



# MUNDO *de los* SABORES

JORNADAS  
*Nacionales*



COMPASS  
GROUP







# Sabor y tradición

*Conoce España plato a plato con Medirest*

La gastronomía es cultura y es arte, es tradición y mestizaje. Compartir mesa y mantel nos permite conocernos. Intercambiar sabores ancestrales nos acerca unos a otros y nos muestra como somos, porque la cocina es un acto social.

Cuando preparamos los alimentos que vamos a comer, seguramente lo hacemos como aprendimos de nuestros ancestros, un conocimiento que pasa de generación en generación contribuyendo así a la memoria colectiva. Unos huevos rotos, un gazpacho o un pollo al chilindrón lo cuentan todo de nuestra esencia.

España es rica en tradiciones gastronómicas. Por eso, nuestros chefs han viajado a cada comunidad autónoma para conocer su cocina a fondo y ofrecernos unas jornadas gastronómicas para disfrutar de cada territorio.







# Andalucía

Aceite de oliva, pescados, carnes, frutas, hortalizas... la cocina andaluza es de mar y de montaña, mediterránea y greco-romana a la vez, tan llena de sol. Al legado gastronómico andalusí le debemos el empleo de las especias y la pesca de almadraba. Y también el gazpacho, los dulces de convento y el arroz con leche, entre otras muchas delicias sin las que no seríamos capaces de saborear la España actual.



## DE LAS TIERRAS ANDALUZAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **PORRA ANTEQUERANA**

También llamada porra fría o crúa, es una sopa fría de tomate típica de Antequera (Málaga). Como tantas comidas consideradas de pobre, ahora es un manjar exquisito.

Segundo plato:

### **FLAMENQUÍN CORDOBÉS**

Típico de la ciudad de la mezquita, adopta su nombre por el parecido a una pata de flamenco, un ave presente en la vega del Guadalquivir, todo un ejemplo de guasa.

Postre:

### **ARROZ CON LECHE INFUSIONADA EN MENTA**

Canela, vainilla, limón, azúcar y mucho arte. Un postre típico de las clases sociales más altas en al-Ándalus. En España somos tan generosos que lo hemos exportado al resto del mundo para que disfruten tanto como nosotros.







# Aragón

De Zaragoza son la Virgen del Pilar, Goya y el ternasco. De Huesca, la trufa negra, la trenza de Almudevar y la famosa leyenda de la campana. De Teruel, los melocotones, el jamón y los tambores de Calanda. Aragón, vayas por donde vayas, es una tierra generosa en tradiciones, leyendas y gastronomía que hay que disfrutar. Cualquier excusa es buena.



## DE LAS TIERRAS ARAGONESAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **FRITADA ARAGONESA**

De la cuenca del Ebro no podía faltar un plato tan rico. Su peculiaridad es que lleva patata, pero no tomate.

Segundo plato:

### **MAGRAS DE CERDO CON TOMATE Y PATATAS PANADERAS**

Una carne sin apenas grasa y tan guisada que se deshace en la boca.

Postre:

### **MELOCOTONES AL VINO TINTO CON MENTA**

Los melocotones, cocinados con el almíbar de vino, se impregnan de su sabor y de su color. Además de para comer, este postre es para mirar de bonito que nos queda.







# Principado de Asturias

En Asturias saben que hay que tratar bien al trasgu, ese duende travieso que suele vivir en el llar donde se cocina y se come. Si lo tenemos como amigo se encargará de las tareas pendientes que no pudimos hacer como barrer y limpiar la casa. Y mientras él trabaja, nosotros salimos a disfrutar de una buena fabada, un excelente pescado, un delicioso queso y una sidra bien tirada en cualquier villa de esta región nortea.



## DE LAS TIERRAS ASTURIANAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **POTE ASTURIANO**

Plato emblemático de la gastronomía astur junto a la fabada, compuesto de fabes, berzas, patatas y compango, su origen se remonta más allá de la Edad Media.

