

LA MESA

VALL DE GUADALEST



*Aquí se comía lo que había,
y duraba todo el día.*

Este valle no tuvo nunca mar ni dinero. Tuvo trigo en los bancales, alubias entre los olivos, un cerdo al año y pescado que llegaba seco y salado desde la costa.

De esa aritmética salieron tres o cuatro platos que no existen en ningún otro sitio de España. No se inventaron para gustar: se inventaron para alimentar a alguien que llevaba diez horas en el campo.

LOS PLATOS PRIMERO. LOS SITIOS
DONDE COMERLOS, DESPUÉS

EL PLATO

OLLETA DE BLAT

Blat es trigo en valenciano. Y esto es un cocido de montaña donde el trigo ocupa el lugar que en otros tiene el garbanzo.

No lo vas a encontrar en Madrid, ni en Barcelona, ni en Valencia capital. Existe en la Marina Baixa y en la Marina Alta, y prácticamente en ningún otro sitio. Es el plato que separa esta cocina de todo lo demás.

Grano entero, pelado, en remojo doce horas.

Después dos horas de cocción lenta con las alubias y sin nada más. Se tira esa agua y se empieza de nuevo, ya con la ñora sofrita, el cerdo y la verdura: acelga, penca, nabo, zanahoria.

Era comida de pobres en el sentido honesto de la palabra. Aprovechaba lo que había, lo hacía durar y alimentaba bien con poco.



OLLETA DE BLAT · TRIGO,
ALUBIA, CERDO Y VERDURA

Antes de encender ese fuego había cuatro trabajos: sembrar, segar, trillar —separar el grano de la cáscara— y aventar, lanzar la mezcla al aire en un sitio con brisa para que el viento se llevara la paja.

Después había que pelar el grano, uno de los oficios más ingratos de la casa.

Por eso la olleta era de invierno y de domingo. Nadie hacía eso un martes.

NOVIEMBRE

LA SEMANA DE L'OLLETA DE BLAT

Nueve días de noviembre, los siete restaurantes de Benimantell sirven un menú con la olleta de protagonista. Cada uno la hace a su manera y ninguno la hace igual.

El primer sábado, la Festa de l'Olleta en la Plaza Mayor: las ollas grandes en la calle y el pueblo entero alrededor.

SI VIENES EN NOVIEMBRE, ESTO
ES LO QUE HAY QUE HACER.
EL RESTO DEL AÑO HAY QUE
PREGUNTAR: LA MAYORÍA
LA PREPARA UN DÍA A LA
SEMANA, Y CUANDO SE ACABA
SE ACABÓ. ALGUNOS LA
ENCARGAN CON UN DÍA DE AVISO.

EL PLATO

ELS MINXOS

Masa de harina de maíz o de trigo con agua y aceite. Hasta ahí, media España.

Lo que es de aquí es el minxo destapat al forn, propio de este valle y de Callosa: la masa se estira finísima y alargada, y los ingredientes se dejan caer por encima sin tapar. Embutido, tomate en salmuera, sardina, pimiento.

No se corta. Se arranca con las manos, y se come de pie mientras alguien sigue sacando del horno.

En Altea al minxo lo llaman bollo. En la Vall de Gallinera lo rellenan y lo doblan. Aquí va destapado.



MINXOS · SE ARRANCAN CON LAS MANOS

CUÁNDO Fiestas, matanzas y domingos · casi nunca en carta

DÓNDE Pregunta en Benimantell y en Callosa · se hacen por encargo

NADIE ANUNCIA QUE VA A HACER MINXOS.
SE SABE PORQUE ALGUIEN LO DICE.



EL PLATO

LA PERICANA

Tres cosas: pimiento seco, pescado en salazón y aceite. Nada más.

Nació donde no llegaba el pescado fresco. Un pastor llevaba los tres ingredientes secos en el zurrón y los juntaba donde estuviera. Todo se asa en la brasa y se desmenuza a mano: nunca con cuchillo.

Aquí se hace con capellán —bacaladilla secada al sol—, que se llama así porque seca recuerda a la sotana de un cura. Las pericanas de Confrides y de l'Abdet son de esas.

Y tiene día propio: el 21 de diciembre, la cena del pobre. Pericana, una sardina y un huevo frito, la víspera del sorteo.



LO DEMÁS QUE SE COCINA AQUÍ

BORRETA

Patata, espinaca, bacalao y huevo. De aprovechamiento y contundente.

ARRÒS AMB
FESOLS I PENQUES

Arroz caldoso con alubia y penca de acelga. Se sirve hirviendo en pleno invierno.

PILOTES
DE DACSA

Albóndigas de harina de maíz que se echan al caldo.

FAVES SACSADES

Habas salteadas con su vaina, cuando aún son tiernas.

ESPENCAT

Pimiento y berenjena asados, pelados a tiras y aliñados con aceite.

SOPA AMB PILOTA

Caldo con una pelota grande de carne y piñones. Plato de fiesta.

Y DE DULCE · PASTISSETS D'AMETLA,
TORTES CRISTINES,
ALMENDRADOS, CARQUINYOLES



DÓNDE COMERLO

LAS CASAS DEL VALLE

Cinco pueblos que juntos no llegan a mil quinientos habitantes, y más de veinte comedores entre todos.

