

# FÓRMULA MARTÍNEZ

EL VERMUT

+

LA COMIDA

+

LOS POSTRES

+

LA BEBIDA

# 45,00 €

IVA inc.

TODO ESTO ESTÁ INCLUIDO EN NUESTRA FÓRMULA; EL AGUA Y EL CAFÉ TAMBIÉN.

GRACIAS CONFIAR EN NOSOTROS, ESPERAMOS QUE DISFRUTEN.

## EL VERMUT

Eliges una bebida con tres tapas para chuparse los dedos.

### VASO ELIXIR MARTÍNEZ

Hecho por nosotros con el Martini de toda la vida. Vermut realmente tradicional y auténtico. Por supuesto, con su sifón, también tradicional.

### CAÑITA DE CERVEZA MORITZ

Fresca del tirador a 4 grados.

### ENSALADILLA RUSA DE LA MARI

La ensaladilla rusa está incluida porque no puede faltar, ya que es el santo y seña de todos los maravillosos bares. Nosotros tenemos nuestra receta clásica. Con sus piquitos andaluces.

### MEJILLONES CON CÍTRICOS

Buenos y gorditos. La receta está hecha con naranja, limón, cebolla, vino blanco y laurel. Frescos y ligeros.

### CROQUETA DE JAMÓN DE GUIJUELO

Según Max, la mejor croqueta de jamón del mundo. Dos croquetas por persona.

### ALGUNAS SUGERENCIAS

Completa la Fórmula con otras tapas, ¡pregúntanos!

- Pan de coca de Folgueroles con tomate.
- Surtido de aceitunas y boquerones en vinagre de Jerez
- Anchoa de Santoña en aceite de oliva, entera, dos lomos.
- Calamares de anzuelo.
- Jamón de bellota.
- Ostras: La Fine Claire (Île d'Oléron) y Especial Guillemet de Normandía.

## LA COMIDA

Nuestra ensalada y el arroz que más os apetezca.

Un solo arroz por mesa completa.

Los grupos de más de ocho personas pueden elegir dos tipos de arroz y compartirlos.

### NUESTRA ENSALADA VERDE MARTÍNEZ

De la huerta del Llobregat, con vinagreta de mostaza, aceite, vinagre de bota y mostaza

### ARROZ DEL SEÑORITO

Un clásico, todo peladito, sin faena. Con sepia, pescado, gambas y mejillones pequeñitos. Servido en paellera.

### ARROZ NEGRO MARTÍNEZ

Nuestro preferido. Con sepionetas y un poco negro. Todo un clásico.

### ARROZ MARTÍNEZ

El valenciano nuestro con conejo, pollo de corral y verduritas de la huerta.

### ARROZ DE VERDURAS

Con las verduritas de temporada ecológicas, sabroso y sano.

### Y SI NO QUERÉIS ARROZ

#### LA CAZUELA MARTÍNEZ

Medio bogavante por persona, con 150 gr de rape fresco a la cazuela, con ajitos, picantita y con patatas panadera. Cuando terminéis los frutos del mar añadimos a las patatas un huevo poché para mojar pan y disfrutar.

Mínimo para dos personas. Suplemento de 10,00 € por persona.

## LOS POSTRES

Elige uno.

### NUESTRA BENDITA CREMA CATALANA

La de siempre.

### HELADO

Tenemos muchos sabores y los vamos cambiando, ¡pregúntanos!

## LA BEBIDA

Elige una botella para cada dos personas.

### VINO BLANCO

**NUESTRA SEÑORA DEL PORTAL** (Viognier, garnacha blanca, sauvignon blanco, macabeo). D.O. Terra Alta  
**AFORTUNADO** (Verdejo). D.O. Rueda

### VINO TINTO

**BLAU** (Garnacha). D.O. Montsant

### VINO ROSADO

**SINDICAT LA FIGUERA** (Garnacha). D.O. Montsant

### CAVA

**JANÉ VENTURA RESERVA DE LA MÚSICA ROSÉ** (Garnacha tinta). D.O. Cava  
**ROVELLATS PREMIER BRUT** (Macabeo, parellada). D.O. Cava

### SANGRÍA DE VINO O CAVA

Casera, suave y refrescante.

Todas las verduras que utilizamos son de agricultura ecológica y de proximidad.

Todo el pescado y marisco que ofrecemos es fresco de las lonjas catalanas y gallegas.

