zona de la Ribera navarra y sus productos como las alcachofas, los espárragos o los pimientos.

PIMIENTOS PIQUILLO

Solos asados o rellenos. Se pueden encontrar como acompañamiento, pero los más típicos son los pimientos del piquillo rellenos. Este plato es muy popular verlo con diferentes rellenos. Tanto de carne como de pescado. Quizás los más tradicionales son los piquillos rellenos de bacalao.



ALCACHOFAS

Se pueden encontrar guisadas con jamón, a la plancha rebozadas, pero sin duda una de las recetas que más se pueden ver en Navarra son las alcachofas con almejas. La unión de la huerta y el mar hacen de estos dos productos algo único.



MENESTRA TUDELANA

Plato que reúne las mejores verduras de la huerta navarra. Se dice que la auténtica menestra tudelana lleva 4 verduras que son el espárrago, la alcachofa, guisantes y habas. A ésta se le puede añadir ajo para darle un extra de sabor.



CARDO DE NAVARRA

Plato sencillo elaborado con cardo, ajo y jamón. Es un plato que guarda similitudes con el sabor de la alcachofa.



LA RIOJA

La gastronomía riojana une lo mejor de los productos que locales de la Rioja con la más pura tradición. Guisos sabrosos, carnes, pescados, aunque no se conciba la costa y ricas verduras para hacer de los platos riojanos una cocina sencilla pero muy sabrosa.

PATATAS A LA RIOJINA

También llamadas patatas con chorizo, es un plato rico, típico y muy sencillo. Ingredientes básicos como las patatas, cebolla, pimiento, pimiento choricero, ajo. Se pueden añadir ingredientes como el laurel también. Un buen primer plato o también se puede consumir como plato principal.



CAPARRÓN

Se trata de una alubia seca pinta de tamaño pequeño la cual se guisa con diferentes verduras y acompañada de sacramentos como el chorizo, que nunca puede faltar en un guiso riojano. Este plato lo puedes degustar en el Día Redondo en San Millán de la Cogolla



POCHAS DE CODORNICES

Este guiso con base de alubia blanca está bien acompañado de codorniz. Un plato típicamente riojano.



MENESTRA DE VERDURAS

Las verduras de primera calidad que se cultivan en suelo riojano son perfectas para elaborar este sencillo, aunque rico plato. Tradicionalmente se utilizan las verduras que se cultivan en la zona como la cebolla, la alcachofa, puerro, judías verdes, espárragos verdes, guisantes y todo lo que uno pueda imaginarse. Para la elaboración deberá ser verdura a verdura ya que cada una tiene un punto de cocción diferente y así se puede servir todo en su correcto punto.



PAÍS VASCO

La gastronomía del País Vasco es el conjunto de tradiciones gastronómicas y recetas culinarias propio de esta región. Es muy amplia y variada, elaborada con ingredientes muy diversos, procedentes del mar Cantábrico (pescados y mariscos) y del interior (verduras, hortalizas, cereales, carnes, etc.). En el País Vasco se ofrecen en bares y restaurantes los popularmente conocidos como pinchos, una tradición especialmente venerada en esta región, cuyos "pintxos" adquieren características y un arte especial.

El País Vasco es la segunda región de la península ibérica con más estrellas michelín,¹² y cuenta con destacadas escuelas gastronómicas, como la de Luis Irizar, la Escuela de Hostelería Egibide-Mendizorrotza³ y la Escuela de Hostelería de Gamarra (Vitoria), la Escuela de Hostelería de Leioa, o la Escuela de hostelería Aiala, avalada por Karlos Arguiñano.

BACALAO AL PIL-PIL

Uno de los platos más tradicionales de la cocina vasca, cuyos ingredientes básicos son: bacalao, aceite de oliva, ajo y guindillas. El nombre "pil-pil" proviene del sonido que hace la salsa en su elaboración, para la cual se suele utilizar una cazuela de barro.



