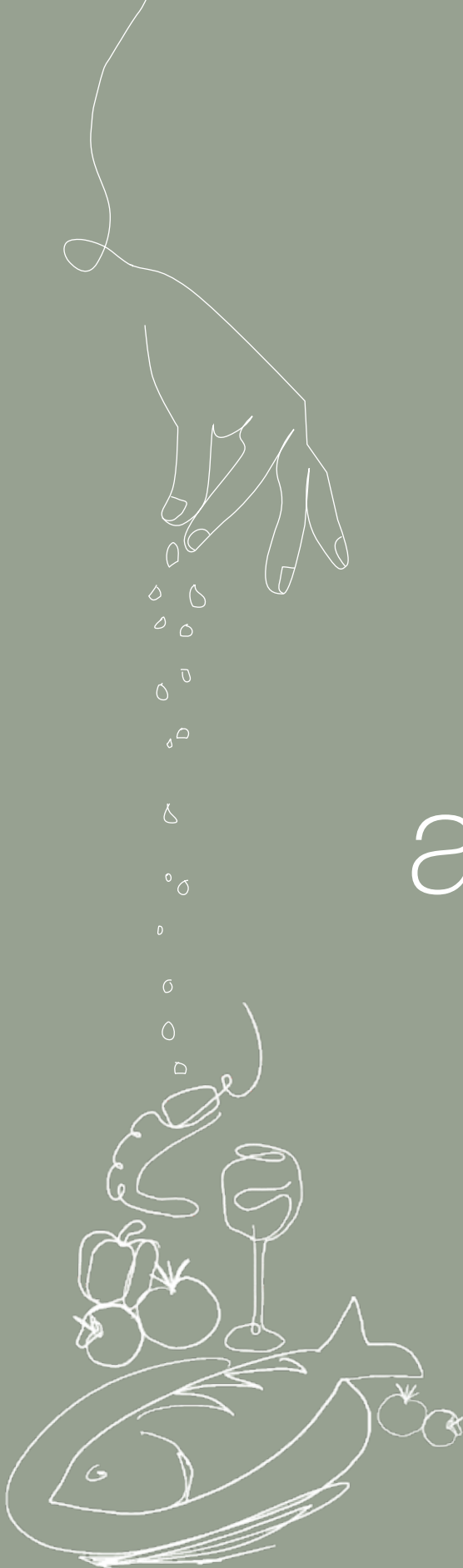
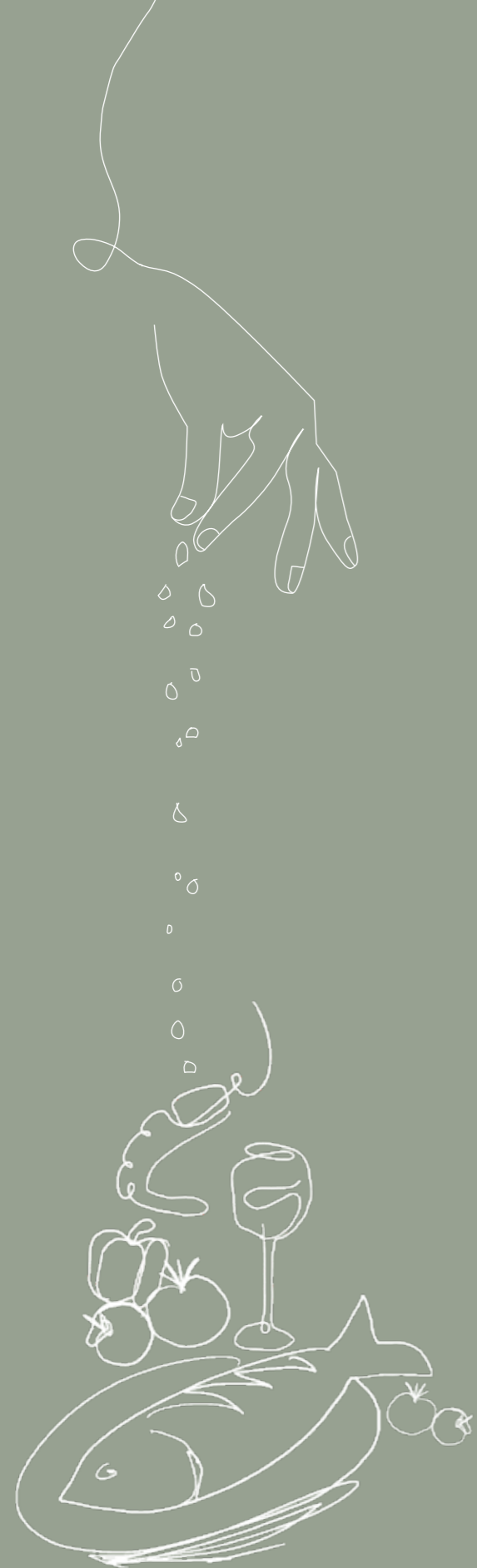


# Entraré a la cuina

Receptari - Poemari





# Entraré a la cuina

Receptari - Poemari

Editors / Autors

Grups d'Acció Local (GAL)  
Caroig-Xúquer  
Gandia-Albufera  
Som Rurals

Àmbits territorials

La Canal de Navarrés  
La Costera  
L'Horta Sud  
La Ribera Alta  
La Ribera Baixa  
La Safor  
La Vall d'Albaida  
Pedania de València: el Palmar

Creat per

Huella films

Direcció artística i de continguts

Eva Marín

Agraïments

Restaurant Ca les Senyorettes (Otos)  
Forn San Vicent (Fontanars dels Alforins)  
El Celler del Roure (Moixent)  
Santiago Hernández (temporalitat dels arrossos)

Producció i textos

Empar G. Silvestre

Agraïment especial a les poetes

Maite Aguilera Hernán  
Lola Andrés  
Mari Carme Arnau i Orts  
Elena Casado  
Victòria Cremades  
Maria Josep Escrivà i Vidal  
Mercè Estrela Tena  
Alba Fluixa  
Elena Fort Tronch  
Àngels Gregori Parra  
Gràcia Jiménez  
Maria Josep Juan Ballester  
Vicenta Llorca Climent  
Carme López Jiménez  
Imma López-Pavia  
Imma Mànyez i Albert  
Begoña Mezquita Ramírez  
Mississippi  
M. Carme Sáez Lorente

Correcció lingüística

Teresa Arnandis Puig

Disseny, maquetació i il·lustracions

Mar Navarro Herráiz

Fotografies

Mar Navarro Herráiz  
Empar G. Silvestre

Projecte subvencionat per

Diputació de València  
Àrea de Desenvolupament Rural  
i Polítiques contra la Despoblació

Publicació no comercial

Desembre 2023

Crèdits ordenats alfabèticament

Entraré a la cuina.  
Laminaré el temps,  
el ficaré dins del forn,  
i esperaré.  
Després,  
en la pasta fullada,  
posaré un farcit de records  
que algú es menjarà  
quan ja no hi siga.

I aquell dirà: massa dolç.  
O l'altre: en falta sucre.  
Passa el que passa...  
Mai no he sabut cuinar  
a gust de tots.

Gràcia Jiménez

# Índex

## 06\_Pròleg

## 08\_Introducció

## 12\_Territori

## 16\_Receptari

## 18\_Els entrants

*Culleres. Àngels Gregori*

### 22\_Esgarraet

*La maduresa. Victòria Cremades*

### 26\_Mandonguilles d'abadejo

*Pell de peix. Mercé Estrela Tena*

### 30\_Figatells

*La mà assaona. Lola Andrés*

### 34\_Clòtxines valencianes

*Clòtxina Suculenta. Mercé Estrela Tena*

### 38\_Bollit valencià

*Aquell menjar antic. Gràcia Jiménez*

### 42\_Coca de tomaca i pimentó

*El mos luxuriós. Mercé Estrela Tena*

### 46\_Salmona

*Quin tros de món. Lola Andrés*

### 50\_Reportatge: la conservera

## 56\_Els principals

*No hi ha festa sense vespra.*

*M<sup>a</sup> Josep Juan Ballester*

### 60\_Allipebre

*Temptació. Carme Arnau i Orts*

### 64\_Putxero

*Putxero etern. Maite Aguilera*

### 68\_Llobarro a la sal

*El llobarro cuit. Mercé Estrela Tena*

### 72\_Gaspatxos

*L'adolescència. Victòria Cremades*

### 76\_Bacallà amb tomaca i ceba

*Bacallà o tomaca. Mercé Estrela Tena*

### 80\_Fideuà

*Filla de la mar i la terra. Vicenta Llorca*

### 84\_Arròs caldós de fesols i naps

*Enyor. Carme López Jiménez*

### 88\_Arròs al forn

*Esclat de sabors. Carme Arnau i Orts*

### 92\_Arròs a banda

*D'arròs i altres delícies. Imma Mànyez i Albert*

### 96\_Paella de conill i pollastre

*L'orgasme de la nostra cuina. Mississipi*

### 100\_Els arrosos i la temporalitat

### 104\_Reportatge: la restauradora

## 110\_Les postres

*quan foscament fermenta. M<sup>a</sup> Josep Escrivà*

### 114\_Arnadí

*Arnadí. Imma López-Pavia*

### 118\_Fogassa de Tots Sants

*Magnolia Bakery. Àngels Gregori*

### 122\_Coca a la llanda

*La infantesa... Victòria Cremades*

### 126\_Bunyols de carabassa

*La carabassa i la nit de Tots Sants.*

*Imma Mànyez i Albert*

### 130\_Tortada d'ametla

*Tot allò que estimem... Gràcia Jiménez*

### 134\_Fruita de temporada

*La sinya dels sabors. Imma Mànyez i Albert*

### 138\_Pastissets de moniato

*Pastisset confitat. Mercé Estrela Tena*

### 142\_Reportatge: el forner

## 148\_Les begudes

*Bellesa Líquida. Alba Fluixa*

### 152\_Ginebra

*em regalaves saliva. Begonya Mezquita Ramírez*

### 156\_Mistela

*La vellesa. Victòria Cremades*

### 160\_Licor d'arròs

*Una dolça evocació. Mari Carmen Sáez Lorente*

### 164\_Herbero

*Per camins, pobles i muntanyes.*

*M<sup>a</sup> Josep Juan Ballester*

### 168\_Vi

*La història a la copa. Elena Casado*

### 172\_Reportatge: el celler

## 178\_Receptari en castellà

### 213\_Bibliografia

# Pròleg

Com a diputat responsable de Desenvolupament Rural i Despoblació de la Diputació de València, és una gran satisfacció poder participar en un llibre com “Entraré a la cuina”, junt amb els Grups d’Acció Local (GAL) Caroig-Xúquer, Som Rurals i el Grup d’Acció Local Pesquer (GALP) de la província de València.

Aquestes iniciatives, centrades en posar en valor els productes agroalimentaris de qualitat del nostre territori rural, contribuïxen a mostrar al món el millor dels nostres camps i costes, tant des del punt de vista de la seua producció per part d’agricultors, ramaders i pescadors, com del seu aprofitament gastronòmic en mans de cuineres i cuiners a casa, i de professionals a bars, hotels i restaurants.

El conreu i pesca de les matèries primeres i la seua posterior transformació en els deliciosos plats que han conquerit el paladar de familiars, residents i visitants, amb l’esforç i la creativitat de la nostra gent, poden considerar-se tot un art.

Conèixer el moment exacte de maduració, la millor època de l’any per a cada producte, el punt de cocció adequat, la combinació de sabors més exquisida o el maridatge perfecte exigeixen tota la passió possible.

El paladar té un poder sobrenatural, capaç de tornar la nostra ment a moments específics de la nostra infància, a ocasions especials envoltats de llocs i persones que també ho són. El menjar és un activador i un generador del record i a la nostra terra tenim el privilegi de comptar amb uns ingredients de qualitat que permeten disparar el talent en la nostra gastronomia casolana i el nostre sector HORECA.

El sabor de València forma part de la seua marca nacional i internacional. És orgull, és identitat i també repte: el de mantindre alts nivells de qualitat del producte de proximitat, temporada rere temporada, mantenint-lo assequible per a locals i forasters, i enfrontant tot tipus de barreres climatològiques, logístiques i socioeconòmiques.

El present llibre va justament en aquesta línia: després de la positiva experiència del primer llibre *De Prop*, que va presentar-nos els millors productes del nostre territori i suggerir-nos algunes receptes tradicionals, tirem endavant *Entraré a la cuina*.

*Entraré a la cuina* reuneix en un llibre l’art de transformar productes en plats, sensacions en paraules i paraules en poesia, unides per il·lustracions que combinen poesies i receptes. Un grup de poetesses valencianes s’encarrega de l’art de la paraula i, per altra banda, les autores ens apropen plats de la veritable obra mestra culinària que representa el receptari tradicional valencià.

Com a poble que coneix els valors del treball i l’esforç i, al mateix temps de l’emoció, la sensibilitat i la creativitat, el receptari-poemari que tens a les teues mans recull el millor del nostre territori i de la nostra gent, per animar a joves i grans a no perdre de vista el tresor que tenim tan a prop, a la taula.

Vos desitge que disfruteu del llibre i de tot el que simbolitza, perquè les receptes i les poesies que conté siguen l’excusa perfecta per a una llarga sobretaula amb familiars i amistats.

Bon profit!

**Avelino Mascarell Peiró**  
Diputat delegat de Medi Ambient i  
responsable de Desenvolupament Rural i Despoblació  
Diputació de València

# Introducció

La terra; que s'obri com un solc, un solc que es dispersa com les línies dels palmells de les mans. De nord a sud. D'oest a est. Un solc de pols i de fang, d'arena i aigua, de regadiu i secà.

La terra on la saó macera la nostra memòria i les nostres arrels. Una memòria que ens bressola i ens crida a la vida, a la infantesa, als records. Als aprenentatges i saviesa dels avantpassats, dels que estan i d'aquelles que hi vindran. Com un cor que batega les nostres vivències i sentits.

Els sentits que ens connecten amb la raó i la passió més primitives. Els sentits i la terra que ens endinsen i ens fan viatjar per allò que som, pels records, els desitjos i els anhels.

El tast a la boca, la llengua i les dents. Les pupil·les dilatades enfront dels rics colors dels aliments. La pell eriçada al contacte del producte. El foc crepitant ple d'afecte. L'olor del menjar acabat de coure que navega la casa.

La cuina és el cor de la llar. L'estança de la construcció de la memòria.

Les mans plenes de farina de la iaia, pastant les coquetes prop de l'escalfor del braser. El pa torrat amb piberoig i oli per berenar al tornar del fred de l'escola. La pilota, els ossos, la xirivia, els cigrons, el nap... Trontollant a l'olla mentre es para taula el dia de Nadal.

L'aigua bollint a la paella dels diumenges. L'alegre ball efervescent del brou. La galta mascarada i la boca bruta de tastar. La dolça olor del forn calfant-se. Les primeres farinetes on tota l'horta fa eclosió al paladar. Les mandonguilles d'abadejo amb pinyonets pastades amb cura una vespra de Pasqua. La mona i les llonganissetes al camp, sobre una vella flassada d'estima.

Les passejades amb el iaio per la muntanya olorant el poliol i el timonet, aprenent com collir-los i infundir-los per obtenir el millor dels beuratges. Les sardines de bota xafades a la porta. La creïlla, la ceba i la bajoqueta bollides a la taula una nit d'estiu.

Les vesprades amb el pare amb els braços molts de replegar olives. Les safes amb sosa i els pots plens d'herba d'oliva i llima. d'estima. Les mans negres de pelar faves. La tardor amagada a un pitxer de vidre, on els grans de magrana suren al suc de taronja i mistela.

La taula menuda on vint hi poden esmorzar. El vi amb llimonà. el figatell regalimant l'entrepà. La corfa dels cacaus pintant la taula. El perfum del rom cremat.

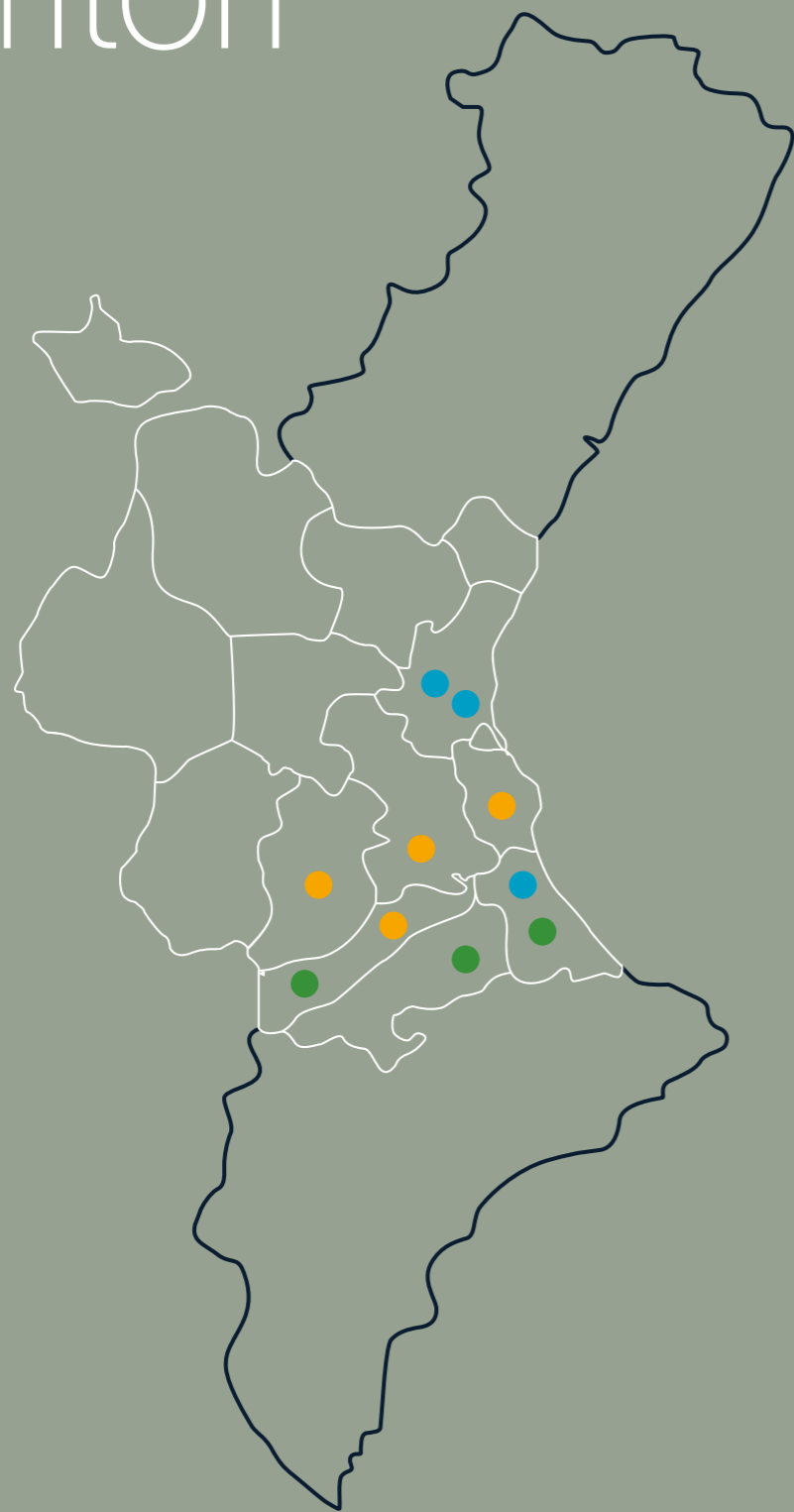
La joia d'estar vius, al voltant d'una taula, compartint, estimant. És la vida nugada a la cuina. No oblidem mai que cuinar és un gran acte d'estima.

**No oblidem mai que el millor ingredient és l'estima.**

Elena Fort Tronch



# Territori



## Associació Som Rurals

### LA SAFOR

Ador, Alfauir, Almiserà, l'Alqueria de la Comtessa, Barx, Benifairó de la Valldigna, Beniflà, Castellonet de la Conquesta, Llocnou de Sant Jeroni, Palmera, Potries, Rafelcofer, Ròtova, Simat de la Valldigna.

### LA VALL D'ALBAIDA

Atzeneta d'Albaida, Alfarrasí, Aielo de Rugat, Bèlgida, Bellús, Beniatjar, Benicolet, Benissoda, Benissuera, Bocairent, Bufali, Carrícola, Quatretonda, Fontanars dels Alforins, Guadasséquies, Llutxent, Montitxelvo, Otos, El Palomar, Pinet, Ráfol de Salem, Rugat, Salem, Sempere, Terrateig.

### LA COSTERA

Barxeta, la Font de la Figuera.

### PRODUCTES

Vi, oli, fruita d'estiu, cítrics, verdura i hortalisses de temporada, pa i dolços, embotit, formatge i licors.

## GALP PROVINCIA DE VALENCIA

Oliva, Gandia, Cullera, El Perelló (Sueca), Sollana, Silla, Catarroja, El Perellonet (València), El Palmar (València), Recinto portuario (València), Barrio El Cabanyal (València), Recinto portuario Sagunto.

## Associació per al Desenvolupament Sostenible dels Municipis del Carroig, Serra Grossa i Riberes del Xúquer

### LA CANAL DE NAVARRÉS

Anna, Bicorp, Bolbaite, Chella, Enguera, Millares, Navarrés, Quesa.

### LA RIBERA BAIXA

Fortaleny, Llaurí, Benicull de Xúquer.

### LA RIBERA ALTA

Alcàntera de Xúquer, Alfarb, Antella, Beneixida, Benimuslem, Catadau, Cotes, l'Ènova, Gavarda, Llombai, Montroi, Sant Joanet, Sellent, Senyera, Sumacàrcer, Tous, Turís.

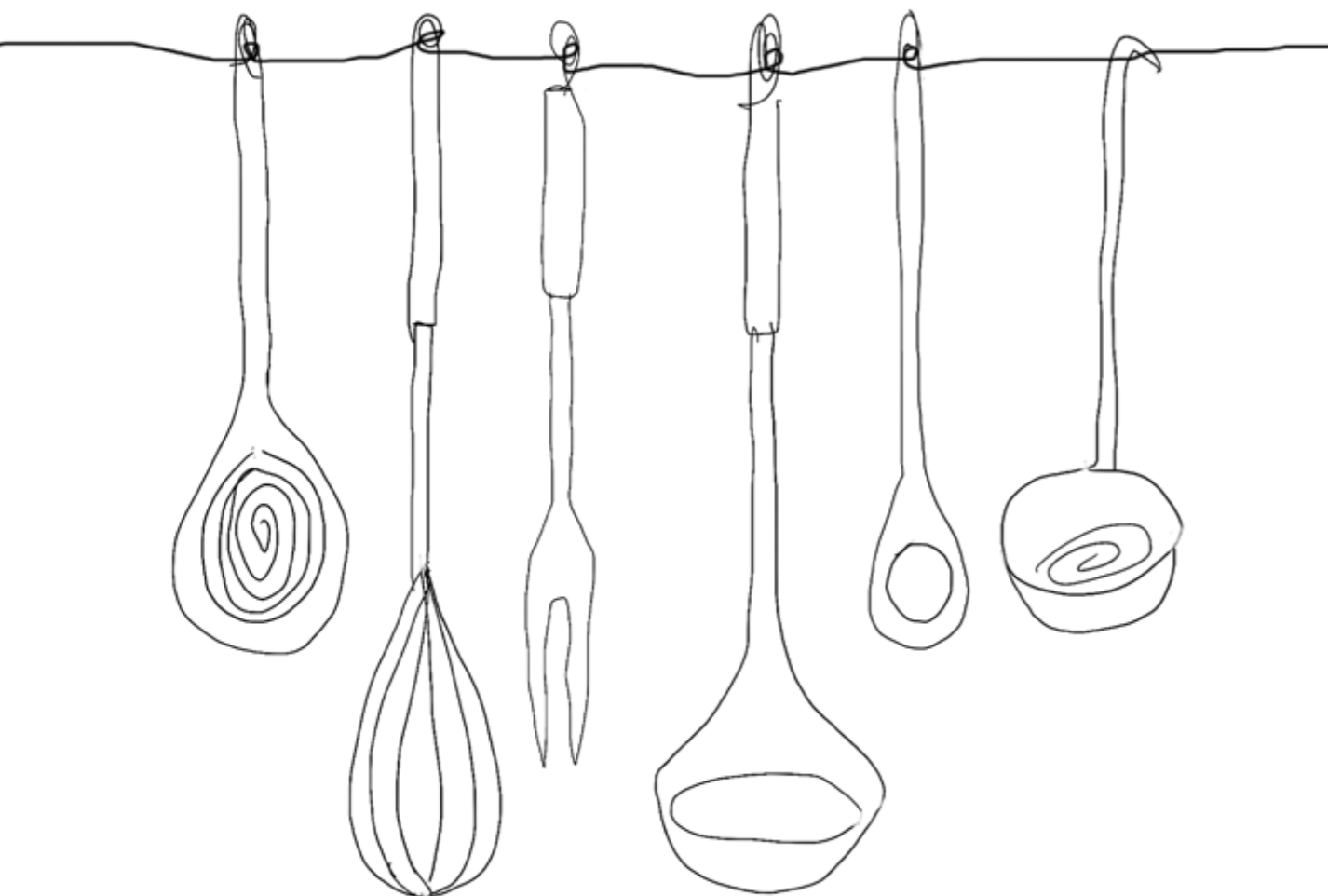
### LA COSTERA

Cerdà, Estubeny, la Granja de la Costera, Llocnou d'en Fenollet, Llanera de Ranes, Moixent, Montesa, Novetlè, Rotglà i Corberà, Torrella, Vallada, Vallés.

### PRODUCTES

Vi, oli, fruita d'estiu, cítrics, verdura i hortalisses de temporada, pa i dolços, embotit, formatge i licors.





Receptari  
poemari

# CULLERES

Les històries de família s'expliquen  
al voltant dels estris de la cuina.  
Així, mentre feies temps  
perquè el cafè passara,  
rentaves les culleres  
i amb elles ordenaves les branques d'un àlbum que encara  
guarda  
algun buit entre les pàgines.  
Totes les famílies felices s'assemblen.  
Cada família dissortada ho és a la seva manera,  
repeties, en veu baixa, citant una novel·la  
que havies llegit de jove.  
De sobte callaves i t'asseies.  
I guardaves un silenci de ponts,  
de magatzems, de molls de fusta.  
Com tot el silenci que envolta  
aquesta petita pàtria d'acer  
de ganivets i culleres.

Àngels Gregori Parra

(Poema publicat al llibre *Quan érem divendres*.  
Barcelona: editorial Meteora, 2013)



Victòria Cremades

# La maduresa

Com qui esguella fulls quan son escrit no agrada

tu esguelles pebrera roja i fiques anònima...

