VÍVELO



SI ESTÁS EN ASTURIAS
NO PUEDES PERDERTE EL NORTE

el norte del norte

MANCOMUNIDAD DEL CABO PEÑAS

Depósito Legal: AS-3995/09 Gigle

Asturias paraíso natural

Gobierno del Principado de Asturias

Sabores

del Cantábrico

jornadas gastronómicas

Asociación de Hosteleros de Carreño

Gastronomía
campo y mar



La Mancomunidad del Cabo Peñas, integrada por los municipios de Carreño y Gozón, ocupa un espacio geográfico privilegiado en el eje de la Cornisa Cantábrica del Principado de Asturias, al norte de la Península Ibérica.

El Cabo Peñas es el punto más septentrional de Asturias y divide su costa en dos. Su singular paisaje alterna impresionantes acantilados, islotes y playas de suaves arenas. Hacia el interior, la rasa costera se prolonga en una sucesión de valles y praderas, salpicados con pequeños núcleos rurales y caseríos típicamente asturianos.

La Mancomunidad del Cabo Peñas -Carreño y Gozón- es, a la vez, comunidad marinera y rural. En sus gentes y sus paisajes, el viajero descubrirá la verdadera esencia del Paraíso Natural de este reino milenario que llamamos Principado de Asturias.

Al hablar de gastronomía, el mar nos muestra su lado más sabroso.

Desde bien antiguo las gentes del Cabo Peñas han tenido en el mar su gran proveedor, y con el transcurrir de los siglos, esta tradición culinaria se ha consolidado en platos y especialidades como los que aquí se proponen.

Con materias primas -sean pescados o mariscos- de tan excepcional calidad, bien bateados en un mar casi rompiente, no resulta difícil evocar el placer supremo de una caldereta de pescado, una caldereta de marisco o media docena de humildes sardinas a la plancha, sentados a la brisa de una terraza del puerto... y regado todo, claro está, con un par de "culinos" de sidra fresca recién escanciada.

Pero el campo no se queda atrás y sigue llevando sabrosos productos hortícolas a los contundentes potes asturianos, siempre acompañados de los productos de la matanza –de cerdos criados a la vieja usanza en la casería- y del fariñón o fariñona, una especie de morcilla autóctona que no corre peligro de extinción.

Al llegar a los postres, y sin olvidar los más tradicionales en Asturias, las marañuelas brillan con luz propia. Se trata de una pasta dulce en forma de lazada, elaborada con azúcar, yemas y manteca. La tradición la sitúa como producto obligado en Pascua.

Así pues, los festivales gastronómicos son parte esencial de la cultura gastronómica y ocio de la Mancomunidad Cabo Peñas.



"Fabada asturiana"

nuestra receta de fabada

"Fabada asturiana"

Ingredientes para 4 personas:

500 g. de fabes, 2 chorizos asturianos, 2 morcillas asturianas, 1 buen trozo de lacón, 1 trozo de tocino entreverado y salado, 1 cebolla mediana, unas hebras de azafrán, agua fría.

Método: Se ponen en remojo las fabes el día anterior (mín. 12 horas), junto con los chorizos y la morcilla. En otro recipiente se pone a desalar el lacón y el tocino (mín. 12 horas). Una vez remojado y desalado todo, se coloca en una pota (cazuela) los ingredientes en crudo: fabes, chorizos, morcilla, lacón, tocino, cebolla pelada y entera y agua fría que cubra todo el conjunto. Se pone a hervir a fuego fuerte, para bajarlo al mínimo cuando empiece a cocer. Se espuma y se le añaden pequeños golpes de agua fría para asustar "les fabes". Se tiene a fuego lento alrededor de 1,30/ 2 horas. Se tuesta el azafrán, se muele y se añade al conjunto. En el último momento, sacar la cebolla entera que se retira y no se come. La fabada asturiana está mejor de un día para otro.

enero *jornadas de la fabada*



Producto típico de Asturias y una de las legumbres mas valoradas por su versatilidad en la cocina. El cultivo de la faba data ya del siglo XVII, es un alimento completo que encaja en cualquier alimentación.

El prestigio de la alubia asturiana queda reflejado en el éxito de su plato estrella: "La Fabada", plato por excelencia de la cocina asturiana .