Segundo plato:

### **MERLUZA A LA SIDRA CON GRELOS Y CACHELOS**

Un clásico de la cocina asturiana y con tantas versiones como restaurantes. Es un plato de degustación obligatoria si se pisa tierra de astures.

Postre:

### **FRIXUELOS VAQUEIROS**

De postre, de merienda o para el desayuno, sea cuando sea disfrutarás de esta variedad de frixuelos, que por ser vaqueiros se cocinan enrollados, espolvoreados de azúcar y de lo que te dicte la imaginación.







# Islas Baleares

Puramente mediterránea, la gastronomía balear tiene mucho en común con la cocina catalana y la valenciana. Los isleños aprovechan muy bien los recursos que le ofrecen las islas hasta el punto de gozar de varias denominaciones de origen, como el queso de Maó o los vinos de Pla y de Llevant. Sol, brisa marina y una comida espectacular. No se puede pedir más a la vida.



## DE LAS TIERRAS BALEARES OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **SOPAS MALLORQUINAS**

Un plato sencillo y sabio, que combina diversas verduras de temporada sobre una capa de pan moreno cortado en láminas finas. Cocinadas en cazuela de barro potencia su sabor.

Segundo plato:

### **SUQUET DE PESCADO**

Guiso mariner típico que los pescadores cocinaban para aprovechar el pescado que no podían vender para alimentarse. Ahora es un plato de campanillas, cocinado con las piezas más cotizadas del mercado.

Postre:

### **ENSAIMADA**

“Antes de que hubiera harina, ya existía la ensaimada mallorquina”. Así lo cuenta el refrán, y debe ser cierto cuando el origen de este delicioso postre alcanza la Atenas del siglo V a. C.







PORTUGAL

EXTREMADURA

CASTILLA LA MANCHA

VALENCIA

MURCIA

ANDALUCÍA

ISLAS CANARIAS

# Islas Canarias

Influenciada por árabes, romanos, guanches y latinoamericanos, la gastronomía canaria es sencilla, variada y muy rica en ingredientes, algunos, directamente traídos de América como las papas (patatas) o el millo (maíz). La cocina de las Islas Afortunadas son la prueba de la riqueza que aporta el mestizaje.



## DE LAS TIERRAS CANARIAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **RANCHO CANARIO**

A medio camino entre un guiso y una sopa, es una receta muy completa y de origen humilde. Garbanzos, costilla de cerdo, chorizo, papas y fideos. Y si era época de hambruna, sin costilla, pero igual de sabrosa. De un día para otro se intensifica su sabor.

Segundo plato:

### **POLLO AL SALMOREJO CANARIO CON PAPAS**

Receta rápida y fácil además de nutritiva y deliciosa. Carne blanca de ave, ajo, vino blanco y una sazón de comino, orégano, pimentón y tomillo. Está permitido chuparse los dedos al terminar.

Postre:

### **QUESILLO CANARIO**

Tiene pinta de flan, color de flan y textura de flan, pero no es un flan. Porque para el quesillo, en vez de huevos enteros se usan solo las yemas. Pero si te gusta el flan, te gustará el delicioso quesillo.







# Cantabria

En Cantabria ya se comía bien cuando pintaron las cuevas de Altamira. Ese mar y montaña con sus legumbres, sus carnes de primera, sus pescados y mariscos excepcionales... Una gastronomía llena de sabor y contrastes y también de postres emblemáticos como los riquísimos sobaos pasiegos, tan famosos que hasta tienen su Día, el 3 de mayo, en el que se les rinde un justo homenaje.



## DE LAS TIERRAS CÁNTABRAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **SORROPOTÚN**

Sus vecinos vascos le llaman marmitako, una receta marinera con pescado, patatas, cebolla, pero sin pimiento y tomate, para distinguirlo. Este plato es una forma perfecta para consumir el pescado del momento, como siempre han hecho los pescadores.