I t'emmiralles en la basseta d'oli cristal·lí

on t'assembles guapa i bruna de mullador...

A mullades voldria jo besar-te i que el suau greix

a cau de llavis romanga i que el pa ho suque tot.

La saleta grossa titil·la entre altres estrelles roges

verdes de vinça d'or...

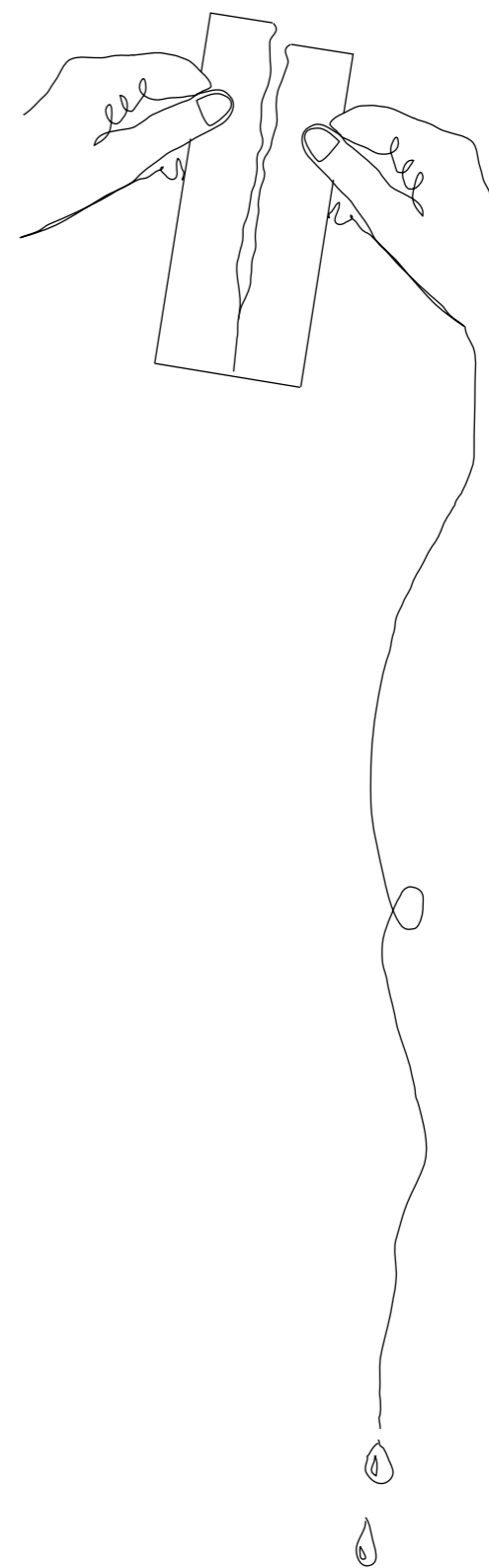
La dona poderosa destrossa tot l'hort

perquè el xope qui vulga qui a taula parada estiga

així com amerar la llesca vull jo.

La Victòria Cremades fa un recorregut vital al llarg del llibre.

Cada poema representa un moment de vida acompanyat de sabors i aromes evocadors.



# Esgarraet

4 RACIONS

PREPARACIÓ 15 MIN

COCCIÓ 30 MIN

TEMPS TOTAL 45 MIN

2 pimentons rojos  
60 g de molles de bacallà o  
abadejo salat  
3 grans d'all  
100 ml d'oli d'oliva verge extra  
Sal

## Ingredients opcionals

Olives negres  
Pinyons

1. Unta lleugerament els pimentons amb un raig d'oli d'oliva.
2. Torra'ls al forn aproximadament 30 min a 190 °C fins que notes que estan blans. També pots optar per torrar-los a la brasa, si vols que agafen un deliciós sabor fumat.
3. Mentrimentres es fan els pimentons, llava les molles de bacallà per a eliminar la sal superficial. Desfés-les finament i posa-les en un recipient. Pica els alls i afegeix-los al bacallà.
4. Quan els pimentons estiguen torrats i blanets, passa'ls a un recipient amb tapa i deixa-los refredar. D'aquesta manera, després la pell se separarà amb major facilitat.
5. Tan bon punt els pimentons estiguen freds, trau tota la pell, el peduncle i les llavors, i recull el líquid que solten.
6. Trosseja el pimentó amb les mans, esgarrant-lo en tires fines i irregulars i afegeix-lo al bacallà. Aquest pas és el que dona nom al plat.
7. Mescla-ho tot molt bé i deixa-ho reposar tota una nit a la nevera.
8. L'endemà, prova'l de sal i afegeix-ne si fa falta. Amaneix amb un bon oli d'oliva verge al gust. Si et ve de gust, ho pots amanir amb olives negres o pinyons lleugerament torrats.
9. Acompanya'l de pa torrat del teu forn més proper i, a gaudir!

A les nostres comarques, és tradicional una recepta amb una elaboració semblant, l'**espencaet**. Per a cuinar-lo, fem servir albergínies, pimentó roig, pimentó verd, ceba, all i oli d'oliva.  
El pimentó és conegut amb altres noms col·loquials al llarg de tot el territori: pemintó, pebrera, pebre, bajoca, pebrerot, pebrot, etc.



Mercé Estrela Tena

---

## Pell de Peix

De peixos, només en coneixies els enllaunats; la llisa albuferenca torrada al forn, que la mare menjava a pessics amb oli i sal; l'abadeget i moll fregits, que agradaven al pare tant com les mandonguilles amb abadejo dessalat, untades d'allioli sense ou. Vora la mar vas aprendre a arrebossar aladroc i palaies, a cuinar gallineta a l'espata i pagell, a preparar fumet amb peix de roca... En retornar, duies trenes d'algues al cabell i lluíssor als ulls, la pell d'escates i sentor a saladura fina.



# Mandonguilles d'abadejo

4 RACIONS

PREPARACIÓ 35 MIN

COCCIÓ 10 MIN

TEMPS TOTAL 45 MIN

500 g d'abadejo salat  
1 kg de creïlles  
4 grans d'all  
1 ramell de julivert fresc  
2 ous  
Sal  
Oli d'oliva suau

## Ingredients opcionals

Anou moscada  
1 grapat de pinyons

1. Dessala l'abadejo al punt i deixa'l almenys 12 hores en la nevera. Durant tot aquest temps, canvia l'aigua dues vegades. Pots augmentar la quantitat d'abadejo en relació a la de creïlles, si t'agrada que tinguen un sabor més fort o més suau. Si compres l'abadejo ja dessalat, no caldrà que faces aquest pas.
2. En una olla, posa a coure les creïlles amb la seua pell. Han de quedar cobertes d'aigua i no has de posar sal. Quan estiguen blanetes, introdueix l'abadejo i en el moment que alce el bull, trau-lo de l'aigua i posa'l sobre paper absorbent. Així, la creïlla agafarà el gust de l'abadejo.
3. Sense apagar el foc de l'olla, que ara has de mantindre al mínim, tira l'aigua de les creïlles i remena-les de tant en tant, voltejant-les. Així aconseguiràs que evaporen tota l'aigua que han anat absorbint.
4. Quan les creïlles s'hagen arrugat un poc, apaga el foc. Pela-les amb cura de no cremar-te i talla-les en trossos xicotets. Finalment, xafa-les amb una forqueta fins que no et quede cap bocí.
5. En acabant, esmolla l'abadejo amb atenció de no deixar cap espina. Reserva'l.
6. En un morter, pica l'all i el julivert.
7. En un bol gran, posa les creïlles, l'abadejo i la picada d'all i julivert. Remena-ho tot bé.
8. Després, afig-hi els rovells ja separats de la clara d'ou i mescla tota la massa amb delicadesa. Opcionalment, pots afegir-hi anou moscada i pinyons lleugerament torrats. Rectifica de sal si és necessari.
9. Ara has de batre a punt de neu les clares per aconseguir un arrebossat esponjós.
10. Amb l'ajuda de dues culleres, dona forma de mandonguilla a la mescla i passa-la per les clares d'ou batudes.
11. A una paella, afig abundant oli d'oliva de sabor molt suau. Quan estiga calent i no fumejant, posa a fregir les mandonguilles sense que es facen massa, donant-les la volta. Trau-les del foc quan estiguen rossejades.
12. No deixes mai que l'oli es refrede perquè les mandonguilles absorbirien l'oli i quedarien olioses. Serveix-les acompanyades d'allioli.

La data més antiga coneguda sobre l'existència dels bunyols d'abadejo, és l'any 1839, al llibre *Arte do Cozinheiro e do Copeiro*, que va escriure un oficial portuguès. Aquesta recepta es va estendre al llarg de tot l'arc mediterrani, passant a formar part de la nostra cuina casolana fins a esdevindre un dels referents de la gastronomia valenciana.



Lola Andrés

---

# La mà assaona

La mà assaona  
cendra i oli

tu mira  
el foc cansa  
les branques

aire

entra sol  
brau que corre  
i abriva l'ull



# Figatells

8 PORCIONS

PREPARACIÓ 35 MIN

COCCIÓ 5 MIN

TEMPS TOTAL 40 MIN

600 g de magre de fetge  
300 g de magre de porc  
200 g de fetge de porc  
Mesenteri de porc  
2 cullerades de pinyons  
1 ramell de julivert fresc  
1/2 culleradeta de clau  
1/4 de culleradeta de canyella  
1/4 de culleradeta d'anou moscada  
Pebre negre acabat de moldre  
Oli d'oliva verge extra  
Sal

1. Pica bé les carns. Normalment els ingredients s'esmicolen amb picadora elèctrica, però el gust i la textura guanyen si es fa amb el morter, tal com era habitual d'antany.
2. Renta el julivert, eixuga'l i pica'l finament.
3. Barreja les carns en un bol gran i afeg el julivert. Salpebra i assaona amb clau, canyella i anou moscada. Remena-ho bé fins que quede tot ben barrejat.
4. Amb les mans humides, forma mandonguilles lleugerament xafades. Cadascuna ha de pesar, si fa no fa, 80 grams.
5. Estén el mesenteri en una superfície de treball i col·loca els figatells damunt, separats entre si. Talla el mesenteri i embolica'ls-hi.
6. Després, manipula'ls fins que queden amb una forma ovalada i amb un grossor d'entre 1 i 2 cm (el gruix d'un dit), per a què després de cuinar-los, continuen sucosos.
7. Els pots cuinar a les brases, fer-los en una planxa o en la graella amb unes gotes d'oli, amb poc de foc i voltejant-los constantment fins que estiguen al punt.
8. Si els vols gaudir de debò, has de menjar-los de seguida!
9. Els pots acompanyar amb creïlles fregides, embotits, faves tendres, ceba picada, allioli o qualsevol verdura de temporada fregida o rostida, etc.

*El mesenteri és una espècie de teixit semitransparent reticulat, amb uns filaments de color blanc i grassos que protegeix la zona dels budells i de l'estómac. A més de fer d'embolcall dels figatells, mandonguilles o d'altres embotits, dona un gust extra al producte, li atorga suavitat i li lleva amargor al fetge. És una recepta molt popular a les comarques de la Safor, la Ribera Baixa, la Marina Alta i l'Alcoià. N'hi ha varietats i en cada lloc rep un nom: randeta, colomet, coqueta de fetge o coronela.*



# Clòtxina suculenta

El baf càlid del desig  
penetra pel clivell negre,  
a cada cop més ardent.

Profanat, el cofre mostra  
la vulva única i menuda,  
fina, tendra i exquisida.

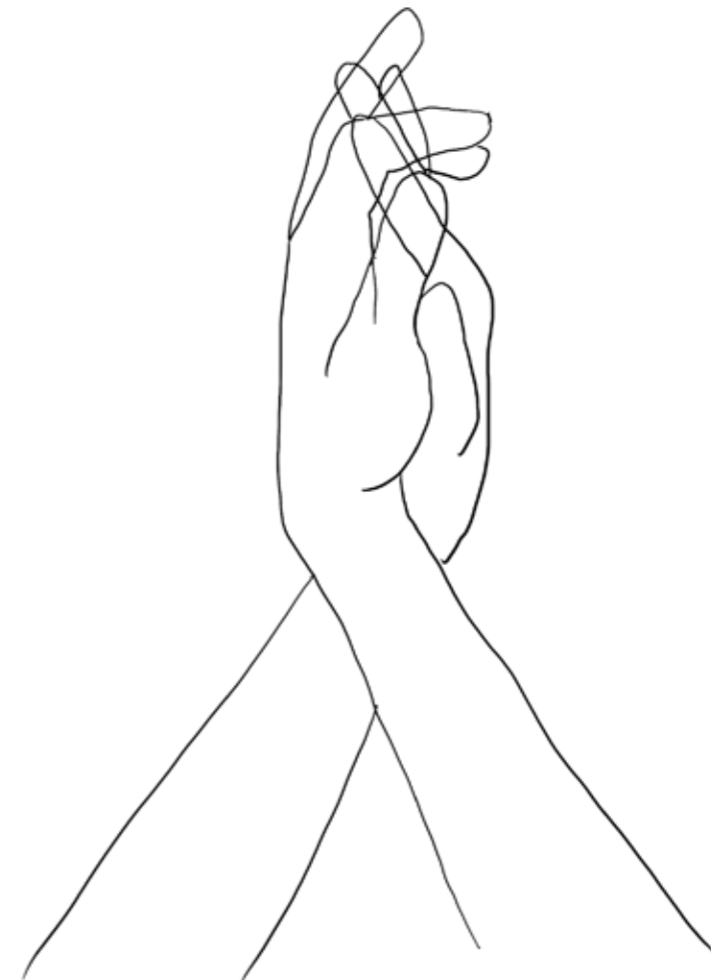
La polpa tèbia i pàl·lida,  
de flaïre i sabor intens,  
convida a l'àpat marí.

Amb cura de no ferir-la,  
pel delit extrem, la prens  
del plat on jau entre el suc.

La llengua experta la rep  
i ofereix al paladar  
la delícia plaent.

Amb la closca per cullera,  
xarrupes mediterrani,  
n'aspire la salabor.

Fa ben poc, era al rocam  
enganxada pels cabells  
a l'embat de les onades.



# Clòtxines valencianes

4 RACIONS

PREPARACIÓ 10 MIN

COCCIÓ 12 MIN

TEMPS TOTAL 22 MIN

1 kg de clòtxines valencianes  
4 grans d'all  
1 llima  
1 grapat de grans de pebre negre  
Pimentó dolç  
Oli d'oliva verge extra  
1 fulla de llorer

## Preparació

1. Quan les compres, preferiblement a la teua pescateria de proximitat, fixa't que estiga etiquetada amb la marca regulada de "Clòtxina de València", a més del distintiu de "Marca de Qualitat de la Comunitat Valenciana".
2. Et recomanem que et faces amb elles el mateix dia que tingues pensat cuinar-les, ja que la qualitat del producte fresc és molt millor.
3. Per a netejar i retirar la brutícia de les clòtxines, el millor mètode és raspar-les amb un fregall d'acer o amb un ganivet. A més, entre les dues petxines sol haver-hi una espècie de filament. Podràs extraure'l agafant l'extrem amb la punta d'un ganivet, i tirant. Amb cura de no trencar ni la petxina ni la carn.
4. Seguidament, les rentes amb aigua freda i ja estan llestes per a ser cuinades.

## Elaboració

1. Posa en una cassola els alls laminats i la llima tallada en quarts. També pots afegir-hi pebre roig dolç, grans de pebre negre i una fulla de llorer, encara que si el que vols és mantindre l'autèntic sabor de mar, pots prescindir-ne. Igualment, sempre pots adaptar els ingredients addicionals i espècies al teu gust particular.
2. Afig les clòtxines i un raig d'oli d'oliva verge extra. Tapa la cassola i deixa-les coure a foc mitjà.
3. Una vegada comencen a amollar el caldo i s'obriuen, deixa-les un parell de minuts més cuinant-se al vapor i, ja estan llestes per a servir.
4. Si alguna de les clòtxines no s'ha obert, has de descartar-la.

*Les clòtxines valencianes es caracteritzen per ser més xicotetes que els seus parents, els musclos. Tenen la carn de l'interior de color més pàl·lid però un sabor més intens, la qual cosa les converteix en tota una joia del nostre mar. Són "Denominació d'Origen" des de l'any 2008.*

*Es diu que la clòtxina valenciana només pot gaudir-se els mesos sense «r», és a dir, des de maig fins a l'agost, ja que se segueix estrictament el calendari lunar per a planificar la seua collita, que va des de l'última lluna plena del mes d'abril fins a l'última lluna minvant del mes d'agost.*



Gràcia Jiménez

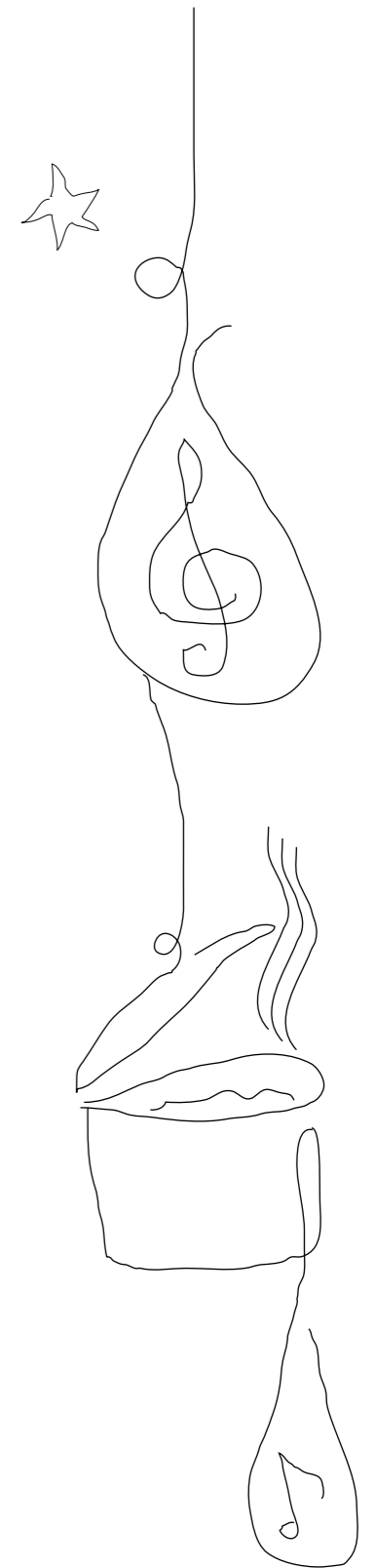
---

## Aquell menjar antic...

Tan senzill com el gust elemental  
de les cases viscudes: un bollit.  
A la nit, quan paraves la taula,  
xiqueta amerada de llum i de futur,  
l'escalfor d'aquell menjar antic  
ple de matisos de domèstica flaire  
era per tu com notes escrites dins la pluja.

Un sabor delicat s'abraonava  
dins d'un pentagrama fumejant  
on es rebien, erts, alguns colors de vida:  
el blanc de les creïlles,  
el verd de les bajoques,  
el rosat de la ceba i, de vegades,  
el taronja exultant d'unes carlotes.

Policromia coneguda que es desvetla  
amb el bes de l'alquímia daurada  
-dormida dins el vidre d'un setrill-,  
que en fondre's amb el gust de la sal  
amera un àpat delicat, ancestral,  
que conté l'essència de la terra.  
Com negar cada nit semblant litúrgia?



# Bollit valencià

4 RACIONS

PREPARACIÓ 10 MIN

COCCIÓ 30-35 MIN

TEMPS TOTAL 45 MIN

6 creïlles mitjanes  
2 cebes  
1 kg de bajoqueta plana o redona  
Oli d'oliva verge extra  
Sal

## Ingredients opcionals

2 o 3 carlotes  
Vinagre

1. D'entrada, pela les creïlles i les cebes i després talla-les en creu per fer-ne quatre trossos de cada peça.
2. Seguidament, renta les bajoquetes, trau les puntes i trosseja-les al teu gust, en dos o tres trossos.
3. En acabant, pots coure les verdures en una olla de pressió o pots fer-ho mitjançant el mètode tradicional, de la següent manera:
4. Posa les verdures en una olla, cobreix-les amb aigua i deixa-les al foc, sense tancar. Caldrà anar abocant les hortalisses pelades i tallades en aigua bullent i de manera gradual, priorititzant aquelles que tarden més a fer-se: la carlota, la ceba, la bajoqueta i la creïlla, per aquest ordre. Afegeix-hi sal.
5. En alçar el bull, rebaixa la flama i deixa-ho bullir a foc suau. Si vols mantenir el color i el sabor, el millor és que l'aigua no deixi de bullir en cap moment.
6. Al cap d'uns 30 minuts, quan estiguen fetes, no les passes per aigua freda, ja que perdran substància.
7. I sobretot, no llances el brou!  
Et pot servir per fer una bona sopa, per bullir pasta o per afegir-ne una mica al plat un cop hages escudellat les verdures.
8. Finalment, amaneix al gust amb un raig d'oli i unes gotes de vinagre (opcional).

*La versió més elemental del bollit és el de creïlla i ceba, i se sol fer quan no hi ha altra cosa al rebost, perquè de creïlles i de cebes, en sol haver a totes les cases.*

*Tot i que aquesta recepta és la més universal, canvia segons els llocs i les oportunitats. Així, hi ha qui trau alguna verdura, o n'hi afegeix d'altres tenint en compte la temporada i la proximitat (pèsols, faves, carabassons, coliflors, bledes, etc.).*

*A la Safor hi ha qui fa bollit de fesols, que és un bollit normal i corrent, però, en comptes de bajoques, porta un grapat de fesols; en canvi, el bollit de fesols i naps (de la mateixa comarca) només porta fesols, naps i ceba.*



## El mos luxuriós

Bollet a la lloseta, amb bleda i saladura de melva,  
o amb espencat de ceba, albergínia i pebrot.

Pastisset amb espinacs i coca amb pimentó,  
un i altra amb pinyonets, ou bullit i tonyina.

Amb sardina de bota o amb embotit i panxeta,  
acompanyats de verdura, o sense.

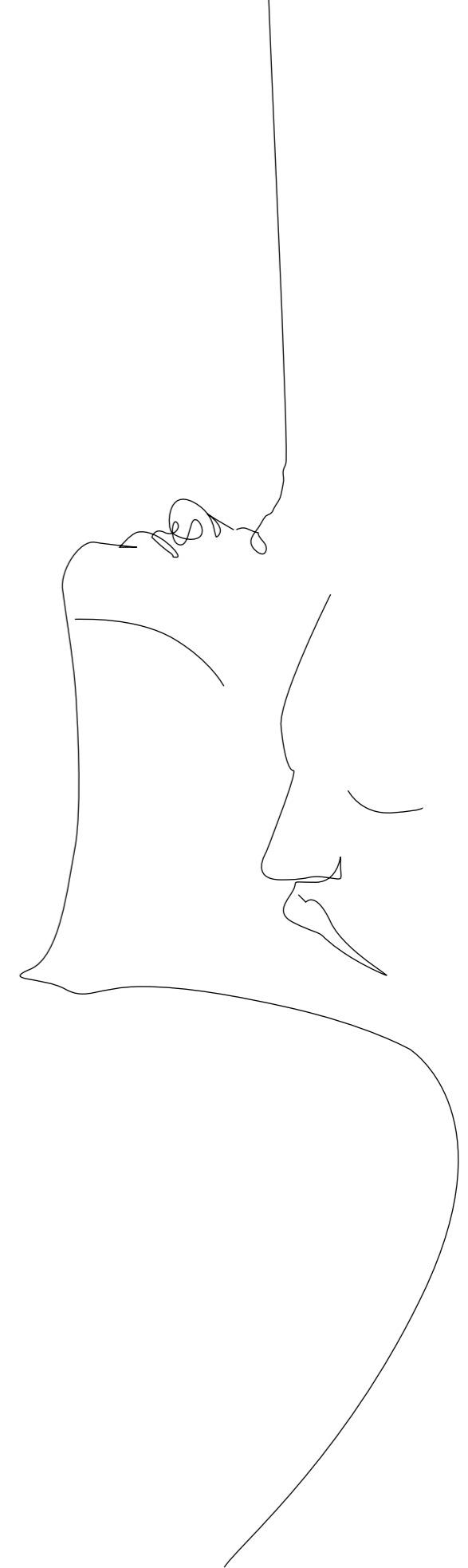
De ceba i tonyineta, o de ceba i pèsols.  
Només amb oli i sal, o amb molletes de farina.

Escaldada, redona i oberta, de blat o de dacsa.  
Pastisset al forn, coca girada a la paella o minxo fregit.

Mossets per al gaudi d'esmorzar i el goig de compartir  
l'aperitiu abellidor, un dinar ben bo i un sopar gustós.

Menjar de poble per al poble, mai amb formatge.  
Les pizzes són d'un altre món, fora dels somnis.

Endormiscada, a l'ombra d'un garrofer,  
se'm desvetlen desitjos de tota mena...



# Coques de tomaca i pimentó

2 COQUES GRANS O  
8 MENEDES

PREPARACIÓ 90 MIN

COCCIÓ 30 MIN

TEMPS TOTAL 120 MIN

## Ingredients per a la massa

500 g de farina de blat  
25 g de rent  
2 dl d'aigua tèbia  
1 dl d'oli d'oliva  
Un pessic de sal

## Ingredients per al guarniment

500 g de tomaques  
2 cebes  
2 pimentons verds  
2 pimentons rojos  
16 anxoves o  
1 cullerada de pimentó dolç  
Oli d'oliva verge extra  
Un pessic de sal

## Ingredients opcionals

25 g de tonyina  
1 grapat de pinyons

## Elaboració de la massa

1. Dissol el rent en un got d'aigua tèbia.
2. Posa la farina damunt del banc de la cuina o dins d'un recipient, fent la forma d'un volcà amb un forat al mig.
3. Dins el forat, aboca l'aigua amb el rent esmicolat, l'oli i la sal.
4. Pasta-ho amb els punys fins obtindre una massa homogènia i elàstica. Sabràs que la massa està al punt quan no s'apegue ni als dits ni a la superfície on l'has treballada.
5. Tapa-la amb un drap i reserva-la en un lloc càlid, entre una i dues hores, fins que doble el seu volum.
6. Si vols fer coques menudes, forma huit boles de la grandària d'una llima. Si vols cuinar dos coques grans, divideix la massa per la meitat i forma dos boles grans.
7. Per a fer les coques, agafa una bola i amb les mans humides d'oli, pressiona des del centre aplanant, eixamplant el diàmetre cap a les vores.