Existen innumerables formas de prepararlas, entre las más famosas: *Fabes con almejas, fabada marinera, fabes en vinagreta, fabes con perdiz, fabes con conejo, fabes con pixín, fabes con pitu caleya, fabes con centollo*... manjares para saborear.

este mes no te pierdas...

- 5 de Enero, Cabalgata de Reyes
- El encanto del mar bravo en pleno invierno y la tranquilidad de esta encantadora villa.

Ayuntamiento de Candás



Bar - Sidrería El pescador

C/ Rufo Rendueles, 6. **Candás.** Tel.: **985 871 720.**

- Especialidad en sardinas a la plancha
- Raciones variadas
- Todo tipo de pescados a la plancha y al horno
- Terraza al aire libre en el puerto de Candás











"Merluza a la cazuela"

nuestra receta de merluza

"Merluza a la Sidra" (para 4 personas)

Ingredientes:

Merluza, patata, un vaso de sidra, una cucharada de harina, almejas, ajo, perejil y sal.

Preparación:

Se corta en trozos la merluza, se adoba con sal y ajo, se pasa por harina y se fríe. En una cazuela de barro con un poco de aceite se pone la patata panadera frita como lecho de la merluza. En una sartén se frie la cebolla picada, unos dientes de ajo y el perejil machacado en el mortero, una cucharada de harina y un vaso de sidra. Se pasa esta salsa por el pasapurés y se vierte sobre la merluza y la patata. Se deja cocer 10 minutos. Lista para servir.

febrero *jornadas de la merluza*



Existe un gran número de especies de merluza, pero la del Cantábrico es la que posee la carne más exquisita, de hecho siempre ha sido uno de los pescados preferidos para los consumidores. Su finura y exquisitez de la carne hace que sea uno de los pescados más cotizados de nuestro mercado.

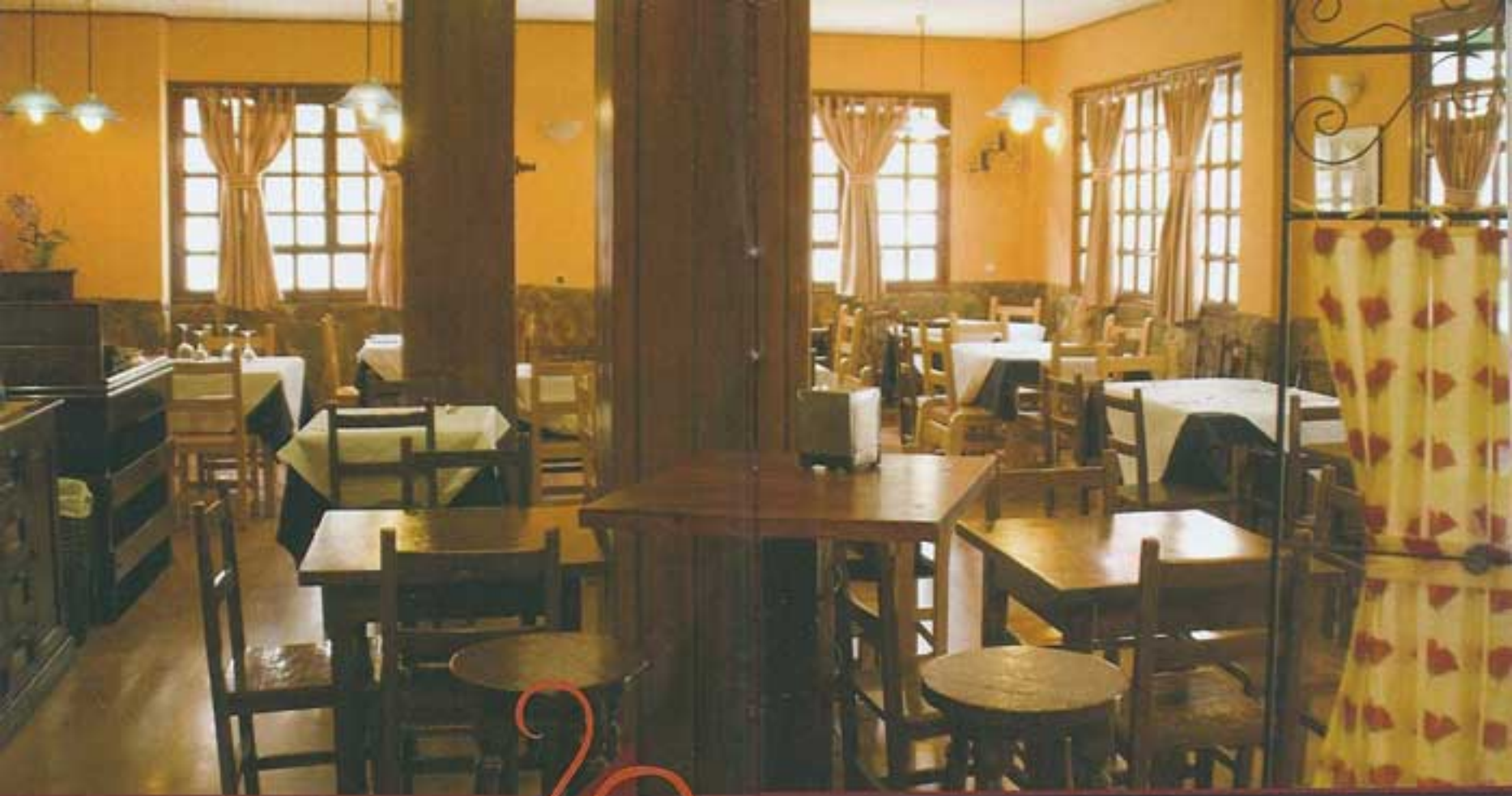
Este pescado protagoniza un gran número de recetas gastronómicas: *Merluza con angulas, Merluza a la sidra, Merluza a la cazuela, Merluza al ajo arriero, Merluza al cava, Huevas de merluza aliñadas*