Segundo plato:

### **MAGANOS ENCEBOLLADOS CON ARROZ AL HORNO**

Ese pequeño cefalópodo es uno de los manjares que nos ofrece la cocina cántabra, cuyo sabor nítido y profundo nos indica que estamos ante un bocado delicado.

Postre:

### **HOJALDRE DE TORRELAVEGA CON LIMÓN**

Este postre tan esencial en cualquier celebración cántabra tiene origen árabe. El secreto es la paciencia y una técnica depurada que consiga ese punto de textura fina y crujiente.







# Castilla y León

La comunidad más extensa de España en territorio, rica en historia y arte y como no en gastronomía. Uno de sus platos típicos, el botillo, fue popularizado en toda España gracias a los almuerzos multitudinarios anuales que ofrecía un famoso locutor de radio en el siglo pasado y principios de éste, un verdadero acontecimiento social en el mundo de la comunicación y la cultura española.



## DE LAS TIERRAS CASTELLANOLEONESAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **PATATAS MENEÁS CON CRUJIENTE DE PANCETA Y MIGA DE MORCILLA**

Revueltas, meneás, removidas o revolconas, todo es lo mismo: un plato originario basado en patatas y pimentón al que se le añade carne de matanza, en nuestro caso, crujiente de panceta. Delicioso.

Segundo plato:

### **MERLUZA ENCEBOLLADA CON SETA**

En este territorio sin salida al mar siempre se han preciado de degustar el mejor pescado traído desde los puertos del norte por los arrieros maragatos. Tanto es así que este plato de merluza es una de sus recetas de referencia.

Postre:

### **PASTEL SEGOVIANO DE YEMA QUEMADA**

Este postre típico de Segovia es contundente, a la vez que delicado y jugoso gracias a la crema. Cualquier restaurante que se precie tendrá en su carta esta receta tan popular y cuya receta original es secreta.





# Castilla La Mancha

La tierra de la cocina auténtica y con carácter, y también de la cocina de aprovechamiento por excelencia, repleta de personas ingeniosas que con pocos ingredientes de calidad han ideado recetas que son pilares de la comida española. Las migas, las sopas de ajo o el gazpacho manchego han traspasado sus fronteras para degustarlos en los restaurantes de toda España.



## DE LAS TIERRAS CASTELLANOMANCHEGAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **PATATAS MANCHEGAS CON CALDILLO**

Cualquiera con una abuela manchega ha retenido en su memoria este plato, típico de los pueblos. Una receta fácil y humilde, pero con un sabor tan increíble que devuelve a la infancia a quien la pruebe.

Segundo plato:

### **DUELOS Y QUEBRANTOS**

Si eres una receta y tienes el honor de constar en el primer párrafo de El Quijote, por algo será. Cervantes reservaba los duelos y quebrantos para el sábado; nosotros creemos que cualquier día es bueno para disfrutarlos.

Postre:

### **MOUSSE DE QUESO CON MIEL Y NUECES**

Para acabar un almuerzo pocas cosas hay más ricas que combinar queso manchego con miel y nueces en una mousse que le otorgue ligereza para levantarnos de la mesa con la sensación del deber cumplido.







# Cataluña

De mar y de montaña, cien por cien mediterránea, mestiza y con el producto local como protagonista. Así es la gastronomía catalana, con el poso de todas las civilizaciones que la construyeron: íberos, griegos, fenicios, romanos, árabes... La cocina catalana es sencilla y rica a la vez. Una mezcla de cocina de supervivencia, marinera y plural que ha revolucionado las cocinas del mundo.



## DE LAS TIERRAS CATALANAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **FIDEOS ROSSOS DE CAMBRILS**

Este plato de pescadores es típico de rancho marinero o de a bordo, cocinado por pescadores para pescadores y sus familias. De origen muy humilde, ahora da nombre a una jornada gastronómica en ese municipio de Tarragona.