## Elaboració del guarniment

1. Renta les tomaques i les cebes, pela-les i trosseja-les finament.
2. Renta els pimentons i trosseja'ls finament. Deixa'ls escórrer en cru en un colador.
3. Sofrig tots els ingredients en una cassola amb unes cullerades d'oli d'oliva. Salpebra-ho. Deixa que el sofregit s'escórrega en un colador perquè amolle tot el líquid.
4. En acabant, posa el guarniment sobre la coca. Si et ve de gust, pots afegir-hi els pinyons, les anxoves o la tonyina.
5. Arruixa-les amb un raig d'oli d'oliva i fica-les al forn a 190 °C entre 25 i 30 minuts, en funció del gruix de la massa.

*Als nostres territoris podem trobar un ampli ventall de guarniments. Entre els més populars tenim les coques d'embotits (llonganisses, botifarres, sobrassades...), així com les d'hortalisses de proximitat, com ara les alberginies, els pésols, els espinacs, etc. Les més comuns són les de farina de blat, però també en tenim de dacsa.*

*Les coques i els pastissos estan profundament arrelats al nostre patrimoni gastronòmic, a cada localitat i a cada família. Tenim una gran varietat de formes, guarniments i noms. Podem trobar-ne fines, allargades, redones, fetes al forn, o fregides, com a la Safor, on es preparen coques i pastissos fregits amb un forat al mig.*

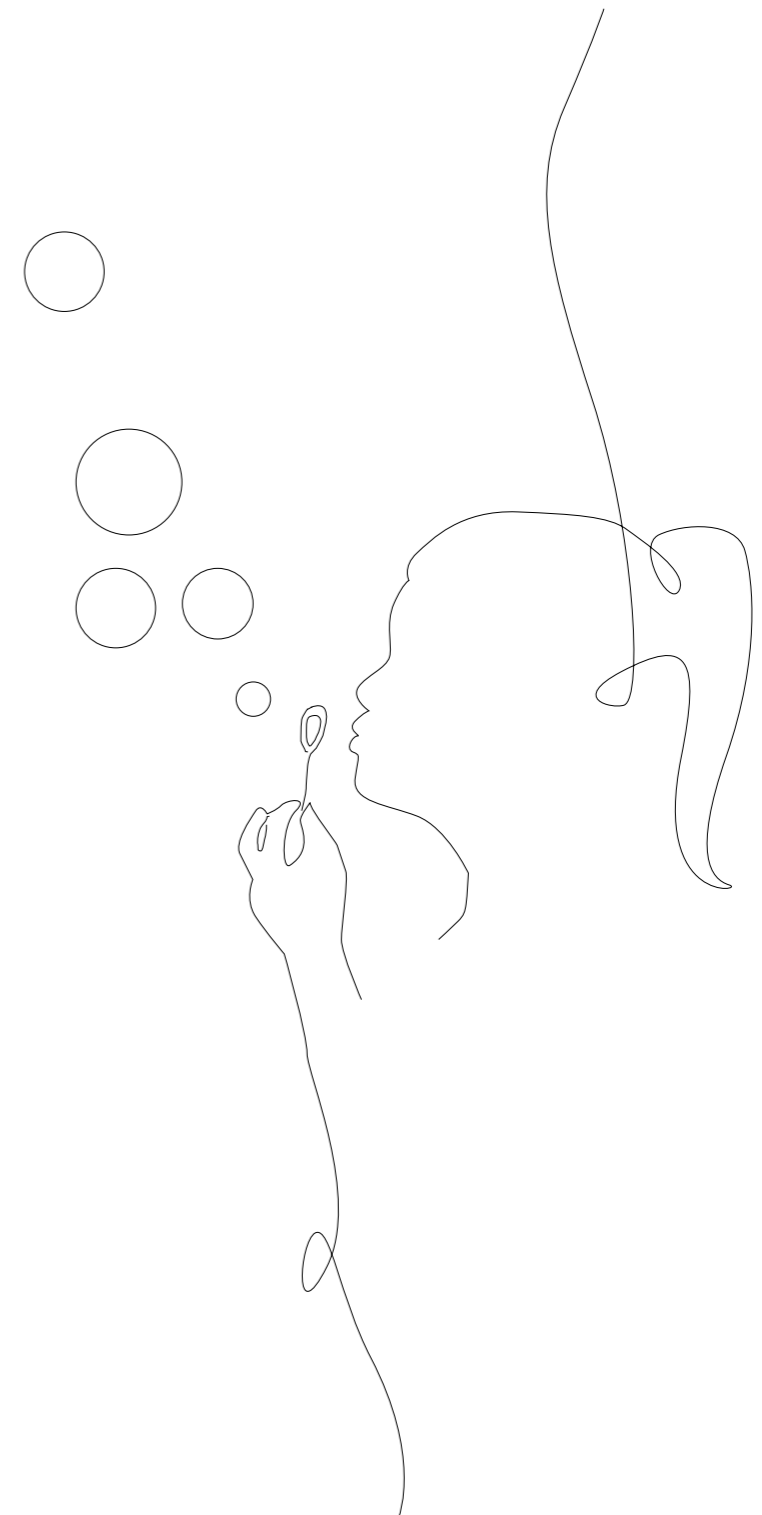


Lola Andrés

---

# Quin tros de món

Quin-tros-de-món  
voldries ara dins  
de la llengua  
viva que  
assaboreix l'estranya  
veu? menja la flaire  
xiqueta en ala que rebenta  
bombolles cants  
de vapor —d'amor— ¿i  
la mare?



# Salmorra

PREPARACIÓ 30 MIN

MACERACIÓ 5-6 DÍAS

Pimentons verds o grocs de carn grossa  
2 litres d'aigua mineral  
125 g de sal marina  
125 cc de vinagre  
Fulles velles de llimera  
Fulles velles de garrofera  
Fulles de canya de canyar

## Estris

1 pot de vidre  
1 gerra de vidre  
1 cullera de fusta

1. Neteja els pimentons verds davall de l'aixeta. Per la part de dalt talla la cua i per la part de baix, fes dos talls en forma de creu allargats i verticals per a què s'empapen bé de la salmorra. Si tens oportunitat, arreplega els pimentons al capvespre, així garantiràs que no s'ablaneixen i amb el pas dels dies continuaran cruixents.
2. Introdueix-los dins un pot de vidre, preferiblement de boca ampla, i col·loca'ls a poc a poc intentant que et càpiguen el màxim nombre de pimentons possible.
3. En acabant, agafa la branca de fulles de llimera, fes-li forma de corona i col·loca-la en la part superior del pot. Així, a l'afegir el líquid, impediran que suren.
4. Seguidament, introdueix al pot les fulles de garrofera o les de canya del canyar, o ambdues. Aquestes fulles han de ser velles, ja que les fulles tendres com a conservants o additius en la salmorra, amarguen.
5. Mentrimentres, prepara la salmorra emprant una gerra de vidre i aquesta proporció recomanada de 2 litres d'aigua, 125 cc de vinagre i 125 g de sal, de la següent manera:
6. En primer lloc, mescla el vinagre amb l'aigua, que ha de ser de pou o mineral. Mentre remenes amb una cullera de fusta has d'anar afegint-hi la sal marina necessària fins que deixi de mesclar-se i es deposite en el fons, senyal que l'aigua té suficient sal.
7. Una altra manera de saber que està al punt exacte de sal és, segons la saviesa popular, fer la prova de l'ou. Introdueix un ou mitjà i fresc en l'aigua i mentre afegeixes sal, meneja'l continuament fins que sure.
8. Una vegada aconseguida la mescla desitjada, ompli el pot amb els pimentons. Guarda un poc perquè els pimentons absorbin el líquid en el seu interior, baixarà el nivell i caldrà reomplir-lo novament.
9. Tapa la gerra i deixa reposar. Quan els pimentons agafen un color groguenc, al cap de 5 o 6 dies, ja els podràs menjar. Pots acompanyar-los amb una deliciosa amanida valenciana d'encisam, tomata, ceba i olives.
10. Al cap d'uns dies, en destapar el pot es formarà una bromera, senyal inequívoc què ha eixit perfecta.

*Als seus inicis, la salmorra era una tècnica de conservació d'aliments juntament amb el secatge. A les nostres comarques, també és freqüent fer salmorra de ceba, tomaques o cogombres, entre d'altres.*



# LA CONSERVERA

Silla (l'Horta Sud)





“

“Envinagar ha sigut sempre una forma de viure per a la meua família. De connectar amb la terra que ens ha alimentat i sostingut durant més de quatre generacions. Els camps de l’Horta Sud eren el nostre univers i, cada cogombre, pimentó, col, tomaca, ceba o carlota que ens oferia la terra, un regal que calia conservar en temps de necessitat.

Posar les verdures en vinagre, aigua i sal, es va convertir per a nosaltres, en la manera més senzilla i natural de conservar l’abundància i els sabors de l’estiu durant l’hivern”.



“Ara, en aquest món on podem comprar i aconseguir qualsevol cosa, cada vegada que ensenye els meus fills i les meues netes l’art de conservar, puc sentir com els estic transmetent, més que una recepta, una filosofia de vida. La filosofia d’aprofitar els regals de la natura amb respecte i consciència. Envinagem perquè respectem la terra que ens alimenta i, perquè és la nostra humil manera de donar les gràcies a la terra”.

Conserved casolana

”



# NO HI HA FESTA SENSE VESPRA

Recuperar, al caliu dels records,  
una simfonia d'emocions, vivències, sabors i olors.

Hi havia la vespra.

Cuinava la iaia exquisides delícies casolanes  
elaborades amb perícia, afecte i tendresa.

Cuinava la mare –hereva orgullosa del valuós llegat-  
plats especials per als dies de festa,  
dies de música i cels blaus.

Preparàvem pastes de St. Antoni,  
bunyols de St. Josep, mones de Pasqua,  
coques fregides, cassola d'arròs al forn,  
coca de pimentó i tomaca.

Aprènia l'estima pels productes, l'art del bon fer,  
el plaer d'oferir, el goig de compartir.

I hi havia la festa.

Assaboríem cada plat al voltant de la taula ben parada,  
brindàvem i cantàvem amb la màgia del moment,  
amb els llaços invisibles dels afectes.

Degoteig mesurat d'estima que mai acaba.

Maria Josep Juan Ballestar



ELS PRINCIPALS

## Temptació

Te n'has vingut al bar, i jo sense saber  
com és que no has dut, tal com  
havies promès, el manoll de poemes.  
Damunt la taula, amb una flaire  
de peixos, hi ha les cassoles d'anguiles,  
fetes amb all i pebre, les ametlles,  
el pa torrat, l'esgarrat, l'allioli...  
La temptació i el desig.

Avui a la taula s'encenen els llavis  
i s'apaguen a glops de vi i sagnia...

Recipients de fang plens d'històries,  
com si el suquet de l'anguila i els peixos  
salats fossen ells mateixos,  
el més clar i perfecte signe d'identitat.

Te n'has anat del bar, i tu sense saber  
com és que el secret d'un bon menjar  
és part immesurable de la nostra terra,  
que només podries transmetre  
assaborint el plaer que emana  
en la teua boca, atapeïda d'aromes.



# All i pebre d'anguila

4 RACIONS

PREPARACIÓ 10 MIN

COCCIÓ 45 MIN

TEMPS TOTAL 55 MIN

3 anguiles  
3 creïlles noves  
3 llesques de pa dur  
10-15 d'ametles crues  
1 cabeça d'all  
1 vitet (o 2, al gust)  
100 g de pebre roig fumat  
Fons de peix

## Per a la preparació prèvia dels ingredients

1. Primerament, et recomanem que compres les anguiles fresques dels nostres mercats. Tenint en compte que els millors mesos per a la seua captura són el desembre i el gener.
2. En acabant, neteja i trosseja les anguiles. Posa-les 20 minuts en aigua amb gel per a dessagnar-les. Aquest pas és molt important, ja que la sang de l'anguila té un sabor molt potent i no és convenient conservar-la per aquesta recepta.
3. Pela i lamina els alls.
4. Pela i trosseja les creïlles, això ajudarà a espessir la salsa.

## Per a l'elaboració del plat

1. En una olla, afegeix l'oli. Espera que s'escalfe i no fumege. Tira els alls i, quan estiguen daurats, incorpora les ametles i el pa dur. Sofregeix-ho tot i deixa-ho en un got de batidora o en un morter.
2. Una vegada tot retirat i amb l'oli no massa calent, incorpora el pebre roig i sofregeix-lo, a poc a poc, sense que es creme.
3. Tot seguit, afegeix les creïlles i el fumet.
4. Quan passen 10 minuts des que comence a bullir, afegeix les anguiles i el vitet. Cuina-ho entre 15 i 20 minuts.
5. Mentre bullen les creïlles i les anguiles, tritura el pa, les ametles i els alls amb ajuda d'una mica de caldo de la cocció. Aquesta mescla espessirà el guisat.
6. 30 o 35 minuts després que haja començat a bullir, l'all i pebre estarà preparat. Rectifica'l de sal i de pebre.

*L'origen d'aquesta recepta se situa a la vora de l'Albufera. Allí va ser on els pescadors de la zona, en una època en la qual la captura de l'anguila era abundant, van començar a utilitzar-la en les seues llars. Corrien mals temps i les famílies es proveïen principalment dels productes que la terra i la mar els oferien. D'ací va nàixer l'anomenada "humil cuina del pescador".*



# Putxero etern

Putxero etern  
de dies de fum i cendres,  
em fas recordar  
hores glorioses  
i aromes de taula.

Arrels d'avantpassats  
m'agafen de les ales del temps  
i em porten per racons  
llunyans i càlids  
de la meva infantesa.

Melodies trobades  
comencen a ballar  
en els meus pensaments  
mentre a poc a poc  
es va cuinant l'amor  
del qui s'estima la terra.

Migdiada d'emocions  
em fan respirar somriures  
i el silenci,  
entra per la porta  
del meu cor.



# Putxero

8 RACIONS

PREPARACIÓ 30 MIN

COCCIÓ 210 MIN

TEMPS TOTAL 240 MIN

## Ingredients per a l'olla

500 g de cigrons  
8 penques  
2 ramells d'api  
2 alls porro  
2 naps  
6 carlotes  
2 xirivies  
1 moniato o  
1 tros de carabassa (opcional)  
4 creïlles  
6 litres d'aigua (aprox.)  
1 pessic de sal  
1 bri de safrà  
500 g de garreta de vedella  
500 g de gallina  
3 blanquets  
150 g de cansalada  
1500 g d'ossos de moll, pota, costella de vedella i blancs

## Ingredients per a les pilotes

1 kg de carn picada de porc  
3 ous  
1 ramell de julivert  
1 grapat de pinyons  
Ratlladura de llima  
¼ de culleradeta d'anou moscada  
¼ de culleradeta de pebre  
¼ de culleradeta de canyella  
¼ de culleradeta de clau  
1 pessic de sal  
Pa ratllat  
Fulles de col (per embolicar les pilotes)

## Per a preparar les pilotes

1. Posa en un bol gran la carn, els ous, el julivert, els pinyons, la ratlladura de llima, les espècies i barreja-ho tot bé amb les mans. Si la massa ha quedat seca, afig una mica d'oli. Si s'ha fet massa blana, aboca una mica de pa ratllat.
2. Una vegada estiga tot ben barrejat, fes les pilotes donant-li a la mescla una forma redona i una mica allargada. Fes 4 unitats i embolica cadascuna en una fulla de col. Fixa les fulles amb un furgadents perquè no se solten mentre es couen a l'olla.

## Per a coure l'olla

1. En una olla gran i fonda, posa a bullir els cigrons (remullats des de la nit anterior), els ossos i la carn.
2. Una hora després, afig les penques, les verdures, la sal i el safrà.
3. Deixa passar una hora més i incorpora les creïlles, el moniato, la cansalada, les pilotes i els blanquets.
4. Deixa-ho bullir tot junt durant 90 minuts més. El temps total de cocció serà d'aproximadament quatre hores.

*Amb el caldo pots fer un arròs rossejat, amb 50 g d'arròs per persona i la doble quantitat de caldo en una cassola de fang al forn. Pots afegir-li uns pinyons, unes panses, un sofregit de ceba, tot i que solament amb el caldo, ja et quedarà boníssim.*



# El llobarro cuit

Golafre, guaites  
amb avidesa  
la mida grossa  
del llop marí.

Lluent sens xarxa,  
boqueja viu.

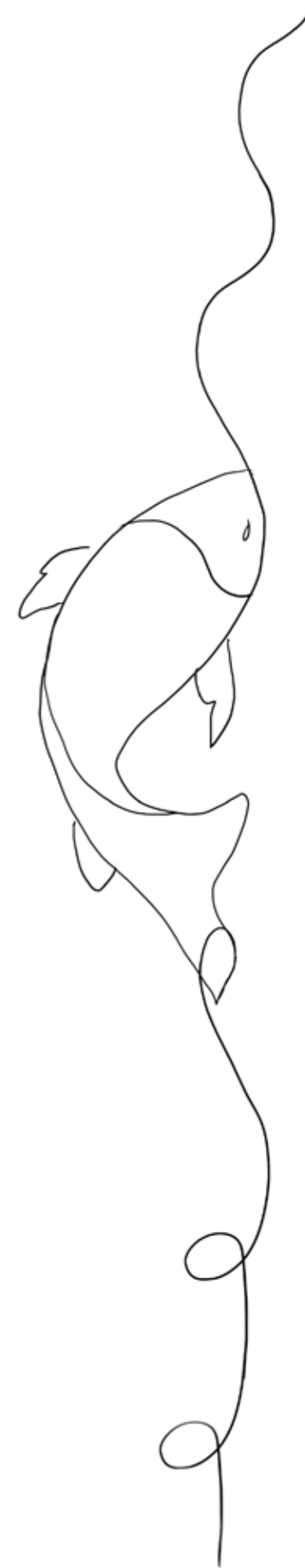
El desig clama  
coa de peix.

Destra, la ma  
el clava al forn.

Es deté el temps,  
amb el delit.

En surt sucós,  
al punt exacte.

Amb complaença,  
somrius amb ell  
i en repasseu  
l'espina nua.



# Llobarro a la sal

2 RACIONS

PREPARACIÓ 30 MIN

COCCIÓ 20 MIN

TEMPS TOTAL 50 MIN

1 llobarro de 800 a 1000 g aprox.

2 kg de sal grossa

4 cullerades d'aigua mineral

1 llima

Oli d'oliva verge extra

## Ingredients opcionals

Pebrella picada

Romer picat

Grans de pebre negre

Timó

## Per a preparar el llobarro

A la teua peixateria de barri, demana un llobarro. T'oferiran un de ben fresc i de proximitat. Digues al peixater o a la peixatera, que te'l netege i te'l prepare per a cuinar-lo a la sal. El buidarà per dins i et deixarà el cap i la cua. Demana-li també que no et traga les aletes i les escates, així, quan s'estiga coent, la sal no entrarà dins.

## Per a cuinar el llobarro

1. Posa el forn a calfar prèviament a 210 °C durant 30 minuts. És important que el forn estiga molt calent perquè la crosta s'asseque ràpidament i conserve els nutrients dels aliments mentre per dins queda sucós.
2. A la safata del forn, fes un llit de sal d'entre 1 i 2 cm de gruix.
3. Fes servir sal marina natural sense refinar. Normalment, la proporció que s'utilitza és de 2 kg de sal per 1 kg de peix.
4. Opcionalment, pots afegir espècies a la sal, barrejant timó, romer, pebre, etc.
5. Estén el llobarro sobre el llit. Si et ve de gust, pots tallar unes rodanxes de llima i introduir-les dins la cavitat intestinal que prèviament ha buidat el peixater. En qualsevol cas, has de deixar el peix tancat com si estigués sencer. Així evitaràs que entre la sal i la carn del llobarro s'asseque.
6. En acabant, cobreix-lo de sal fins que quede completament tapat.
7. Ruixa la sal amb unes gotes d'aigua i la pressiona-la contra el llobarro amb les mans humides. Si vols una crosta més dura, pots afegir una clara d'ou barrejada amb la sal.
8. Enforna a 180 °C. Passats 15 o 20 minuts, trau-lo del forn.
9. Sense deixar-la reposar per a evitar que s'asseque, trenca la crosta de sal.
10. Emplata, traient la pell i posant els lloms en els plats.
11. Rega els lloms amb un bon oli d'oliva de la zona i amb unes gotetes de llima.
12. Aprofita la temporalitat i la proximitat dels productes que t'envolten per a, segons l'època de l'any en la que el cuines, acompanyar-lo de verdures, creïlles bollides, samfaina o una deliciosa amanida valenciana.

*La cocció a la sal és una opció saludable perquè no requereix l'ús de greixos afegits. És una manera saludable de gaudir dels beneficis nutricionals del llobarro, com les proteïnes i els àcids grassos omega-3, sense agregar calories addicionals. A més, aquesta tècnica permet que el llobarro conserve tots els seus sucus i aromes, oferint una experiència gustativa única ja que, malgrat la cocció a la sal, no esdevindrà massa salat. La sal actua com a barrera, però només la quantitat justa s'infiltra al peix, donant-li un toc de salinitat subtil i agradable.*



Victòria Cremades

---

## L'adolescència

Els genolls ja estan per tapar  
i a la mare no li queden pedaços.

El xicon a l'horta aguarda que es faça migdia  
hui en fa quinze d'hiverns.

Al fogaril sap que hi bull rabent un menjar  
com cada quinze de novembre remena l'Assumpció.

Coca esmicolada a pessiguet, cassola al foc  
un especiat brou de conill tendre, ceba per plorar.

La llum ombrívola... el pare dorm... hi ha silenci  
fa dies que no va a treballar; romer, pebrella, sal.



# Gaspatxos

2 RACIONS

PREPARACIÓ 20 MIN

COCCIÓ 90 MIN

TEMPS TOTAL 110 MIN

2 tortes de gaspatxo de 500 g  
½ conill de camp o ½ llebre  
½ pollastre  
Fetge de conill  
1 perdiu (opcional)  
100 g de caragols, rentats  
200 g de fongs  
1 ceba gran ratllada  
½ tomaca madura ratllada  
1 cabeça d'all  
1 fulla de llorer  
1 copa de vi blanc de la zona  
2 litres d'aigua  
Oli d'oliva  
Sal, pebrella i timó al gust

1. En un perol fondo, posa l'oli i sofrig les ametles i els alls. Reserva.
2. En acabant, introdueix en el mateix oli, la carn del pollastre, la perdiu, el conill i el fetge trossegats. Sofregeix-la fins que estiga ben daurada. En aquest moment, trau el fetge del perol i reserva'l.
3. Tot seguit, incorpora la tomaca madura ratllada en aquesta mescla de carn. Rega el sofregit amb una copa de vi blanc i remena constantment.
4. Ara, aboca l'aigua, la cabeça d'all, la fulla de llorer, la pebrella, el timó i els caragols. Deixa-ho coure tot a foc suau, si fa no fa, entre 60 i 70 minuts.
5. Passat aquest temps, cola el brou i reserva'l.
6. A continuació, lleva la carn dels ossos i esmicola-la.
7. En un paelló o paella, posa oli d'oliva a calfar.
8. Afegeix la ceba i sofregeix-la fins que estiga ben daurada. Ara és el moment d'introduir els fongs i sofregir-los. Si ets a la tardor, pots emprar rovellons que trobaràs a les muntanyes que ens envolten. En altra estació de l'any, pots cuinar-los amb qualsevol altre fong, com els xampinyons.
9. Incorpora la carn i dona-li dues voltes. Afig la pebrella, els caragols i el caldo reservat. Sala.
10. Seguidament, pica en un morter els ingredients que has anat reservant: els alls, les ametles i el fetge. Incorpora la picada a la paella i deixa-ho coure tot durant 10 minuts.
11. Per acabar, introdueix les coques trossegades i rectifica de sal. Deixa-ho tot al foc fins que estiguen cuites. Quan els gaspatxos queden sucosos i amb molt poc brou, ja podràs gaudir-los en bona companyia i amb un bon vi de la zona.

*Els gaspatxos són autòctons d'Aiora, d'Énguera i la Canal de Navarrés.*

*És un plat que utilitza com a base la carn de caça, la coca per a gaspatxos i les herbes aromàtiques de la muntanya. És per això que podem menjar excel·lents gaspatxos en els pobles que envolten la Serra de Mariola. A més, en aquestes poblacions, podràs trobar forns on comprar la coca dels gaspatxos cuïta artesanalment en foc de llenya.*



Mercé Estrela Tena

---

# Bacallà o tomaca

Dessalat del dia d'abans, fregim l'abadejo amb oli d'arbequina.

Madures de l'horta, trossegem tomates de rojor luxuriosa.

Els dits esgarren pimentó de galtes carneses, dolces i aromàtiques.

Un parell d'alls grossos de pell morada, amb el colp de puny just per badar-los.

Poc de foc i un polsim de sucre, per disminuir-ne l'acidesa.

Els dits suquen el pa de molla generosa dins el plat suculent.

Obrim la boca delerosa, talment ocellets desmaiats al niu.

Golafres i muts, n'entaforem polze i índex amb la càrrega lúbrica.

Quan els traiem, els llavis, satisfets i goluts, en xuclen tota engruna.

Contemplem el polze ensalivat, i n'olorem la gran sentor marítima.

La saladura oceànica regala els narius i humiteja els ulls.

Golosa, tota goig, la llengua es nega a escollir si bacallà o tomaca.



# Bacallà amb tomaca i ceba

4 RACIONS

PREPARACIÓ 10 MIN

COCCIÓ 40 MIN

TEMPS TOTAL 50 MIN

8 lloms de bacallà dessalat  
Farina  
2 cebes  
3 pimentons verds  
200 g de tomaca triturada  
150 ml de vi blanc de la zona  
Oli d'oliva verge extra

## Per a preparar el bacallà

Aquesta deliciosa recepta requereix que el bacallà estiga dessalat. Així, pots triar entre comprar els lloms ja dessalats al punt o bé, per agafar-los frescos i preparar-los tu mateix a casa de la següent manera:

1. En un recipient, posa el bacallà en aigua entre 24 i 48 hores. Has de tenir en compte, que hauràs de canviar l'aigua cada 8 hores o 4 vegades al dia.
2. Passat aquest temps, cal que ho asseques bé per eliminar l'excés d'aigua. És convenient que utilitzes paper de cuina en aquest procés d'assecat.

## Per a preparar el plat

1. Posa una paella a escalfar amb bona quantitat d'oli. Quan estiga ben calent, enfarina els lloms de bacallà i fregeix-los a la paella fins que agafen un color daurat. Reserva'ls.
2. En acabant, cola l'oli amb el qual has fregit el bacallà.
3. D'altra banda, pica les cebes i trosseja els pimentons a una grandària del teu gust.
4. Seguidament, fica a una cassola, 6 o 7 cullerades de l'oli que has colat abans i posa a ofegar la ceba i els pimentons que acabes de tallar.
5. Quan les verdures estiguen ben calfades (ho sabràs quan la ceba es faça més transparent), afegeix les tomaques triturades i deixa-ho cuinant a foc lent al voltant de 5 minuts.
6. Ara, aboca el got de vi i deixa que evapore.
7. Dos minuts després d'haver posat el vi, incorpora els lloms de bacallà.
8. Deixa aquests ingredients tots junts uns minuts perquè s'integren tots els sabors. Remou la cassola amb cura de no tocar el bacallà perquè no s'enganxe. També, deixant que la salsa el cobrisca per complet. En 5 minuts tindràs llest el plat.