este mes no te pierdas...

- Típicos carnavales de Candás.
- Buen momento para guarecerse del frío en cualquier *"chigre"* y escuchar alguna historia de boca de algún viejo pescador local en compañía de una buena *"sidrina"*.



Puerto de Candás



Il Ristorante di Domenico

PIZZERIA

- Especialista en pasta de elaboración casera
- Pizza artesana
- Carne de ternera asturiana
- Variedad de risotto

Reparto a Domicilio **985 88 52 82**

C/ Valdés Pumarino 17. CANDÁS - Carreño


"Pastel de centollo"

nuestra receta de centollo

"Pastel de centollo"

Ingredientes: ½ kg de carne de centollo, 6 huevos, tomate frito, pimientos del piquillo, pimienta blanca, unas gotas de tabasco, nata y sal.

Preparación:

Batir los ingredientes exceptuando el centollo que se añade al final para seguir batiendo hasta que esté todo mezclado.

Untamos un molde con aceite, incorporamos toda la masa, tapamos con papel de aluminio y ponemos a cocer en el horno a 180° al baño maría, aproximadamente 30 minutos.

Cuando esté frío desmoldamos y acompañamos con mahonesa o salsa rosa.

marzo *jornadas del centollo*



Es un crustáceo que habita en las zonas de las rocas. El centollo de aguas del Cantábrico es el más preciado por el gran sabor que posee.

Se recomienda cocer durante 20 minutos, a ser posible con agua de mar.

Sus posibilidades culinarias no tienen límite.

Es ideal en la elaboración de *salpicones, pasteles, croquetas, ensaladas, o simplemente cocido y acompañado de una buena sidra.*

este mes no te pierdas...

- Un paseo por una de las rutas costeras que bordean esta villa, contemplando el Cantábrico desde sus acantilados.


Senda costera, ensenada Rebollieres







merece un descanso

goce de nuestra gastronomía

asómese al cantábrico

hotel **
puerto de Candás

Rufo Rendueles, 10.
33430 Candás.
Tfno.: 985 87 24 54







espacios acogedores

en primera línea de playa

www.hotelpuertodecandas.com info@hotelpuertodecandas.com

apartamentos
astilleros

C/ Astillero, sn.
33430 Candás.
Tfno.: 985 87 24 54















abril *festival del marisco*



Coincidiendo con las fiestas de la Comunidad Autónoma de Castilla y León.

