

Recetario Tradicional Canario: Las 25 Esencias de la Cofradía Gastronómica Canaria El Mantel

Entrantes, Mojos y Picoteo

- **Mojo Rojo:** Elaborado con pimienta palmera, ajo, comino, aceite y vinagre. Es el alma de las papas.
- **Mojo Verde:** A base de cilantro o perejil; es el acompañante ideal para pescados blancos.
- **Papas Arrugadas:** Papas pequeñas cocidas con mucha sal marina hasta que la piel se seca y se arruga.
- **Queso Asado con Mojos:** Rodajas de queso tierno o ahumado (preferiblemente Palmero o Majorero) pasadas por la plancha.
- **Gofio Escaldado:** Mezcla de gofio con caldo de pescado hirviendo y un toque de hierbabuena.
- **Almogrote Gomero:** Una joya de La Gomera; pasta untable de queso muy curado, ajo y pimienta.
- **Churros de Pescado:** Tiras de pescado blanco marinadas y rebozadas en una masa ligera con ajo y colorante.
- **Lapas a la Plancha:** Moluscos cocinados a fuego vivo, servidos tradicionalmente con mojo verde.
- **Escaldón de Gofio:** A diferencia del escaldado, este suele ser más consistente e incluye trozos de carne, queso o cebolla roja.

Platos de Cuchara (Potajes)

- **Potaje de Berros:** Plato emblemático que incluye berros frescos, piña de millo (maíz), judías y papas.
- **Rancho Canario:** Guiso contundente de garbanzos, fideos gruesos, papas y diversos tipos de carne.
- **Caldo de Millo:** Sopa espesa y reconfortante hecha a base de maíz tierno.
- **Caldo de Pescado:** Elaboración marinera donde se sirve el caldo limpio y, aparte, el pescado con las papas.
- **Potaje de Jaramagos:** Un plato humilde y tradicional de las zonas de medianías durante el invierno.

Carnes y Pescados

- **Ropa Vieja Canaria:** Plato de aprovechamiento con garbanzos, carne deshilachada y papas fritas en dados.

- **Carne Fiesta (Adobada):** Dados de cerdo marinados en ajo, orégano y pimentón, fritos a alta temperatura.
- **Conejo en Salmorejo:** Carne marinada en un adobo intenso de vino y especias, frita y luego guisada.
- **Costillas con Papas y Piña:** Plato típico de Tenerife que combina costillas saladas, papas y mazorcas de maíz.
- **Pescado Encebollado:** Pescado blanco (cherne o corvina) servido con una cama de cebollas y pimientos pochados.
- **Tolles en Salsa:** Tiras de cazón seco que se rehidratan y se guisan en una salsa especiada muy sabrosa.
- **Baifo en Adobo:** Cabrito marinado y asado, plato estrella en las celebraciones navideñas.

Postres y Dulces

- **Mousse de Gofio:** Postre suave y aireado que resalta el sabor del cereal tostado.
- **Frangollo:** Dulce tradicional a base de harina de millo, leche, pasas, almendras y canela.
- **Polvito Uruguayo:** Capas de galleta, dulce de leche y nata, coronadas con suspiros de Moya triturados.
- **Quesillo:** Variedad canaria del flan, con una textura más densa gracias al uso de leche condensada.
- **Truchas de Batata:** Empanadillas dulces rellenas de una pasta de boniato y almendras, típicas de la Navidad.