*Quan dessales el bacallà, col·loca les peces tallades en una font fonda amb la pell cap amunt perquè no impedisca la sortida de la sal quan s'està dessalant.*

*Ho hauràs de cobrir amb aigua freda. Aquesta aigua ha de sobrepassar almenys 3 vegades la part superior del peix. Caldrà deixar-lo a la nevera.*

*El dia que el vulgues cuinar, trau-lo de la nevera amb 6 hores d'antelació.*



## Filla de la mar i la terra

De la mar propera i agraïda,  
fruits a doll:  
peix de roca, crancs, galeres,  
humil morralla proletària,  
rebuig de peix fresc.

Hortalissa de marjal:  
pebre, tomaca, ceba.  
De l'arbre, fruit premsat,  
oli d'oliva daurat.

Bullir el peix harmoniosament,  
nyora, pebre negre, llorer  
un poquet de verdureta  
i un polsim de safrà ver.  
Paciència, parsimònia, calma  
faran el brou més dens.

Sofregir i guisar,  
amb lenta solemnitat.  
Ritus ancestral,  
repòs necessari,  
mixtura de sabor  
sensual, rodó, mariner.

Essència, fruïció,  
textura servida en plat,  
en cada cullerada  
paladar delitat.

Fideuada marinera,  
la primera.  
No és d'arròs,  
ni la llegenda vera.



# Fideuà



6 PORCIONS



PREPARACIÓ 20 MIN



COCCIÓ 65 MIN



TEMPS TOTAL 85 MIN

2 litres de brou de peix  
600 g de cigales  
250 g de gambes  
600 g de rap en trossos  
600 g de fideus del núm. 4  
200 g de tomaca picada  
1 cullerada xicoteta de pebre roig  
1 pessic de safrà en pols  
15 dl d'oli d'oliva  
1 ceba ratllada  
2 grans d'all finament picats  
1 ramell de julivert  
Sal

## Per a preparar el brou de peix

1. En un perol, posa a coure 1 kg de morralla de peix, preferiblement de roca (carrancs, escorpes, aranyes, etc.) amb 2,2 litres d'aigua durant 45 minuts.
2. Seguidament, cola el brou i deixa'l reposar almenys 25 minuts. També pots fer la fideuà amb caldo de peix envasat, però el resultat no tindrà la mateixa qualitat.

## Per a la picada

1. En un morter, incorpora 2 alls, 1 ramell de julivert i oli d'oliva. Pica-ho tot fins que quede una mescla consistent.

## Per a cuinar la fideuà

1. En una paella de 47 cm de diàmetre, afegeix oli i escalfa'l amb un pessic de sal. Quan l'oli estiga calent, incorpora les gambes i les cigales. Sofregeix-les.
2. Tot seguit, quan l'oli prenga color i les gambes i les cigales estiguen ben daurades, retira el peix i reserva'l.
3. En acabant, incorpora a la paella el rap. Sofregeix-lo i retira'l quan estiga daurat.
4. Opcionalment, pots afegir-hi un poc de sépia fresca i fer-li unes voltes durant 1 o 2 minuts solament, ja que només s'ha de daurar lleugerament. Sense retirar la sépia, afegeix la ceba. Per evitar que es creme, cal que ho remenes tot contínuament.
5. En aquest punt, posa-hi una cullerada xicoteta de pebre roig, sofregeix sense que es creme i tot seguit, incorpora la tomaca i remena.
6. Afegeix la picada d'all, julivert, oli i els fideus crus. Segueix remonent 1 minut perquè el fideu s'integre amb la resta d'ingredients.
7. Després incorpora els 2 litres de caldo.
8. En acabant, cou-ho tot durant 10 minuts a foc fort. Afegeix el rap a mitjan cocció.
9. Ara, baixa el foc, i quan el caldo s'haja reduït, adorna la fideuà incorporant les gambes i les cigales d'una manera harmoniosa.
10. Finalment, retira la fideuà del foc, i eixuga-la al forn durant 5 minuts perquè el fideu acabe de "beure" el caldo.

*La llegenda conta que a una de les barques que eixien a pescar des del Grau, el cuiner va voler preparar una paella amb el brou del peix que no aconseguien vendre. Es va adonar que no quedava arròs a bord, però sí fideus compactes. Aleshores, va decidir trossejar-los i tractar-los com l'arròs.*

*També hi ha qui explica que en temps de guerra i fam, els fideus eren molt més assequibles que l'arròs. Per això es va substituir un ingredient per l'altre.*

*El qualsevol cas, el plat agradava tant, que es va estendre pels restaurants de la zona i en l'actualitat, és un referent de la nostra gastronomia.*



# Enyor

La vida era unes mans de mare,  
nodridora,  
captaire de flaires encisadors  
acumulats a la cuina i la memòria,  
llocs de pelegrinatge.  
Aromes provinents de l'olla de fang  
on l'aigua de Xàtiva  
bressolava l'arròs sénia  
junt a la resta d'humils productes  
oferts per la nostra generosa terra,  
sempre prenyada.

Mai tornaré a menjar aquell arròs.

Per minvar aquesta orfandat,  
sols cal anar al restaurant,  
a l'esclat de colors de la mise en place,  
oblació de productes de proximitat,  
alta cuina on  
mans oficiants,  
mans artesanes,  
mans de xef,  
amb el gastrovac,  
terrificacions,  
deconstruccions...  
tant se val,  
estremeixen els sentits  
amb la substanciació de l'arròs caldós de la mare.

Miracle d'amor.

“Si fores el Rei d'Espanya  
que dinaries tu avui?  
[...] Pues, no ho saps?  
Quina pregunta més tonta...!  
Arròs en fesols i naps”  
Teodor Llorente



# Arròs amb fesols i naps

6 RACIONS

PREPARACIÓ 10 MIN

COCCIÓ 140 MIN

TEMPS TOTAL 150 MIN

400 g de garreta de vedella  
150 g de costella de porc  
1 maneta i 1 orella de porc  
200 g de fesols blancs secs  
1 nap  
2 napicols  
400 g d'arròs DO València  
1 o 2 penques  
1 ceba  
1 tomaca madura  
4 alls  
2 brins de safrà  
1 cullerada xicoteta de pebre roig  
Oli d'oliva  
Sal

## Ingredients opcionals

2 botifarres de ceba  
2 blanquets

1. Primerament has de ficar els fesols a remulla, almenys 12 hores abans de començar a cuinar el plat. La nit anterior pot ser un bon moment.
2. Ompli d'aigua freda una olla de fang o metàl·lica. Posa la carn de vedella i de porc trossejada, els fesols blancs, el safrà i les penques. L'aigua haurà de cobrir per complet tots aquests ingredients.
3. Tapa l'olla i posa-la a coure a foc mitjà aproximadament dues hores, fins que els fesols es queden tendres.
4. Mentrimentres, en una paella amb dues cullerades d'oli, prepara un sofregit amb la tomaca pelada i trossejada, la ceba i l'all. Adoba'l amb un pessic de sal, pebre roig i safrà. Reserva-ho.
5. A mitjan cocció, és a dir, al cap de 45 minuts o una hora després d'haver iniciat la cocció, afegeix a l'olla el nap, el napicol trossejats al gust i el sofregit que acabes de preparar. També, si has decidit cuinar el teu arròs amb blanquets i botifarres, aquest és el moment d'introduir-los a l'olla.
6. Una vegada afegits els elements anteriors, rectifica de sal i deixa que els ingredients es coguen fins que totes les verdures estiguen tendres.
7. Hauràs d'anar traient la bromera que es va formant a la part superior a mesura que vaja bollint, per aconseguir així eliminar impureses en la cocció, entre altres coses.
8. En aquest punt, afig l'arròs dins l'olla i deixa que es coga tot junt durant aproximadament 18 minuts. L'arròs haurà d'haver quedat melós.
9. Deixa'l reposar un parell de minuts i ja el tens a punt per a gaudir-lo.



Aquest plat admet moltes variants. Així, pots fer un arròs caldós de conill, pollastre, penques i fesols. O pots optar per cuinar una versió vegetariana amb fesols, naps, bledes i espinacs que acompanyen l'arròs.

## Esclat de sabors

Sanefa d'arròs, cigrons, tomaca i botifarra. Excel·lent—com sempre— en la cassola de fang feta al forn de llenya, la cadira de boga amb la bota de vi i els teus ulls sense pressa. Ara comença un temps difícil, poc o molt, s'assembla a una llarga espera que no hauries pensat mai que arribarà. Passes balanç mentre menges l'arròs de tot allò que la vida t'ha dut i sents com atorgues més valor a aquestes coses senzilles que no feies, com és ara barrejar la botifarra amb l'arròs, rascar el socarrat de la cassola i, fins i tot, recitar un poema acabat de coure.

Sanefa d'arròs, cigrons, tomaca i botifarra. T'agrada asseure't a la taula i fer que tot sembla senzill: els desenganys, les absències, els somnis al calaix... i el retrobament amb els éssers estimats que serà la veu d'ahir i el reflex del futur.



# Arròs al forn

6 RACIONS

PREPARACIÓ 10 MIN

COCCIÓ 60 MIN

TEMPS TOTAL 70 MIN

350 g d'arròs  
400 g de costella de porc  
200 g de cansalada (opcional)  
150 g de cigrons  
4 tomaques  
1 creïlla  
1 cabeça d'all  
4 botifarres de ceba  
1 dl d'oli d'oliva  
2 brins de safrà (o pebre roig dolç)  
Sal

1. La nit anterior posa els cigrons a remulla. L'endemà, cou-los en una cassola amb bona cosa d'aigua.
2. Mentre es couen, pela la creïlla, talla-la a rodanxes i reserva-la. Talla una tomaca mitjana en rodanxes i reserva-la també.
3. Ratlla 3 tomaques i posa-les en una cassola amb un raig d'oli, sofregeix-les a foc lent durant aproximadament uns 10 minuts. Després afig-hi, per sofregeir-les també, les costelles i la cansalada, tot trossejat.
4. A continuació aboca els cigrons escorreguts, posa-hi sal i uns brins de safrà (o pebre roig dolç). Cobreix-ho tot amb aigua, tenint en compte que no en falte al llarg de tot el procés, que durarà uns 50 minuts.
5. Mentre es va cuinant, encén el forn per tindre'l a punt a 250 °C.
6. Una vegada cuit, trau-ho del foc. En una cassola de fang de fons pla posa l'arròs. Aboca el contingut del que has cuinat i 700 ml del caldo obtingut.
7. Ara, decora per damunt de l'arròs les rodanxes de creïlla, de tomaca i les botifarres. Al centre, la cabeça d'all sencera, una mica pelada del corfoll exterior i mig submergida en el caldo.
8. Posa la cassola al forn durant 25 minuts. Quan l'arròs quede sec i daurat, trau-la i la deixa-la reposar uns minuts abans d'escudellar.

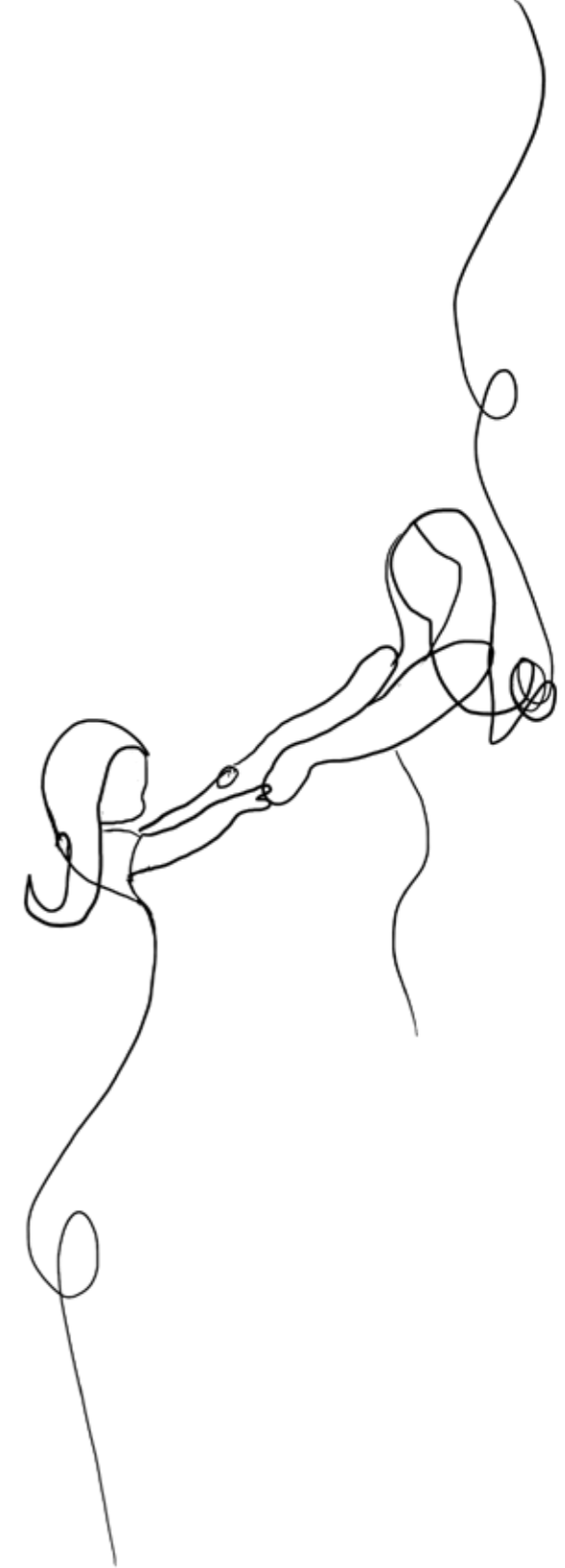
*Pots triar per preparar el caldo de cocció amb la carn en una olla de pressió. També, per cuinar-lo amb les restes de l'olla o putxero del dia anterior, amb la carn, els embotits i el caldo. En estiu, es costum cuinar-lo solament amb verdura, per fer el plat més lleuger. Aquest plat era conegut també com "arròs passejat", ja que les mestresses duïen la cassola al forn del poble per a coure'l.*



## D'arròs i altres delícies

Roseta, la filla dels pescadors,  
era una experta en la cuina,  
et feia un «arròs a banda»  
d'aquells de caure's de cul,  
i és que a banda de l'arròs  
de sèpia i carabiners  
de morralla i algun rap,  
Roseta condimentava,  
plena de gràcia i estima,  
tot allò que ella cuinava.  
Amb cebes, tomaques,  
llorer i un xic de sal,  
ben contada,  
preparava un bon fumet.  
Quan ja tenia colat  
aquell saborós beuratge  
era qüestió d'afegir:  
un poc de pimentó dolç,  
l'arròs,  
la gamba pelada  
i alguna engruna de rap...  
I després temps d'esperar  
els minuts que pertocaven

per arredonir el plat  
i poder servir-lo a taula  
amb el típic allioli  
sempre a gust del comensal.  
Acabada l'obra d'art  
Roseta servia a taula  
aquell succulent menjar  
amb el seu somriure ample  
i lligat el davantal...  
Recorde aquella delícia  
de menjar arròs i gambes  
però allò que més m'agrada  
és recordar a Roseta  
amb el seu somriure ample.



# Arròs a banda

4 RACIONS

PREPARACIÓ 25 MIN

COCCIÓ 40 MIN

TEMPS TOTAL 65 MIN

1200 ml de caldo de peix  
2 nyores seques o  
2 cullerades de carn de nyora  
250 g de sépia trossejada  
200 g de gambes pelades  
2 tomaques madures  
2 alls  
1 ceba  
400 g d'arròs bomba DO València  
1 cullerada xicoteta de pebre roig dolç  
Uns brins de safrà  
2 fulles de llorer  
1 ramell de julivert fresc  
Oli d'oliva verge extra  
Sal

## Ingredients opcionals

200 g de rap  
1 porro  
1 carlota

## Per al caldo de peix

1. Necessitaràs 1 kg de peix de roca variat (morralla). Les espècies més aconsellables són l'escorpa, la gallineta, el rap, l'aranya i els molls grans i rojos.

2. Neteja tots els peixos que conformen la morralla i introdueix-los en un perol amb 2 litres i mig d'aigua, les dues fulles de llorer, la ceba i la sal. També hi pots afegir 1 porro i 1 carlota. Ha de bullir i coure's tot a foc lent al voltant de 30 minuts. Cola el caldo i deixa'l reposar.

## Per a l'arròs

1. Primerament lamina l'all. Neteja la sépia i talla-la a daus. També el rap (opcional). Ratlla les dues tomaques senceres.

2. En acabant, posa quatre cullerades grans d'oli d'oliva a la paella on faràs l'arròs. Sofrig les gambes i reserva-les. Seguidament, posa les sèpies netes i trossejades i el rap (opcional) i sofregeix-les durant 3 minuts.

3. Després incorpora l'all picat, 1 cullerada de pebre roig, la carn de nyora (o la nyora picada) i la tomaca ratllada. Sofregeix tota la mescla sense deixar de remenar per a evitar que es pegue, durant aproximadament 3 minuts.

4. En aquest punt, has d'afegir-hi l'arròs i sofregir-lo 2 minuts més.

5. Tot seguit, incorpora el caldo i uns brins de safrà. S'ha de calcular el doble i un poc més de caldo que d'arròs.

6. Amb l'ajuda d'una paleta de cuina, estén l'arròs per tota la paella. El caldo ha de cobrir tot l'arròs.

7. Deixa-ho coure a foc viu durant 8 minuts. Després, baixa la intensitat i deixa que es coga a foc mitjà baix durant 10 minuts més. Uns minuts abans que acabe de coure, incorpora les gambes que has reservat prèviament.

8. Deixa-ho reposar uns 5 minuts i afegeix julivert fresc picat per damunt (opcional). Trau la paella a taula acompanyada d'un bon allioli casolà.



L'arròs a banda té els seus orígens a les barques alacantines, on aprofitaven les restes del peix que no havien aconseguit vendre. Constava de dos entregues: la primera, amb les restes de peix bullit junt amb la creïlla i ceba, guarnit amb un allioli o salmoreta. La segona, amb l'arròs a banda que es feia amb el caldo del peix en un calder o paella.

Mississipi

---

## L'orgasme de la nostra cuina

Res no m'agrada tant com olorar el fum  
que naix de la paella.

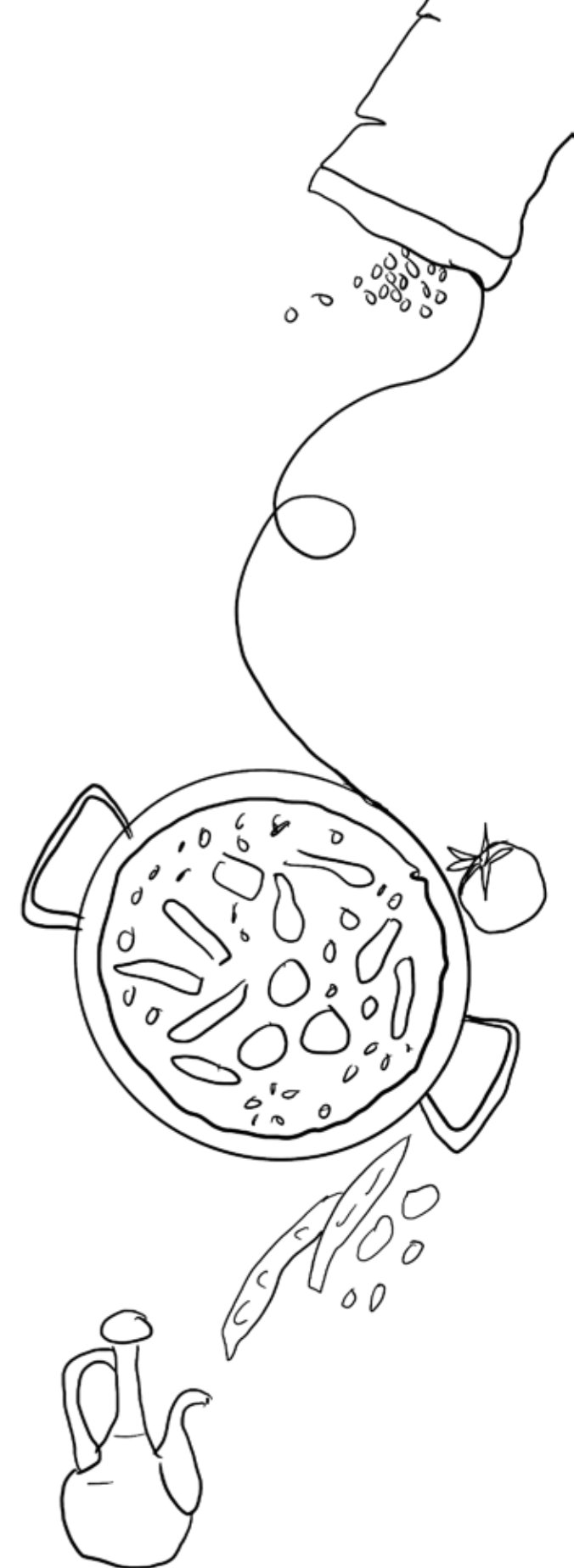
Maleïts aquells que l'emplenen amb xoriço i *guisants*  
com fan al passeig de la Barceloneta  
i a altres ciutats.

L'arròs és de dit  
i ens agrada socarrat  
el plaer de rascar amb la forqueta  
i endur-te'l a la boca,  
tan cruixent, tan foc, tan cendra.

M'encanta la paella  
sobretot la que porta  
- hòstia -  
pilotes, que són de bones...  
encara que també porta moltes discussions  
que si pimentó que si all que si caragols  
sempre igual,  
lluïtant per l'autenticitat  
jo més, jo millor  
la veritat.

La paella sol ser diumenge  
i també de ressaca, és família i són amics,  
reunions, dia lliure, quin comboi,  
al camp, tastar el caldo,  
a la mar, la litúrgia  
al poble, a la muntanya.

És tornar, és terreta  
és traure tots els mals  
fotre't bé la vida  
l'orgasme de la nostra cuina.



# Paella de conill i pollastre

4 RACIONS

PREPARACIÓ 10 MIN

COCCIÓ 75MIN

TEMPS TOTAL 85 MIN

500 g de pollastre de corral  
500 g de conill  
200 g de ferradura  
125 g de garrofó  
125 g de tavella  
400 g d'arròs DO València  
1 litre d'aigua  
2 tomaques madures ratllades  
1 cullerada xicoteta de pebre roig  
Uns brins de safrà  
1 branqueta de romer  
250 ml d'oli d'oliva verge extra  
Sal

## Ingredients opcionals segons el territori

Anguila maresa trossejada  
Caragols (vaquetes)  
Pilotetes  
Carxofa (en temporada)

**1.** Trosseja la carn de pollastre i de conill. Després, ratlla les dues tomaques madures. Reserva-ho tot.

**2.** Seguidament, posa l'oli a fregir al mig de la paella a foc de flama, de manera que queden quatre dits al voltant sense cobrir. La paella haurà de tindre un diàmetre entre els 38 i els 40 centímetres perquè els ingredients puguen coure's com cal.

**3.** Quan l'oli estiga ben calent, tira-li un grapat de sal i després el fetge, el pollastre i el conill trossejats. Sofrig-ho tot i regira-ho constantment fins que la carn comence a daurar-se.

**4.** En aqueix moment, afeg la bajoqueta, fes-li unes voltes i aboca la tomaca ratllada. Segueix sofregint tot el conjunt durant uns minuts sense deixar de remoure. Incorpora el pebre roig i aboca immediatament el litre d'aigua (que has de tindre a mà, perquè el pebre roig no es creme).

**5.** Tot seguit, posa els fesols tendres de tavella, el garrofó i els brins de safrà. A foc de flama viva, deixa-ho bullir fins que tot estiga cuit.

**6.** Si has optat per afegir una branqueta de romer, deixa-la caure sobre el caldo i retira-la passats 5 minuts.

**7.** En el cas que hages decidit introduir alguns dels ingredients opcionals assenyalats (anguila maresa, vaquetes, pilotetes o carxofes), el moment de posar-los és pocs minuts abans d'abocar l'arròs. Tot just quan introduïm la branqueta de romer.

**8.** És el moment d'incorporar l'arròs. Fes un cavalló d'ansa a ansa de la paella. L'arròs haurà de sobreeixir un dit per damunt de l'aigua. Tasta'l de sal i rectifica'l si cal.

**9.** Hauràs de coure l'arròs a foc fort durant 10 minuts i a continuació, reduir la intensitat de la flama. Ha de coure durant 8 minuts més a foc mitjà baix.

**10.** Finalment, cal deixar-la reposar uns 5 minuts abans de traure-la a taula.

*A la comarca de la Ribera Baixa, se li afegeix ànec i caragols.*

*A la Ribera Alta, es cuina amb el fetge del conill i del pollastre, els caragols i pimentó roig en tires.*

*A la Safor, hi ha qui la cuina amb pilotetes xicotetes fetes amb carn picada, sal, julivert, llard, ou, canyella o pebre.*

*A la Marina, es posen costelles de porc, pollastre i conill. A més també es cuina amb les pilotetes i es posa roget, una varietat de bajoqueta tendra de la zona.*



# Els arrossos i la temporalitat

Un dels ingredients estrela que ha marcat la nostra identitat culinària és l'arròs. La importància dels diferents tipus d'arròs a la cuina valenciana és innegable. Les varietats tipus *Sénia*, *bomba* i *Albufera* són les més indicades per a la cuina del receptari arrosser tradicional, propi de la zona de llevant. Les seues capacitats per conduir el sabor són molt apreciades pels professionals de la restauració, a les cuines casolanes i també, pel consumidor final.

Així, arrossos tipus *Sénia* com el *Jsendra*, *gleva*, *Montsianell* i *badia*, absorbeixen molt bé el sabor. D'altra banda, l'arròs *bomba* ofereix un resultat final de gran fermesa que evoluciona cap a una major consistència a mesura que es retira del foc. I per últim, la varietat *Albufera*, la més jove, va guanyant terreny a la cuina, especialment en els arrossos melosos perquè ofereix una textura i cremositat extraordinàries.

A més, la temporalitat dels aliments té un paper crucial a la cuina valenciana. Així, els arrossers de l'Albufera, el peix i el marisc que habita a les nostres aigües i les verdures que creixen a les hortes que ens envolten, dicten el ritme de les estacions a la taula i els tipus d'arròs que es preparen a les cuines:

## Primavera

La pesca de la sèpia a la mar, les darreres carxofes de l'horta, i les primeres faves tendres que despunten als camps, preludien l'arribada de la primavera. Una estació que ens permet gaudir d'aquestes delicioses menges:

- L'arròs de faves tendres i carxofes.
- L'arròs melós de sèpia i carxofes.

