



En Navarra *manda la tierra*

Un recorrido por una tierra
de sabores únicos



VisitNavarra.es

Cuida de nuestro secreto

© **GOBIERNO DE NAVARRA**

Departamento de Cultura, Deporte y Turismo

Dirección General de Turismo

2ª edición - Marzo 2026

Textos: Maite Pérez Larumbe y Agencia Tango°

Diseño y maquetación: Agencia Tango°

DL NA 570-2026 (Marzo 2026) C008

Ejemplar gratuito

Un lugar lleno de matices

Navarra, con 10.391 km², alberga cuatro climas: **atlántico, de montaña, mediterráneo continental y árido**. Es una comunidad húmeda al norte y seca al sur. Esta diversidad genera ecosistemas únicos que, junto a la actividad humana, han dado forma a asentamientos, paisajes, formas de vida y una gastronomía basada en productos autóctonos y de temporada, reflejo de su historia y cultura.

Comer bien, y hacer que otros coman aún mejor, forma parte de nuestra esencia. Por eso, visitar Navarra no es solo descubrir paisajes y rincones que te marcarán para siempre: es adentrarse en una cultura viva, donde la gastronomía es la llave que abre las puertas del espíritu navarro.

¿En qué consiste la forma de ser navarra?

En una personalidad basada en respetar precisamente aquello que nos hace diferentes: una tierra que marca nuestros tiempos de cultivo y cosecha, una geografía diversa que nos enriquece y unas gentes que saben mantener muy viva nuestra identidad.

Todo esto se resume en nuestro lema **"Manda la tierra"**, una expresión que engloba nuestra manera de entender el entorno, la naturaleza, la tradición, la cultura y la forma de vida navarra. Porque "Manda la tierra" no es una declaración de intenciones ni una frase pegadiza, es una promesa: vamos a preservar nuestra autenticidad frente a la estandarización de otros destinos turísticos, respetando los tiempos de la naturaleza y la sostenibilidad en la producción ganadera y agrícola.

Iniciamos el viaje por nuestra enogastronomía. **¿Nos acompañas?**



VisitNavarra.es

Cuida de nuestro secreto

ÍNDICE

01	GASTRONOMÍA DE NAVARRA	
	» <i>Diversidad y calidad a partes iguales</i>	7
	» <i>Reyno Gourmet, productos con denominación</i>	8
	» <i>Los pilares de nuestra cocina</i>	9
	» <i>Experiencias gastronómicas</i>	13
02	EL MARIDAJE NAVARRO	
	» <i>La garnacha</i>	15
	» <i>Bebidas de la tierra</i>	16
	» <i>Ruta del vino y experiencias enoturísticas</i>	19
03	ACABAR CON BUEN SABOR DE BOCA	
	<i>Postres y dulces</i>	21
04	NAVARRA	
	<i>Recorre con el paladar nuestras cuatro regiones</i>	23
05	AGENDA	
	<i>Eventos enogastronómicos</i>	30
06	RECETAS	
	<i>Para revivir Navarra en tu casa</i>	32
	INFORMACIÓN DE CONTACTO	
	<i>Oficinas de turismo de Navarra</i>	46

01

Gastronomía de Navarra

Diversidad y calidad
a partes iguales

Reyno Gourmet,
productos con
denominación

Los pilares
de nuestra cocina

Experiencias
gastronómicas

Diversidad y calidad a partes iguales

Como explicábamos en la introducción, aquí **“Manda la tierra”**. Y, por tanto, es ella la que marca el ritmo de los cultivos y la que dicta que podamos disfrutar de unos increíbles productos de temporada y proximidad, elaborados con esmero para garantizar su calidad y sabor.

Navarra cuenta con **ocho productos con denominación de origen, ocho con indicación geográfica y diversas certificaciones de calidad**. Navarra impulsa la producción ecológica como un compromiso con la salud y la sostenibilidad. Al mismo tiempo, la tradición sigue siendo la base sobre la que la innovación científica trabaja para recuperar razas y variedades autóctonas únicas.

Todo esto da lugar a un recetario amplísimo, del que encontrarás algunas muestras en las siguientes páginas, además de una arraigada cultura en torno a la enogastronomía, que iremos desgranando poco a poco para que te hagas una idea de lo que te espera cuando vengas a descubrir nuestros sabores y matices.