Se realiza en la explanada del puerto, una exposición y venta de productos del mar a precios populares y siempre acompañados de nuestra bebida típica: *La Sidra*.

Allí podrán degustar durante varios días:

Centollos, Percebes, Andaricas (Nécoras), Mejillones, Pulpo, Calamares, ...



este mes no te pierdas...

- La Semana Santa con procesiones típicas y tradiconales; *"El Encuentro"* el domingo de Pascua es la más espectacular, una procesión única con aires marineros, en la que el canto de la *"Salve Marinera"* emociona a propios y extraños.

Restaurante - Sidrería

Santarúa

CASA FUNDADA EN 1991

Rte · Sidrería Santarúa

- *Pescados y mariscos del Cantábrico*
- *Especialidades en calderetas*
- *Paellas de mariscos*
- *Bacalao en salsa de oricios*
- *Pescados a "la güela"*
- *Sardinas al ajillo*







MENÚS PARA 2 PERSONAS DESDE 60 €

MENÚS ESPECIALES

MENÚ DEL MAR

• Centollo • Ñocla • Langostinos • Almejas • Navajas • Cigalas
• Variado de postres caseros • Albariño o Rueda • Café

MENÚ MARINERO

• Paté de cabracho • Parrillada de pescado y marisco
• Variado de postres caseros • Albariño o Rueda • Café

MENÚ ALMIRANTE

• Almejas a la marinera o a "la güela" • Lomos de bacalao con bogavante a la crema de oricios y cava
• Variado de postres caseros • Albariño o Rueda • Café

MENÚ SAN ROQUE

• Ensalada chuki o ensalada de jamón • Entrecot de buey o cachopo de ternera • Variado de postres caseros
• Tinto Rioja o Ribera del Duero • Café

C/ Carlos Albo Kay, 18 bajo • Tel.: **985 87 22 77**

www.sidreriasantarua.com



"Pixín a la plancha"

nuestra receta de pixín

"Pixín Alangostado"

Ingredientes:

Cola de pixín, pimentón dulce, vino blanco, limón, perejil, sal.

Preparación:

Atamos los lomos de las colas para darle forma de langosta y la colocamos en una bandeja al horno. Con los dedos pintamos el pescado con pimentón dulce y añadimos la sal. En la bandeja incorporamos un chorrito de vino blanco, limón y perejil, cocemos unos 20 minutos a 180°. Se deja enfriar a ser posible en la nevera. Cuando ya esté bien frío quitamos el cordón y cortamos en rodajas.

mayo *jornadas del pixín (rape)*



En la costa asturiana se denomina *"pixín"* al rape, pescado de carne firme y sabrosa.

El rape es un pez con gran cabeza y boca enorme, muy consistente, sin escamas y de carne blanca, muy aromática y baja en grasas. Por su aspecto, también recibe el nombre de pez sapo o pejesapo. Su cabeza se utiliza para la elaboración de sopas y su cola ofrece tajadas exquisitas.

Hay dos variedades: el blanco y el negro. En cuanto al mercado el más preciado es el negro; en la mesa y en las preparaciones culinarias apenas se diferencian.Es base de numerosas recetas en la comunidad asturiana: *pixín alangostado, a la sidra, fabada con pixín, setas con pixín, pixín con salpicón, fritos de pixín,* entre otras.

este mes no te pierdas...

- Un paseo por el Museo de Esculturas al aire libre en plena primavera, donde poder conjugar arte y naturaleza puede ser todo un placer.



Parque escultórico al aire libre

Local climatizado
Comedor a la carta



Varadero

Arroces y cocina típica marinera

C/ Braulio Busto, 21. Candás. Tel. 985 87 25 50



Especialidad en pescados
y mariscos del Cantábrico.







PLANO DE CANDÁS

1. Ayuntamiento
2. Oficina de Turismo Mancomunidad Cabo Peñas
3. C. Polivalente
4. Apeadero FEVE
5. Casino
6. Biblioteca
7. Museo Antón
8. Museo de Las Conservas
9. Teatro Prendes
10. Iglesia San Félix
11. Taxis
12. Capilla San Antonio
13. Faro de San Antonio

1. Rest. El pescador
2. Rest. Di Domenico
3. H. El Puerto de Candás
4. Rest. Santarúa
5. Rest. El Varadero
6. Rest. El Llagarón
7. Rest. El Paseín
8. Rest. El Portalón de Santolaya
9. Rest. El Muelle
10. Rest. La Fonte

P Parking público

En Candás
Pescados y mariscos...