## Estiu

A l'estiu, els arrossos es converteixen en un refugi de sabors frescos i lleugers, enriquits amb productes de temporada com la tomaca, el carbassó i els pimentons, a més de la delicadesa del peix. En aquesta època de l'any, les nostres cuines prenen vida amb creacions culinàries com:

- La paella de verdures
- L'arròs del senyoret

## Tardor

A la tardor, els arrossos es preparen amb aliments més contundents i a l'abric del brou que ens escalfa amb l'arribada del fred. Així, aprofitant les bajoquetes, les bledes, els naps o els espinacs i altres verdures que collim de l'horta, a les cuines es preparen aquestes delicioses variants:

- L'arròs caldós de verdura amb fesols, naps, penques i espinacs.
- L'arròs caldós de carn amb conill o pollastre, penques i fesols.
- L'arròs de muntanya, amb carn, bolets i caragols.

## Hivern

A l'hivern, pesquem l'abadejo a la mar i l'anguila a l'Albufera. De les nostres hortes gelades, collim verdures com la carxofa, la col i els alls tendres. Productes de quilòmetre zero que posteriorment transformem en plats tradicionals com:

- L'arròs de l'Albufera, amb llobarro i anguila.
- L'arròs de floricol i carxofes.
- L'arròs d'abadejo i coliflor, juntament amb la seua variant: arròs amb abadejo, coliflor i costelles.

## Tot l'any

A més, el nostre privilegiat entorn, ens permet gaudir durant tot l'any, d'aquests arrossos amb productes frescos:

- La paella valenciana de conill, pollastre, fesols i garrofó.
- L'arròs a banda.

Al capdavant, la connexió entre la temporalitat dels aliments i la nostra cuina és una lliçó de sostenibilitat i respecte per la natura. Els llauradors i pescadors locals més tradicionals segueixen les estacions i les condicions de l'entorn per garantir la frescor i la qualitat dels ingredients, creant plats autèntics i deliciosos que són un verdader homenatge a la terra i a la mar.





# LA RESTAURADORA

Otos (la Vall d'Albaida)



“

“Cuinem i servim plats tradicionals de la zona. Les nostres elaboracions beuen de tres fonts. D’una banda, de l’herència de les nostres famílies, que és la nostra raó de ser. D’altra, dels productes que trobem al nostre entorn més proper. I finalment, del temps.

Cada època de l’any marca els plats que oferim als nostres comensals. Així, donem la benvinguda a l’any amb una tradició ben valenciana, cuinant un bon putxero amb una bona base de carn de porc, corder, gallina, pollastre i tota mena de verdures que trobem als nostres camps: xirivia, napicol, creïlla, nap, carlota o penques.

A la tardor, transformem la nostra cuina i elaborem un arròs melós de muntanya, amb conill, pollastre i bolets recollits en les muntanyes dels voltants. Durant l’hivern, presentem un exquisit plat de faves amb menta que captura l’essència d’aquesta estació. I durant tot l’any, oferim als visitants, el nostre arròs al forn i entrants típics de la zona com la sang amb ceba i les coques fregides farcides amb les verdures de temporada que recollim de l’horta”.

Assumpció Olivares Monzò



A les nostres terres, els rellotges de sol són una part innegable del nostre patrimoni i un atractiu turístic important. Una mostra viva de l’íntima relació que guarden la temporalitat i la nostra cuina. I és que, els rellotges de sol marquen el temps, marquen les estacions, i el temps i les estacions sempre han estat relacionats amb el menjar, amb els tipus de cuina que s’ha fet.

Tenim el rellotge de l’horta del tio Bruno, que precisament fa referència a tots eixos cultius que ens envolten, tant a l’horta com al secà, que són part de la nostra tradició i protagonistes dels nostres plats. Assenyala les hores i les estacions de l’any.

I també, el rellotge de sol dels pimentons, que l’artista Rafael Armengol va realitzar en homenatge al seu bon amic Vicent Andrés Estellés, autor d’uns dels poemes més universals de la nostra cultura i la nostra cuina: *Res no m’agrada tant*.

Joan Olivares Alfonso

”



quan foscament fermenta

com si pastara  
un poema una vida  
amb massa  
mare on tot és  
potencial esfèric de l'espera.

Maria Josep Escrivà i Vidal.  
Del projecte *Masa Mare* de Maria Callís i Raquel Tomàs.



Imma López-Pavia

---

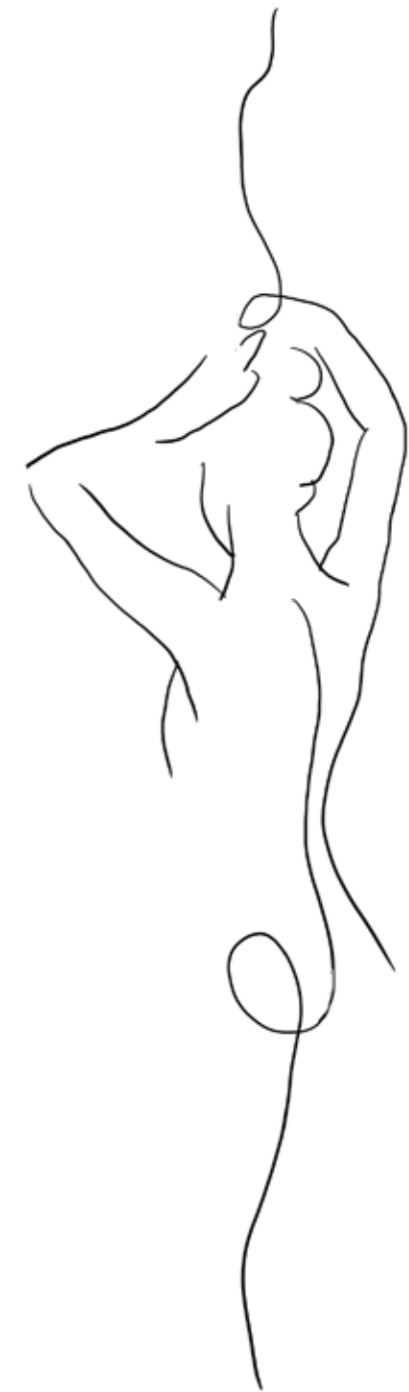
## Arnadí

I deies “dolça” mentre m’acaronaves  
l’espatla.

I recordava les mans  
que pastaven l’arnadí, aquella polpa  
amb el polsim de canyella com la pell  
torrada de l’estiu i el toc de llimona  
ratllada d’una frescor àcida.

Les ametles, la flor i la primavera  
d’aquell amor que s’escolava  
temps avall.

La foscor de la cambra  
- que ara evoque -  
era el teu cos bru  
saborós a pinyons  
i sucre cremat.



# Arnadí de carabassa

1 GRAN / 6 INDIVIDUALS

PREPARACIÓ 15 MIN

COCCIÓ 75 MIN

TEMPS TOTAL 90 MIN

1 carabassa d'aproximadament 3 kg  
Ratlladura de 2 llimes  
5 ml de suc de taronja  
3 rovells d'ou  
300 g de sucre  
250 g d'ametla molta  
Ametles senceres  
1 culleradeta de canyella molta

## Ingredients opcionals

1 grapat de pinyons  
3 cullerades d'oli  
1 polsim de pebre negre

**1.** La vespra, torra la carabassa en el forn a una temperatura de 180 °C durant hora i mitja. És convenient que es coga lentament perquè evapore els líquids el màxim possible.

**2.** Un cop torrada, trau-li la pell i les llavors. En acabant, xafa la polpa amb una forqueta fins a obtenir una pasta ben fina. Elimina els fils de la carabassa i introdueix-la en un sac de tela o coixinera. Deixa-la penjada tota la nit. Així, s'escorrerà de manera natural i aconseguiràs una massa sense líquid, que és un dels secrets per elaborar amb èxit aquest dolç.

**3.** L'endemà, afeg el sucre a la polpa i mescla-ho molt bé. Pots ajudar-te d'un passapuré.

**4.** Tot seguit, posa la mescla en una cassola a foc molt suau i remena constantment mentre vas incorporant la canyella, la ratlladura de llima i el suc de taronja.

**5.** Sense deixar de remenar, afeg l'ametla molta i els quatre rovells que has d'haver batut prèviament. Barreja-ho tot i deixa-ho coure al voltant de 15 min.

**6.** En acabant, reparteix la massa en una cassola de fang gran o en 6 cassolotes individuals i dona-li forma de piràmide amb l'ajuda d'una espàtula.

**7.** Calfa el forn a 180 °C, durant 15 minuts.

**8.** Mentrimentres, decora tota la superfície de l'arnadí amb pinyons i ametles. Pots posar-les crues o fregides. En cas de triar la segona opció, posa un raig d'oli a calfar i daura primer els pinyons, una mica solament perquè s'acabaran de fer en el forn. Després fas el mateix amb les ametles. En el moment de traure-les, afeg un polsim de pebre negre molt.

**9.** Empolvora la superfície amb una mescla de sucre i canyella.

**10.** Cou-ho al forn a 180 °C durant 5 min. Després, baixa la temperatura a 150 °C i deixa que es coga entre 45 min i 1 hora. Estigues al cas i, quan agafe un color daurat, haurà acabat de coure's.

**11.** Trau l'arnadí del foc, deixa que es refrede i endavant, ja el pots gaudir!



*En alguns pobles de la comarca de la Ribera del Xúquer, a més de l'arnadí de carabassa, també s'elabora el mateix dolç però amb moniato. Són coneguts com a carabassa santa i moniato sant, per ser les postres rituals que s'elaboren i es mengen en la Setmana Santa.*

Àngels Gregori

---

# Magnolia Bakery

El dia s'obria com un cupcake.  
I era com entrar a la sala d'un cinema  
amb versions originals.  
T'hauries d'haver vist, endevinant  
les proporcions del sucre i del rovell  
que hi havia dins de cada dolç.  
Tots els motius de la teua vida  
i els defectes de la meua estaven allí,  
mesclats entre els ingredients.  
Em vas dir que després de cinc generacions  
en cada família apareix algú que surt així,  
buscant, una tarda qualsevol,  
els motius dels errors i dels dolors  
al fons d'una caixa plena de cupcakes.



# Fogassa de Tots Sants

12 RACIONS

PREPARACIÓ 35 MIN

COCCIÓ 30 MIN

TEMPS TOTAL 65 MIN

500 g farina de força  
200 g moniato pelat  
150 g sucre  
200 ml llet  
Oli d'oliva  
1 ou  
5 g anís en gra  
3 cullerades soperes d'oli d'oliva  
10 g de rent sec de forner  
5 g de sal  
1 grapat d'ametles torrades  
1 grapat d'anous  
1 grapat de panses  
Sucre molt

1. Comença trossejant el moniato i bullint-lo durant 20 minuts aproximadament. En el moment que observes que s'ha fet blanet, trau-lo del foc, escorre'l bé i després trosseja'l amb l'ajuda d'una forqueta. Procura que no et quede cap bocí. Deixa'l refredar.
2. Mentrimentres, dilueix el rent de forner en un got de llet tèbia.
3. Posa la llet amb el rent en un bol gran i afig l'ou, el sucre, l'anís en gra i la sal. Remou. Incorpora el moniato ja refredat i segueix remonent fins que tots els ingredients s'integren i formen una mescla homogènia.
4. Per altra banda, passa la farina pel sedàs per tamisar-la. Després, afegeix-la a poc a poc, dins el bol amb la resta d'ingredients.
5. Amb una espàtula, remou bé fins que quede tot ben integrat.
6. Quan observes que la mescla ha absorbit completament la farina, afig 3 cullerades soperes d'oli d'oliva i continua remonent amb l'espàtula fins que la massa es desprenga de les parets.
7. En aquest moment, trau la massa del bol i segueix pastant-la amb les teues mans procurant airejar la mescla, durant uns minuts més.
8. Ara, posa un raig d'oli al bol i introdueix la massa. Tapa-la amb un drap i deixa-la fermentar fins que doble el seu volum.
9. Seguidament, prepara una safata per a coure la massa. Pinta bé tot el fons i les parets. Passa la massa a la safata i amb les mans humides amb una mica d'oli, estira-la procurant que arribi a tota la superfície de la safata.
10. A continuació, distribueix per damunt la fogassa, les anous, les ametles i les panses. Has d'estrènyer una mica aquests fruits secs perquè no caiguen.
11. Calfa prèviament el forn a 200 °C uns quinze minuts. Després, forneja la fogassa a mitja altura, a una temperatura de 180 °C durant aproximadament 25 o 30 minuts, depèn del forn.
12. Finalment, trau-la del forn i empolvora la superfície amb el sucre molt.

- Aquesta recepta té nombroses variants i és molt popular a les Pasqües.

- Preparacions molt similars poden rebre altres noms segons la zona: panou, tonya, coc, pa socarrat, mona, panquemao, renganyades, etc.



## La infantesa...

«Mare, diu la fornera que si vols coure la coca  
hauràs de comprar-li el pa»  
(Jota de creació pròpia)

Farina poses, farina fenys,  
amb els dits, amb la palma, amb tota la mà,  
farina poses, farina fenys...

Hi ha blancs que travessen la memòria  
de quan érem xicones i inventàvem  
els jocs destorbats per anar al forn.

Coca de llanda per pessigar;  
sucre, ous, graciosa per inflar, fer camí  
manat per la mare, coca cuïta.

Hi ha blancs que fereixen la memòria  
i encara no són dolços que estan per cuïtar,  
el suau oli groguet no és per casualitat.

La farina de l'ull dret,  
el sucre de l'ull estrany...



# Coca a la llanda

12 PORCIONS

PREPARACIÓ 20 MIN

COCCIÓ 30 MIN

TEMPS TOTAL 50 MIN

500 g de farina de rebosteria  
500 g de sucre  
3 ous mitjans  
500 ml de llet sencera  
250 ml d'oli d'oliva suau  
16 g de rent en pols  
Ratlladura de dues llimes  
Canyella en pols  
Una cullerada de mantega (opcional)

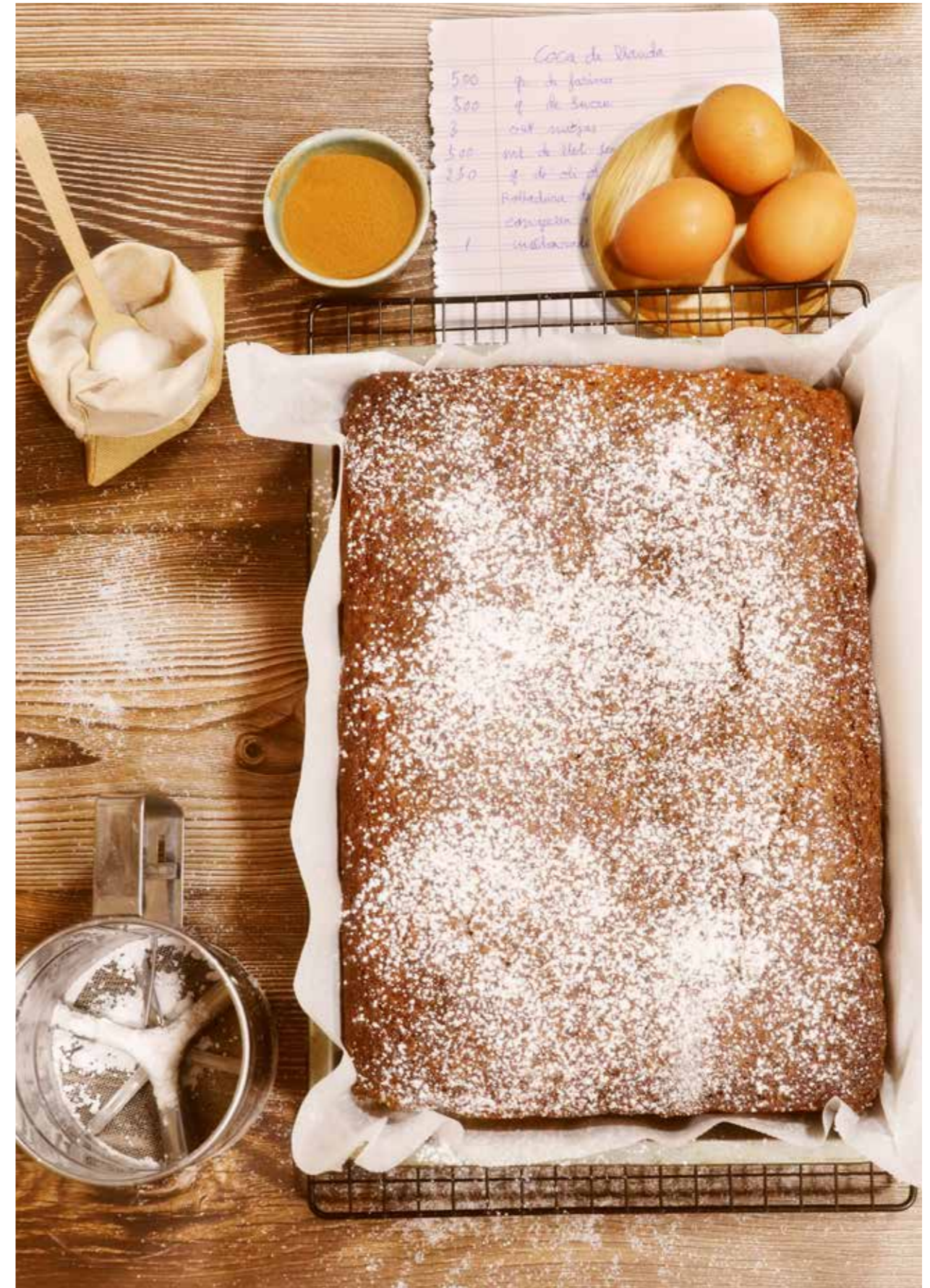
## Per a fer la massa

1. Per començar, ratlla finament dues llimes. Para atenció i no ratlles la part blanca de la llima, perquè proporcionaria amargor a la massa. Reserva-ho.
2. Tot seguit, en un bol aboca els ous i el sucre.
3. Reserva un poc de sucre per empolverar la coca més endavant, abans de ficar-la al forn.
4. Bat els ous i el sucre. Pots ajudar-te d'una forqueta, un batedor de mà o una batedora elèctrica. Has de tenir en compte que, com més temps dediques a aquest procés, més esponjosa et sortirà la coca.
5. En el moment que els cristalls del sucre es dilueixen per complet amb l'ou, has d'anar incorporant l'oli, molt a poc a poc. Segueix batent la mescla.
6. En acabant, afig la llet a raig, xino-xano, i la ratlladura de llima sense deixar de batre en cap moment.
7. Ara, tamisa la farina sobre la mescla de manera gradual, incorporant-la al mateix temps que es va formant la massa. En tot aquest procés, no has de deixar de remenar la mescla.
8. Finalment, incorpora el rent en pols i remou-lo per integrar-lo bé amb la resta de la mescla.

## Per a coure la coca

1. Folra una llanda rectangular amb paper de forn. Per aquesta recepta et recomanem un motle d'aproximadament 30 x 18 centímetres. Si vols adherir el paper amb major facilitat, greixa'l prèviament amb mantega.
2. El següent pas és opcional. Pots tancar la coca amb film i deixar-la a la nevera durant 30 minuts. Això farà que la massa agafe cos.
3. Mentrimentres, preescalfa el forn 200 °C. Transcorregut el temps, trau la llanda de la nevera, retira el film transparent. Empolvora una fina pluja de sucre i canyella, que ha de cobrir tota la superfície, sense arribar a formar una capa de gruix excessiu.
4. Finalment, introdueix la coca en el forn, sobre la reixa a l'altura mitjana. Enforna-la durant 30 minuts o fins que estiga cuita. Intenta no obrir el forn durant aquests 30 min.
5. Ha de quedar lleugerament daurada i amb una fina crosta cruixent. Per assegurar-te que està cuita, punxa-la al centre amb un escuradents. Si el traus humit, deixa la coca 5 minuts més mentre vigiles que no et queda molt seca.

Aquest dolç, també es coneix amb el nom de coca boba, coca Maria, coca ronyosa, o coca de canonge, i es cuina pràcticament per tot arreu del territori. Admet moltes variants i ingredients, com la xocolata, la poma, la taronja ratllada, l'ametlla marcona, etc.



Imma Mànyez i Albert

---

# La carabassa i la nit de Tots Sants

Mare fes carabassa, de la que feia la iaia,  
torrada i amb moltes nous.

Mare, jo vull bunyols  
d'aquells que feia la iaia  
ben rodons i plens de sucre  
per mullar amb xocolata...

i vull escoltar la història del butoni que m'espanta  
i també l'home del sac i la Marieta de l'escaleta...

Mare, no em deixes sola  
que pot vindre el moro musa  
o els espantacriatures i...

Dorm, filla meua, dorm  
i clou eixos ulls de lluna.  
Demà serà un altre dia,  
la mare farà bunyols  
redons com els caragols  
per a endolcir-te la vida.

Dorm, filla meua, dorm,  
demà serà un altre dia.



# Bunyols de carabassa

12 UNITATS

PREPARACIÓ 20 MIN

COCCIÓ 70 MIN

TEMPS TOTAL 90 MIN

500 g de polpa de carabassa  
250 g de farina de força  
25 g de rent fresc  
Oli de gira-sol  
Sucre  
½ gotet d'aigua  
1 culleradeta de llima ratllada (opcional)

## Per a torrar la carabassa

1. Primerament, tria una carabassa gran, de poc més d'1 kg. En torrar-la i retirar-li la pell, les llavors o pipes i les restes que puguem estar cremades, ens donarà com a resultat 500 g de polpa, aproximadament, que és la quantitat que necessitem.
2. Parteix-la per la meitat i torra-la al forn a 180 °C durant poc més d'una hora. Et recomanem que deixes les pipes de la carabassa i les torres també. Tot i que no les faràs servir per a cuinar els bunyols, sí que podràs gaudir-les com un bon aperitiu.
3. Passat aquest temps, trau-la del forn, buida la polpa i deixa-la refredar.

## Per a preparar la massa dels bunyols

1. Comença per introduir en un bol, la polpa de la carabassa ja freda. Amb l'ajuda d'una forqueta o amb qualsevol altre estri de cuina, com un morter, un passapuré o una batidora, pasta-la fins que obtingues un puré sense cap bocí.
2. Dilueix el rent en ½ got xicotet d'aigua tèbia. Si en lloc de torrar la carabassa, has decidit bullir-la, utilitza l'aigua d'aquest bull per diluir el rent.
3. A continuació, afeg a la carabassa el rent esmicolat i diluït. Remou fins que quede tot ben integrat.
4. Tot seguit, incorpora la farina a poc a poc i continua mesclant sense parar. Opcionalment, és en aquest moment quan pots afegir-hi un poc de sucre si consideres que la carabassa no és prou dolça.
5. Quan obtingues una massa amb un color i una textura homogènia, deixa-la reposar, si fa no fa, mitja hora perquè fermenti i augmenti de volum per l'efecte del rent.

## Per a fregir els bunyols

1. En un perol prou fondo, calfa l'oli. El més recomanable és utilitzar oli de gira-sol, ja que l'oli d'oliva li donarà un sabor massa fort.
2. No fiques el foc massa fort per a no cremar l'oli. Quan estiga ben calent i comence a fumejar (senyal que ha aconseguit la temperatura òptima), enfarina't les mans o banya-te-les amb aigua tèbia. Així, podràs anar donant forma als bunyols sense que la massa se t'apegue a les mans.
3. Pren quantitat suficient amb una mà, com si fora una xicoteta pilota o la quantitat d'una cullerada sopera, i amb la mateixa mà fes amb el dit polze un xicotet forat. Al moment, deixa caure la massa en l'oli.
4. Amb els bunyols dins la paella amb l'oli, has de tindre a mà un pal de fusta fi i llarg i una paleta o escorredora per a fer-los la volta.
5. Amb el pal, mou-los de tant en tant des del forat, així evitaràs que es tanque. Amb la paleta o escorredora els donaràs la volta sense deixar que es dauren massa o es cremen per cap de les dues cares.
6. Una vegada els hages fregit, retira'ls en un plat amb tovallons de paper perquè absorbisquen l'oli. Després, serveix-los en una font i acompanya'ls de sucre al gust.

Hi ha una dita popular  
"Atenció amb els bunyols de fora de casa, els posaran molta farina i poca carabassa"



Gràcia Jiménez

---

# Tot allò que estimem

Des de l'orient viatjaren aquells arbres eixuts  
resistint, estoics, seques i riuades.  
I malgrat el seu instint humil  
esclaten a l'hivern amb pètals delicats  
-milers de flors entre el rosa i el blanc-  
enlluernant-nos amb aquell encís  
que preludia la dolçor d'uns fruits  
cobejats per miracle dins l'úter vegetal.

Amb clara a punt de neu, rovells i sucre,  
la farina d'ametla i un foc cerimonial,  
festegem vides noves:  
naixements, aniversaris, noces...

Engalanat amb merenga i flors de sucre  
o amb delicades randes de canella  
tracem sobre el pastís camins de joia  
en un món on no sempre regnarà l'alegria.

Però l'ametla és festa consagrada.  
És compartir i dir que ens estimem.  
És brindar pel pervindre misteriós.  
És convidat ensucrat per celebrar la vida  
quan tot el que estimem es fon amable  
assaborint el temps com passa...



# Tortà d'ametla

12 PORCIONS

PREPARACIÓ 20 MIN

COCCIÓ 30 MIN

TEMPS TOTAL 50 MIN

6 clares d'ou  
6 rovells d'ou  
180 g d'ametla molta amb pell  
40 g de midó de dacsa  
180 g de sucre  
Canyella al gust  
1 polsim de sal  
Sucre de llustre (sucre en pols)

## Per a fer la massa

1. Primerament, has de separar les clares dels rovells. Reserva els rovells.
2. Posa les clares amb un polsim de sal, dins d'un recipient alt i estret. Comença a muntar-les a punt de neu amb l'ajuda d'una batedora de varetes a velocitat mitjana. Hauràs d'anar movent la batedora amunt i avall per tal que l'aire alce les clares.
3. Passats 3 o 4 minuts, incorpora a poc a poc el sucre sense deixar de batre.
4. Aproximadament 2 minuts després, hauràs acabat de muntar-les a punt de neu. Ho sabràs perquè agafen l'aspecte de la nata i també perquè no cauen si gires el bol cap avall.
5. Afig l'ametla molta i el midó de dacsa i segueix batent fins integrar tots els ingredients.
6. En un altre bol, amb la batedora o amb una forqueta, bat els rovells dels ous.
7. Tot seguit, incorpora'ls a la mescla progressivament i lenta, al mateix temps que vas remenant-la amb moviments circulars, fins que els ingredients queden ben aglutinats en la massa.