Segundo plato:

### **CIM I TOMBA**

El origen del “cim i tomba”, con el pescado como protagonista, se encuentra profundamente vinculado a la tradición marinera de Tossa (Gerona). Su nombre muestra la técnica culinaria: significa sacudir la cazuela para lo que está arriba pase abajo y lo de abajo arriba. Sencillo y delicioso.

Postre:

### **BRAÇ DE GITANO**

Niño envuelto en México, brazo de la reina en Chile o arrollado en Argentina. Aquí lo llamamos brazo de gitano para pedir uno de los postres que gusta a todo el mundo: bizcocho con un relleno delicioso e irresistible.







CASTILLA LEÓN

ARAGÓN

CATALUÑA

MADRID

CASTILLA LA MANCHA VALENCIA

ISLAS BALEARES

MURCIA

ANDALUCÍA

# Comunidad Valenciana

Pólvora, fuego, ruido, luz, color y música. La Comunidad Valenciana es mediterránea en su forma de ser, abierta y franca. Artistas que ofrecen su obra al fuego de una noche. Tierra de paradojas, que deben a los árabes que expulsaron hace cientos de años el arroz y las naranjas, dos de los símbolos de la gastronomía valenciana, inimaginable sin ellos.



## DE LAS TIERRAS VALENCIANAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **OLLA ALICANTINA**

Un plato tradicional a base de legumbres y verduras, del que existen tantas variaciones como cocineras y cocineros que lo preparan. Este contundente cocido levantino es perfecto para el combatir el frío, cuchara en ristre y rodeados de familia y amigos, que es como sabe mejor.

Segundo plato:

### **CONEJO GUISADO CON SALSA DE ALMENDRAS TOSTADAS Y ACEITUNAS**

Lo primero a tener en cuenta con este plato es disponer de pan a voluntad para rebañar la salsa. La excelente combinación de las almendras y la carne de conejo nos facilita una receta exquisita.

Postre:

### **PAN DE CALATRAVA VALENCIANO**

Este delicioso budín se hace a base de huevos, azúcar, leche y un ingrediente que puede variar: o bizcochos de soletilla o pan que haya sobrado de días anteriores, cuando pasa a ser una estrella de la cocina de aprovechamiento. Exquisito.







# Extremadura

La gastronomía extremeña es dual, muy influida por la necesidad de aprovechar al máximo todos los recursos naturales. Y a la vez, resulta una cocina muy elaborada que nace en los monasterios, en los que la abundancia de alimentos propiciaba el refinamiento de las recetas. En un territorio tan extenso es destacable su dehesa y sus extraordinarios jamones y embutidos ibéricos, el queso o la miel.



## DE LAS TIERRAS EXTREMEÑAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **ANTIGUA ENSALADA HURDANA DE NARANJA Y BACALAO**

Muy sencilla, muy nutritiva y refrescante. Así es esta receta que combina la tierra y el mar en un mismo plato. El secreto: desalar bien el bacalao.

Segundo plato:

### **LOMO DE CERDO ESTILO TIERRA DE BARROS CON PANADERAS**

Una receta nacida en pleno corazón de la provincia de Badajoz a partir de cerdo ibérico. “Del cerdo ibérico, hasta los andares” dice el refrán popular para expresar lo mucho que nos gusta. Y si es con panaderas, aún más.

Postre:

### **FLAN DE QUESO CON CREMA DE VAINILLA**

Un postre delicado, cremoso y adecuado para degustarlo todo el año. Leche, yemas de huevo, azúcar y cuajado al baño María en un molde bañado en caramelo. No se nos ocurren muchas más cosas tan deliciosas.







GALICIA

ASTURIAS

CANTABRIA

PAÍS  
VASCO

NAVARRA

LA RIOJA

CASTILLA LEÓN

ARAGÓN

CATALUÑA

FRANCIA

PORTUGAL

MADRID

EXTREMADURA

# Galicia

Situada al noroeste de la Península Ibérica, ruta y final del ya internacional Camino de Santiago, la gastronomía de Galicia es versátil, mar y montaña, sofisticación y naturalidad. El centro de la vida familiar es la lareira, el hogar, el espacio de la casa donde se cocinaba con la familia reunida a la vez que se calentaba el edificio. De allí han salido platos tan emblemáticos como el pupo a feira, el lacón con grelos o el caldo gallego, entre tantas otras delicias.



