

# Índice

<b>Estudio introductorio</b> .....	15
La recuperación de las tradiciones culinarias mediterráneas .....	15
Noticia biográfica de José Guardiola Ortiz .....	16
La contribución de José Guardiola Ortiz al estudio de la tradición culinaria alicantina .....	19
Valoración nutricional y recomendaciones dietéticas para llevar a la práctica las propuestas culinarias de José Guardiola Ortiz .....	28

## GASTRONOMÍA ALICANTINA

<b>Advertencia</b> .....	39
--------------------------	----

### PRIMERA PARTE

<b>Prólogo al lector</b> .....	43
<b>Capítulo I. Colación de Nochebuena</b> .....	45
Ajo colorado .....	46
Artaletes de pollo y perdiz .....	46
Calamares rellenos .....	47
Pavo asado .....	48
Frutas .....	48

Dulces . . . . .	49
Vinos . . . . .	49
<b>Capítulo II. Banquete de Navidad . . . . .</b>	<b>51</b>
Platillos diversos . . . . .	52
Sopa cubierta . . . . .	52
Pechinas a la Reina . . . . .	52
Putxero amb tarongetes . . . . .	53
Langosta soberana . . . . .	54
Substancia para salsas . . . . .	54
Condimento de la langosta . . . . .	54
Lomo de vaca a la jardinera . . . . .	55
Capones asados . . . . .	56
<b>Capítulo III. Otro banquete por Navidad . . . . .</b>	<b>59</b>
Arroz a la alicantina . . . . .	59
Olla podrida en pastel . . . . .	61
Mariscada de luz . . . . .	63
Huevos de engaño . . . . .	63
Gallina dorada . . . . .	64
Bollo maimón . . . . .	65
Tortada banyada de Elche . . . . .	66
<b>Capítulo IV. Visita a diversos lugares . . . . .</b>	<b>67</b>
Receta del chocolate . . . . .	68
Receta de las madalenas . . . . .	68
Olleta al forn . . . . .	71
<b>Aición . . . . .</b>	<b>73</b>
<b>Notas . . . . .</b>	<b>77</b>

SEGUNDA PARTE  
GASTRONOMÍA ALICANTINA  
REPERTORIO DE DIVERSOS PLATOS Y MANJARES  
DE LA COCINA DE ESTA COMARCA

Capítulo I .....	83
Palabras preliminares .....	83
Capítulo II. Los arroces .....	91
Sección primera .....	92
Arroces con carne .....	92
Arroz con costra .....	92
Arroz con pata .....	95
Arròs caldoset .....	97
Arroz con conejo .....	99
Arroz a la milanesa .....	100
Arroz del caldo de cocido .....	101
Sección segunda .....	101
Arroces con pescado .....	101
Arroz a banda .....	101
Arroz a la marinera .....	102
Arroz con atún .....	102
Arroz con calamares .....	102
Arroz con lampuga .....	104
Sección tercera .....	105
Otros arroces .....	105
Llegum .....	105
Arroz con bacalao .....	106
Capítulo III. Los pescados .....	109
Del atún .....	110
Atún esparrillado .....	111

Coques amb tonyina .....	112
De los salmonetes.....	112
Esparrillados .....	113
Fritos .....	114
Al horno.....	114
Del rodaballo al gallo .....	114
A la inglesa .....	116
Sopa marinera.....	116
Calamares en su tinta .....	117
Elogio de la bogueta.....	117
Angulas .....	119
<b>Capítulo IV. Miscelánea .....</b>	<b>121</b>
Gazpachos .....	121
Farinetes .....	125
Miques .....	127
Gachamiga .....	128
Grañones .....	128
Bollitori .....	129
Borreta .....	130
Fritanga .....	130
Potaje .....	130
Allioli .....	131
Giraboix .....	134
Coca amb farina .....	134
Minchos .....	135
Entremeses .....	136
Salazones.....	136
Favetes bollidetes.....	138
La mona.....	139
Panises .....	140
Quallada.....	140
Arrop i talladetes .....	142
Aigua... ci... và! .....	143
<b>Vocabulario .....</b>	<b>147</b>

## 60 RECETAS PRÁCTICAS PARA LA CONSERVACIÓN Y CONDIMENTO DE LA SARDINA

<b>Preludio</b> .....	155
<b>La sardina</b> .....	155
<b>Conservas caseras</b> .....	157
1. Salpresadas.....	157
2. Anchoadas.....	157
3. En aceite.....	158
4. A la ravigote.....	159
5. En escabeche.....	159
6. Escabeche rápido.....	159
7. Otra fórmula.....	160
8. A la antigua.....	160
<b>Asadas</b> .....	160
9. Asadas al natural.....	160
10. Con pimentón.....	161
11. A lo pescador.....	161
12. A la mayordoma.....	161
13. A la moderna.....	162
14. A la llama.....	162
<b>Fritas</b> .....	162
15. Simplemente fritas.....	162
16. Panadas.....	163
17. Con tomate.....	163
18. Con ñoritas.....	163
<b>Rellenas</b> .....	163
19. A la provenza.....	163
20. Con rebozo.....	165
21. De carne.....	165

22. Corrientes . . . . .	165
23. Receta de Montño . . . . .	166
<b>Al horno . . . . .</b>	<b>167</b>
24. Como en casa . . . . .	167
25. A la andaluza . . . . .	167
26. De recurso . . . . .	168
<b>En cazuela . . . . .</b>	<b>168</b>
27. Selectas . . . . .	168
28. Exquisitas . . . . .	168
29. Sabrosas . . . . .	169
30. A la marselesa . . . . .	169
31. De tabal . . . . .	169
<b>Dos arroces . . . . .</b>	<b>170</b>
32. A estilo de levante . . . . .	170
33. A estilo de poniente . . . . .	170
<b>Dos sopas . . . . .</b>	<b>171</b>
34. Sopa mediterrnea . . . . .	171
35. Una buena sopa . . . . .	171
<b>Empanadas y empanadillas . . . . .</b>	<b>172</b>
36. Sentimental . . . . .	172
37. Toledanas . . . . .	173
38. Sosas . . . . .	173
<b>Guisadas . . . . .</b>	<b>174</b>
39. Permancier . . . . .	174
40. Rojas . . . . .	174
41. Estofadas . . . . .	174
42. A la francesa . . . . .	175
43. A la asturiana . . . . .	175
44. Con legumbres . . . . .	175

<b>Varios modos</b> .....	176
45. En cajetín.....	176
46. Conchas .....	176
47. ¿Fue en Tarancón?.....	177
<b>Hors d'oeuvre</b> .....	177
<b>Calientes</b> .....	177
48. Grillees.....	177
49. En fritura.....	178
50. Rellenas .....	178
51. Asadas .....	178
52. Deliciosas.....	178
53. Croquetas verdes .....	178
54. Gratinadas.....	179
<b>Fríos</b> .....	179
55. De anchoas .....	179
56. De escabeche.....	180
57. Frívolas .....	180
58. Mantequilla de anchoas .....	180
59. Mantequilla de Montpellier .....	180
60. Las últimas.....	181