## Per a coure la coca

1. Folra un motle rodó amb paper de forn. Et recomanem un motle d'entre 23 i 25 cm de diàmetre. Si vols adherir el paper amb major facilitat, greixa'l prèviament amb mantega.
2. En l'entretant, preescalfa el forn a 190 °C amb calor dalt i baix.
3. Introdueix la massa en el forn, sobre una reixeta a altura mitjana. Enforna a la mateixa temperatura durant 25 minuts o fins que estiga completament cuita. Per assegurar-te que està a punt, punxa-la al centre amb un escuradents. Si està humit, deixa-la 5 minuts mentre vigiles que no s'asseque.
4. En acabant, retira la tortà del forn i deixa-la refredar dins el seu motle.
5. Un cop s'haja refredat, finalitza l'elaboració empolvorant la superfície de la tortà amb sucre de llustre. Pots fer servir un empolsador o fer-ho amb les mans.

*Aquest dolç és deliciós, és apte per a celíacs perquè no es cuina amb farina.  
Serveix-la acompanyada d'un bon got de llet, cafè, infusió o licor.*



## La sínia dels sabors

Al gener, febrer i març  
taronges i mandarines,  
pomes roges i llimones,  
i algun plàtan ben madur.

Gira que gira la roda,  
i l'hivern ja estarà fora,  
primavera declarada.

Vindran abril, maig i juny  
i ens portaran les maduixes,  
els nespres, els albercocs  
i un bon grapat de cireres.

Gira que gira la roda,  
la primavera s'amaga  
i ens visitarà l'estiu.

Juliol, agost i setembre  
ens regalaran les síndries  
dolces figues i melons,  
grans de magranes daurades  
i prunes de molts colors.

Gira que gira la roda,  
l'estiu se'n va d'excursió  
i de sobte, la tardor.

Després ens visitaran  
els últims mesos de l'any,  
i ens portaran carabasses,  
pomes grogues, dolces peres  
i algun caqui Persimon.

I per acabar la roda,  
podrem tots assaborir  
un bon pomell de raïm.



# Fruita de temporada

## Macedònia de meló d'or (la Vall d'Albaida)

2 RACIONS

PREPARACIÓ 20 MIN

1 meló groc d'Ontinyent  
1 bresquilla  
1 llima  
1 copa de mistela

Fes un tall transversal al meló, a uns 10 centímetres de distància d'un dels extrems. Després, buida'l amb una cullereta, formant xicotetes boles amb la polpa, sense les llavors. A part, pela la bresquilla i talla-la a gallons i frega'ls amb una llima per evitar que s'oxiden. Finalment, empra la corfa del meló buidat com a recipient per a introduir les boles de polpa de meló, els trossos de bresquilla. Rega-ho tot amb una copa de mistela.

## Pomes torrades amb canyella (la canal de Navarrés)

6 RACIONS

PREPARACIÓ 10 MIN

COCCIÓ 45 MIN

TEMPS TOTAL 55 MIN

6 pomes varietat *Reineta*  
250 g de sucre  
1 cullerada de mantega  
1 cullerada de canyella  
2 canonets de canyella

Renta les pomes amb aigua. Després, seca-les. Fica-les en una llanda per al forn. Prèviament has d'haver untat el fons amb mantega. Preescalfa el forn a 180 °C. Passats uns minuts, cou les pomes a la mateixa temperatura durant 45 minuts. Empolvora amb sucre i canyella en pols i serveix-les acompanyades d'un canonet de canyella.

## Taronges a la menta (la Safor)

6 RACIONS

PREPARACIÓ 15 MIN

8 taronges  
Fulles de menta  
Sucre al gust

Pela les taronges fins assegurar-te que no queda cap tros blanc de la corfa sobre la fruita. A continuació, talla-les en rodanxes i col·loca-les en una font. Finalment, empolvora-les amb el sucre i les fulles de menta que prèviament has d'haver picat ben fines.

## Caqui amb formatge (la Ribera Alta)

4 RACIONS

PREPARACIÓ 20 MIN

200 g de formatge de cassoleta  
1 caqui Clàssic DO Ribera del Xúquer  
1 caqui Persimon DO Ribera del Xúquer  
1 grapat d'anous

Pela i talla els caquis en làmines fines. Lamina també el formatge. Després col·loca els ingredients en una font alternant una làmina de caqui *Classic* (de color roig brillant i polpa blana), una molt fina de formatge de cassoleta i una altra de Caqui Persimon (de color ataronjat i polpa més dura).

Finalment, decora-ho amb les anous pelades.



Mercè Estrela i Tena

---

# Pastisset confitat

El caliu amoreix el tubercle ferm,  
blanca i potent delicadesa tardoral.

Sucre del canyamelar. Rotlle odorós  
de canyella, aspror subtil a fusta picant.  
Aroma i tast cítric de llimera al groc viu.

Cullera de boix i cassola de fang cuit.  
Foc suau i temps remenen entre els records.

La molta del blat, aiguardent i suc d'oliva.  
Dits hàbils arrodoneixen la germanor.

Dins l'abraçada, el confitat suculent,  
mitja lluna de saber fer i paciència.

Safates curulles del somriure melós.  
S'eixampla el cor amb la tebior nadalenca.



# Pastissets de moniato

30 UNITATS

PREPARACIÓ 30 MIN

COCCIÓ 120 MIN

TEMPS TOTAL 150 MIN

1 kg de moniatos  
800 g de sucre per a la confitura  
1 kg de farina de rebosteria  
2 escorces de llima  
1 canonet de canyella  
250 ml d'anís sec  
375 ml d'oli de gira-sol  
250 g de sucre  
250 ml d'aigua

## Per a la preparació de la confitura

1. Primerament, has de decidir si vols cuinar els moniatos al forn o bullir-los en aigua. La millor manera de conservar el seu sabor és fornejar-los, tanmateix, t'expliquem les dues opcions perquè pugues triar.
2. Si els vols coure, fica'ls nets i sense pelar dins d'una cassola d'aigua. Bull-los a foc molt lent, aproximadament 4 hores.
3. Si decideixes torrar-los, fica'ls, sense pelar i ben nets, dins del forn prèviament calfat a 170 °C. Utilitza paper de forn per evitar embrutar la safata. El temps de cocció serà d'aproximadament 60 min i dependrà de la grandària dels moniatos. Per comprovar si estan fets, punxa'ls amb un ganivet i si ix sense dificultat és que estan al punt. Trau-los del forn i deixa'ls refredar.
4. Una vegada temperats, pela'ls i passa'ls a un recipient on seguidament has de triturar-los fins que obtingues un puré fi i sense bocins. Pots fer servir les mans, una forqueta, un passapuré, etc.
5. En acabant, has d'incorporar el sucre. Pesa el puré de moniato i afeg la mateixa quantitat de sucre. Per a 30 pastissets de grandària mitjana, hauràs de tindre una mescla final d'aproximadament 1kg.
6. Passa la mescla a una cassola alta i afeg la ratlladura de dues escorces de llima, el canonet de canyella i l'aigua. Tot seguit, cou a foc mitjà durant 30 minuts o fins que la mescla entome una textura de confitura espessa.

## Per a la preparació de la massa

1. L'endemà, fica en un bol l'oli de gira-sol, 500 g de farina, 250 g sucre i l'anís sec. Comença a fènyer la mescla amb les mans, mentre segueixes afegint-hi a poc a poc, la farina restant.
2. Pasta la mescla a mesura que hi afegeixes els altres 500 g de farina. Segueix pastant fins a obtindre una textura compacta i lliisa però no seca. Deixa reposar la massa durant almenys 30 minuts a temperatura ambient perquè després pugues estirar-la i manipular-la millor.

## Per a fer els pastissets

1. A continuació divideix la massa en 30 boletes, cadascuna de les quals donarà lloc a un pastís. Procura fer-les de la mateixa grandària perquè els pastissets queden iguals.
2. Col·loca les boletes de massa entre paper parafinat i aplanar-les amb l'ajuda d'un got que et pot servir de motle (és aconsellable que la massa no quede molt fina si vols aconseguir un cruixent perfecte). Després d'aplanar la massa, has de retallar-la en redolins amb l'ajuda d'un plateret.
3. Un cop estiguen a punt, ompli-les amb una cullerada de confitura i tanca-les per la meitat, donant-los l'aparença d'una mitja lluna. Opcionalment, pots fer servir una forqueta per a marcar la vora.
4. En acabant, pren un pinzell i unta els pastissets amb ou batut perquè la massa quede brillant. Després, empolvora'ls amb sucre.
5. Finalment, introdueix-los al forn prèviament escalfat i forneja'ls durant 20 minuts a una temperatura de 200 °C.

*El secret d'aquest dolç rau en la qualitat de la confitura que elabores. El més recomanable és cuinar la confitura el dia d'abans, i deixar-la reposar en la nevera, així aconseguiràs que es fixen més els sabors i un resultat final excel·lent.*



# EL FORNER

Fontanars dels Alforins (la Vall d'Albaida)



“

“Als forns d’aquesta regió, confeccionem una àmplia varietat de pans, pastissos i dolços que responen a les arrels més tradicionals. La nostra dedicació es reflecteix en la cuidada elaboració del pa, fet amb massa mare i sotmés a una fermentació lenta. Una pràctica que no només enriqueix el sabor sinó que també aporta beneficis per a la salut, al ser més fàcilment digestiu que els pans industrials.

Continuem coent el pa en autèntics forns de pedra, un testimoni de la nostra passió per la tradició i la qualitat”.

Vicente Calabuig Beneyto



“Pel que fa als dolços, elaborem sequillos amb ingredients com la farina, l’oli, l’ou i el merengue. També preparem casquinyols, rollets de vent, cocos, fogasses i coques de panses i anous. No oblidem el nostre producte estrella local: la mona. La màgia d’aquest dolç, apreciat a tot el territori, resideix en l’estima amb què el confeccionem i en l’ús de l’oli dels alforins”.

Adela Benito Micó

”



## BELLESA LÍQUIDA

Destil·lant l'essència d'una terra  
de fruits dolços i llavors fortes,  
transformem en bellesa líquida  
aromes d'intensa tradició.  
Desfilen per la taula cromatismes ancestrals  
i amb ocres daurats i rojos profunds,  
grocs suaus i blancs cremosos,  
creem una paleta deliciosa  
que pinta de goig i de festa  
moments de conversa i de vida.  
Corren les gotes com una pluja festiva,  
encenent esperits amb un foc  
que parla, entre cors, del món.

Alba Fluixà Pelufo



Begonya Mezquita Ramírez

---

## em regalaves saliva

em regalaves saliva mentre movíem les cames sota la taula  
no es fortuït que ara ens belluguem així  
dues bales en un camp de batalla  
*(algo debe ocurrir...)*  
liquada una medusa s'emporta l'ocell al sac  
el gat a la butxaca el conill a la gàbia  
la mar de signes que m'ofrenes cada dia  
un gest exigent corrent de dits als vidres  
que es desvist quan et veu  
que es desviu si l'increpes  
que navega per mars de sal  
i que reinventa el camí que fa la teua ombra  
des del matí despenjat d'un hivern plàcid  
fins les nits atapeïdes de somnis  
no vull res més que els teus ulls quan travesses la porta  
dues bales enmig de la guerra deia  
sense cap més so que el del teu silenci  
de ferro si camines al meu costat  
la teua presència desfermada que em retrata  
alè de braços oberts que ja volen  
perquè em feies moure les cames com l'aigua  
mentre sota la taula un regal de saliva sense brides.



# Ginebra valenciana

---

## Origen

La ginebra, una beguda alcohòlica destil·lada i aromatitzada amb baies de ginebre i altres ingredients botànics, té una llarga història, tot i que en el cas de la nostra ginebra, el seu desenvolupament és més recent.

Així, els orígens de la ginebra valenciana poden situar-se a mitjans del segle XX, quan algunes destil·leries i productors locals començaren a experimentar amb la creació de ginebres amb sabors i caràcters únics. Aquesta innovació va ser un intent de posicionar-se en un mercat globalment presidit per la ginebra tradicional britànica i altres varietats internacionals.

## Ingredients i processament

Els ingredients bàsics d'aquest beuratge són les baies de ginebre, ingredients botànics dels voltants, com arrels, herbes, espècies i els nostres característics cítrics i, finalment alcohol neutre, que és la base a partir de la qual es maceren els ingredients botànics i es destil·la la ginebra.

Hi ha diverses tècniques per a realitzar aquest procés, com la destil·lació amb alambins o la maceració en fred. Durant la destil·lació, els aromes i els olis essencials dels ingredients botànics es capturen en el vapor d'alcohol i s'infonen a la beguda. Després de la destil·lació, la ginebra es dilueix amb aigua purificada fins a assolir la graduació alcohòlica desitjada.

## Territori i varietats

A la comarca de la Safor, es troba un dels referents d'aquest beuratge. Allà, s'elabora una ginebra destil·lada artesanalment en alambí tradicional de coure amb processos botànics naturals, en els quals s'empren ingredients de l'entorn i de proximitat, com la taronja, la llima, l'ametlla amarga i el romaní.

## Consum i usos culinaris

Aquesta beguda espirituosa ofereix gran varietat d'usos. Es pot beure sola o amb gel i pot ser l'ingredient essencial en els còctels més clàssics. En qualsevol cas, la seua flexibilitat de sabor permet als paladars curiosos experimentar i gaudir d'una àmplia gamma de perfils gustatius.



Victòria Cremades

---

## La vellesa

Empalagoseta, enfitoseta, dolceta a glops menuts,  
com un mar tranquil de records fets de trencadís d'or.  
Contempla Toni en sa cadira tot l'horitzó que en ulls càpia,  
per a ell el roig ha deixat de ser un color,

hui és la seua realitat...

i el dolç de la pansa l'acompanya que al tercer gotet

s'arrenca a cantussejar «*los esclavos sin paz...*»

El carrer Massentini està banyat de les llàgrimes d'un nóvio  
que han despatxat...

Totes les cançons del món caben en un got de mistela i la fe.

Una goteta li xorra mà avall cap a la mànega,

la gossa la llepa i mou la cua contenta, és del mateix color,

la polpa és blanca, el granilló marró, el vell plora

perquè tasta però no recorda «*los pobres del mundo*» on estan.

Raïm groc sobre la terra llavada, si sol bon vi dolç farà.

A mossos un rotllet d'anís que li para bé i llavis apretats

d'anys llargs de silenci endolcits pel daurat brou i amistat.



# Mistela

## Origen

Els orígens d'aquesta beguda alcohòlica, dolça i aromàtica, es remunten a temps antics i estan profundament arrelats en la tradició vinícola mediterrània. Encara que no hi ha una data exacta o un punt de partida definitiu, alguns autors situen el seu naixement a Grècia i uns altres a l'Imperi Romà, perquè tots dos pobles elaboraven mostos als quals adicionaven altres ingredients. Per la seua banda, la Comunitat Valenciana, coneguda pel seu ric patrimoni agrícola i vinícola, va tenir un paper destacat en el desenvolupament de la mistela. El clima i les condicions mediterrànies propiciaven el cultiu d'aquest raïm.

## Ingredients i processament

La mistela es fa, d'habitud, barrejant el suc del raïm (most) amb l'alcohol (normalment aiguardent, tot i que també hi ha qui utilitza brandi). Aquests ingredients es mesclen amb diferents tipus d'edulcorants (sucre refinat, sucre bru, mel, etc.), per donar-li la seua dolçor tan característica. Quan se li afegix alcohol al raïm, immediatament es deté la seua fermentació, el sucre no es transforma en etanol i ja no es pot considerar vi.

Finalment, s'amaneix amb aromes naturals, herbes mediterrànies, espècies o fruites, per donar-li una flaire i un sabor ben exquisits. Aquests ingredients, que varien segons la tradició i la zona en què s'elabora són: clau, canyella en brut, café molt, café en gra, ratlladura de llima i taronja, herbes aromàtiques dels voltants i, fins i tot, flors.

## Territori i varietats

Una de les zones més representatives de la mistela es troba al poble de Torís, a la Ribera Alta, on s'elabora aquesta beguda emprant la varietat Moscatell.

## Consum i usos culinaris

Es sol consumir fred com aperitiu o com acompanyament de les postres. El seu sabor dolç i les seues notes aromàtiques la fan una beguda molt apreciada per a les ocasions especials i festes tradicionals.

També pot ser utilitzada en la preparació de diferents plats, com a ingredient a les salses que acompanyen les carns i també com a element imprescindible per a cuinar algunes de les nostres postres més característiques, com ara, els pastissos de moniato.



M. Carmen Sáez Lorente

---

# Una dolça evocació

La memòria líquida  
en la densitat de la gramínia.  
Efluis de l'Orient  
s'esventen sobre la Mediterrània.  
La tendresa del crepuscle  
s'ensuma la flaire de la canyella,  
i la ginebra abalteil l'esguard  
dins d'un somni que retorna la infantesa.

Evocarem l'alegria en un llambreig,  
en el bronzit d'un vespre d'estiu  
que espetega a la gola  
i s'inventa un somriure  
per assossegat la dissort.



# Licor d'arròs

---

## Origen

El licor d'arròs és una beguda espirituosa de graduació d'alcohol baixa (17° Vol). Amb orígens als arrossars de les terres de l'Ebre, aquest beuratge troba a l'Albufera de València, un altre espai de proliferació únic, gràcies a la utilització de l'arròs DO València, com a ingredient indispensable per a la seua elaboració.

El seu gust, dolç, agradable i subtil, però d'una gran potència aromàtica, amb flaires a canyella i a cítrics, recorda l'arròs amb llet.

## Ingredients i processament

Els ingredients més habituals que s'utilitzen per elaborar-lo són: arròs, sucre, canyella, pell de llimona, rom o brandi.

La beguda s'elabora escalfant l'arròs i torrant-lo amb el sucre fins que agafa un poc de color. En eixe moment, s'afegeixen el licor i les espècies. Finalment, es flameja per cremar l'alcohol i crear una flama espectacular. Aquest acte final de pirotècnia suggereix l'essència mateixa de la creació del licor d'arròs, una cerimònia de passió i transformació d'un dels nostres productes més emblemàtics: l'arròs.

## Territori i varietats

Al nostre àmbit geogràfic, proliferen les marques elaborades amb l'arròs DO Albufera, a la comarca de la Ribera Baixa.

## Consum i usos culinaris

Aquest exquisit licor esdevé un company perfecte per a gaudir a la sobre-  
taula, com a digestiu apreciat després del café, amb les delicioses postres  
o bé amb una tranquil·la copa al capvespre. La seua companyia se sublima  
amb la presència de fruits secs o d'algun dolç.

També esdevé altament aconsellable degustar-lo en solitari, refrescat  
(entre 5 °C i 8 °C) o acompanyat d'una fina capa de gel, en un got o copa  
de boca ampla, amb l'objectiu de no concentrar massa els aromes.



Maria Josep Juan Ballester

---

## Per camins, pobles i muntanyes

Hi ha un bell paisatge, la serra de Mariola,  
entre coves i caves, castells i pobles encimbellats,  
bressol d'un licor digestiu, un plaer per als sentits.

S'hi pot pujar per camins i turons,  
resseguint l'aroma deliciós de les herbes més nostres:  
sàlvia, romer, timó masclé i reial, camamilla, poliol,  
*rabó* de gat, herballuïsa, fenoll, menta i fulles de llimera.

Cal encertar la mesura exacta d'anís sec i dolç,  
deixar macerar les herbes que aporten aroma i color  
i quan ateny la tonalitat daurada d'ambre preciós,  
herbes i licor es guarden en boniques botelles de vidre.

Aquest líquid de color, olor i sabor exquisits,  
centre de les festes i tradicions de cada poble,  
s'ofereix a familiars i amics en un gest d'estima  
per acompanyar, conversar i compartir alegries  
en sobretaules d'hivern o en precioses nits d'estiu,  
a la vora del mar o als peus d'un cim.



# Herbero de la Serra de Mariola

## Origen

L'Herbero, una joia licorosa amb arrels profundes en la Història, la cultura i la natura de la Serra de Mariola, emergeix com un testimoni vivent de l'essència d'aquesta terra. Aquesta beguda artesanal encarna la tradició de treballar amb els recursos naturals que abraça la regió i l'expertesa que es transmet de generació en generació. Es converteix en una expressió vívida de com les begudes autòctones poden relatar l'íntima relació que una comunitat manté amb el seu entorn.

A la Vall d'Albaida se situa part d'aquest racó geogràfic, característic per la seua riquesa natural i l'exuberància de la seua vegetació; i és dins d'aquest paradís vegetal que prenen vida moltes de les plantes i herbes que es fusionen per donar forma a l'herbero. Un paradís on l'elaboració d'aquest elixir esdevé un element vital en la vida quotidiana dels habitants d'aquesta comarca.

## Ingredients i processament

S'elabora amb una barreja d'herbes i espècies que es recullen en la natura i que varien segons la recepta tradicional i personal de cada família o destil·leria. Alguns dels ingredients més comuns poden incloure herbes com el timó, la sàlvia, la cua de gat, la marialluïsa, la menta, el romaní o el poliol. Aquestes herbes es recullen i es maceren en alcohol per obtenir els seus aromes i sabors característics.

Després de la maceració, es pot afegir sucre i aigua per ajustar el sabor i la graduació alcohòlica. Aleshores, la barreja es destil·la per obtenir el beuratge final, que té una aparença d'ambre i un sabor aromàtic per les espècies utilitzades.

## Territori i varietats

Hi ha destil·leries i productors locals, com al poble de Bocairent on, amb devoció i respecte per les receptes tradicionals, creen l'herbero amb un toc distintiu. Aquestes destil·leries són com calderes màgiques que fusionen el passat amb el present, preserven la memòria d'antigues pràctiques i infonen una energia contemporània, capturant l'imaginari de la Serra de Mariola en cada gota. La difusió d'aquest coneixement, la passió compartida pels locals i la curiositat dels visitants han contribuït a estendre el llegat de l'Herbero de la Serra de Mariola a nous horitzons.

## Consum i usos culinaris

Es consumeix principalment com a aperitiu o com a beguda digestiva després dels àpats. El seu perfil gustatiu, impregnat d'herbes i aromes, en fa una elecció estimada per moments de relaxació i pau. Es pot servir amb gel o fins i tot amb una llesca de taronja o llima per realçar els sabors.



Elena Casado

---

## La història a la copa

A dins de la copa de vidre  
el vi no és sols aquesta sang dolça  
Ni aquesta alegria daurada  
que ompli l'espera.  
Quan s'obri l'ampolla,  
que pica l'ull de vidre tímid,  
i el perfum de la vinya ompli l'estança  
com l'aroma dolç de l'amant que esguarda.

No és solament el vi  
el que toca els llavis de qui el besa.  
Són les mans expertes i fortes  
de qui ha cuidat la vinya  
i ha donat de beure a la terra.  
Els ulls entreoberts baix el sol que trenca  
i deixa caure la seua càlida carícia  
sobre les fulles pacients dels camps.

Quan el tast del vi sorprén la llengua,  
sec com un llamp  
o dolç com els primers besos d'amor.  
Al front canten records que conta la copa.  
Dels dies de primavera  
i les dolces fruites ofegades.  
Dels vents que canten entre les parets de pedra  
i els ecos als cellers tancats.

Història líquida que acompanya alegries  
i disfruta de les taules plenes.  
Testament d'una vida d'inestimable cura  
que culmina al fons d'un paladar que somnia.  
És un idioma silenciós i universal  
que conforta amb paraules de colors tornassolats.

Qui pot veure, al reflectir la llum  
a sobre la mar en calma d'un brindis de vi,  
tota una poesia de notes a la boca  
curadament composta durant anys  
per cors i dits experts  
que han treballat la terra sembrada.



# El vi

---

## Origen

El vi, una beguda elaborada a partir del raïm i nascuda de la màgia de la fermentació alcohòlica del most, va nàixer a Geòrgia. Posteriorment, es va estendre a Egipte i Grècia i en arribar a Europa, la vinya esdevingué un dels cultius més importants. Concretament, als nostres sòls, la vinya va trobar un hàbitat perfecte on créixer, viure i desenvolupar-se al llarg dels anys, fins al punt de convertir el vi en un dels nostres productes més representatius. Amb els anys, ha esdevingut un emblema representatiu de la nostra riquesa cultural i agrícola, i així ho testimonien les cinc DOP de la Comunitat Valenciana.

## Ingredients i processament

El raïm conté tots els ingredients necessaris per a convertir-se naturalment en vi: el sucre en el seu suc i el llevat en la seua pell.

L'elaboració del vi, consisteix a extraure amb delicadesa el suc del raïm perquè entre en contacte amb el llevat. I és en aquest moment que la fermentació pren vida i perdurarà fins que tots els sucres es converteixen en alcohol, o fins que s'arribe al nivell desitjat d'alcohol. Finalment, els llevats completen el seu cicle vital de manera natural i el sucre residual es converteix en vi.

## Territori i varietats

Les varietats de raïm autòcton de la zona són: *monestrell*, *arcs*, *garnatxa*, *mandó*, *ull de perdiu*, *verdil*, *malvasia*, *forcalla* i *merseguera*.

Entre aquestes varietats, destaca especialment el raïm *moscatell*, una varietat de raïm blanc mediterrani amb un gran poder aromàtic. D'altra banda, a l'àrea geogràfica de la Ribera del Xúquer destaca també, el *merlot* i el *syrah*.

El vi és un dels principals motors econòmics també a la Vall d'Albaida, més concretament als Alforins, una zona preciosa també coneguda com "La Toscana valenciana".

## Consum i usos culinaris

És un complement perfecte per a la gastronomia. La seua complexitat de sabors i aromes pot realçar els matisos dels plats. El maridatge, l'art de combinar vi i menjar, és molt present a la cuina valenciana.

Com a beguda espirituosa, el vi és un elixir que destil·la l'essència i emoció. Cada glop és una porta oberta a un món d'experiències sensorials i gustatives. El seu consum és una oda a la bellesa, a la tradició i a la joia de viure amb plenitud.



# EL CELLER

Les Alcusses, Moixent (la Costera)





“

Quan vam començar, anàvem a la recerca d'una varietat de raïm que s'ajustés amb harmonia al sòl al que vivim, respectant la seva essència, sense haver d'imposar cap canvi forçat. I es què el raïm, com les persones, busca viure i bategar en terrenys on sentir-se feliç. Trobar un lloc on les seues arrels ballen amb la terra, on els seus ceps siguen abraçades pel sol i la dolçor de l'entorn. Aquest lloc, aquesta terra, es troba als Alforins.