## DE LAS TIERRAS GALLEGAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **COCIDO GALLEGO**

Es uno de los más abundantes y consistentes de los cocidos españoles. Cocinado con berza, repollo, grelos o nabizas y aderezado con un poco de unto, unas buenas patatas y garbanzos además de la carne, tanto de cerdo como de ternera, sin olvidar el chorizo y el lacón.

Segundo plato:

### **RAXO A LA CREMA DE CHAMPIÑONES**

Plato tradicional en La Coruña, el raxo es lomo de cerdo fresco que se sirve en cualquier rincón de Galicia, por lo general acompañado de patatas fritas y de deliciosos pimientos de Padrón, de los que pican y de los que no.

Postre:

### **BICA GALLEGA**

Uno de los bizcochos gallegos más populares a base de manteca que se deshace en el paladar. La bica es de la zona de Orense, en concreto de la comarca de Puebla de Trives donde el último domingo de julio se celebra la Fiesta de la Bica.







# La Rioja

De La Rioja, lo primero que nos viene a la mente son los vinos con denominación de origen propia, perfectos para maridar con su excelente gastronomía, sencilla y sabrosa. Región de interior, sin embargo, es posible degustar excelentes pescados, y en especial el bacalao. Y para probar el máximo de preparaciones lo mejor es hacer rondas de pinchos, esa gastronomía en miniatura que no defrauda y que es tradición en cualquier localidad riojana.



## DE TIERRAS RIOJANAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **CARDO EN SALSA DE ALMENDRAS**

Receta tradicional, sana y ligera, es un plato típico de Navidad que da un respiro a nuestros estómagos.

Segundo plato:

### **MANITAS DE CERDO AL ROMERO CON TOMATE**

Receta tradicional española, es un guiso que, aunque sencillo, requiere maestría para prepararlo en su punto. La combinación del tomate con el romero le otorga al plato un aroma sensacional.

Postre:

### **HORMIGOS RIOJANOS CON ARROPE**

De origen sefardí, este postre es muy indicado en tiempos de vendimia ya que el arrope es un jarabe de mosto de vino cocido. Decenas de generaciones lo han preparado y disfrutado. Ahora nos toca a nosotros.







# Comunidad de Madrid

Para tener una idea de lo que representa la gastronomía madrileña en Europa, el restaurante más antiguo del mundo es Casa Botín, referente de la cocina tradicional madrileña. Pero también es cierto que en la Villa y Corte se puede comer bien en todas partes. Cruce de caminos, la cocina de Madrid ha integrado a la perfección culturas y formas de ser y las ha hecho suyas.



## DE TIERRAS MADRILEÑAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **TAPAS DE LA VILLA: BRAVAS, CALAMARES Y PAVÍAS**

Sobre el origen de las tapas hay muchas teorías, aunque una verdad incuestionable es que los madrileños han hecho del tapeo un arte.

Segundo plato:

### **SUPREMAS DE POLLO GUISADO A LA MADRILEÑA**

Muchos platos que llevan la coletilla “a la madrileña” nacen en sus tascas y tabernas. En este caso, estamos seguros del refinamiento del ave que le dio nombre.

Postre:

### **BARQUILLOS DE NATA CON CREMA DE VAINILLA**

Típicos de las fiestas de San Isidro Labrador, dice la leyenda que el barquillo es una evolución dulce de las obleas de la eucaristía, fruto del refinamiento de los religiosos más golosos.