Enogastronomía



Reyno Gourmet, productos con denominación

Bajo el sello **Reyno Gourmet** se agrupan todas las marcas de **calidad certificada de Navarra**.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN

- » Aceite de Navarra
- » D. O. Cava
- » Piquillo de Lodosa
- » Queso Idiazabal
- » Queso Roncal
- » Vinos D. O. Navarra
- » Vinos D. O. Rioja
- » Vino de Pago

INDICACIONES GEOGRÁFICAS

- » Alcachofa de Tudela
- » Chistorra de Navarra
- » Cordero de Navarra
- » Espárrago de Navarra
- » Pacharán Navarro
- » Ternera de Navarra
- » Vinos 3 Riberas
- » Vinos Ribera del Queiles

OTRAS CERTIFICACIONES DE CALIDAD

- » Alimentos Artesanos de Navarra
- » Cereza de Milagro
- » Nuez de Navarra
- » Producción Ecológica
- » Producción Integrada de Navarra

Los pilares de nuestra cocina

Ya sea con platos y locales tradicionales, de vanguardia o con la cocina en miniatura (pinchos) típica de los bares, **los cocineros y cocineras navarros destacan por conectar excelentes materias primas, dedicación al cliente y el placer de comer bien.** En Navarra recibir y agasajar pasa por ofrecerte los mejores productos, independiente del tipo de restaurante o bar al que vayas.

Tradicional

Navarra cuenta con **numerosos establecimientos que mantienen viva la mejor cocina tradicional** a través de esos platos que se han ido perfeccionando en el tiempo para





ofrecer su mejor versión. Son los restaurantes, o posadas en el caso de pequeñas localidades, donde saborear las verduras y menestras de temporada, las alubias rojas de Baztan, las pochas de Sangüesa, el ajoarriero, los menudicos de cordero, el relleno, el cordero asado o en chilindrón, el gorrín y el cabrito asados, las manitas de cerdo, las migas, los platos de caza mayor, las palomas de Etxalar, las setas y hongos de Ultzama, cualquiera de nuestras recetas trufadas y, por supuesto, la repostería tradicional.

Asadores

El prestigio de los asadores nace de la calidad de las carnes y la maestría en el manejo de las parrillas. La brasa aporta a la carne la gama de colores y texturas y el ligero ahumado que la convierte en un repertorio de sabores

en expansión. Los chuletones de buey o vaca son los reyes, pero otros cortes y otras carnes también están presentes. Las brasas en su punto dan el tratamiento adecuado a la delicadeza de los mejores pescados y mariscos de la zona.

Sidrerías

“Hau da gure sagardo berria Txotx”.

Con esta frase, cada enero, la apertura de las *kupelas* (barricas) inicia, en las sidrerías del norte de Navarra, la temporada, que durará hasta mayo. Se comparten mesa y mantel para degustar el chorizo a la sidra, la tortilla de bacalao, los tacos de bacalao con pimientos, el chuletón de buey y el queso con membrillo y nueces mientras se multiplican los viajes a la *kupela* para saborear la sidra del año.



Vanguardia

Las nuevas generaciones de chefs han establecido su cocina a través de la herencia del pasado culinario navarro; eso sí, modernizando técnicas, aligerando recetas, investigando tiempos y texturas y creando armonías y contrastes inéditos. Coinciden también en el uso de productos locales y en aprovechar de forma sobresaliente la tensión creativa entre tradición e innovación.

La vanguardia y creatividad gastronómica de algunos restaurantes ha sido reconocida con distinciones como las estrellas Michelin o los soles Repsol.



Bares y zonas de pinchos

Son el **epicentro de la fiesta**, del encuentro y la charla distendida. Su calidez y la cocina de pequeño formato son la elección perfecta para el aperitivo o para una comida a pie de barra, de picoteo, casi improvisada. **Ir de pinchos es toda una experiencia de inmersión en las costumbres locales.** Todas las localidades cuentan con sus zonas y recorridos. De hecho, **la semana del pincho se celebra en gran parte de la comunidad.**

Esta cita gastronómica convive, a lo largo del calendario, con otras como la semana de la *cazuelica*, de la croqueta o de los clásicos pinchos de siempre.



Experiencias gastronómicas

Como ya sabes, **“Manda la tierra”** implica un respeto absoluto no solo en la forma en que se elaboran nuestros platos y vinos, sino también en cómo se cultivan y recolectan sus ingredientes.



Aquí tienes una **selección de experiencias** para que puedas comprobarlo por tu cuenta.

Conoce más sobre **experiencias gastronómicas**.

02

*El maridaje
navarro*

La **garnacha**

Bebidas de **la tierra**

Ruta del **vino**
y experiencias
enoturísticas

La garnacha

En Navarra conviven dos denominaciones de origen: Navarra y Rioja.

Los vinos de la **D. O. Navarra** cuentan con más de 11.000 hectáreas inscritas y cuatro áreas de producción: Tierra Estella, Valdizarbe, Baja Montaña, Ribera.

En la **D. O. Rioja**, Navarra aporta a la subzona Rioja Baja/Oriental 6.220 hectáreas. Ambas tienen una acreditada producción de rosados, tintos y blancos.

La garnacha es la uva navarra por definición. Con la garnacha tinta se elaboran los rosados tradicionales y tintos, a veces en *coupage* con otras variedades navarras como el tempranillo.

Con la garnacha blanca, por otra parte, se preparan los excelentes vinos blancos de aromas florales y cítricos característicos de esta zona.