Paco Calatayud Rubio



Diàriament, treballem amb la filosofia de ressuscitar les varietats autòctones que han estat relegades a l'oblit, com antigues històries que han esperat ser comptades al món. Les varietats *arcos*, *mandó*, *Monastrell* o la *Garnacha Tintorera*, han descobert als Alforins un sòl singular. Un lloc on les seues arrels poden expandir-se fins a cinc metres de profunditat. Una terra on sentir la felicitat que busquen. Un entorn que els permet créixer i florir amb plenitud.

Paco Calatayud Rubio

”



ANNEX  
RECEPTES AL CASTELLÀ



## LOS ENTRANTES

- 181\_ Esgarraet
- 182\_ Albóndigas de bacalao
- 183\_ Figatells
- 184\_ Clóchinas valencianas
- 185\_ Hervido valenciano
- 186\_ Coca de tomate y pimiento
- 187\_ Salmuera

# Esgarraet

4 RACIONES

PREPARACIÓN 15 MIN

COCCIÓN 30 MIN

TIEMPO TOTAL 45 MIN

2 pimientos rojos  
60 g de migas de bacalao  
3 dientes de ajo  
100 ml de aceite de oliva virgen extra  
Sal

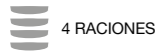
#### Ingredientes opcionales

Olivas negras  
Piñones

1. Unta ligeramente los pimientos con un hilo de aceite de oliva.
2. Ásalos en el horno aproximadamente 30 min a 190 °C hasta que observes que están blandos. También puedes optar por tostarlos a la brasa, si quieres que tomen un delicioso sabor ahumado.
3. Mientras se hacen los pimientos, lava las migas de bacalao para eliminar la sal superficial. Deshazlas finamente y ponlas en un recipiente. Pica los ajos y añádelos al bacalao.
4. Cuando los pimientos estén tostados y blandos, échalos en un recipiente con tapa y déjalos enfriar. De esta forma, después la piel se separará con mayor facilidad.
5. En el momento en el que los pimientos se enfríen, saca toda la piel, el pedúnculo y las semillas. Recoge todo el líquido que suelten.
6. Trocea el pimiento con las manos, esgarrándolo en tiras finas e irregulares y añadiéndole el bacalao. Este paso es el que da nombre al plato.
7. Mézclalo todo muy bien y déjalo reposar toda una noche en la nevera.
8. Al día siguiente, Pruébalo de sal y añade más si hace falta. Aliña con un buen aceite de oliva virgen al gusto. Le puedes incorporar olivas negras o piñones ligeramente tostados.
9. Acompáñalo de pan tostado de tu horno más próximo y, ¡a disfrutar!

- En nuestras comarcas, es tradicional una receta con una elaboración parecida, l'espencat. La cocinamos con berenjenas, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla, ajo y aceite de oliva.  
- El pimiento es conocido con otros nombres coloquiales a lo largo de todo el territorio: pemintó, pebrera, pimienta, bajoca, pebrerot, pimienta...  
- Recuerda que los resultados serán mucho mejores si compras productos de proximidad.

# Albóndigas de bacalao



4 RACIONES



PREPARACIÓN 15 MIN



COCCIÓN 30 MIN



TIEMPO TOTAL 45 MIN

500 g de bacalao  
1 kg de patatas  
4 dientes de ajo  
1 ramillete de perejil fresco  
2 huevos  
Sal  
Aceite de oliva suave

## Ingredientes opcionales

Nuez moscada  
Piñones

**1.** Desala el bacalao en su punto y déjalo al menos 12 horas en la nevera. Durante todo ese tiempo, cambia el agua dos veces. Puedes aumentar la cantidad de bacalao en relación a la de patata, según si te gusta que tengan un sabor más fuerte o más suave. Si compras el bacalao ya desalado, no hará falta que hagas este paso.

**2.** En una olla, pon a cocer las patatas con su piel. Tienen que quedar cubiertas de agua y no has de poner sal. Cuando estén blandas, introduce el bacalao y en el momento que hierva el agua, sácalo y ponlo sobre papel absorbente. De este modo, la patata cogerá el gusto del bacalao.

**3.** Sin apagar el fuego de la olla, que ahora tienes que mantener al mínimo, tira el agua de las patatas y remuévelas de vez en cuando, volteándolas para conseguir que evaporen todo el agua que han ido absorbiendo.

**4.** Cuando las patatas se hayan arrugado un poco, apaga el fuego. Pélalas con cuidado de no quemarte y córtalas en trozos pequeños. Finalmente, cháfalas con un tenedor hasta que no te quede ningún pedazo.

**5.** Seguidamente, desmiga el bacalao y presta atención para no dejar ninguna espina. Reserva.

**6.** En un mortero, pica el ajo y el perejil.

**7.** En un bol grande, pon las patatas, el bacalao y la picada de ajo y perejil. Remuévelo todo bien.

**8.** Después, añade las yemas ya separadas de la clara del huevo y mezcla toda la masa con delicadeza. Opcionalmente, puedes añadir nuez moscada y piñones ligeramente tostados. Rectifica de sal si es necesario.

**9.** Ahora tienes que batir a punto de nieve las claras para conseguir un rebozado esponjoso.

**10.** Con la ayuda de dos cucharas, haz forma de albóndigas con la mezcla y pásalas por las claras de huevo batidas.

**11.** En una paella, añade abundante aceite de oliva de sabor muy suave. Cuando esté caliente y no humeante, pon a freír las albóndigas sin que se hagan demasiado, dándoles la vuelta. Sácalas del fuego cuando estén bien doradas.

**12.** No dejas nunca que el aceite se enfríe porque las albóndigas lo absorberían y quedarían aceitosas. Te recomendamos que las sirvas acompañadas de ajoaceite.

*La fecha más antigua conocida sobre la existencia de los buñuelos de bacalao, data del 1839 del libro Arte do Cozinheiro e do Copeiro, que escribió un oficial portugués.*

*Esta receta se extendió a lo largo de todo el arco mediterráneo, pasando a formar parte de nuestra cocina casera y a ser todo un referente de la gastronomía valenciana.*

# Figatells



8 PORCIONES



PREPARACIÓN 35 MIN



COCCIÓN 5 MIN



TIEMPO TOTAL 40 MIN

600 g de magro de hígado  
300 g de magro de cerdo  
200 g de hígado de cerdo  
Mesenterio de cerdo  
2 cucharadas de piñones  
1 ramo de perejil fresco  
1/2 cucharada de clavo  
1/4 cucharada de canela  
1/4 cucharada de nuez moscada  
Pimienta negra acabada de moler  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

**1.** Pica bien las carnes. Normalmente los ingredientes se desmenuzan con picadora eléctrica, pero el gusto y la textura ganan si se hace con el mortero, tal como era habitual antiguamente.

**2.** Lava el perejil, enjuégalo y pícalo finamente.

**3.** Mezcla las carnes en un bol grande y añade el perejil. Salpimienta yazona con clavo, canela y nuez moscada. Remuévelo bien hasta que todo quede bien mezclado.

**4.** Con las manos húmedas, forma albóndigas ligeramente chafadas. Cada una tiene que pesar, más o menos, 80 gramos.

**5.** Extiende el mesenterio en una superficie de trabajo y coloca los figatells encima, separados entre sí. Corta el mesenterio y envuélvelos.

**6.** Después, manipúlalos hasta que adquieran una forma ovalada y un grosor de entre 1 y 2 cm (el grosor de un dedo), para que después de cocinarlos, continúen jugosos.

**7.** Los puedes cocinar a la brasa, hacerlos en una plancha o en la parrilla con unas gotas de aceite, con poco fuego y volteándolos constantemente hasta que estén en su punto.

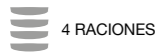
**8.** Si los quieres disfrutar de verdad, ¡tienes que comerlos enseñuñados!

**9.** Los puedes acompañar de embutidos, patatas fritas, habas tiernas, cebolla picada, ajoaceite o cualquier verdura de temporada frita o asada, etc.

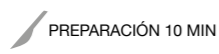
*- El mesenterio es una especie de tejido semitransparente reticulado, con unos filamentos de color blanco y grasos que protege la zona de las tripas y del estómago. Además de servir como envoltorio de los figatells, albóndigas u otros embutidos, da un gusto extra al producto, le otorga suavidad y quita amargura al hígado.*

*- Es una receta muy popular en las comarcas de la Safor, la Ribera Baixa, la Marina Alta y l'Alcoià. Hay variedades y en cada lugar recibe un nombre, como por ejemplo: randeta, colomet, coqueta de hígado o coronela.*

# Clóchina valenciana



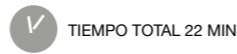
4 RACIONES



PREPARACIÓN 10 MIN



COCCIÓN 12 MIN



TIEMPO TOTAL 22 MIN

1 kg de mejillones valencianos  
4 dientes de ajo  
1 limón  
Pimienta negra en grano  
Pimentón dulce  
Aceite de oliva virgen extra  
1 hoja de laurel

## Preparación

1. Cuando las compres, preferiblemente en tu pescadería de proximidad, fíjate que esté etiquetada con la marca regulada de “Mejillón de València”, además del distintivo de “Marca de Calidad de la Comunidad Valenciana”.
2. Te recomendamos que te hagas con ellas el mismo día que tengas pensado cocinarlas, puesto que la calidad del producto fresco es mucho mejor.
3. Para limpiar y retirar la suciedad de las conchas, el mejor método es rasparlas con un estropajo de acero o con un cuchillo. Además, entre las dos conchas suele haber una especie de filamento. Podrás extraerlo cogiendo el extremo con la punta de un cuchillo, y tirando. Con cuidado de no romper ni la concha ni la carne.
4. Seguidamente, lava las clóchinas con agua fría y ya estarán listas para ser cocinadas.

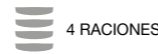
## Elaboración

1. Pon en una cazuela los ajos partidos y el limón cortado en cuartos. También puedes añadir pimentón dulce, pimienta negra en grano y una hoja de laurel, aunque si lo que prefieres es mantener el auténtico sabor de mar, puedes prescindir. Igualmente, siempre puedes adaptar los ingredientes y especias a tu gusto particular.
2. Añade las clóchinas y un hilo de aceite de oliva virgen extra. Tapa la cazuela y déjalas cocer a fuego medio.
3. Una vez empiecen a soltar el caldo y se abran, déjalas un par de minutos más cocinándose al vapor y ¡ya están listas para servir!
4. Si alguna de las clóchinas no se ha abierto, tienes que descartarla.

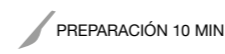
- Las clóchinas valencianas se caracterizan para ser más pequeñas que sus parientes, los mejillones. Tienen la carne del interior de color más pálido pero un sabor más intenso, lo cual las convierte en toda una joya de nuestro mar. Son “Denominación de Origen” desde el año 2008 y su calidad es superior a la de otros moluscos.

- Se dice que solo pueden disfrutarse los meses sin «r», es decir, desde mayo hasta agosto, puesto que se sigue estrictamente el calendario lunar para planificar su cosecha, que va desde la última luna llena del mes de abril hasta la última luna menguante del mes de agosto.

# Hervido valenciano



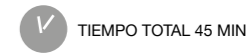
4 RACIONES



PREPARACIÓN 10 MIN



COCCIÓN 30-35 MIN



TIEMPO TOTAL 45 MIN

6 patatas medianas  
2 cebollas  
1 kg de judía plana o redonda  
2 o 3 zanahorias (opcional)  
Vinagre (opcional)  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

1. De entrada, pela las patatas y las cebollas y después córtalas en cruz para hacer cuatro trozos de cada pieza.
2. Seguidamente, lava las judías, saca las puntas y trocéalas a tu gusto, en dos o tres trozos.
3. Ahora puedes cocer las verduras en una olla a presión o bien, hacerlo mediante el método tradicional, de la siguiente manera:
4. Pon las verduras en una olla, cúbrealas con agua y déjalas al fuego, sin tapar. Habrá que ir incorporando las verduras peladas y cortadas en agua hirviendo y de manera gradual, priorizando aquellas que tardan más en hacerse: la zanahoria, la cebolla, la judía y la patata, por este orden. Añade sal.
5. Al empezar a hervir, rebaja la llama y deja que siga hirviendo a fuego suave. Si quieres mantener el color y el sabor, el agua no debe dejar de hervir en ningún momento.
6. Transcurridos alrededor de 30 minutos, las verduras estarán hechas. No las pases por agua fría, ya que perderán sustancia.
7. Y sobre todo, ¡no te deshagas del caldo!  
Puede servirte para hacer una buena sopa, para hervir pasta o para añadir un poco al plato una vez la hayas servido.
8. Finalmente, aliña al gusto con un hilo de aceite y unas gotas de vinagre (opcional).

- La versión más elemental del hervido es el de patata y cebolla, y se suele hacer cuando no hay otra cosa en la despensa, porque patatas y cebollas, suele haber casi siempre.

- Aun así, a pesar de ser esta que hemos descrito, la versión más universal, la receta cambia según los lugares y las oportunidades. Así, hay quién saca alguna verdura o añade otras teniendo en cuenta la temporada y la proximidad (guisantes, habas, calabacines, coliflores, acelgas, etc.).

- En la Safor, por ejemplo, hay quién hace hervido de judías, cebollas y nabos de la propia comarca.

# Cocas de tomate y pimiento

2 COCAS GRANDES /  
8 PEQUEÑAS

PREPARACIÓN 90 MIN

COCCIÓN 30 MIN

TIEMPO TOTAL 120 MIN

## Ingredientes para la masa

500 g de harina de trigo  
25 g de levadura  
2 dl de agua tibia  
1 dl de aceite de oliva  
Un pellizco de sal

## Ingredientes para el relleno

500 g de tomates  
2 cebollas  
2 pimientos verdes  
2 pimientos rojos  
1 cucharada de pimentón dulce  
Aceite de oliva virgen extra  
Un pellizco de sal

## Ingredientes opcionales

16 anchoas o 125 g de atún  
1 puñado de piñones

## Elaboración de la masa

1. Disuelve la levadura en un vaso de agua tibia.
2. Pon la harina encima del banco de la cocina o dentro de un recipiente, haciendo la forma de un volcán con un agujero en medio.
3. Dentro del agujero, echa el agua con la levadura desmenuzada, el aceite y la sal.
4. Amásala con los puños hasta obtener una masa homogénea y elástica. Sabrás que está en su punto cuando no se pegue ni en los dedos ni en la superficie donde trabajas.
5. Tápala con un trapo y resérvala en un lugar cálido, entre una y dos horas, hasta que doble su volumen.
6. Si quieres hacer cocas pequeñas, forma ocho bolas del tamaño de un limón. Si quieres cocinar dos cocas grandes, divide la masa por la mitad y forma dos bolas grandes.
7. Para hacer las cocas, coge una bola y con las manos húmedas de aceite, presiona desde el centro, allanando y ensanchando el diámetro hacia los bordes.

## Elaboración del relleno

1. Lava los tomates y las cebollas, péralas y trocéalas finamente.
2. Lava los pimientos y trocéalos finamente. Déjalos escurrir en crudo en un colador.
3. Sofríe todos los ingredientes en una cazuela con unas cucharadas de aceite de oliva. Salpimiéntalo. Deja que el sofrito se escurra en un colador para que suelte todo el líquido.
4. Finalmente, pon el relleno sobre la coca. Si lo prefieres, puedes añadir los piñones, las anchoas o el atún.
5. Úntalas con un hilo de aceite de oliva y mételas en el horno a 190 °C entre 25 y 30 minutos, en función del grosor de la masa.

En nuestros territorios podemos encontrar un amplio abanico de acompañamientos. Entre los más populares tenemos las cocas de embutido (longanizas, morcillas, sobrasadas...), así como las de hortalizas de proximidad, como por ejemplo las de berenjena, guisantes, espinacas, etc. Las más comunes son las de harina de trigo, pero también tenemos de maíz. Las cocas y los pastelillos están profundamente arraigados a nuestro patrimonio gastronómico. En cada localidad, en cada familia, existe una gran variedad de formas, rellenos y nombres. Así, podemos encontrarlas finas, alargadas, redondas, hechas al horno, o fritas, como en la Safor, donde se preparan cocas y pastelitos fritos con un agujero en medio.

# Salmuera

PREPARACIÓN 30 MIN

MACERACIÓN 5-6 DÍAS

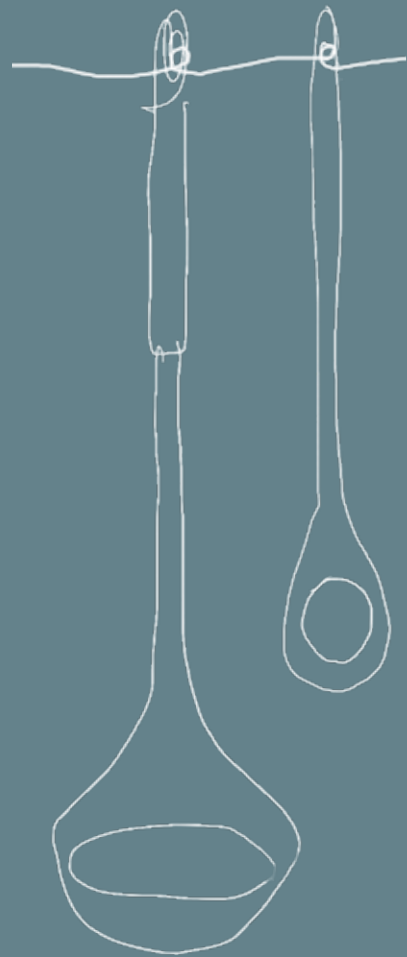
Pimientos verdes o amarillos de carne gruesa  
2 litros de agua mineral  
125 g de sal marina  
125 cc de vinagre  
Hojas viejas de limonero  
Hojas viejas de algarrobo  
Hojas de caña de cañar

## Enseres

1 tarro de cristal  
1 jarra de vidrio  
1 cuchara de madera

1. Limpia los pimientos verdes debajo del grifo. Por la parte de arriba corta la cola y por la parte de abajo, haz dos cortes en forma de cruz alargados y verticales para que se empapen bien de la salmuera. Si tienes oportunidad, recoge los pimientos al atardecer, así garantizarás que no se ablanden y con el paso de los días continúen crujientes.
2. Introdúcelos dentro de un tarro de cristal, preferiblemente de boca ancha, y colócalos despacio intentando que te quepan el máximo número de pimientos posible.
3. A continuación, coge la rama de hojas de limonero, hazle forma de corona y colócala en la parte superior del bote, de forma que al añadir el líquido, haga de barrera para impedir que se derrame.
4. Seguidamente, introduce en el bote las hojas de algarrobo o las de caña del cañar, o ambas. Estas hojas tienen que ser viejas, puesto que las hojas tiernas como conservantes o aditivos en la salmuera, amargan.
5. Mientras tanto, prepara la salmuera empleando una jarra de vidrio y una proporción recomendada de 2 litros de agua, 125 cc de vinagre y 125 g de sal, de la siguiente manera:
6. En primer lugar, mezcla el vinagre con el agua, que tiene que ser de pozo o mineral (sin cloro). Mientras remueves con una cuchara de madera (nunca metálica) tienes que ir añadiendo la sal marina (nunca con flúor añadido) necesaria hasta que deje de mezclarse y se deposite en el fondo, señal de que el agua tiene suficiente sal.
7. Otra manera de saber que está en su punto exacto de sal es, según la sabiduría popular, hacer la prueba del huevo. Echa un huevo mediano y fresco en el agua y ve añadiendo sal. Remueve continuamente hasta que el huevo flote.
8. Una vez conseguida la mezcla deseada, llena el bote con los pimientos. Guarda un poco porque los pimientos absorberán el líquido en su interior, bajará el nivel y tendrás que rellenarlo nuevamente.
9. Tapa la jarra y deja reposar. Cuando los pimientos tomen un color amarillento, en 5 o 6 días, ya los podrás comer. Puedes acompañarlos de una deliciosa ensalada valenciana de lechuga, tomate, cebolla y olivas.
10. Pasado este periodo de tiempo, al destapar el bote se formará una espuma, señal inequívoca que ha salido perfecta.

Inicialmente, la salmuera era una técnica de conservación de alimentos, junto con el secado. En nuestras comarcas, también es frecuente hacer salmuera de cebolla, tomates o pepinos, entre otros.



## LOS PRINCIPALES

189\_ All i pebre de anguila

190\_ Puchero

191\_ Lubina a la sal

192\_ Gazpachos

193\_ Bacalao con tomate y cebolla

194\_ Fideuà

195\_ Arroz caldoso de fesols i naps

196\_ Arroz al horno

197\_ Arroz a banda

198\_ Paella de pollo y conejo

# All i pebre de anguila

4 RACIONES

PREPARACIÓN 10 MIN

COCCIÓN 45 MIN

TIEMPO TOTAL 55 MIN

3 anguilas  
3 patatas nuevas  
3 rebanadas de pan duro  
10 o 15 de almendras crudas  
1 cabeza de ajos  
1 guindilla (o 2, al gusto)  
100 g de pimentón ahumado  
Fondo de pescado

### Para la preparación previa de los ingredientes

1. Primero, te recomendamos que compres las anguilas frescas en nuestros mercados. Teniendo en cuenta que los mejores meses para su captura son diciembre y enero.
2. Después, limpia y trocea las anguilas. Ponlas 20 minutos en agua con hielo para desangrarlas. Este paso es muy importante, puesto que la sangre de la anguila tiene un sabor muy potente y no es conveniente conservarla para esta receta.
3. Pela y lamina los ajos.
4. Pela y trocea las patatas, esto ayudará a espesar la salsa.

### Para la elaboración del plato

1. En una olla, añade el aceite. Espera que se caliente y no humee. Echa los ajos y, cuando estén dorados, incorpora las almendras y el pan duro. Sofríelo todo y déjalo en un vaso de batidora o en un mortero.
2. Una vez todo retirado y con el aceite no demasiado caliente, incorpora el pimentón y sofríelo, despacio, sin que se queme.
3. A continuación, añade las patatas y el *fumet*.
4. Cuando pasen 10 minutos desde que empiece a hervir, añade las anguilas y la guindilla. Cocina entre 15 y 20 minutos.
5. Mientras hierven las patatas y las anguilas, tritura el pan, las almendras y los ajos con un poco de caldo de la cocción. Esta mezcla espesará el guiso.
6. 30 o 35 minutos después de que haya empezado a hervir, el allipebre estará preparado. Rectifica de sal y de pimienta.

*El origen de esta receta se sitúa en l'Albufera. Allí fue donde los pescadores de la zona, en una época en la cual la captura de la anguila era abundante, empezaron a utilizarla en sus hogares. Corrían malos tiempos y las familias se proveían principalmente de los productos que la tierra y el mar les ofrecían. De aquí nació la llamada "humilde cocina del pescador".*

# Puchero

8 RACIONES

PREPARACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 210 MIN

TIEMPO TOTAL 240 MIN

## Ingredientes para la olla

500 g de garbanzos  
8 pencas  
2 ramos de apio  
2 ajos puerros  
2 nabos  
6 zanahorias  
2 chirivías  
1 boniato o un trozo de calabaza (opcional)  
4 patatas  
6 litros de agua (aprox.)  
1 pellizco de sal  
1 brizna de azafrán  
500 g de ternera  
500 g de gallina  
3 *blanquets*  
150 g de tocino  
1500 g de huesos de pata,  
costillas de ternera y blancos

## Ingredientes para las pelotas

1 kg de carne picada de cerdo  
3 huevos  
1 ramo de perejil  
1 puñado de piñones  
Ralladura de limón  
¼ de cucharada de nuez moscada  
¼ de cucharada de pimienta  
¼ de cucharada de canela  
¼ de cucharada de clavo  
1 pellizco de sal  
Pan rallado  
Hojas de col (para envolver las pelotas)

## Para preparar las pelotas

1. Pon en un bol grande, la carne, los huevos, el perejil, los piñones, la ralladura de limón, las especias y mézclalo todo bien con las manos. Si la masa ha quedado seca, añade un poco de aceite. Si se ha hecho demasiado blanda, incorpora un poco de pan rallado.
2. Una vez esté todo muy bien mezclado, haz las pelotas, dando a la mezcla una forma redonda y un poco alargada. Haz 4 unidades y envuelve cada una en una hoja de col. Fija las hojas con un palillo para que no se suelten mientras cuecen en la olla.

## Para preparar el puchero

1. En una olla grande y honda, pon a hervir los garbanzos (remojados desde la noche anterior), los huesos y la carne.
2. 1 hora después, añade las pencas, las verduras, la sal y el azafrán.
3. Deja pasar una hora más e incorpora las patatas, el boniato, el tocino, las pelotas y los *blanquets*.
4. Déjalo hervir todo junto durante 90 minutos más. El tiempo total de cocción será de unas cuatro horas.

Con el caldo puedes hacer un arroz rossejat, con 50 g de arroz por persona y la doble cantidad de caldo en una cazuela de barro al horno. Puedes añadirle unos piñones, unas pasas, un sofrito de cebolla, a pesar de que solo con el caldo, ya te quedará buenísimo

# Lubina a la sal

2 RACIONES

PREPARACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 20 MIN

TIEMPO TOTAL 50 MIN

1 lubina de 800 a 1000 g aprox.  
2 kg de sal gruesa  
4 cucharadas de agua mineral  
1 limón  
Aceite de oliva virgen extra

## Ingredientes opcionales

Pebrera molida  
Romero picado  
Pimienta negra  
Tomillo

## Para preparar la lubina

En tu pescadería de barrio, pide una lubina. Te ofrecerán una muy fresca y de proximidad. Pide que te la limpien y la preparen para cocinarla a la sal. La vaciará por dentro y te dejará la cabeza y la cola. Pídele también que no te saque las aletas y las escamas. De este modo, cuando se esté cocinando, la sal no entrará dentro.

## Para cocinar la lubina

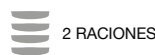
1. Pon el horno a calentar previamente a 210 °C durante 30 minutos. Es importante que el horno esté muy caliente para que la costra se seque rápidamente y conserve los nutrientes de los alimentos mientras por dentro queda jugosa.
2. En la bandeja del horno, haz una cama de sal de entre 1 y 2 cm de grosor.
3. Usa sal marina natural sin refinar. Normalmente, la proporción que se utiliza es de 2 kg de sal por 1 kg de pescado.
4. Opcionalmente, puedes añadir especias a la sal, mezclando, romero, tomillo, pebrella, etc.
5. Extiende la lubina sobre la cama. También, puedes cortar unas lonchas de limón e introducirlas dentro de la cavidad intestinal que previamente han vaciado en la pescadería. En cualquier caso, tienes que dejar la lubina cerrada como si estuviera entera, para evitar que entre la sal y la carne se seque.
6. Después, cúbreala de sal hasta que quede completamente tapada.
7. Rocía la sal con unas gotas de agua y la presiónala contra la lubina con las manos húmedas. Si quieres una costra más dura, puedes añadir una clara de huevo mezclada con la sal.
8. Hornea a 180 °C. Pasados 15 o 20 minutos, sácala del horno. Sin dejarla reposar para evitar que se seque, rompe la costra de sal.
9. Emplata, sacando la piel y poniendo los lomos en los platos. Riega los lomos con un buen aceite de oliva de la zona y con unas gotitas de limón.
10. Aprovecha la temporalidad y la proximidad de los productos que te rodean para, según la época del año en la que lo cocines, acompañar tu lubina de verduras, patatas hervidas, pisto o una deliciosa ensalada valenciana.