# Región de Murcia

Una gastronomía tremendamente variada, con un gran abanico de carnes, pescados y la riqueza de sus frutas y verduras cultivadas en sus huertos e influenciada con las cocinas vecinas de manchegos, valencianos y granadinos. Los platos que presentamos son parte de la auténtica cocina murciana, potente, franca y llena de sol. La huerta murciana, un valioso ecosistema regado por el río Segura, merecería un capítulo propio.



## DE TIERRAS MURCIANAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **ENSALADA MURCIANA DE TOMATE**

La combinación de tomate, aceitunas, cebolla, atún y huevo duro que se toma muy fría, como entrante. A estos ingredientes básicos se le añade lo que la cocinera o el cocinero quiera, porque todo le combina bien.

Segundo plato:

### **ARROZ CON POLLO A LA MURCIANA**

La cocina murciana está ligada al arroz. Alrededor de un arroz con pollo regado con vino de Jumilla se reúne la familia o los amigos para disfrutar de la comida y de la compañía. Se puede decir que el arroz murciano une a las personas.

Postre:

### **BUÑUELO DE MANZANA CON SIROPE DE FRESA**

Ideales como postre, también son buenos para el desayuno, para una merienda improvisada o para un tentempié a cualquier hora del día, tan suaves, ligeros y dulces.





# Navarra

La cocina navarra, influenciada por los territorios fronterizos de País Vasco, La Rioja, Aragón y Francia, ha construido una personalidad propia gracias a la calidad de sus productos: alcachofas, espárragos, borrajas, cardos, cogollos o pimientos del piquillo son algunas piezas maestras con que la naturaleza premia a este territorio. La irraka o los perretxikos son dos de las setas que se pueden recolectar en el parque micológico de Ultzama y de ahí, a los fogones. Y cerramos el círculo perfecto con Idiazabal y Roncal, los apellidos de dos de los quesos artesanales navarros con denominación de origen protegida, ambos elaborados con leche de oveja.

## DE LAS TIERRAS NAVARRAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **ALCACHOFAS EN SALSA CON ALMEJITAS**

Un mar y montaña ideal, con mucho sabor, aunque ligero y con un punto refrescante. Plato ideal para una cena de picoteo o un tapeo de mediodía a la orilla del mar.

Segundo plato:

### **MERLUZA A LA NAVARRA**

La base de este plato es la merluza, un pescado de carne firme, poca grasa y sabor sutil. La guinda son los pimientos del piquillo, pequeños, triangulares y especialmente deliciosos, que le confieren personalidad y cuerpo al plato.

Postre:

### **MUXU GOXO**

Un beso dulce, como su nombre, es lo que vamos a sentir con el primer bocado de este postre. Similar a la crema quemada pero más espeso, adquiere la consistencia del pastel de queso.







# País Vasco

Una de las típicas formas de pasarlo bien en el País Vasco es apuntarse a una sociedad gastronómica y reunirse para cocinar en un txoco. que traducido del Euskera es “rincón o sitio pequeño”. Tierra de gran cultura gastronómica y grades Chefs como: Arzak, Subijana, Aduriz, Martín Berasategui, el chef con más estrellas Michelin del territorio Nacional, entre otros.



## DE LAS TIERRAS VASCAS OS OFRECEMOS:

Primer plato:

### **ZURRUKUTUMA**

Todas las cocinas de todos los territorios tienen su particular sopa de ajo, y Euskadi no iba a ser menos. Allí le añaden bacalao desmigado, obteniendo un plato contundente y altamente delicioso.

Segundo plato:

### **SUKALKI**

Este plato es cocina a fuego lento, de la de chup-chup, no hay prisa, solo buenos ingredientes, buena mano y tiempo, porque si se deja reposar 24 horas aún está más bueno.