Garnacha



Bebidas de la tierra

Rosado

El rosado de Navarra es **nuestro vino más famoso**. Se elabora por el sistema de sangrado de mostos, el único admitido por la D. O. Navarra. Su elaboración consiste en macerar el mosto en contacto con los hollejos de la uva unas pocas horas, las suficientes para que la gravedad arrastre al mosto a la parte inferior del depósito y los hollejos ocupen la parte superior. En ese momento, el mosto es decantado (sangrado) y de este modo fermenta solo. El rosado afrutado, fresco, equilibrado y aromático realza entrantes, aperitivos y las extraordinarias verduras de la huerta navarra.

Tinto

Los tintos jóvenes, deliciosos y ligeros, acompañan perfectamente la charcutería, los patés y los quesos suaves; mientras que el cuerpo rotundo de los crianzas está especialmente indicado para las carnes a la brasa, la caza, los guisos y los quesos curados.

Blanco

Los blancos jóvenes son ideales en el aperitivo. Los blancos *chardonnay* sin barrica, frescos y ácidos, maridan con pescados blancos y ahumados. Y los fermentados son perfectos para acompañar pescados grasos.

Cava

Bajo la denominación de origen Cava de Navarra quedan amparados los vinos espumosos naturales elaborados en Mendavia y Viana. Las variedades más utilizadas en Navarra son viura y *chardonnay* y, para el *brut* rosado, la garnacha.

Sidra

A partir de mediados de septiembre, en la zona de Baztan-Bidasoa, se recolectan las manzanas maduras y tiene lugar la *kirikoketa*, el machacado de los frutos que inicia el proceso de fermentación. En enero, al grito de ¡*Txotx!**, la degustación de la primera sidra da inicio a la temporada, que dura hasta mayo.

Moscateles y vinos dulces

Los moscateles son vinos dulces y aromáticos elaborados con uva

moscatel de grano menudo, son habitualmente servidos con la repostería y los quesos azules suaves. Los vinos blancos dulces, de menor graduación, también acompañan a *foies*, quesos azules fuertes y han entrado con fuerza en el ámbito de la coctelería.

Pacharán

Si hablamos de licores navarros, tenemos que hablar del pacharán. Es un licor de sabor dulce con un punto astringente y ácido que se obtiene mediante una maceración lenta de pacharanes, endrinas o arañones en un anisado. El resultado es una bebida espirituosa con una graduación entre el 25 y el 30% por volumen.

Para preservar la calidad del Pacharán Navarro y protegerlo de posibles fraudes, **en el año 1988 se creó la denominación específica, reconocida en Europa como indicación geográfica.**



*Txotx: palillo que tapa el agujero de la kupela por donde sale la sidra.



Ruta del vino y experiencias enoturísticas

Navarra es una tierra de vinos con mucha personalidad. La diversidad de suelos, climas, relieves y tradiciones ha producido vinos muy diferentes entre sí y numerosas bodegas.

Con cada temporada, la ruta del vino propone recorridos, visitas, degustaciones, talleres, exhibiciones, juegos, paseos, escapadas, actividades y experiencias en torno al vino dirigidas a grupos de edades e intereses diversos para descubrir, conocer, y disfrutar la vinicultura y la gastronomía navarras.



Experiencias enoturísticas

Para algunas personas, el vino es un mero maridaje. Pero sabemos que, para muchas otras, el vino y su elaboración son un “plato principal” en sí mismo.

Aquí encontrarás una selección de experiencias para los que quieran descubrir el sabor de Navarra, brindis a brindis.



Conoce más en rutadelvinodenavarra.com

03



*Acabar con buen
sabor de boca*

Postres y dulces

La dulzura de postres y licores alarga y pone el broche final de una buena comida en compañía.

Para redondear una buena comida, el repertorio navarro tradicional ofrece postres como los **canutillos**, conos de crujiente hojaldre espolvoreados con azúcar glas y rellenos de crema aromatizada con vainilla y limón, la **costrada de Aoiz**, un bizcocho relleno de una suave crema pastelera, o la **cuajada**, sabrosa y simple combinación de leche de oveja, cuajo natural y opcionalmente miel o azúcar.

También hay algunos placeres que se degustan en momentos especiales, debido a su estacionalidad, al menos en su origen: en torno a la matanza del cerdo, las **tortas de txantxigorri**, una

masa horneada de pan, azúcar y canela con *txantxigorris*, es decir, manteca de cerdo reducida en su propia grasa. Un poco más adelante, en Navidad, el **turrón royo de Artajona**.

Otros dulces completan esta deliciosa lista: los chocolates artesanos de Pamplona, el **urrakin egiña** de Elizondo con avellanas enteras, los bombones artesanos de Iruñea, los bombones y las **rocas del Puy** típicos de Estella-Lizarra, las **almendras garrapiñadas** de Ujué, los **caramelos de café con leche** de Pamplona o los de **piñones** de Tafalla, los **barbos** (hojaldre con nata, trufa o crema) de Sangüesa y las **alpargatas** (pastel de hojaldre con crema) de Javier y Estella-Lizarra o las **mantecadas de Salinas**, dulce típico de Tudela.