...como deben ser

T. 985 88 52 27. Nicanor Piñole, 4. **CANDÁS**
PARKING GRATUITO A 100 m.

RESTAURANTE
SIDRERIA El Llagarón



nuestra receta de bugre

"Arroz con Bugre" (para 4 personas).

Ingredientes:

2 Bugres de 600 gr. (aprox.), 300 gr. de pixín, 12 almejas finas, 4 tazas medianas de arroz (480 gr. aprox.), 8 tazas medianas de caldo de pescado (1 litro aprox.), 3 cucharadas de aceite de oliva, sal, azafrán.

Preparación:

Trocear los bugres, cortar el pixín en trozos pequeños. En una paellera echamos el aceite, añadimos el bugre, pixín y las almejas y lo rehogamos todo. Le echamos la sal. Añadimos el arroz y lo removemos todo. Verter el caldo, cuando esté caliente echar el azafrán. Dejamos que se vaya haciendo y cuando empiece a hervir, meter en el horno durante 20 minutos.

junio *Jornadas del bugre*



En Asturias el bugre o bogavante es también conocido como *"Llocántaru"* o *"Llubricante"*.

Es una especie apreciada en el mercado por el gran sabor de su carne. Cocido y servido con varias salsas, es la forma más habitual de prepararlo. Si quiere conocer su sabor en estado puro, pruébelo sin salsas que lo disfracen y sorpréndase. También con arroz es un plato delicioso y a la plancha da el tipo como plato principal y completo, sin más. También se prepara en ensalada, o salpicón e incluso hasta con fabes.

este mes no te pierdas...

- 13 de Junio, Romería en la capilla de San Antonio
- Tradicional Foguera de San Juan y danza prima
- Mercado Clariniano en el parque de "Les Conserveres"
- Encuentro de encajeras "Villa de Candás"
- Carrera de atletismo Luanco – Candás











MARISQUERÍA

EL PASEIN

RESTAURANTE

C/ Braulio Busto, 4. Tel.: 985 87 25 25



"Rollo de bonito"

nuestra receta de bonito

"Rollo de Bonito"

Ingredientes:

Bonito, jamón, tocino Ibérico, cebolla, pimiento rojo y verde, vino blanco, sidra, huevos, pan rallado, harina, ajo, perejil y sal.

Preparación:

Limpiar el bonito, sacar los lomos, quitar la piel y picar finamente la carne. Picar el jamón y el tocino en cuadraditos. Picar finamente la cebolla, el ajo y los pimientos. Hacer una farsa con todo, amasar y añadir el huevo batido y el pan rallado, debe quedar cremoso. Sazonar y formar rollos del tamaño de una mano, pasar por la harina y freír en aceite caliente hasta dorar. Hacer una salsa de verduras con vino blanco y sidra, triturar y cocer los rollos en ella, durante 20 minutos.

julio *jornadas del bonito*



El Bonito del Norte también es conocido como atún blanco, albacora, bacora o ullada. En los mercados se ofrece principalmente entero o en forma de tronco o rodajas. La parte más codiciada es la ventresca por su sabor exquisito.

Es un producto estival, ya que sólo se captura durante los meses de verano en la denominada "Campaña Costera del Bonito", que sale a la mar desde el mes de Junio hasta Septiembre.

Platos que se pueden preparar: Marmitako de Bonito, Bonito a la Candasina, Rollos de Bonito, Salpicón de Bonito, Bonito a la Plancha....

En conserva se prepara en forma de lomos, trozos de ventresca y en migas. Tanto en aceite como en escabeche.

este mes no te pierdas...

- Feria de la Artesanía en El Muelle de Candás.
- Feria de la Conserva en Candás
- Festival de Bandas de Gaitas "Villa de Candás"
- Colonia de Verano "Música en Vacaciones"
- Festival de cine de la mar, (al aire libre) Parque de "Les Conserveres"
- Llega el verano y es el mejor momento para disfrutar de las playas del concejo, y para rematar la jornada nada mejor que un buen "culín" de sidra en una de las típicas terrazas del muelle local.

