Flor de Sal d'Es Trenc	*Rosa*
Tiempo de elaboración	*40 min.*
Dificultad	*fácil*
Tiempo de preparación extra	*30 min. (leudado de la masa)*

Coca de espinacas y requesón con fresas

Una torta mallorquina crujiente, decorada con ingredientes deliciosos

1 En un bol, diluye la levadura en agua tibia, añade una pizca de sal y el aceite y mézclalo todo. Añade la harina poco a poco sin dejar de remover, hasta que haya absorbido todo el líquido y quede una masa homogénea que no se pegue en los bordes. Deja leudar la masa tapada durante 30 minutos.

2 Pela y corta la cebolla en dados pequeños. Póchala en una sartén con un poco de aceite; salpimienta. Saltea los piñones en un poco de aceite. Cuando empiecen a dorarse, añade las espinacas limpias, rehógalas en la sartén, pon a punto de sal y pimienta y retira del fuego. Corta las fresas en láminas no muy finas.

3 Divide la masa en cuatro bolas, extiende bien con el rodillo hasta que quede fina y coloca sobre la bandeja de repostería. Añade la cebolla y las espinacas sobre la *coca*, espolvorea con requesón y cubre con las fresas laminadas.

4 Introduce en la guía inferior del horno, precalentado a 200 ºC, durante 10 minutos, hasta que se dore la masa. Antes de servir, sazona con Flor de Sal d'Es Trenc Rosa.

BLAT DE XEIXA

Esta variedad de trigo blando es parecida a la espelta y se caracteriza por su fácil digestión. Desde hace poco, este cereal vuelve a cultivarse en Mallorca. En su lugar también puede utilizarse harina Kamut.

PARA CUATRO PERSONAS

150 ml de agua
1 nuez de levadura de pan
aprox. 300 g de harina de trigo o de espelta
(p. ej., blat de xeixa, trigo blando)
1 cebolla grande
10 piñones
1 manojo de espinacas frescas
8 fresas grandes
40 g de queso fresco rallado de cabra o de oveja
150 ml de aceite de oliva virgen
sal y pimienta
Flor de Sal d'Es Trenc Rosa

Flor de Sal d'Es Trenc	*Natural*
Tiempo de elaboración	*15 min.*
Dificultad	*fácil*

Ensalada de rúcula con higos y jamón crujiente

Una combinación sofisticada, muy fácil de preparar

1 Lava la rúcula y reserva.

2 Mezcla el aceite, el vinagre y la miel hasta conseguir una vinagreta.

3 Quita el rabo de los higos y córtalos por la mitad. Asa las lonchas de jamón al grill con el gratinador a máxima temperatura o en el horno a 200 ºC durante 3 minutos, hasta que quede bien crujiente, y luego clávalo en la fruta (o, si lo prefieres, envuelve los higos con las lonchas de jamón y mételos unos minutos en el horno).

4 Coloca la rúcula en los platos y pon encima los higos con jamón. Espolvorea con las nueces picadas gruesas y aliña con la vinagreta. Condimenta con Flor de Sal d'Es Trenc Natural al gusto.

OLI DE MALLORCA

En Mallorca se elabora aceite de oliva prensado en frío con las variedades de aceituna Mallorquina, Arbequina y Picual. Según el grado de maduración, se distingue entre el sabor afrutado de la aceituna de cosecha temprana y el aceite dulce, elaborado con aceitunas más maduras, con un toque ligeramente dulzón y picante. María Solivellas prefiere el «Oli Solivellas», el aceite de la finca de su tío Pep, cerca de Alcúdia. Este olivicultor ha recibido varios premios por sus excelentes variedades de aceite, destacadas por su grado de acidez muy bajo.

PARA CUATRO PERSONAS

150 g de rúcula
1 cucharadita de miel
4 higos
4 lonchas de jamón ibérico
4 nueces
1 cucharada aceite de oliva de Mallorca
1/2 cucharada de vinagre balsámico
Flor de Sal d'Es Trenc Natural

Flor de Sal d'Es Trenc	***Olivas***
Tiempo de elaboración	*40 min.*
Dificultad	*media*
Tiempo de preparación	*24 h en remojo*
Tiempo de cocción	*90 min.*

Raolas con salsa de tomates secos y almendras

Buñuelos de garbanzos preparados según una antigua receta

1 Pon los garbanzos en remojo la noche anterior. Cúbrelos con 5 centímetros de agua en una olla y deja cocer a fuego lento durante 90 minutos. Escurre el líquido de cocción y resérvalo. Aplasta los garbanzos con un tenedor, de modo que quede una masa no muy homogénea.