Esferas de pacharán

04

Navarra

La diversidad y la buena cocina son señas de identidad de Navarra.

Si sumáramos una tercera, sería la hospitalidad. La combinación de estas cualidades invita a planificar una visita sin prisas, con tiempo para disfrutar plenamente de la naturaleza, la cultura, los senderos, sus gentes y, por supuesto, de la riqueza gastronómica de cada región.

Recorre con el paladar nuestras cuatro regiones

Alta Navarra

En los valles cantábricos del noroeste de Navarra, el clima atlántico, suave y lluvioso, da vida a paisajes de un verde perenne, recorridos por senderos que unen pueblos de arquitectura rural. La **oveja latxa**, adaptada a la humedad, es la protagonista de la producción lechera.

Su leche se transforma en el **queso Idiazabal**, un queso maduro de sabor intenso, y en la **cuajada**, que adquiere un distintivo matiz tostado al calentar la leche en un *kaiku* con una piedra rusiente o un hierro al rojo vivo. Durante el proceso de elaboración del queso, se añade el cuajo natural a la leche para que esta quede más compacta. La resultante se corta y el suero que se libera se recoge en recipientes. Este líquido, llevado a ebullición, origina otro

derivado de la leche que es el requesón, producto con una baja concentración de lactosa, bajo en grasa y rico en proteínas, minerales y vitaminas.

En carnes, la **Ternera de Navarra**, emblema de la montaña, brilla por su sabor y baja grasa. También destacan el pato, con sus derivados como confitados, *foies* y patés, y el cerdo *Euskal Txerri*, criado al aire libre. Este último, comercializado como **Lechón de Navarra**, ofrece productos como jamón, chorizo, carrilleras, lomo o costillas. La **chistorra, típica de Sakana**, combina panceta, magro, ajo y pimentón en un embutido fresco que aporta alegría a la mesa.

En otoño, las **palomas de Etxalar** son un manjar estacional. En la comarca de Baztan-Bidasoa, se organizan, todos



Oveja latxa



Chistorra



Migas

los otoños, las Jornadas Gastronómicas de Caza. Varios restaurantes de la zona ofrecen menús elaborados exclusivamente a base de productos procedentes de la caza.

Los ríos aportan **truchas y el apreciado salmón del Bidasoa**, cuya temporada va de abril a julio, según el cupo.

La huerta, aunque pequeña, produce delicias como alubias rojas, guisantes tiernos y tomates de Baztan, que enriquecen la gastronomía navarra con su frescura y calidad.

En el noreste de Navarra, bajo los picos pirenaicos, el clima frío de montaña define los valles desde Belagua hasta Roncesvalles, entrada del Camino Francés. En sus bosques y pastos se produce **leche de ovejas rasas y latxas para el queso de Roncal** (mantecoso y picante), ideal para acompañarlo de membrillo, nueces y vino.

Desde la Edad Media, los pastores de Roncal y Salazar trashumaban por la cañada real hacia las Bardenas Reales, adaptando las **típicas migas** con los productos de cada localidad.

En la actualidad, y en línea con la recuperación de prácticas tradicionales y la sostenibilidad del territorio, se incentiva el consumo de **carne de oveja, vaca salvaje *Betiz* y el potro del Pirineo**, junto a **carne de caza** como jabalí, venado, corzo y perdiz.

Los bosques ofrecen **setas**, como el hongo negro u *onddo beltza*,

especialmente en los parques micológicos Erro-Roncesvalles y Ultzama, **fresas silvestres, arándanos y pacharanes**.

Los ríos nacientes de la nieve de las cumbres nos ofrecen deliciosas **truchas**. La huerta, aunque pequeña, destaca por la **patata ecológica**.



Chuletón



Hongo negro



Comarca de Pamplona

En el corazón de la Comarca de Pamplona, rodeada de montañas, la ciudad despliega una vibrante oferta gastronómica que sintetiza la riqueza culinaria de Navarra. Desde **restaurantes tradicionales hasta locales de cocina de autor**, pasando por los emblemáticos bares de pinchos, **Pamplona es un crisol de sabores.**

El comercio local, con sus mercados, tiendas especializadas y ferias, permite adquirir productos frescos de la tierra, añadiendo un atractivo único a la experiencia de la ciudad.

Más allá de sus murallas, que junto a la Ciudadela forman uno de los conjuntos defensivos mejor conservados de Europa, el río Arga provee a las huertas locales del agua que hace que sus productos sean únicos. En primavera y verano, las crispillas (lechugas locales frescas y tiernas), guisantes, habas, cebolletas y alubias verdes; en

invierno, escarolas, achicorias, borrajas, acelgas, coliflores y repollos, conocidos localmente como pellas y berzas.

El **Cordero de Navarra** es un pilar de la gastronomía local, especialmente en fiestas, preparado en asados, calderetes, costillas, jarretes, chilindrón o menudicos (elaborados con patas y tripas). La **carne de toro**, ligada a las fiestas de San Fermín, brilla en estofados aromáticos.