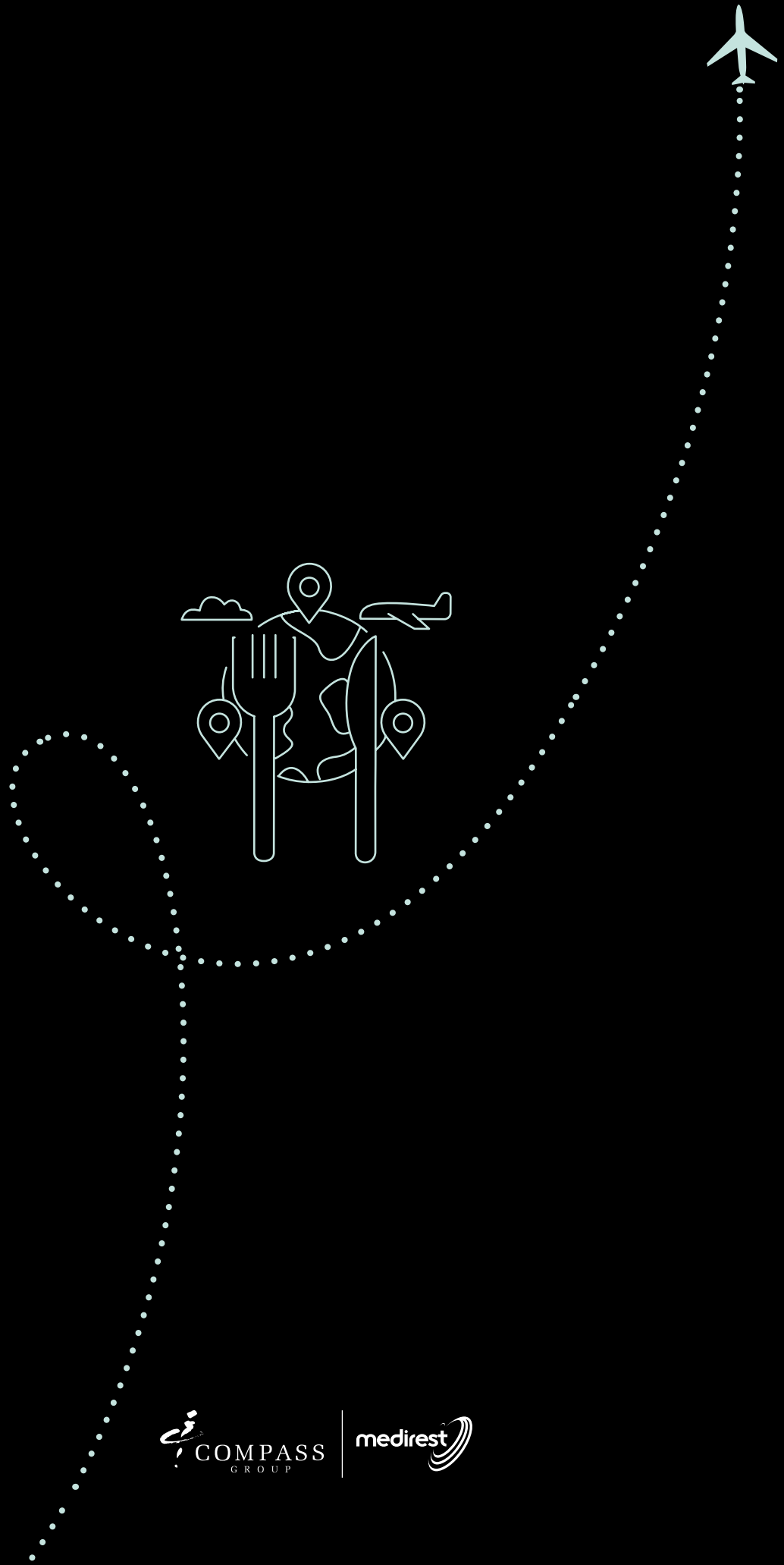
Postre:

### **PASTEL DE ARROZ**

¿Por qué dice que es de arroz cuando no lleva ni un grano? Porque en su origen, esta deliciosa y cremosa tarta estaba hecha con harina de ese cereal. Aquí lo hacemos con harina de trigo, pero conservando el nombre y todo el sabor.







COMPASS  
GROUP