El Portalón de Santolaya



El Portalón de Santolaya
Restaurante

Tel.: 985 88 50 45.
Santa Eulalia, 8. CANDÁS

COCINA TRADICIONAL ASTURIANA Y MARINERA





"Sardinas a la plancha"

nuestra receta del pescado azul

"Sardinas al Ajillo" (para 2 personas)

Ingredientes:

10 sardinas, aceite de oliva, ajo, guindilla.

Preparación:

En una cazuela de barro colocamos las sardinas limpias (sin cabeza y sin tripas) los ajos picados finos y la guindilla. En una sartén calentamos abundante aceite hasta que humee. Vertemos el aceite sobre las sardinas y cocinamos al fuego hasta que los ajos cojan color. Servimos en el acto.

agosto *jornadas del pescado azul*



El pescado que entra en la categoría de pescado azul es menos sedentario que el considerado blanco, de ahí su mayor necesidad de grasa. Como norma general, el pescado azul nada cerca de la superficie.

Se aconseja incluir pescado azul en la dieta de una persona sana y adulta, por lo menos dos o tres veces a la semana. Su consumo racional tiene algunos beneficios para la salud debido a sus contenidos en poli insaturados del pescado, sobre todo el omega 3. Su plena temporada es el verano, existe una gran variedad: *Sardinas, Boquerones, Bonito, Atún, Jureles, Parrocha, Xarda...*

Son algunas de las delicias que podemos saborear en esta época, y es ahora cuando están más sabrosas.

este mes no te pierdas...

- 1 de Agosto, San Félix en Candás
- 1 de Agosto, Festival de la Sardina (Fiesta de Interés Regional)
- 16 de Agosto, Romería de San Roque en Candás
- Feria de la Empresa y La Mujer en Candás
- Salón de Teatro Costumbrista Asturiano en el Teatro Prendes de Candás.
- Torneo Regularidad Bolo Batiente en la Bolera de Zanzabornín
- Festival Internacional de Música José Luis Vega *"PELIS"*
- Tanto el 1 de agosto como todo el año ésta es la villa por excelencia para disfrutar de las mejores sardinas a la plancha de la región.





SIDRERÍA - RESTAURANTE

EL MUELLE

C/ Rufo Rendueles, 4.
Tel.: 985 884 488

Especialidad en Cocina Marinera y Arroz con Bogavante

En pleno Puerto de Candás







"Calamares en tinta"

nuestra receta de calamares

"Calamares en tinta"

Ingredientes:

Calamares, cebolla, pimiento verde, aceite de oliva, ajo y perejil, vino blanco, tinta de calamar.

Preparación:

Limpiar los calamares y trocearlos. A continuación adobar con ajo, perejil y sal. Pochamos la cebolla con el pimiento y al aceite de oliva. Echamos los calamares troceados y añadimos el vino blanco y la tinta. A continuación lo ponemos a cocer de 25 a 30 minutos.

septiembre
jornadas del calamar



El calamar de la Costa Cantábrica es más conocido por calamar de "potera" y el más apreciado por su exquisito sabor. Su pesca se realiza principalmente al amanecer y al atardecer. El arte de pesca más usado es la "potera" (de aquí su denominación).

Sus preparaciones son variadas: a la plancha, rellenos de marisco y sus propios tentáculos, en tinta acompañados con arroz, o en arroz negro y, cómo no, rebozados y fritos, en todas estas recetas se realza el sabor a mar que posee este exquisito producto. También sorprende la receta de "Fabes con calamares".

este mes no te pierdas...

- 14 de Septiembre Fiestas del Stmo. Cristo de Candás
- Alborada Interoceánica en Candás. Homenaje a los hombres del mar, en la madrugada del día 14.
- Jornadas literarias "Mar adentro"



Alborada en el Puerto de Candás







RESTAURANTE

LA FONTE

C/ Fernández Ladreda, nº4. Candás.
Tel.: 985 870 075

ESPECIALIDADES

- PESCADOS del CANTÁBRICO al HORNO
- CALDERETA de MARISCO y PESCADOS
- PARRILLADAS MIXTAS
- ARROZ con BUGRE
- PAELLA de MARISCO
- LUBINA del CANTÁBRICO en SALSA de ORICIOS

octubre
jornadas del pescado de roca



Estos pescados contienen una gran intensidad de sabores, ya que se alimentan de pequeños mariscos.