Cordero



Entre los embutidos destacan el **relleno**, una morcilla blanca con arroz, huevo, tocino, perejil y azafrán, frita con tomate y pimientos, y el **chorizo de Pamplona**, de picado fino, mezcla de cerdo y vacuno y un sutil toque dulce que evoca la memoria gustativa de la ciudad.

Los pinchos, evolucionados de las simples banderillas con palillo, son hoy auténtica cocina en miniatura, fruto de horas de creatividad y constante renovación. Las **cazuelicas** rescatan guisos tradicionales y la casquería,

conocida aquí como tripicallería, con platos como callos, morros, patas, lechazuelas, higadicos y riñones, que celebran la cocina de cuchara.

Los **fritos**, otro clásico, van más allá de las croquetas: gambas, pimientos, tigres, fritos de huevo, jamón y queso, bacalao o calamares, todos imprescindibles en la experiencia gastronómica de la ciudad.

En el valle de Etxauri, brillan sus **cerezas** por su sabor y jugosidad.





Navarra Media

La Navarra Media se encuentra entre la Montaña y la Ribera de Navarra, y es mucho más que un espacio de transición: es un cruce de caminos con paisajes variados y una riqueza monumental visible gracias a localidades como Estella-Lizarra, Sangüesa, Olite, Artajona o Puente la Reina.

Aquí es donde comienza el **reino del Espárrago de Navarra**, suave y sin fibras, ideal entre abril y junio, y del **pimiento del Piquillo de Lodosa**, de carne delicada y sabor intenso gracias al asado en leña y pelado manual. Otra joya es la **pocha de Sangüesa**, alubia blanca de temporada corta, perfecta con verduras o carnes.

En Estella-Lizarra, destacan los **calbotes** (alubias rojas con chorizo) y platos como el **gorrín** (lechón), el **cordero al chilindrón** o el **ajoarriero**. En Olite triunfan las **chuletillas de**

cordero o el **cordero al chilindrón**, y en Ujué, **las migas**, comida típica de pastores. Y para postre, destacan los **melocotones de Sartaguda** y su característico sabor dulce.

En esta región, Tierra Estella cuida del producto local a través del sello **Alimentos con Estrella**, una marca de calidad que agrupa a los productores locales de la zona.

Si hablamos de **sus vinos** locales, hay dos comarcas que nos deleitan con su elaboración: Zona Media y Tierra Estella.

En la Zona Media, Olite y San Martín de Unx acogen una de las producciones de vino más importantes a nivel regional.

Una minuciosa preparación convierte al vino en un producto de primera, perfecto para acompañar a las **garrapiñadas de almendra largueta**.

Ribera de Navarra

La Ribera de Navarra se caracteriza por sus llanuras, sierras suaves y ríos que forman amplias vegas. En su extremo oriental, el Parque Natural de las Bardenas Reales, reserva de la biosfera, sorprende con su paisaje semidesértico moldeado por la erosión.

Tradicionalmente agrícola, hoy la Ribera combina la huerta clásica del campo con la innovación agroalimentaria. Su huerta es sinónimo de calidad: la **Alcachofa de Tudela**,



Alcachofa de Tudela

con su equilibrio entre dulce y amargo; el **cardo blanco** (con ajo de Falces y jamón, almendras o almejas); el **cardo rojo** (también en ensalada); los **cogollos**, el **tomate feo de Tudela** y la **borraja**, perfecta al vapor con patata, sal y aceite. También destacan los espárragos y pimientos, que se cultivan hasta Tierra Estella, como los de cristal.

Las verduras se disfrutan solas o en **menestras**: de primavera (espárragos, habitas, guisantes), de invierno (cardo y pella), o con carne, o caracoles bardeneros. Otras delicias de esta zona son el **arroz ecológico de Arguedas** y verduras exóticas como el brócoli, romanescu o el kale, que hoy ya forman parte del paisaje agrícola de esta región.

La Ribera también produce excelentes **aceites**: sobresalen la variedad arbequina y empeltre. Y como postre destacan sus frutas: **cerezas de Milagro**, albaricoques, ciruelas, peras, manzanas, uvas y almendras.



Menestra



Agenda de eventos enogastronómicos

05

Un año entero plagado de actividades navarras

Nos encantaría que pudieras disponer de todo el año para disfrutar de nuestra gastronomía. Pero como probablemente no sea así, **hemos preparado este calendario** para que planees tu estancia según los sabores y experiencias que más te apetezca descubrir.



Calendario de *experiencias*

Descubre aquí todo lo que podemos ofrecerte y elige tus fechas para el viaje.

Aunque, sinceramente, vengas cuando vengas, seguro que aquí se estará cocinando algo delicioso.