**Alergias:** En caso de intolerancia o alergia alimentaria, por favor, comunicar a cocina.

**Anisakis:** Todo el pescado que servimos en crudo está previamente congelado según normativa legal.

## HORARIO DE VERANO

Del 1 de abril al 31 de octubre (si el tiempo acompaña).

### RESTAURANTE

De domingo a domingo de 13:00h. a 02:30h.

### COCINA ABIERTA ININTERRUMPIDAMENTE

De 13:00h. a 23:30h.

## HORARIO DE INVIERNO

Del 1 de noviembre al 31 de marzo.

### RESTAURANTE

De domingo a jueves de 13:00h. a 01:00h. Viernes y sábado de 13:00h. a 01:30h.

### COCINA ABIERTA ININTERRUMPIDAMENTE

De domingo a jueves de 13:00h. a 23:00h. Viernes y sábado alargamos hasta las 23:30h.

Carretera de Miramar, 38 · 08038 · Barcelona ·  
Parc de Montjuic  
Tel. 93 106 60 52  
[www.martinezbarcelona.com](http://www.martinezbarcelona.com)  
[reservas@martinezbarcelona.com](mailto:reservas@martinezbarcelona.com)  
FB [@terrazamartinezbarcelona](https://www.facebook.com/terrazamartinezbarcelona)  
IG [@terrazamartinez](https://www.instagram.com/terrazamartinez)  
TW [@terrazamartinez](https://twitter.com/terrazamartinez)

Consultar condiciones y horarios.

Exclusividad del espacio parcial o total.

Menús especiales para grupos: [info@martinezbarcelona.com](mailto:info@martinezbarcelona.com)

Disponibilidad para eventos, fiestas particulares, de empresa o presentaciones.

# MARTINEZ

— MAR & MONTJUIC —



Es nuestro proveedor de vermut.  
Con él elaboramos nuestro Elixir Martínez.



Es nuestro proveedor de cerveza.  
Fresquita del tirador a 4 grados.

Hay una leyenda que atribuye la creación de la paella a los cocineros musulmanes deseados de aprovechar las sobras de la mesa real; en árabe, bagiya quiere decir "sobrantes". No está claro qué fue primero, si "paella" (plato) o "paella" (sartén).

Valencia goza del privilegio de haberse reconocido como la zona de España donde comenzó a cultivarse arroz. Esto sucedió en el siglo VIII d.C. con la llegada de los árabes.

El arroz de Valencia, en sus tres variedades, Bahía, Senia y Bomba se caracteriza por ser un arroz de grano corto y muy perlado.

La variedad Bomba tiene un valor añadido que lo ha convertido en uno de los arroces más apreciados tanto por los grandes restauradores como por las amas de casa. Este arroz mantiene el grano suelto y duro aún sometido a una sobrecocción. Esto significa que el arroz no se pasa ni se empasta aunque lo dejemos reposar demasiado tiempo. De esta forma se facilita la tarea de servir el arroz en su punto.

En Cataluña es costumbre acompañar una buena paella con el cava tomado en porrón. Su bebida es un ceremonial: se toma el porrón por el cuello, se vuelca la boquilla y el chorro hacia la boca y con la cabeza boca arriba se riega directamente a la garganta.

La perla del arroz no es más que una concentración de almidón que poseen algunos granos de arroz de las variedades que más permiten absorber los sabores de los ingredientes. Por tanto, el arroz de Valencia es un excelente conductor del sabor, convirtiéndose así en un arroz ideal para cocinar paellas, arroces caldosos, al horno, melosos...

La paella original se hace usando pollo, conejo y judías, pero actualmente existen infinidad de recetas de paella: de pescado, marisco, carne, verduras etc.

Los ingredientes de la paella se pueden dividir en tres categorías según la técnica que debemos usar para cocinarlos:

- Ingredientes que se deben saltear antes de hacer el sofrito: a este grupo pertenecen la sepia, calamares y todas las carnes.
- Ingredientes que se deben rehogar para hacer el sofrito: a este grupo pertenecen la mayoría de las verduras, hortalizas y algunos mariscos como las almejas o chirlas.
- Ingredientes que se deben añadir después del caldo: a este grupo pertenecen los pescados de roca, la mayoría de los mariscos y algunas verduras como los guisantes y los espárragos.

Al caldo se pueden añadir, antes de hervir, unas ramas de romero durante unos minutos, con el objeto de que no tome demasiado sabor.