Casi todos son familias. Casi todos llevan décadas. Y en casi todos hay que reservar.

LOS MINUTOS SON EN
COCHE DESDE LA PUERTA



LA BARRA · EL ACEITE ES DE SU PROPIA COSECHA

BENIMANTELL · 3 MIN

CA RAFEL

El aceite que te ponen con el pan es de su propia cosecha. Lo dicen en la carta y no es un adorno: *pa amb oli de la meua collita*.

Lorena Sales, que está al frente, es quien sale a explicar la olleta cuando alguien pregunta desde fuera del valle. La tienen con regularidad, no solo en noviembre.

TELÉFONO 965 885 165

PIDE Olleta de blat · esclata-sangs con magro



LA FACHADA EN LA CARRETERA DE ALCOY

BENIMANTELL · 3 MIN

VENTA LA MONTAÑA

El comedor conserva el espíritu de 1910 y la chimenea invita a quedarse. Está a las afueras, en la carretera que sube hacia Alcoy.

Sobrasada del valle con miel artesana, tomate rosa de Callosa, arroz al horno. La carta de vinos es casi toda alicantina, y ahí está el Celler 3 Tardors de Iván.

TELÉFONO 965 885 141

NOTA Admiten perros · conviene reservar



LA TERRAZA · EL VALLE
DELANTE Y EL MAR AL FONDO

BENIMANTELL · 3 MIN

EL TRESTELLADOR

Se ve el valle entero y, los días claros, el mar al fondo. Esa es media razón para subir.

La otra media es la pericana y el espencat, que aquí los hacen como se hacían.

TELÉFONO 965 885 221

DÓNDE Partida Trestellador, a las afueras

PIDE Pericana · espencat · chipirones



EL JARDÍN · SE COME DEBAJO DE LOS ÁRBOLES

BENIMANTELL · 3 MIN

CASA SONIA

Con jardín, bajo los árboles. En verano se come fuera y en invierno dentro.

Es de los más constantes del pueblo: abre cuando dice que abre, que aquí importa.

DÓNDE Benimantell · también Sonia L'Obrer

NOTA Reserva el fin de semana

Y TAMBIÉN · CASA PACO, PONSODA
Y EL RINCÓN DE PEPE.



LA TERRAZA EN LA CALLE · AQUÍ PARA EL PUEBLO

BENIMANTELL · 3 MIN

BAR CARAVINA

El bar del pueblo, y el único sitio del valle donde puedes almorzar, comer y cenar el mismo día.

Comida de verdad a precio de bar: entre diez y veinte euros. Si llegas a deshora y todo lo demás está cerrado, aquí te dan de comer.

DÓNDE Benimantell · en la calle principal

NOTA Almuerzos, comidas y cenas

LA SOLUCIÓN PARA EL DÍA
QUE NO HAS RESERVADO
EN NINGÚN SITIO, QUE EN ESTE VALLE PASA.



CIEN AÑOS EN LA MISMA CARRETERA

BENIFATO · 7 MIN

LA VENTA DE BENIFATO

Más de cien años en la carretera de Guadalest a Alcoy. Casa de piedra, con la chimenea de la entrada encendida desde octubre.

Antes de la carta llega un cestito de almendras fritas. La verdura sale de la huerta que rodea la casa.

Olleta, conejo al ajillo y pericana.

TELÉFONO **965 885 226**

HORARIO **Todos los días de 13 a 16 h**



DENTRO · BARRA Y CUATRO MESAS

BENIFATO · 7 MIN

LA ESQUINITA

El otro comedor de Benifato, dentro del pueblo.
Pequeño, de barra y unas pocas mesas.

Benifato se conoce como la puerta de Aitana: aquí
empieza la subida de verdad, y esta es la última
parada antes del puerto.

DÓNDE Benifato · ciento cuarenta habitantes

NOTA Llama antes · en invierno abren a ratos



A LAS AFUERAS · AQUÍ ACABAN
LAS RUTAS DEL PANTANO

BENIARDÀ · 8 MIN

MESÓN LA MEZQUITA

A las afueras, con una terraza amplia que en agosto se agradece. Aquí acaban muchas de las rutas que bordean el embalse.

Menú de unos veinte euros con la olleta de protagonista, o el caldo con pelota. Los postres son caseros: pregunta por la de chocolate blanco y calabaza.

TELÉFONO 965 885 500

TAMBIÉN 695 592 619

DÓNDE Partida La Mezquita, 16



EN LA CALLE REY JAIME I · TERRAZA EN LA PLAZA

BENIARDÀ · 8 MIN

CA GLORIA

En el casco, en la calle Rey Jaime I. Menú de veintidós euros con cuatro entrantes al centro para compartir, principal a elegir y postre.

Es donde para la gente que hace la vuelta al pantano, y donde desayuna medio pueblo.

