



Formentera

GASTRONOMÍA  
DE FORMENTERA

Gastronomía de Formentera

Edita y publica:  
Consell Insular de Formentera

Febrero 2023

# GASTRONOMÍA DE FORMENTERA

## PRODUCTOS TRADICIONALES

*Peix sec* (pescado seco)

Sal líquida

Vino

Miel

Higos secos

Queso fresco

*Bescuit*

Licor de hierbas

## RECETARIO

Ensalada payesa

*Calamars a la bruta* (calamares en su tinta)

*Frit de bestiar* (frito de cordero)

*Flaó*

*Greixonera*





2 PEIX SEC

# PRODUCTOS TRADICIONALES

*Una de las formas de dar a conocer la gastronomía típica de la isla es la promoción de los productos autóctonos de alta calidad más diferenciadores, entre los que destacan los siguientes:*

## PEIX SEC (PESCADO SECO)

En Formentera, antiguamente los pescadores secaban el pescado para aprovecharlo y consumirlo durante todo el año. Hoy en día, ya se ha convertido en un atractivo gastronómico de la isla y ha obtenido el aval «Arca del gusto», otorgado por la organización internacional de Slow food. Hay numerosas especies aptas para ser secadas y saladas, pero las más utilizadas son las de peces cartilaginosos que tienen la piel resistente y sin escama como rayas, musolas y cazones. El proceso se realiza cortando en filetes el pescado limpio pero sin quitarle la piel. Se deja en remojo en salmuera (mezcla con base de agua y sal) entre 30 a 60 minutos, según el tamaño del pescado, se saca de la salmuera y se deja secar al sol (1-4 días), colgando los filetes en las puntas de ramas de sabinas. Una vez seco el pescado, se tuesta al fuego, desmenuza y conserva en envases de vidrio con aceite de oliva. El «Peix sec» se puede conservar durante meses. Su textura es dura, huele a mar y sabe a sal. Es el ingrediente estrella de la ensalada payesa, que puede degustarse en numerosos restaurantes de la isla. Más información en: [www.peixsec.com](http://www.peixsec.com)

## SAL LÍQUIDA

La sal líquida de Formentera es una sal natural proveniente del mar, sin ningún tipo de aditivo de color o sabor. Su alta calidad se debe principalmente a la potente filtración, oxigenación y mineralización que ofrece el agua de mar, y a la vez también recibe el efecto de la Posidonia Oceánica de la Reserva Marina. Se trata, por tanto, de aguas marinas posidónicas, es decir, aguas vivas en cuanto al valor orgánico y de biodisponibilidad de minerales y oligoelementos que contienen para el cuerpo humano, que son hasta diez veces superior al de otras sales de origen natural. La sal líquida se ofrece con un práctico sistema de spray (vaporizador), que permite impregnar de forma homogénea los alimentos, favoreciendo la rápida absorción de la sal en ellos. Es ideal para platos fríos y entrantes, además de una herramienta de creatividad tanto para los profesionales como para la cocina diaria familiar.



4 VINO

# PRODUCTOS TRADICIONALES

## VINO

En Formentera ha existido mucha tradición de vitivinicultura desde tiempos inmemorables y cuenta con casi 80 hectáreas de viña. Los vinos de la isla son muy apreciados porque el pie de las vides mayoritariamente es pie franco, es decir, no se utiliza el pie americano como en la gran parte de Europa. Esto es debido a que la plaga de filoxera, que destruyó los viñedos de pie europeo durante la segunda mitad del siglo XIX, no afectó a los viñedos de Formentera, en parte gracias al aislamiento geográfico. También en muchas casas se fabrica el tradicional «vi pagès», generalmente para el autoconsumo.

Existen dos bodegas en Formentera: Terramoll y Es Cap de Barbaria. Todos sus vinos gozan de unas cualidades excepcionales gracias al exquisito trato que se le da a las vides y al cuidado minucioso en todo el proceso de elaboración del vino. Ambas bodegas organizan visitas guiadas e informativas.

Más información en: [www.terramoll.es](http://www.terramoll.es) | [www.capdebarbaria.com](http://www.capdebarbaria.com)

## OTROS PRODUCTOS:

- La **miel** «Es Morer» es un producto autóctono que debe su excelente calidad a la flora de secano y a la ausencia de productos químicos. Según la época se hace de romero o de frígola (tomillo).
- Los **higos secos** fueron durante mucho tiempo uno de los productos básicos en la despensa local y hoy en día son muy apreciados por su intenso sabor, resaltado por el anís y el laurel con los que se aromatizan en el proceso de elaboración. Acompañados de queso y almendras, resulta un postre excelente.
- El **queso fresco** de Formentera generalmente es mixto (de cabra y oveja) y al ser realizado para el autoconsumo, sigue las pautas de la elaboración tradicional.