MARMITAKO

Es un guiso marinero a base de bonito. Este plato debe su nombre a la palabra marmitta, que era el recipiente original en el que originalmente se preparaba el marmitako a bordo de los barcos de pesca. Sus principales ingredientes son: bonito, patatas y pimiento choricero.



CHIPIRONES EN SU TINTA

Para gustos los colores, existen diferentes maneras de prepararlo, aunque en la mayoría de los casos se utiliza pimiento, cebolla y tinta de calamar para elaborar la salsa que acompaña a los chipirones.



PASTEL VASCO

En su elaboración se utilizan almendras para la masa que después es recubierta con crema pastelera y horneada en un molde redondo.



CANTABRIA

La gastronomía de Cantabria, gracias a la situación geográfica de esta comunidad autónoma, cuenta con una selecta relación de ingredientes: los pescados y mariscos del mar Cantábrico, el salmón y la trucha terciada de las cuencas altas de sus ríos, hortalizas y legumbres de su huerta, y su ganadería vacuna.

EL COCIDO MONTAÑES

Este cocido está hecho con alubias blancas, berza y compango (costilla adobada, tocino, chorizo, morcilla). Por otro lado, está el cocido lebaniego que, como su nombre indica, es propio de la zona de Liébana. Este cocido está hecho con garbanzos de Potes, patata y el compango (cecina, chorizo, tocino, hueso de rodilla). Si lo que quieres es cocido ya sabes que aquí tienes donde escoger.



ANCHOAS DE SONTAÑA

Se elaboran de manera artesanal en esta villa marinera, y después de un largo y meticuloso proceso se conservan en aceite de oliva listas para servir. Aunque las más afamadas son las de Santoña, también hay otros pueblos costeros cántabros como Colindres, Laredo y Castro en las que se realiza la elaboración y conserva de la anchoa.



AUSTRIAS

La gastronomía de Asturias es el conjunto de tradiciones culinarias, ingredientes y recetas propio del Principado de Asturias (España). Si bien es cierto que la cocina asturiana ha sabido transmitirse generación tras generación, también lo es que carece de tradición escrita hasta época muy reciente, ya que no existen apenas escritos que muestren qué comían los asturianos, y los pocos relatos que se conservan se encuentran en textos de naturaleza muy distinta a la gastronómica.

CACHOPO

El cachopo consiste en dos filetes de ternera entre los cuales se pone un relleno de jamón y queso. Seguidamente se empana todo junto con huevo y pan rallado y se fríe. Se come frecuentemente acompañado de una guarnición de patatas fritas, ensalada, pimientos o cualquier otro producto adecuado.



FABADA AUSTRIANA

Se trata de un cocido hecho con “fabes”, una variedad de judías blancas y de gran tamaño, a las cuales se añaden otros ingredientes como chorizo, cerdo y morcilla asturiana.



PASTEL DE CABRACHO

El pastel de cabracho es otro de los platos típicos de la comunidad asturiana, aunque se extiende también fuera de ella, siendo muy popular en Cantabria y en el País Vasco. Se trata de una especie de budín que se elabora con carne de cabracho, que ha de ser semigrasa y anteriormente haber sido cocida con caldo de pescado. Esto último es primordial, ya que sirve para sacar el veneno de sus espinas.

La receta se completa con otros ingredientes como huevos, salsa de tomate, nata líquida, zanahoria, puerro y pan rallado.



POTE AUSTRIANO

Se trata de un cocido hecho con fabes, berzas, patatas y un acompañamiento cárnico procedente del cerdo, que incluye chorizo, morcilla y tocino entreverado, y que podemos encontrar en los supermercados bajo el nombre de “compangu”. Hay quien añade también oreja, careta o rabo de cerdo.



GALICIA

Gastronomía de Galicia es la propia de la comunidad autónoma española de Galicia, situada en el cuadrante noroeste de la península ibérica, limitando al sur con Portugal, y cuya tradición gastronómica es de una enorme relevancia y variedad, al ser uno de los aspectos de mayor calado en la cultura y sociedad gallegas.