TELÉFONO **965 885 582**

DÓNDE Calle Rey Jaime I, 15

PIDE El bocadillo de solomillo con queso de cabra

Y PARA UNA CERVEZA · BAR DE L'ERA,
PLAZA MODESTO JUAN · 619 806 812



LA CASA EN LA CARRETERA ·
ANTES FONDA DE CARRETEROS

CONFRIDES · 12 MIN

EL PIRINEO

Antes de ser hostel era una fonda de carreteros:
aquí paraban a dormir los que subían con el carro
camino de Alcoy.

En 1974 María Teresa y Rafael la convirtieron en
pensión. Hoy la lleva Rafa, su hijo.

Olleta de blat, sopa amb pilota, paletilla de
cordero al horno, conejo al tomillo. La terraza
acristalada mira el valle entero.

TELÉFONO 965 885 858

DÓNDE Carrer Sant Antoni, 52

WEB elpirineoconfrides.com



EL VENTANAL MIRA A LA XORTÀ, LA BERNIA Y AITANA

GUADALEST · 6 MIN

NOU SALAT

José Sales y Amelia Gomis llevaron la Venta El Salat durante dieciséis años. Cuando la dejaron abrieron esta, unos metros más allá. Ahora están sus hijos con ellos.

El ventanal mira a la Xortà, a la Bernia y a Aitana. Olleta de blat, embutidos del valle, sepia a la brasa, espencat y pericana.

TELÉFONO **965 885 309**

DÓNDE Ctra. Guadalest–Callosa, km 2

NOTA Reserva · se llena aunque parezca vacío



LA TERRAZA · EL VALLE ABIERTO HASTA EL MAR

GUADALEST · 6 MIN

XORTÁ

Un salón grande con un ventanal al valle y, al fondo, el mar. En el centro, una chimenea que calienta la sala entera. Caben ochenta y aun así conviene reservar.

TELÉFONO 965 885 187

DÓNDE Carretera de Callosa, km 12

PIDE Conejo al tomillo · cordero



BAJANDO HACIA CALLOSA,
CON EL EMBALSE DEBAJO

GUADALEST · 6 MIN

EL RIU

Bajando hacia Callosa, con el embalse debajo.
Treinta años de casa familiar, carnes a la brasa y
ciento cuarenta cubiertos.

Si buscas una comida larga y con vistas en lugar
de un menú rápido, es este.

TELÉFONO **965 880 507**

DÓNDE Ctra. Callosa–Guadalest, km 7

WEB restaurantelriu.com

RESERVAR



LA TERRAZA · EL SITIO DONDE
SE CENA EN GUADALEST

GUADALEST · 6 MIN

PIZZERÍA EL PATIO

Guadalest se vacía a media tarde y casi todo cierra. El Patio no: es donde se cena en el pueblo.

Pizza artesana y tapas, terraza pequeña y una carta larga. Tienen dos locales a doscientos metros uno de otro, en la calle de la Virgen y en la del Sol.

TELÉFONO 622 626 734

EL OTRO 633 831 688 · Calle del Sol, 1

DÓNDE Calle de la Virgen, 20

NOTA Cierra los miércoles



GUADALEST · 6 MIN

L'HORT

De todos los del casco, el que más se acerca a la cocina del valle: olleta de blat, pilotes de putxero, minxos y cordero al horno.

Terraza abierta al valle y comedor con vistas.
Cabén ochenta.

TELÉFONO **965 885 269**

DÓNDE Carrer de la Virgen, 1

PRECIO **Unos veinte euros**

SI SOLO VAS A COMER UNA
VEZ DENTRO DEL PUEBLO,
QUE SEA AQUÍ.



GUADALEST · 6 MIN

EN EL PUEBLO

LA PLAÇA

965 885 116

Calle Iglesia, 12 · en lo alto, sobre el embalse

LA PETITA

698 901 783

Carrer de la Virgen, 10 · croquetas y casero

AL RAS

662 257 571

Calle Sol, 12 · casa rehabilitada con patio

EL MIRADOR

Carrer Aixorta, 1 · asomado al valle

TODOS DENTRO DEL

CASCO, ENTRE EL CASTILLO

Y EL MIRADOR. SE LLENAN A MEDIODÍA.



GUADALEST · 6 MIN

PARA ALMORZAR O TAPEAR

EL FORN	965 885 373 Calle Iglesia, 3 · el de los del pueblo
LEVANTE	Plaza San Gregorio, 6 · junto al mirador
TAPETECE?	668 553 768 Avda. de Alicante, 5 · tapas y tostas
LES PENYES	Calle Sol, 8 · café y tapa

GUADALEST RECIBE MUCHÍSIMA GENTE.
COME PRONTO O COME TARDE.



EL ACEITE · LO ÚNICO QUE
ESTÁ EN TODOS LOS PLATOS

La olleta, la pericana, el espencat, el minxo.
Cambia el plato y no cambia el aceite.

Las montañas de Alicante tienen cerca de seis mil
hectáreas de olivo, en su mayoría plantadas en
época árabe. Lo que comes aquí sale de ahí.



RESERVA. EN ESTOS PUEBLOS
LAS COCINAS SON PEQUEÑAS.

OLIVETA
— H O M E S —

VERIFICADO EN SEPTIEMBRE DE 2026