06



Recetas para revivir Navarra en tu casa

Seguramente después de tu viaje añores Navarra, por eso, aquí dejamos una serie de recetas típicas para que puedas “volver” siempre que quieras. Eso sí, para que salgan bien ya sabes qué productos debes usar: los nuestros.

Menestra

Ingredientes

1 docena de Alcachofa de Tudela

½ kilo de Espárrago de Navarra

½ kilo de guisantes

½ kilo de habas tiernas

1 manojo de ajos tiernos

150 g de jamón con veta de grasa

1 cucharada de harina*

Aceite de oliva

Sal

Preparación

Se pelan las alcachofas y los espárragos, se desgranar las habas y los guisantes y se cuecen los cuatro por separado en agua salada. Se fríen suavemente los ajos, se añade el jamón cortado a tacos y la harina. Cuando esté dorada, se añaden las verduras. Primero las alcachofas, luego los guisantes y las habas y por último los espárragos. Se remueve la cazuela para que se mezclen y suelten el agua de cocción. Se ajusta la sal y, si fuera necesario añadir caldo, se puede emplear el de los espárragos. Se mantiene la cazuela 10 minutos a fuego suave para ligar los sabores.



**Si se utiliza una harina sin gluten, la menestra es apta para personas con celiaquía.*



Cordero al chilindrón

Ingredientes

1 kg de Cordero de Navarra
(paletilla o pierna, al gusto)

1 cebolla grande

2 dientes de ajo

3 pimientos choriceros

½ copa de coñac

1 cucharada de harina*

Aceite de oliva

Sal

*(Opcionalmente 3 cucharadas
de tomate natural frito)*

Preparación

Se sala, se enharina y se marca el cordero. Cuando esté sellado, se retira de la perola y en el mismo aceite se pochan la cebolla picada fina y los dientes de ajo. Se añade el cordero y se remueve. Si se añade tomate, es el momento de hacerlo. Se añade el coñac y se deja evaporar. Se incorpora la carne de los pimientos que previamente se han remojado y cazo y medio o dos del agua de remojo. Se mantiene a fuego lento hasta que la carne esté tierna y se haya reducido la salsa.

Puede acompañarse con patatas fritas en dados.

**Si se utiliza una harina sin gluten, la menestra es apta para personas con celiaquía.*

Ajoarriero

Ingredientes

1 kg de bacalao salado

4 dientes de ajo

1 cayena

3 pimientos choriceros

150 ml de aceite de oliva

Preparación

Para desalar el bacalao, se pone a remojo durante 24-36 horas en función del grosor de las piezas, se guarda en la nevera y se renueva el agua cada 8 horas. Se escurre y se envuelve en un paño limpio que hay que retorcer con energía para extraer el máximo de agua. Se desmiga ligeramente. Se pican los ajos, se doran en el aceite y se reservan. Se deja enfriar el aceite y cuando esté templado se añade el bacalao, la piel muy picada, la carne de los pimientos choriceros que previamente habremos remojado, la cayena y los ajos. Se deja al fuego unos 20-25 minutos y listo.



Es un plato que mejora de un día para otro.

Opcionalmente, se le pueden añadir patatas cortadas en daditos y fritas sin llegar a dorarse, huevos batidos o acompañar con un huevo frito.



Pochas

Ingredientes

1 kg de pochas de Sangüesa

1 pimiento verde

1 tomate grande y maduro

1 cebolla fresca

3 dientes de ajo sin pelar

3 cucharadas de aceite

Sal

Preparación

Se limpian el pimiento y el tomate. Se cubren todos los ingredientes con agua fría y se ponen a fuego bajo durante 30-40 minutos manteniendo un hervor muy suave para evitar que se abra la piel de las pochas. Cuando las pochas estén tiernas, se sacan las verduras, se trituran y se pasan por el chino. La verdura triturada se añade a las pochas y con cinco minutos más al fuego estarían listas.

Relleno navarro

Ingredientes

1 relleno de Navarra (600 g)

750 ml de tomate natural triturado

1 cebolla

2 dientes de ajo

10 pimientos del piquillo

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Preparación

Se pelan y se pican los ajos en láminas y la cebolla en dados. Se ponen a pochar en una sartén con un chorrito de aceite y se sazona. A continuación, se añade el tomate natural triturado y se deja cocinar a fuego suave durante 25 minutos. Posteriormente, se pican los pimientos del piquillo y se añaden a la preparación. Se retira la piel al relleno y se corta en rodajas. Se calienta un poco de aceite en una sartén y se fríen, por los dos lados, los trozos de relleno hasta que se doren. Finalmente, se añade el relleno a la cazuela donde estén el tomate y los pimientos.





