

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9	Mojo verde de pimiento y perejil	68	DE LA MAR, EL MERO...	133	Baifo en salsa de almendras y mojo	198
GLOSARIO DE TÉRMINOS CULINARIOS CANARIOS	12	Mojo de cilantro	70	Chocos a la plancha	134	Solomillo con salsa de queso semicurado	200
ENYESQUES PARA HACER BOCA	15	Mojo de aguacate, suave y cremoso	72	Calamares fritos	136	ARROCES	203
Aceitunas aliñadas	16	Mojo de queso	74	Calamares compuestos	138	Arroz amarillo con pollo	204
Queso a la plancha con mojos	18	Mojo de almendras	76	Calamares rellenos	140	Arroz caldoso con carabineros	207
Pinchos de queso y tomates confitados	20	DE CUCHARA: SOPAS, CREMAS Y POTAJES	79	Pulpo a la vinagreta	143	Arroz con pulpo y calamares	210
Papas arrugadas	22	Sopa de picadillo	80	Pulpo compuesto al estilo de Loli	146	Arroz a la cubana	214
Lapas a la parrilla	24	La sopa de pescado más rica del mundo	82	Caldo de pescado	148	DULCE, QUE TE QUIERO DULCE	217
Pella de gofio o gofio amasado	26	Sopa de nieve	85	Timbal de bacalao con batata y mojos	152	Helado de parchita, fácil y rápido	218
Gofio escaldado o escaldón	28	Puré de chícharos, bubango y cilantro	88	Lomo de bonito adobado al horno	154	Flan de piña	220
Escacho palmero	30	Caldo de papas, huevos y cilantro	90	Atún al estilo gomero	156	Quesillo canario o flan de leche condensada	222
Almogrote	32	Potaje de arvejas	92	Churros de pescado estilo San Andrés	158	Príncipe Alberto	225
Croquetas de almogrote	34	Potaje de berros con garbanzos	94	Encebollado de cherne	160	Bienmesabe	228
Bolitas de morcilla dulce con manzana	38	Potaje de millo	96	Sama al horno	162	Huevos mole, la receta de mi suegra	230
ENSALADAS	41	VERDURAS Y LEGUMBRES	99	Caballas en escabeche	164	Frangollo	232
Tomates aliñados	42	Arvejas compuestas	100	Sancocho	166	Bombón gigante	234
Berros, queso de cabra y miel de palma	44	Habichuelas rehogadas con ajo y pimentón	102	Viejas sancochadas	168	Mousse de gofio	236
Berros, mango y queso de cabra	46	Bubangos rellenos de carne	104	CARNES	171	Bizcochón o queque de gofio	238
Aguacate, higos y queso tierno	48	Papas rellenas	107	Pinchos de carne «fiesta»	172	Marquesotes embuchados	240
Ensalada de cogollos y burgados	50	Chayotas rellenas de carne	110	Conejo en salmorejo	174	Rosquetes de anís	242
Ensalada de salmón ahumado de Uga	52	El puchero canario, el plato estrella	113	Conejo con almendras	176	Buñuelos de plátano	244
Ensalada tropical	54	Ropavieja al estilo canario	116	Carne «compuesta»	178	Galletas gomeras	246
Ensalada de hojas verdes con gofio jareado	56	Ropavieja de pulpo	118	Pata asada, el jamón canario	181	Los mantecados de mi suegra	248
Aguacates rellenos	58	Potaje de lentejas y piña de millo	120	Carajacas	184	Almendrados de La Palma	250
PARA MOJAR	61	Garbanzas	122	Lascas de limón	186	Suspiros	252
Mojo picón	62	Garbanzas con jamón	124	Filo de carne en salsa	188	LA DESPENSA CANARIA	255
Mojo colorado suave	64	Rancho canario	127	Carne de cabra compuesta	190	AGRADECIMIENTOS	274
Mojo rojo hervido	66	Judías negras con arroz	130	Costillar de cochino negro con miel de palma	192	ÍNDICE ALFABÉTICO	276
				Costillas con papas y piñas	194		
				Pollo embarrado	196		