Tres son los ingredientes imprescindibles en cualquier paella valenciana: la tavella (una alubia blanca pequeña muy cremosa), el garrofón (una alubia blanca grande y plana) y la ferraüra, un tipo autóctono de judía verde conocida como bajoqueta en valenciano.

Casi ninguna receta de paella usa cebolla, esto se debe a que los jugos que suelta abren el arroz.

El pimentón es originario de Sudamérica, sobre todo Brasil y Méjico, desde donde trajeron los conquistadores españoles. Se extendió rápidamente por toda Europa arraigando fundamentalmente en España y Hungría, donde es llamado páprika. En España se cultiva desde el siglo XVI por los monjes Jerónimos.

Al igual que los pulpos y los calamares, las almejas no cuentan con sentidos como el oído o el gusto y no producen ningún tipo de sonido.

En España se cultiva el mejor pimentón del mundo. Existen dos denominaciones de origen: la de Vera en Extremadura y la de Murcia. Ambos se secan con leña de roble, confiriéndole ese sabor ligeramente ahumado.

El bogavante tiene un color azulado con manchas claras, que se vuelve de un intenso color rojo al ser cocinado.

Los elementos cárnicos son habituales en la receta original de la paella. Es natural que se empleen aquellas carnes típicas en la caza de la Albufera. No obstante suelen aparecer: la carne de pollo, el conejo y en raras ocasiones el pato silvestre. Es frecuente también el caracol serrano, denominado xoneta (o también vaqueta) que posee una cáscara de color blanco y con franjas negras. Este caracol posee un fuerte y característico sabor, lo que hace que en los mercados locales alcance elevadas cotizaciones.

Para 1 kilo de azafrán se necesitan recolectar 75.000 flores. La flor se recolecta al amanecer y se deja secar.

Los ingredientes concretos que siempre se usan general y tradicionalmente para la paella valenciana son nada más que 11: pollo, conejo, ferraüra, garrofón, tomate, arroz, aceite de oliva, agua, azafrán, ajo, y sal.

El arroz es un producto bastante insípido, pero tiene la cualidad de absorber muy bien los sabores, por eso cocinar la paella con un buen caldo, es esencial.

Si deseamos que el fondo de nuestro arroz quede un poco socarrat o caramelizado, daremos los últimos segundos un golpe de fuego no llegando nunca a quemar el grano.

Se cultivan cerca de diez mil variedades de arroz.

Para cualquier medida de caldo el arroz no debe sobrepasar entre los 15 y 18 minutos de cocción. El resto de la cocción los harán los 12 minutos de reposo y enfriado.

El pollo se comenzó a domesticar en el valle del Indo, río de Asia meridional, hace aproximadamente cuatro mil quinientos años, desde donde pasó a Persia (actual Irán) a través de los intercambios comerciales. Durante la Edad Media su consumo disminuyó, ya que preferían las pularadas, capones y gallinas, para volver a reaparecer hacia el siglo XVI.

Unos 5.000 granos de arroz son necesarios para obtener una ración de paella. Este cereal, Oryza Sativa, proviene de Asia y hoy en día es la base de la dieta de la mitad de la población mundial. Se cree que comenzó a cultivarse en el sur de China hace 7.000 años. Desde Asia llegó a Persia y de allí a Europa.

El caldo que usamos debe ser acorde a los ingredientes con los que vamos a hacer la paella y conviene reforzarlo añadiéndole un majado de sal, ajo y unas hebras de azafrán.

Toyota, en japonés, significa "campo fructífero de arroz" y Honda, "campo de arroz principal".

El arroz por sus niveles bajísimos de grasas mantiene buena salud cardiovascular siempre y cuando no se le incorporen grasas. Es un excelente antiinflamatorio. También el agua de arroz es útil para combatir la deshidratación sobre todo esos días de excesivo calor.

Se emplean diversas verduras y hortalizas en la elaboración de la paella. El tomate es frecuente para elaborar el sofrito (fundamental en gran cantidad de recetas culinarias valencianas).

Por cada 100 gramos de arroz se necesita ¼ de litro de caldo, es decir dos veces y media la cantidad de arroz, o 250 cc.

Las gambas pueden cambiar de color; lo que ocurre es que no pueden hacerlo muy deprisa. Si pones una gamba en un botecito con arena negra, al cabo de unos 20 minutos puede tener un color mucho más oscuro. Muchos tipos de gamba también cambian de color cuando las hierves; se ponen de color marrón-rosado.

A veces una gamba es devorada por otras gambas especialmente cuando acaba de cambiar de piel, una gamba es muy blanda y frágil. Entonces tiene que ir con mucho cuidado de no encontrarse con otras gambas hambrientas, ya que la devorarían.