Cardo en conserva con taquitos de jamón

Ingredientes

2 frascos de cardo

2 dientes de ajo

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de harina

30 g de jamón serrano

1 vaso de caldo del cardo

½ vaso de vino blanco

Sal

Preparación

Picar los ajos y sofreír en aceite de oliva en una sartén a fuego suave hasta que tomen color, pero sin tostar. Añadir el jamón troceado y dar unas vueltas. Escurrir el cardo y reservar el caldo. Agregar la harina a la sartén y verter un cucharón del caldo del cardo. Remover para que ligue de forma homogénea. Añadir el vino blanco y cocer 4-5 min hasta que se reduzca el vino y lograr el espesor deseado de la salsa. Por último, añadimos el cardo que habíamos escurrido previamente. Ligamos bien todos los ingredientes durante un par de minutos. Servir y decorar con unas láminas de ajo frito. El cardo combina muy bien también con almendras y almejas.

Espárragos blancos con vinagreta

Ingredientes

8-10 espárragos blancos frescos o en conserva

¼ de pimiento rojo

¼ de pimiento verde

½ cebolleta

30 ml de aceite de oliva virgen extra

10 ml de vinagre de jerez

½ cucharadita de mostaza

Sal

Pimienta negra molida

Preparación

Se escurren 8-10 espárragos blancos en conserva, para eliminar el exceso de líquido. Se pican finamente el pimiento rojo, el pimiento verde y la cebolleta.

En un bol, se mezcla el aceite de oliva virgen extra, el vinagre de jerez, la cucharadita de mostaza, una pizca de sal y pimienta negra, y se batan con un tenedor o unas varillas pequeñas hasta emulsionar la vinagreta. A continuación, se incorpora el pimiento rojo, el pimiento verde y la cebolleta a la vinagreta y se remueve bien para integrar todos los ingredientes. Se colocan los espárragos blancos en un plato o fuente y se reparte la vinagreta por encima.



Si el espárrago es fresco, se limpia muy bien con un pelador desde la parte inferior de la yema hasta el final.

Antes de empezar, se corta la parte inferior del espárrago. Se cuece de 15 a 18 minutos, según el grosor, con sal y azúcar. Se sirven templados.



Alcachofas con almejas

Ingredientes

2 docenas de alcachofas

2 docenas de almejas

2 dientes de ajo

100 ml de aceite de oliva

Un poco de harina

Sal

Preparación

Una vez limpias las alcachofas, se pone una cacerola a fuego vivo con agua y sal. Cuando empiece a hervir, se echan las alcachofas, que si son muy tiernas se cocerán en unos 15 minutos; en otro caso, necesitarán más tiempo.

Una vez cocidas, secar las alcachofas y cortarlas en dos. Reservar. Poner en una sartén el aceite con los

ajos finísimamente picados. Añadir harina y las almejas, revolviendo constantemente con una espátula durante medio minuto, hasta que la harina tome un poco de color. Añadir un poco del agua de cocción de las alcachofas y esperar a que se abran las almejas. Una vez abiertas, se incorporan las alcachofas y se da a todo el conjunto un pequeño hervor. La salsa ha de quedar ligada, pero no demasiado espesa.

Pimientos del Piquillo rellenos de bacalao

Ingredientes

18 pimientos del Piquillo de Lodosa

400 g de bacalao

1 cebolla

$\frac{3}{4}$ de litro de leche

2 cucharadas de harina

75 g de crema de leche

Mantequilla

Sal

Preparación

Una vez desalado el bacalao, cocerlo durante tres o cuatro minutos. Escurrirlo y laminarlo. En una sartén con una pizca de mantequilla, freír la cebolla picada; cuando empiece a tomar color, añadir un par de pimientos troceados y la harina; ir incorporando la leche poco a poco, sin dejar de remover, para hacer una bechamel suave. Pasar por trituradora y añadir la crema de leche. En un bol se ponen las láminas de bacalao y cuatro o cinco cucharadas de la salsa; se mezcla y se rellenan los pimientos con ello. Se colocan en una bandeja, se cubren con la salsa y se meten al horno unos minutos.





Salsa de hongo negro [onddo beltza]

Ingredientes

200 g de hongo negro

½ cebolla picada

1 diente de ajo picado

½ puerro picado opcional

200 ml de nata líquida o caldo de verduras

Un poco de aceite o mantequilla

1 l de agua

Sal

Harina, maicena o tomate frito (opcional)

Preparación

Precalentar el aceite y trocear los hongos. Incorporar la harina o maicena y batir. Finalmente añadir sal al gusto y la nata líquida.

Cuajada

Ingredientes

1 l de leche fresca de oveja (entera)

20 gotas de cuajo natural líquido

Preparación

Se calienta la leche fresca de oveja en una cacerola. Si se usa cuajo de repostería, no se deben sobrepasar los 55 °C y si se usa cuajo de farmacia la temperatura máxima es de 38 °C. No hay que sobrepasar estas temperaturas ya que el cuajo no hará su función. Una vez alcanzada la temperatura adecuada, se retira la leche del fuego.

En este momento se puede proceder de dos maneras: o se añaden las veinte gotas a la cacerola y se mezclan con la leche para después repartir en los tarros o se echan cuatro gotas de cuajo en cada tarro y se incorpora la leche caliente. No se mueven los tarros. Se espera unos 15 minutos a que cuaje.