# PRODUCTOS TRADICIONALES

· El **bescuit** es el pan que resulta del horneado prolongado, lo que le confiere una consistencia similar al pan tostado, de hecho, precisa ser hidratado antes de ser consumido. Constituye uno de los ingredientes más peculiares de la ensalada payesa.

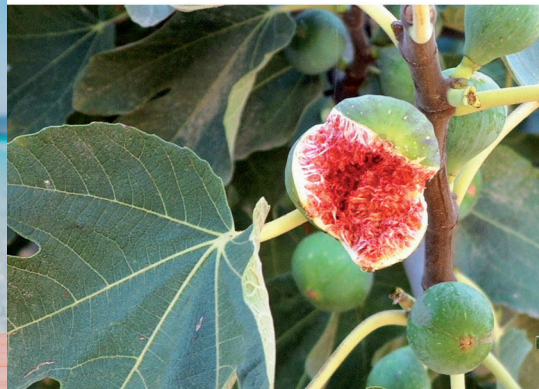
· El **licor de hierbas** se comercializa mayoritariamente en Ibiza, pero en numerosos hogares y restaurantes de Formentera se elabora un licor de hierbas casero, aprovechando las numerosas hierbas aromáticas de la isla. Siendo el más característico el realizado con frígola (tomillo).

La **GASTRONOMÍA TÍPICA** de la isla consiste en arroces, pescado fresco, carnes a la brasa y algunas recetas tradicionales entre las cuales destacan, entre otros:

- Ensalada payesa (con Peix sec)
- Frit de polp (frito de pulpo)
- Sofrit pagès (con carne y patatas)
- Calamars a la bruta (frito de calamares en su tinta)
- Bullit de Peix (guisado de pescado con patatas)

Los **DULCES O POSTRES** más característicos son:

- Flaó (pastel de queso fresco con hierbabuena)
- Orelletes (dulce anisado)
- Greixonera (pudin de ensaimada)



# RECETARIO

ENSALADA PAYESA · CALAMARS A LA BRUTA (CALAMARES EN SU TINTA) ·  
FRIT DE BESTIAR (FRITO DE CORDERO) · FLAÓ · GREIXONERA



# ENSALADA PAYESA

*Entrante · Grado de dificultad: medio · Tiempo de preparación: 1 h*

## INGREDIENTES:

|                                         |                        |
|-----------------------------------------|------------------------|
| 250 g de <i>biscuit</i> (pan seco)      |                        |
| 100 g de <i>peix sec</i> (pescado seco) |                        |
| 3 tomates grandes                       |                        |
| 1/2 pimiento verde                      | 2 patatas              |
| 1 pimiento rojo                         | aceite de oliva virgen |
| 1/2 cebolla                             | sal                    |

## PREPARACIÓN:

Hierva las patatas con piel. Pélelas y pártalas con un tenedor. Tueste el pimiento rojo. Pélelo y córtelo en tiras. Corte la cebolla, el tomate y el pimiento verde en pedazos pequeños. Corte el pescado en tiras finas. Reserve todos los ingredientes en un recipiente. Envuelva el *biscuit* en papel de cocina y humedézcalo pasándolo por el agua del grifo. Mezcle los ingredientes, aliñe al gusto con aceite y sal. Si el pescado es muy salado, no ponga sal. Si quiere el *biscuit* más húmedo, puede bañarlo directamente con agua.

El pescado, con piel y sin escamas (pescado cartilaginoso), que los pescadores no conseguían vender, lo pelaban, salaban y colgaban de unas parras, hechas con troncos de



photo:www.soulkitchenelblogdeclimentarte.blogspot.com.es

de sabina, cortados de raíz y pelados. Para la elaboración se utilizan distintos tipos de pescado, entre los cuales se encuentran, el cazón, la musola, la raya, el gato y la lija.

# CALAMARS A LA BRUTA (CALAMARES EN SU TINTA)

*Entrante y plato principal · Grado de dificultad: medio · Tiempo de preparación: 45 min*

## INGREDIENTES:

1 kg de calamares medianos  
la tinta de los calamares  
1 tomate grande y maduro  
butifarra  
sobrasada  
un par de dientes de ajo  
laurel-vino blanco  
aceite de oliva  
sal y pimienta blanca

## PREPARACIÓN:

Limpie bien los calamares y córtelos en rodajas, apartando la tinta para utilizarla después. Caliente aceite y sofría ligeramente en él unas rodajitas de butifarra y sobrasada. Reserve estos ingredientes para mezclar después pero mantener el aceite caliente en la sartén para añadirle a continuación el ajo, los calamares y la tinta. A continuación añada el tomate natural troceado y una vez sofrito, incorpore un chorrito de vino blanco y una hoja de laurel. Finalmente, añada la butifarra y la sobrasada que ya



estaban fritas anteriormente, y rehogue todos los ingredientes a fuego lento hasta que reduzca el vino.