Se trata de un pescado capturado con palangres o practicando pesca deportiva en lugares próximos a la costa de escasa profundidad.

Existen varias especies de pescado de roca, como la chopa, salmonete, golondro, cabracho, tiñoso…todos ellos con innumerables y exquisitas formas de preparación.

Destacar la chopa a la sidra, el pastel de cabracho, el tiñoso con patatas, los salmonetes a la plancha...

nuestra receta de pescado de roca

"Tiñoso con patatas" (para 4 personas)

Ingredientes:

3,5 Kg. de tiñoso (aprox), 1 Kg. de patatas, pimiento verde, pimiento rojo, ajo, aceite y pimentón.

Preparación:

En una cazuela con aceite y un poco de pimentón se rehogan las patatas. El tiñoso se fríe un poco en aceite y luego se mezcla todo en la cazuela con un poco de agua, se deja cocer durante media hora y listo para servir.

noviembre
jornadas del fariñón



El Fariñón es un embutido típico de Carreño que está elaborado a base de harina de maíz, tocino, grasa de cerdo, cebolla, pimientos, sal y especias. Da un sabor especial al pote asturiano e incluso a la fabada.

También se presta para platos diferentes, como tortas de maíz con fariñón, croquetas, fritos, …

nuestra receta de fariñón

"Pote Asturiano con Fariñón"

Ingredientes:

2 manojos de berzas, 1 Kg. de patatas, ½ Kg. de fabines blancas pequeñas, 3 chorizos, 3 morcillas, 2 fariñones, 1 trozo de panceta o lacón, ajo, pimentón y aceite.

Preparación:

Ponemos les fabes a remojo la noche anterior junto con el lacón para que se desale. En una olla con agua fría echamos todo el embutido con les fabes y dejamos cocer lentamente con un chorro de aceite y azafrán. En otra olla aparte echamos las hojas de berza enteras a las que previamente quitamos el tallo. Cocemos en abundante agua. En el momento que esté tierna pero no deshecha, enfriamos y picamos. Cuando la faba empieza a estar tierna añadimos las patatas picadas, dejamos cocer 10 minutos e incorporamos las berzas muy picadas y rectificamos de sal. En una sartén doramos unos ajos, echamos un poco de pimentón y una cucharada de harina y volcamos encima de la olla. Se cuece todo junto durante un cuarto de hora.



"Caldereta de Candás"

nuestra receta de caldereta

"Caldereta Mixta de Candás" (para 4 personas)

Ingredientes:

2 Kg. de pescado (aprox) y 2 Kg. de bugre (bogavante)

Pescado: chopa, salmonetes, tiñoso.

Para la salsa: **tomate natural,** cebolla, pimientos verdes, pimientos rojos y ajos.

Para cocer: sidra, vino blanco, champán y coñac.

Preparación:

Se trocea todo el pescado y el marisco, se pone a cocer con todos los líquidos aproximadamente durante 1 hora.

diciembre *jornadas de la caldereta*



La caldereta tiene su origen en los restaurantes de Candás sobre los años 60, cuando los marineros aprovechaban el pescado que no vendían en las lonjas para prepararla. El restaurante *La Parra* fue el primero en cocinarla consiguiendo hacerla muy popular; con el tiempo, los restaurantes fueron añadiendo los mariscos (bugre, andaricas...). Hoy en día tiene una gran demanda por encargo. Hay muchas recetas pero la candasina se caracteriza por llevar marisco autóctono como bugre (bogavante), andaricas (nécoras) o langosta.

durante todo el año no te pierdas...

- Sus tradicionales fiestas, su excelente gastronomía, sus bellos rincones, su mar, sus jardines, sus museos... y sobre todo no te pierdas el trato amable de sus gentes. *El sabor del Cantábrico es esto y más...*



Preparando los aparejos