Cuando templen, se meten a la nevera. Una vez fríos se sirven con azúcar o miel y nueces.



Canutillos rellenos de crema

Ingredientes

2 huevos

350 g de harina

150 g de mantequilla

75 g de azúcar

100 ml de agua

Ralladuras de limón

Sal

Azúcar glas

Aceite de oliva

Para la crema

½ litro de leche

3 yemas de huevo

75 g de azúcar

1 vaina de vainilla

50 g de harina de maíz

Cáscara de limón

Cóñac o moscatel (opcional)

Preparación

En una mesa de mármol se pone la harina, haciendo un volcán. Se echan los huevos en el centro y se añade la mantequilla, previamente ablandada, una pizca de sal, el azúcar, la ralladura de limón y el agua. Se mezcla bien y se trabaja hasta que la masa quede homogénea. Dejar reposar en sitio fresco tres o cuatro horas. Se estira la masa con el rodillo, se corta en tiras y se envuelven con ella los moldes metálicos. Finalmente, se fríen en abundante aceite muy caliente; se les retira el molde y se ponen sobre papel para que absorba el aceite sobrante.

Preparación de la crema

Hervir la leche con la vainilla, la cáscara de limón, las yemas de huevo, el azúcar, la harina y el coñac. Remover sin parar con unas varillas. Cuando vemos que empieza a espesar, retirar la cáscara de limón. Seguir removiendo hasta que espese. Dejar que temple un poco e introducir la crema en una manga pastelera.

Antes de comer los canutillos, rellenarlos con la crema y espolvorear con azúcar glas.



07

Oficinas de turismo en Navarra

*Descubre toda
la belleza
de Navarra*

Si no sabes a qué **oficina de turismo** concreta dirigirte o necesitas información general sobre Navarra, puedes hacernos tu consulta a través de:

848 420 420
turismo@navarra.es

OFICINAS DE TURISMO EN

Navarra

1 Bertiz

948 592 386
oit.bertiz@navarra.es

2 Estella-Lizarra

848 420 485
oit.estella@navarra.es

3 Lekunberri

948 507 204
oit.lekunberri@navarra.es

4 Ochagavía / Otsagabia

948 890 641
oit.ochagavia@navarra.es

5 Olite / Erriberri

848 423 222
oit.olite@navarra.es

6 Orreaga / Roncesvalles

948 790 301 | 690 090 483 ☎
oit.roncesvalles@navarra.es

7 Pamplona / Iruña

948 420 700 | 639 780 937 ☎
oficinaturismo@pamplona.es

8 Roncal / Erronkari

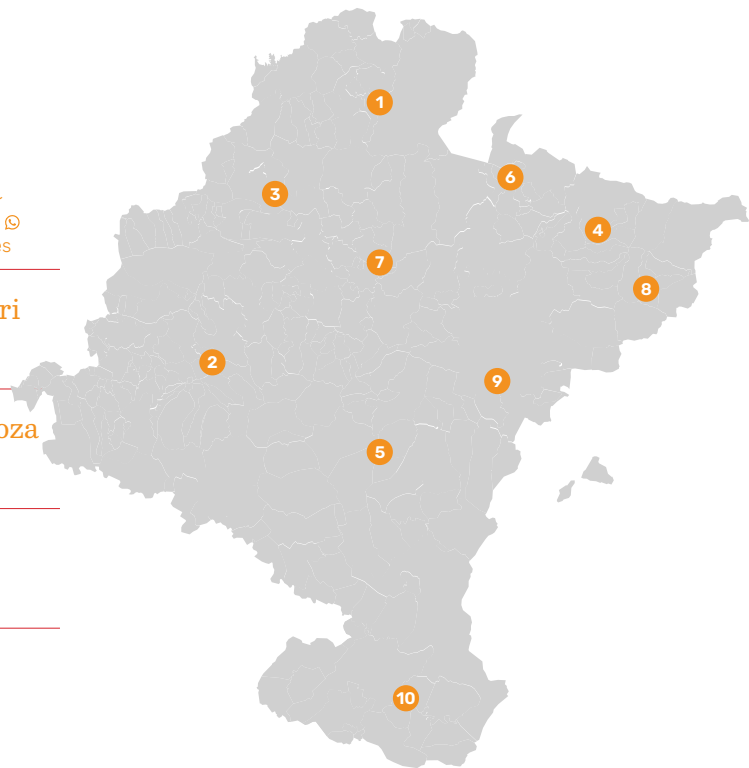
948 475 256
oit.roncal@navarra.es

9 Sangüesa / Zangoza

948 871 411
oit.sanguesa@navarra.es

10 Tudela

948 848 058
oit.tudela@navarra.es





VisitNavarra.es

Cuida de nuestro secreto



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INDUSTRIA
Y TURISMO



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua



2030

Reyno de
Navarra



Nafarroa
Eresuma

NAVARRA  **NAFARROA**

Una forma de funcionar | Our own way | Gauzak egiteko dugun modua