# GREIXONERA

Postre · Grado de dificultad: medio · Tiempo de preparación: 1 h 10 min

## INGREDIENTES:

5 ensaimadas, 6 huevos  
1 l de leche  
canela en polvo, al gusto  
canela en rama, al gusto  
piel o ralladura de limón  
9 cucharadas soperas de azúcar

## PREPARACIÓN DEL CARAMELO:

Disuelva el azúcar en una sartén. Vierta luego en una cazuela de barro y dejar enfriar. Resérvelo para la fase posterior.

## PREPARACIÓN DE LA GREIXONERA:

Hierva la leche con la piel de limón y la canela en rama. Déjelo enfriar y quite la piel de limón la rama de canela. Trocee las ensaimadas. Añada los huevos, el azúcar y la canela en polvo. Mézclelo bien. Mézclele la leche y remueva bien. Vierta la mezcla en la cazuela sobre el caramelo, previamente untado con mantequilla, aceite o manteca de cerdo. Introdúzcala en el horno, estando éste frío. Hornee durante 45 min. A partir de los 30 min, controlar el grado de cocción, pinchando con la punta de un cuchillo. Estará lista cuando la punta del cuchillo salga limpia. Puede añadirse a la

## INGREDIENTES

### PARA CARAMELIZAR EL MOLDE:

mantequilla, aceite o  
manteca de cerdo (a elegir)  
100 g de azúcar



photo: www.ditifel-cuina.blogspot.com

mezcla, si se desea, la ralladura de un limón, en vez de cocer la piel con la leche. *Originariamente, para hacer la greixonera se aprovechaba el pan duro que había sobrado de días anteriores. A medida que la situación económica fue mejorando, el pan fue sustituido por ensaimadas duras. Actualmente, hay quienes preparan estos deliciosos y dulces postres con croissants o cualquier otro producto de bollería en general.*

# FLAÓ

*Postre · Grado de dificultad: alto · Tiempo de preparación: 1 h 15 min*

## INGREDIENTES:

500 g de harina de trigo  
2 huevos, anís en grano  
125 g de mantequilla  
1 sobre de levadura  
1 copa de anís  
ralladura de limón  
un poco de aceite  
100 g de azúcar

## INGREDIENTES PARA

### EL RELLENO:

500 g de queso fresco de cabra  
300 g de queso semiseco de oveja  
7 huevos  
unas hojas de hierbabuena  
500 g de azúcar  
una pizca de sal

## PREPARACIÓN DE LA BASE:

Mezcle la harina con la levadura, el azúcar, el anís en grano y la sal. Amase bien. Incorpore la mantequilla, los huevos y la copa de anís. Amase unos minutos más. Unte con mantequilla el molde del horno seleccionado y espolvoréelo con un poco de harina. A continuación, extienda la pasta en el molde y resérvelo.

## PREPARACIÓN DEL RELLENO:

Comience triturando el queso fresco y el semiseco. Resérvelo. Mezcle los huevos y el azúcar. Agréguele el queso con mucho cuidado. Agregue finalmente, la hierbabuena y la sal. Coloque esta pasta sobre la base que hemos reservado e introduzca en el horno. Hornee durante 45 min a una temperatura de 180°C.



photo: [www.unpoquitoderocio.blogspot.com.es](http://www.unpoquitoderocio.blogspot.com.es)

*Puede sustituirse el queso de oveja por queso de vaca, siempre que no sea muy seco.*

*Uno de los secretos de la elaboración de estos postres se encuentra en el proceso de trituración y mezcla del queso. Resulta más sabrosa la combinación de diferentes texturas. Se recomienda utilizar un recipiente redondo y desmoldable, así es más fácil extraer después el flaó.*

# FRIT DE BESTIAR (FRITO DE CORDERO)

*Plato principal · Grado de dificultad: medio · Tiempo de preparación: 1 h 30 min*

## INGREDIENTES:

1'5 kg de costillas de cordero  
1 kg de patatas  
2 tomates naturales  
2 pimientos verdes  
2 pimientos amarillos  
1 cabeza de ajos  
laurel  
aceite de oliva  
sal  
pimienta

## PREPARACIÓN:

Salpimente las chuletas y fríalas en abundante aceite con un par de ajos. Cuele este aceite y fría las patatas con él. Resérvelo todo en una cazuela para utilizarlo posteriormente. Haga un sofrito en una sartén con aceite, laurel, ajos, tomate natural y los pimientos cortados en tiras. Sazone al gusto.



Finalmente, añada a este sofrito las chuletas y las patatas y mézclelo todo con mucho cuidado.





Consell Insular  
de Formentera

[www.formentera.es](http://www.formentera.es)

**formentera**