2 Pica la cebolla fina, póchala hasta que se dore y, a continuación, mezcla con la pasta de garbanzos, el ajo picado y el perejil. Añade 2 huevos batidos. Mezcla todo bien. Pon a punto de sal, pimienta y pimentón y, en caso necesario, añade líquido de cocción a la mezcla para rebajarla.

3 Calienta aceite en una sartén a 180 °C. Forma bolitas con la mezcla y fríelas por tandas durante 2 minutos. Déjalas escurrir sobre papel de cocina.

4 Corta los tomates secos y las hojas de albahaca en tiras; después, pica las almendras, la albahaca y la pimienta no muy finas con la picadora, agregando poco a poco aceite de oliva. Condimenta la salsa con Flor de Sal d'Es Trenc Olivas y sirve con los buñuelos de garbanzos.

¿SABÍAS QUE ... el aceite de oliva ha alcanzado los 180 °C cuando un trozo de pan se fríe en tan solo 15 segundos?

PARA CUATRO PERSONAS

400 g de garbanzos mallorquines secos
1 cebolla grande
3 dientes de ajo
1 manojo de perejil
2 huevos
200 g de tomates secos
12 hojas de albahaca
5 almendras tostadas
500 ml de aceite de oliva (se puede sustituir por aceite de girasol)
sal, pimienta y pimentón
Flor de Sal d'Es Trenc Olivas

[Reconozco que soy una «fetichista» de los productos.]

María Solivellas

Ella es una cocinera apasionada; su hermana Teresa se encarga del servicio. Así es como estas dos mujeres han convertido la herencia familiar en el restaurante femenino más hermoso de la isla de Mallorca

María Solivellas sube los escalones de la terraza con una sonrisa radiante. Lleva un cesto de tomates; lo levanta, luciéndolo, sobre la mesa de madera. «Recién cogidos del huerto», dice mientras se pasa el pelo por detrás de la oreja y agarra uno de los opulentos frutos rojos con cariño, como lo haría cualquier enamorado con la mano de su amada. Luego, añade riéndose: «Reconozco que soy una "fetichista" de los productos».

Son los tomates que servirá Teresa a sus clientes dentro de unas horas; cortados en rodajas con queso de cabra espolvoreado por encima sobre una *coca* crujiente, con pimentón picante, cebolla y calabacín sofritos a fuego lento, servido como *samfaina*. Prácticamente todo lo que ofrece la carta del pequeño restaurante de este pueblecito de montaña, Caimari, crece en su huerto o, al menos, muy cerca de él. El cordero pacía hasta hace pocos días por las laderas de la *Serra de Tramuntana*, la merluza, la captura un pescador de confianza cerca de la costa de Alcúdia. A excepción del café, todos los productos son autóctonos.

Siguiendo esta línea, María también valora la procedencia de la sal, así que en sus mesas solo se sirve Flor de Sal de las salinas d'Es Trenc. Únicamente se sirven platos de temporada y de tradición mallorquina. Algunas de sus recetas, como las *Raolas* (pág. 20) –buñuelos de garbanzos de origen árabe–, han ido pasando de generación en generación desde hace siglos.

Ahora María dedica su vida a la conservación del legado culinario de la isla; tanto en calidad de cocinera, como de precursora de la agricultura sostenible. Siguiendo la filosofía del *slow food*, pretende fomentar la conservación de los frutales autóctonos, así como los cereales y las verduras de larga tradición. «Los cocineros tenemos que volver a comprar al mercado, a los payeses. Si no valoramos su trabajo nosotros, ¿quién lo va a hacer?» Estas palabras solo pueden venir de alguien que se dedica a esto en cuerpo y alma.

María Solivellas dejó su trabajo como productora de teatro y música para dedicarse a Ca Na Toneta. «A principios del milenio, me cansé de tanto viaje entre Barcelona y el resto del mundo», cuenta, «prefería hacer algo más creativo en la isla». Así es como esta mallorquina cosmopolita rescindió su contrato y se inició en el oficio con su madre. Al cabo de pocas semanas, estaba totalmente cautivada por la cocina. Convenció a su hermana Teresa y, las dos juntas, convirtieron la vieja casa familiar en un romántico restaurante con jardín.

«Es una declaración de amor a los huertos y campos de Mallorca»; así es como describió un crítico gastronómico la cocina de María Solivellas en una ocasión: «comida de verdad», como dice ella.

Ca Na Toneta

Carrer Horitzó, 21
Caimari
T +34 971 51 52 26
www.canatoneta.com