La sepia es capaz de cambiar de color cuando es molestado o cortado. Es además el único invertebrado conocido que reacciona de distinta manera en función del depredador que le ataque.

La sepia es una de las especies más limpias que se pueden encontrar, ya que según un estudio, presenta los niveles más bajos de contaminantes en su cuerpo.

Por término medio cada gallina pone unos 250 huevos al año. El record del mundo de yemas en un solo huevo, lo consiguió un granjero americano en el año 1971. Una de sus gallinas puso un huevo que tenía nada menos que nueve yemas.

Del conejo existen más de 150 diferentes colores para su pelaje, pero solo 5 colores para sus ojos, (marrón, azul, gris azulado, vetado y color rosa).

Los mejillones son ricos en vitaminas del complejo B, vitamina C, ácido fólico, hierro, fósforo, manganeso, selenio y zinc.

La carne de conejo tiene un contenido en colesterol más bajo que la carne de otras especies (menos de 50 mg/100 g de carne), por el contrario tiene una buena concentración de fósforo, potasio y magnesio.

El bogavante puede ser canibal, y ese es uno de los motivos por el que se le atan las patas en los viveros.

Los romanos comenzaron a consumir los mejillones en gran escala, cultivándolos por el sencillo método de recogerlos en sus criaderos y varios a otros emplazamientos para que allí pudieran reproducirse. Aunque los árabes tuvieron por ellos poco aprecio, después se prestigiaron en España, pues es conocido que el gallego Martínez Motiño, cocinero de Felipe II, los preparaba para este monarca haciéndose gran consumo en su Corte, en parte procedentes del puerto portugués de Aveiro que los exportaba a Castilla en barriles.

El azafrán es originario del Oriente en épocas anteriores a Cristo. Fue introducido por los árabes en España, allá por el siglo XI.

# MARTINEZ

## MAR & MONTJUIC

Para la paella, todas las partes del pollo son válidas incluyendo, de los menudillos, el hígado. Los trozos no deben ser demasiado grandes: preparar las pechugas, contramuslos y alas en varios trozos.

Gastronómicamente hablando, el bogavante posee una carne muy apreciada tanto por la textura, abundante y firme, como por su inconfundible sa. bo.

Los mejores pollos son los de tamaño y peso medianos. La carne debe estar apretada (tierna y elástica) y no debe ser blanda. La piel, lisa. Las patas, finas y brillantes, de aspecto escama - do y con uñas blandas. El pico blando y el hueso de la pechuga flexible indican un pollo joven y tierno.

La almeja se alimenta de pequeños seres vivos, plancton. Las almejas consiguen su alimento por filtración del agua del mar ingerida por su sifón, esto les permite vivir enterradas a una profundidad de 15 a 30 cm., pudiendo soportar perfectamente las bajamareas.

La gallina es la hembra que fue fértil y ahora vieja del pollo. Sus carnes son de intenso sabor y aroma, extraordinarias para sopa y caldos.

Grano por grano, la carne del mejillón fresco, como muchas variedades de pescados y mariscos, ofrece la misma cantidad de proteína de alta calidad como la carne roja, pero mucho menos grasa, especialmente de las grasas "malas" o de las grasas saturadas.

Los mejillones tienen un bajo contenido en grasas totales y saturadas, pero este tipo de moluscos, son una de las fuentes más ricas en un ácido graso insaturado beneficioso para nuestro corazón. Este ácido es conocido colectivamente como ácido graso omega-3. La abundancia de yodo que se puede encontrar en este alimento, es beneficiosa para nuestro metabolismo, regulando nuestro nivel de energía y el correcto funcionamiento de las células.

Las dos pinzas principales del bogavante cumplen una función diferente: mientras que la más gruesa (normalmente la izquierda) es utilizada para triturar, la derecha, más fina, es una precisa herramienta de corte. La primera parece resultar de mayor importancia, y en el caso de que la pierda, en la siguiente muda la pinza de corte se transforma en una gruesa, y la que regenerará poco a poco con las mudas sucesivas será la fina. Con ello, el animal pasará a ser "diestro" cuando era "zurdo".

El cultivo de la almeja en España comenzó algunos años antes de la mitad del siglo pasado. Las especies que más interés ofrecen son la almeja fina y la almeja babosa, por su mejor calidad y precio, y por estar más desarrolladas sus técnicas de cultivo.