En relación con el rico complejo cultural que en Galicia rodea a la alimentación se puede mencionar su tradicional hospitalidad, siendo usual que en caso de acudir a comer a casa de una persona de edad y de un entorno preferentemente rural, esta haga ostentación de su despensa, considerándose de buena educación ofrecer e insistir al invitado para que no tenga reparo en comer en abundancia, pudiendo considerarse cierta descortesía el no aceptar o creerlo señal de debilidad por enfermedad.

LACON CON GRELOS

Sencillo y muy apetitoso, se compone tal y como su nombre indica de lacón, grelos y patatas cocidas. También puede ir acompañado de chorizo. En sus orígenes, el lacón con grelos era un plato típico de la época de Carnaval, porque coincide con el mejor momento del año para la recogida de esta verdura. Su elaboración consiste en la cocción de todos los ingredientes.



PULPO A FEIRA

Una receta típica de las romerías gallegas, protagonizada por uno de los alimentos más famosos de la gastronomía gallega: el pulpo. La receta consiste en introducir pulpo limpio de sus vísceras en una olla de cobre donde se cuece para ablandar su carne. Tras la cocción se corta en rodajas de un centímetro de grosor aproximadamente y se sirve espolvoreado con pimentón. Se suele acompañar de «cachelos», patatas cocidas con piel y rociado de aceite de oliva.



PERCEBES

Los profesionales de la cocina dicen que los percebes son uno de los platos más fáciles de preparar porque lo que cuenta es la calidad del producto. Conocidos como el tesoro del mar gallego, la elevada dificultad que presenta su captura hace de ellos un manjar que solo hay que degustar cocidos y con sal. Si se trata de un entrante, se considera que una cantidad adecuada es de 1 kilo por cada 4-5 personas.



ROXONS

Conocidos dependiendo de la zona como roxones, richones o chicharrones, estas típicas tiras de carne deshilachadas se elaboran con manteca y carne de cerdo prensada. Normalmente se comen a temperatura ambiente y son los reyes del tapeo en Galicia. Se recomienda acompañarlos con pan, de ahí que se hayan convertido en ingrediente de uno de los bocadillos más solicitados de la Comunidad.



COCIDO GALLEGO

Los ingredientes básicos del cocido gallego son todos los procedentes de las matanzas del cerdo. Lacón cocido y chorizo que se acompañan con garbanzos, naviza, jarrete de ternera y pezuña de cerdo. Estrella de la Feira do Cocido de Lalín, en época de carnaval se come en todos los puntos de Galicia. Es un plato tradicional alrededor del que muchas familias se sientan a la mesa.



CASTILLA Y LEÓN

Las gastronomías castellana y leonesa destacan por los guisos y asados, los vinos de gran calidad, la variedad de sus dulces, los embutidos y los quesos. Incluso en determinadas zonas de estas dos regiones pueden encontrarse una importante producción de manzanas, turrónes, etc.

Esta comunidad tiene una gran riqueza histórica y artística pero no podemos olvidar su también importante riqueza gastronómica. En ella podemos destacar los ricos asados de cochinitos y corderos.

SOPA DE AJO

Se dice que es la sopa más antigua de Castilla. Los ingredientes son los básicos que podías encontrar en una casa: Pan duro, ajo, jamón o panceta, pimentón, aceite y sal. Perfecta para reanimar a un muerto.



SOPA CASTELLANA

Muy parecida a la sopa de ajo, pero lógicamente con menos ajo y más pimentón. Se suele poner un huevo al ser cocinada. Los demás ingredientes son los mismos. Este tipo de sopa se suele ver tanto en Castilla y León como en comarcas manchegas.



SOPA DE TRUCHA

Plato típico de la zona del Bierzo, la cual es de fácil elaboración ya que sus ingredientes son trucha, ajo y pan.



PATATAS REVOLCONAS

Primer plato contundente a base de patata, ajo y pimentón. Se pueden encontrar aderezadas con torreznos.



COCIDO MARAGATO

El orden eso sí cambia respecto a otros cocidos como el madrileño. Primero se sirve la carne, luego las verduras y se acaba con la sopa.