*La cocción a la sal es una opción saludable porque no requiere el uso de grasas añadidas. Es una manera de disfrutar de los beneficios nutricionales de la lubina, como las proteínas y los ácidos grasos omega-3, sin agregar calorías adicionales.*

*Además, esta técnica permite que conserve todo su aroma y su sabor, ofreciendo una experiencia gustativa única ya que, a pesar de la cocción a la sal, la lubina no quedará salada.*

*La sal actúa como barrera, pero solo la cantidad justa se infiltra en el pescado, dándole un toque de salinidad sutil y agradable.*

# Gazpachos



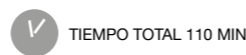
2 RACIONES



PREPARACIÓN 20 MIN



COCCIÓN 90 MIN



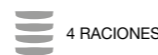
TIEMPO TOTAL 110 MIN

2 tortas de gazpacho de 500 g  
½ conejo de campo o ½ liebre  
½ pollo  
Hígado de conejo  
1 perdiz (opcional)  
100 g de caracoles, lavados  
200 g de setas  
(rebollones, champiñones, etc.)  
1 cebolla grande rallada  
½ tomate maduro rallado  
1 cabeza de ajos  
1 hoja de laurel  
1 copa de vino blanco de la zona  
2 litros de agua  
Aceite de oliva  
Sal, tomillo y pebrera al gusto

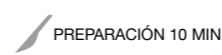
1. En una cazuela honda, pon el aceite y sofríe las almendras y los ajos. Reserva.
2. Después, introduce en el mismo aceite, la carne del pollo, la perdiz, el conejo y el hígado troceados. Sofríela hasta que esté muy dorada. En este momento, saca el hígado y resérvalo.
3. A continuación, incorpora el tomate maduro rallado en esta mezcla de carne. Riega el sofrito con una copa de vino blanco y remueve constantemente.
4. Ahora, añade el agua, la cabeza de ajos, la hoja de laurel, el tomillo, la pebrella y los caracoles. Déjalo cocer todo a fuego suave entre 60 y 70 minutos aproximadamente.
5. Pasado este tiempo, cuela el caldo y resérvalo.
6. A continuación, separa la carne de los huesos y desmenúzala.
7. En una paella gazpachera, pon el aceite de oliva a calentar.
8. Añade la cebolla y sofríela hasta que esté muy dorada. Ahora es el momento de introducir las setas y sofreírlas. Si es otoño, puedes emplear rebollones que encontrarás en las montañas que nos rodean. En otra estación del año, puedes cocinarlos con cualquier otra seta, como, por ejemplo, con champiñones.
9. Incorpora la carne y dale dos vueltas. Añade la pebrella, los caracoles y el caldo reservado. Sala.
10. Seguidamente, pica en un mortero los ingredientes que has ido reservando: los ajos, las almendras y el hígado. Incorpora la picada a la gazpachera y déjalo cocer todo durante 10 minutos.
11. Introduce ahora las tortas de gazpacho troceadas y rectifica de sal. Déjalo todo al fuego hasta que estén cocidas. Cuando los gazpachos quedan jugosos y con muy poco caldo, ya podrás disfrutarlos en buena compañía y con un buen vino de la zona.

Los gazpachos son autóctonos de Ayora, de Enguera, la Canal de Navarrés, la Hoya de Castalla y otras comarcas alicantinas. Es un plato que utiliza como base la carne de caza, la coca para gazpachos y las hierbas aromáticas de la montaña. Es por eso que se pueden comer excelentes gazpachos en los pueblos que rodean la Sierra de Mariola. Además, en estas poblaciones, podrás encontrar hornos donde comprar la torta de los gazpachos hechas de manera artesanal en fuego de leña.

# Bacalao con tomate y cebolla



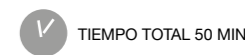
4 RACIONES



PREPARACIÓN 10 MIN



COCCIÓN 40 MIN



TIEMPO TOTAL 50 MIN

8 lomos de bacalao desalado  
Harina  
2 cebollas  
3 pimientos verdes  
200 g de tomate triturado  
150 ml de vino blanco de la zona  
Aceite de oliva virgen extra

## Para preparar el bacalao

Esta deliciosa receta requiere que el bacalao esté desalado. Puedes elegir entre comprar los lomos ya desalados en su punto, o bien, por cogerlos frescos y prepararlos en casa de la siguiente manera:

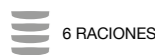
1. En un recipiente, pon el bacalao en agua entre 24 y 48 horas. Tienes que tener en cuenta que debes cambiar el agua cada 8 horas o 4 veces al día.
2. Pasado este tiempo, tendrás que secarlos bien para eliminar el exceso de agua. Es conveniente que utilices papel de cocina en este proceso de secado.

## Para preparar el plato

1. Pon una paella a calentar con bastante cantidad de aceite. Cuando esté muy caliente, enharina los lomos de bacalao y fríelos en la paella hasta que adquieran un color dorado. Resérvalos.
2. Después, cuela el aceite con el que has frito el bacalao.
3. Por otro lado, pica las cebollas y trocea los pimientos de un tamaño de tu gusto.
4. Seguidamente, introduce en una cazuela, 6 o 7 cucharadas del aceite que has colado antes y pon a rehogar la cebolla y los pimientos que acabas de cortar.
5. Cuando las verduras estén bien rehogadas, añade los tomates triturados y déjalo cocinando a fuego lento alrededor de 5 minutos.
6. Ahora, añade el vaso de vino y deja que evapore.
7. 2 minutos después de haber puesto el vino, incorpora los lomos de bacalao.
8. Deja estos ingredientes todos juntos unos minutos para que se integren los sabores. Remueve la cazuela con cuidado de no tocar el bacalao y se enganche. También, dejando que la salsa lo cubra por completo. En 5 minutos tendrás listo este plato.

Cuando desales el bacalao, coloca las piezas cortadas en una fuente honda con la piel hacia arriba. Esto permitirá la salida de la sal cuando se está desalando. Lo tendrás que cubrir con agua fría. El agua tiene que ser potable y sobrepasar al menos tres veces la parte superior del pescado. Tendrás que dejarlo en la nevera. El día que vayas a cocinarlo, saca la fuente con el agua y el bacalao con 6 horas de antelación.

# Fideuà



6 RACIONES



PREPARACIÓN 20 MIN



COCCIÓN 65 MIN



TIEMPO TOTAL 85 MIN

600 g de cigalas  
250 g de gambas  
600 g de rape en trozos  
600 g de fideos del n.º 4  
200 g de tomate rallado  
1 cucharada pequeña de pimentón  
1 pellizco de azafrán en polvo  
15 dl de aceite de oliva  
1 cebolla rallada  
2 dientes de ajo laminados  
Perejil  
Sal  
2 litros de caldo de pescado

## Para preparar el caldo de pescado

1. En una cazuela, cuece 1 kg de morralla de pescado, preferiblemente de roca, con 2,2 litros de agua durante 45 minutos.
2. Seguidamente, cuela el caldo y déjalo reposar al menos 25 minutos. También puedes hacer la fideuà con caldo envasado, pero el resultado no tendrá la misma calidad.

## Para la picada

1. En un mortero, mezcla dos ajos, 1 ramo de perejil y aceite de oliva. Pícalo todo hasta que quede una mezcla consistente.

## Para cocinar la fideuà

1. En una paella de 47 cm de diámetro, añade aceite y caliéntalo con un pellizco de sal. Cuando esté suficientemente caliente, incorpora las gambas y cigalas y sofríelas.
2. A continuación, cuando el aceite tome color y el marisco esté bien dorado, retíralo y reservalo.
3. A continuación, incorpora a la paella el rape, sofríelo y retíralo cuando esté dorado.
4. Opcionalmente, puedes añadir un poco de sepia fresca y darle unas vueltas durante 1 o 2 minutos, ya que solo se tiene que dorar ligeramente. Sin retirar la sepia, añade la cebolla. Para evitar que se queme, debes remover todo continuamente.
5. En este punto, pon una cucharada pequeña de pimentón, sofríe sin que se queme. A continuación, incorpora el tomate y remueve.
6. Añade la picadura de ajo, perejil y aceite, y seguidamente, los fideos crudos. Sigue removiendo un minuto para que el fideo se integre con el resto de ingredientes.
7. Después incorpora los 2 litros de caldo.
8. Ahora, cuécelo todo durante 10 minutos a fuego fuerte. Añade el rape a mitad cocción.
9. Ahora, baja el fuego, y cuando el caldo se haya reducido, adorna la fideuà incorporando las gambas y las cigalas de una manera armoniosa.
10. Finalmente, retira la fideuà del fuego, y hornéala durante 5 minutos para que el fideo acabe de “beber” el caldo.

*La leyenda cuenta que en una de las barcas que salían a pescar desde el Grau de Gandia, el cocinero quiso preparar una paella con el caldo del pescado que no conseguían vender. Se dio cuenta que no quedaba arroz a bordo, pero sí fideos compactos. Entonces, decidió trocearlos y tratarlos como al arroz.*

*También hay quién explica que en tiempo de guerra y hambre, los fideos eran mucho más asequibles que el arroz, y por eso se sustituyó un ingrediente por otro. En cualquier caso, el plato agradó tanto, que se extendió por los restaurantes de la zona y en la actualidad, es uno de los referentes de nuestra gastronomía.*

# Arroz caldoso de judías y nabos



6 RACIONES



PREPARACIÓN 10 MIN



COCCIÓN 140 MIN



TIEMPO TOTAL 150 MIN

400 g de guarreta de ternera  
150 g de costillas de cerdo  
1 manita y 1 oreja de cerdo  
200 g de judías blancas secas  
1 nabo  
2 colinabos  
400 g de arroz D.O. València  
1 o 2 pencas  
1 cebolla  
1 tomate maduro  
2 morcillas de cebolla (opcional)  
2 blanquets (opcional)  
4 ajos  
2 brinzas de azafrán  
1 cucharada pequeña de pimentón  
Aceite de oliva  
Sal

1. Primero tienes que meter las judías en remojo, al menos 12 horas antes de empezar a cocinar el plato. La noche anterior puede ser un buen momento.
2. Llena de agua fría una olla de barro o metálica. Pon la carne de ternera y de cerdo troceada, las judías blancas, el azafrán y las pencas. El agua tendrá que cubrir por completo todos estos ingredientes.
3. Tapa la olla y cuece a fuego medio aproximadamente 2 horas, hasta que las judías quedan tiernas.
4. Entretanto, en una paella con 2 cucharadas de aceite, prepara un sofrito con el tomate pelado y troceado, la cebolla y el ajo. Adóballo con un pellizco de sal, pimentón y azafrán. Resérva.
5. A mitad cocción, es decir, pasados 45 minutos o una hora después de haber iniciado la cocción, añade el nabo y el colinabo troceados al gusto, el sofrito que acabas de preparar y, si has decidido cocinar tu arroz con *blanquets* y morcillas, este es también el momento de introducirlos en la olla.
6. Una vez añadidos los elementos anteriores, rectifica de sal y deja que todos los ingredientes se cuezan hasta que las verduras estén tiernas.
7. En todo este tiempo, tendrás que ir sacando la espuma que se va formando en la parte superior a medida que vaya hirviendo, para conseguir así eliminar impurezas en la cocción, entre otras cosas.
8. En este punto, añade el arroz dentro de la olla y deja que se cueza todo junto durante aproximadamente 18 minutos. Pasado este tiempo, el arroz habrá quedado meloso.
9. Déjalo reposar un par de minutos y podrás disfrutar de este maravilloso plato.

*Este plato admite muchas variantes. Así, puedes hacer un arroz caldoso de conejo, pollo, pencas y judías. O puedes optar para cocinar una versión vegetariana más ligera, añadiendo judías, nabos, acelgas y espinacas como acompañamiento del arroz.*

# Arroz al horno

6 RACIONES

PREPARACIÓN 10 MIN

COCCIÓN 60 MIN

TIEMPO TOTAL 70 MIN

350 g de arroz  
400 g de costilla de cerdo  
200 g de tocino (opcional)  
150 g de garbanzos  
4 tomates  
1 patata  
1 cabeza de ajos  
4 morcillas de cebolla  
1 dl de aceite de oliva  
2 briznas de azafrán (o pimentón dulce)  
Sal

1. La noche anterior pon los garbanzos a remojo. Al día siguiente, cuécelos en una cazuela con una buena cantidad de agua.
2. Mientras se cuecen, pela la patata, córtala en rodajas y resérvala. Corta un tomate mediano también en lonchas y resérvalo.
3. Ralla 3 tomates y ponlos en una cazuela con un hilo de aceite, sofríelos a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos. Después, añade para sofreírlas también, las costillas y el tocino, todo troceado.
4. A continuación echa los garbanzos escurridos, pon sal y unas briznas de azafrán (o pimentón dulce). Cúbrelo todo con agua, teniendo en cuenta que no falte a lo largo de todo el proceso, que durará unos 50 minutos.
5. Mientras se va cocinando, enciende el horno para tenerlo a punto a 250 °C.
6. Una vez cocido, sácalo del fuego. En una cazuela de barro de fondo plano, pon el arroz. Echa el contenido que has cocinado y 700 ml del caldo obtenido.
7. Ahora, decora por encima del arroz con las rodajas de patata, de tomate y las morcillas. En el centro, coloca la cabeza de ajos entera, un poco pelada del y medio sumergida en el caldo.
8. Y ¡ya lo tienes!, pon la cazuela al horno durante 25 minutos. Cuando el arroz quede seco y dorado, sácala y la déjala reposar unos minutos antes de servir.

*Puedes preparar el caldo de cocción con la carne en una olla a presión. También, cocinar esta receta con los restos de la olla o puchero del día anterior, aprovechando la carne, los embutidos y el caldo. En verano, es costumbre hacerlo solo con verdura, para hacerlo más ligero. Este plato era conocido también como "arroz paseado", porque en sus orígenes, se llevaba la cazuela al horno del pueblo para cocer el arroz.*

# Arroz a banda

4 RACIONES

PREPARACIÓN 25 MIN

COCCIÓN 40 MIN

TIEMPO TOTAL 65 MIN

1200 ml de caldo de pescado  
2 ñoras secas o  
2 cucharadas de carne de ñora  
250 g de sepia troceada  
200 g de gambas peladas  
2 tomates maduros  
2 ajos  
1 cebolla  
400 g de arroz bomba D.O. València  
1 cucharada pequeña de pimentón dulce  
Unas briznas de azafrán  
2 hojas de laurel  
1 ramo de perejil fresco  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

## Ingredientes opcionales

200 g de rape  
1 puerro  
1 zanahoria

## Para el caldo de pescado

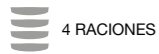
1. Necesitarás 1 kg de pescado de roca variado (morralla). Las especies más aconsejables son el cangrejo, la gallinita, el rape, la araña y las gambas rojas.
2. Limpia todos los peces que conforman la morralla e introdúcelos en una cazuela con 2 litros y medio de agua, 2 hojas de laurel, cebolla y sal. También puedes añadir 1 puerro y 1 zanahoria. Tiene que hervir y cocerse todo a fuego lento alrededor de 30 minutos. Cuela el caldo y déjalo reposar.

## Para el arroz

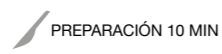
1. Primero lamina el ajo. Limpia la sepia y córtala en dados. También el rape (opcional). Ralla los dos tomates enteros.
2. Seguidamente, pon cuatro cucharadas grandes de aceite de oliva en la paella donde harás el arroz. Sofríe las gambas y resérvalas. Ahora añade las sepias limpias y troceadas y el rape (opcional). Sofríelas durante tres minutos.
3. Después incorpora el ajo picado, 1 cucharada de pimentón, la carne de ñora (o la ñora picada) y el tomate rallado. Sofríe toda la mezcla sin dejar de remover para evitar que se pegue, durante aproximadamente tres minutos.
4. En este punto, tienes que añadir el arroz y sofreírlo 2 minutos más.
5. A continuación, incorpora el caldo y unas briznas de azafrán. Se tiene que añadir el doble y un poco más de caldo que de arroz.
6. Con la ayuda de una paleta de cocina, extiende el arroz por toda la paella. El caldo tiene que cubrir todo el arroz.
7. Déjalo cocer a fuego vivo durante 8 minutos. Después, baja la intensidad y deja que se cueza a fuego medio bajo durante 10 minutos más. Unos minutos antes de que acabe de cocer, incorpora las gambas que has reservado previamente.
8. Déjalo reposar unos 5 minutos y añade perejil fresco picado por encima (opcional). Saca la paella a la mesa acompañada de un buen ajo aceite casero.

*El arroz a banda tiene sus orígenes en las barcas alicantinas, donde aprovechaban los restos del pescado que no habían conseguido vender. Constaba de dos entregas: la primera, con los restos de pescado hervido junto con la patata y la cebolla, acompañado de alioli o salmuera. La segunda, con el arroz a banda que se hacía con el caldo del pescado en un caldero o paella.*

# Paella de pollo y conejo



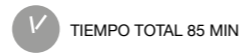
4 RACIONES



PREPARACIÓN 10 MIN



COCCIÓN 75MIN



TIEMPO TOTAL 85 MIN

500 g de pollo de corral  
500 g de conejo  
200 g de bajoca de ferradura  
125 g de *garrofó*  
125 g de *tavella*  
400 g de arroz D.O. València  
1 litro de agua  
2 tomates maduros rallados  
1 cucharada pequeña de pimentón  
Unas briznas de azafrán  
1 ramita de romero  
250 ml de aceite de oliva virgen extra  
Sal

## Ingredientes opcionales

### según el territorio

Anguila marina troceada  
Caracoles  
Pelotas pequeñas  
Alcachofa (en temporada)

1. Trocea la carne de pollo y de conejo. Después, ralla los dos tomates maduros. Resérvalo todo.
2. Seguidamente, pon el aceite a freír en medio de la paella a fuego vivo, de forma que quedan cuatro dedos alrededor sin cubrir. La paella tendrá que tener un diámetro de entre 38 y 40 centímetros para que los ingredientes puedan cocerse como es debido.
3. Cuando el aceite esté bien caliente, échale un puñado de sal y después el hígado, el pollo y el conejo troceados. Sofríelo todo y remueve constantemente hasta que la carne empiece a dorarse.
4. En ese momento, añade el *garrofó*, dale unas vueltas e incorpora el tomate rallado. Sigue sofriendo todo el conjunto durante unos minutos sin dejar de remover. Añade el pimentón y echa inmediatamente el litro de agua (que tienes que tener a mano, para que el pimentón no se queme).
5. A continuación, pon las judías *tavella*, el *garrofó* y las briznas de azafrán. A fuego de llama viva, déjalo hervir hasta que todo esté cocido.
6. Si has optado para añadir una ramita de romero, déjala caer sobre el caldo y retírala pasados 5 minutos.
7. En el supuesto de que hayas decidido introducir algunos de los ingredientes opcionales señalados (anguila marina, caracoles, pelotas o alcachofas), el momento de ponerlos es pocos minutos antes de echar el arroz. Apenas unos segundos después de introducir el romero.
8. Es el momento de incorporar el arroz. Haz un caballón de asa a asa de la paella. El arroz tendrá que sobresalir un dedo por encima del agua. Pruébalo de sal y rectifícalo si hace falta.
9. Tendrás que cocer el arroz a fuego fuerte durante 10 minutos y a continuación, reducir la intensidad de la llama. Tiene que cocer durante 8 minutos más a fuego mediano bajo.
10. Finalmente, hay que dejarla reposar unos 5 minutos antes de sacarla a la mesa.

*En la comarca de la Ribera Baixa, se le añade pato y caracoles.*

*En la Ribera Alta, se cocina con el hígado del conejo y del pollo, los caracoles y junto a las verduras tradicionales, se incorpora pimiento rojo en tiras.*

*En la Safor, aparte de los caracoles, también se suelen poner pelotas pequeñas hechas con carne picada, sal, perejil, manteca, huevo, canela o pimienta.*

*En la Marina, se cocinan con costillas de cerdo, pollo y conejo. Además, también se le añaden pelotas y se pone "roget", una variedad de judía tierna de la zona, con un tono de color cobrizo.*

## LOS POSTRES



- 200\_ Arnadí
- 201\_ Panquemao de todos los Santos
- 202\_ Coca a la llanda
- 203\_ Buñuelos de calabaza
- 204\_ Torta de almendra
- 205\_ Fruta de temporada
- 206\_ Pasteles de boniato

# Arnadí de calabaza

1 GRANDE/6 INDIVIDUALES

PREPARACIÓN 15 MIN

COCCIÓN 75 MIN

TIEMPO TOTAL 90 MIN

1 calabaza de aproximadamente 3 kg  
Ralladura de 2 limones  
5 ml de zumo de naranja  
3 yemas de huevo  
300 g de azúcar  
250 g de almendra molida  
Almendras enteras  
1 cucharada de canela molida

## Ingredientes opcionales

1 puñado de piñones  
3 cucharadas de aceite  
1 pizca de pimienta negra

1. La víspera, tuesta la calabaza en el horno a una temperatura de 180 °C durante una hora y media. Es conveniente que se cueza lentamente para que evapore los líquidos.
2. Una vez tostada, sácale la piel y las semillas. Después, chafa la pulpa con un tenedor hasta obtener una pasta muy fina. Elimina los hilos de la calabaza e introdúcela en un saco de tela. Déjala colgada toda la noche. Así, se escurrirá de manera natural y conseguirás una masa sin líquido, que es uno de los secretos para elaborar con éxito este dulce.
3. Al día siguiente, añade el azúcar a la pulpa y mézclalo muy bien. Puedes ayudarte de un passapuré.
4. A continuación, pon la mezcla en una cazuela a fuego muy suave y remueve constantemente mientras vas incorporando la canela, la ralladura de limón y el zumo de naranja.
5. Sin dejar de remover, añade la almendra molida y las cuatro yemas que habrás batido previamente. Mézclalo todo y déjalo cocer alrededor de 15 min.
6. A continuación, reparte la masa en una cazuela de barro grande o en seis cazoletas individuales y dale forma de pirámide con la ayuda de una espátula.
7. Calienta el horno a 180 °C, durante 15 minutos.
8. Mientras tanto, decora toda la superficie del arnadí con piñones y almendras. Puedes ponerlas crudas o fritas. En caso de elegir la segunda opción, pon un hilo de aceite a calentar y dora primero los piñones. Después haz el mismo con las almendras. En el momento de sacarlas, añade una pizca de pimienta negra molida.
9. Espolvorea la superficie con una mezcla de azúcar y canela.
10. Cuécelo en el horno a 180 °C durante 5 min. Después, baja la temperatura a 150 °C y deja que se cueza entre 45 min y 1 hora. Cuando tome un color dorado, estará en su punto.
11. Saca el arnadí del fuego, deja que se enfríe y adelante, ya lo puedes disfrutar.

En algunos pueblos de la comarca de la Ribera del Xúquer, además del arnadí de calabaza, también se elabora el mismo dulce pero con boniato. Son conocidos como "calabaza santa" y "boniato santo", por ser los postres rituales que se elaboran y se comen en Semana Santa.

# Panquemao de Todos los Santos

12 RACIONES

PREPARACIÓN 35 MIN

COCCIÓN 30 MIN

TIEMPO TOTAL 65 MIN

500 g harina de fuerza  
200 g boniato pelado  
150 g azúcar  
200 ml leche  
Aceite de oliva  
1 huevo  
5 g anís en grano  
3 cucharadas soperas de aceite de oliva  
10 g de levadura de panadero  
5 g de sal  
1 puñado de almendras tostadas  
1 puñado de nueces  
1 puñado de pasas  
Azúcar molido

1. Empieza troceando el boniato e hirviéndolo durante 20 minutos aproximadamente. En el momento que observes que se ha ablandado, sácalo del fuego, escúrrelo bien y después trocéalo con la ayuda de un tenedor. Procura que no quede ningún pedazo. Déjalo enfriar.
2. Mientras tanto, diluye la levadura de panadero en un vaso de leche tibia.
3. Pon la leche con la levadura en un bol grande y añade el huevo, el azúcar, el anís en grano y la sal. Remueve. Incorpora el boniato ya enfriado y sigue removiendo hasta que todos los ingredientes se integren y formen una mezcla homogénea.
4. Por otro lado, tamiza la harina. Después, añádela despacio dentro del bol con el resto de ingredientes.
5. Con una espátula, remueve bien hasta que quede todo integrado.
6. Cuando observes que la mezcla ha absorbido completamente la harina, añade tres cucharadas soperas de aceite de oliva y continúa removiendo con la espátula hasta que la masa se desprenda de las paredes.
7. En ese momento, saca la masa del bol y sigue amasándola con tus manos procurando airear la mezcla durante unos minutos más.
8. Ahora, pon un hilo de aceite en el bol e introduce la masa. Tápala con un trapo y deja que fermente hasta que doble su volumen.
9. Seguidamente, prepara una bandeja para la masa. Pinta de aceite bien todo el fondo y las paredes. Pasa la masa a la bandeja y con las manos húmedas con un poco de aceite estírala procurando que llegue a toda la superficie de la bandeja.
10. A continuación, distribuye por encima la hogaza, las nueces, las almendras y las pasas. Tienes que hundir un poco estos frutos secos para que no caigan.
11. Calienta previamente el horno a 200 °C unos quince minutos. Después, hornea la hogaza a media altura, a una temperatura de 180 °C durante aproximadamente 25 o 30 minutos, depende del horno.
12. Finalmente, sácala del horno y espolvorea la superficie con el azúcar molido.

Esta receta tiene numerosas variantes y es muy popular en Pascua. Preparaciones muy similares pueden recibir otros nombres según la zona.

# Coca de Ilanda

12 PORCIONES

PREPARACIÓN 20 MIN

COCCIÓN 30 MIN

TIEMPO TOTAL 50 MIN

500 g de harina de repostería  
500 g de azúcar  
3 huevos medianos  
500 ml de leche entera  
250 ml de aceite de oliva suave  
16 g de levadura en polvo  
Ralladura de dos limones  
Canela en polvo  
Una cucharada de mantequilla (opcional)

## Para hacer la massa

1. Para empezar, ralla finamente dos limones. Presta atención y no ralles la parte blanca del limón porque proporcionaría amargura a la masa. Resérvalo.
2. A continuación, echa los huevos y el azúcar en un bol.
3. Reserva un poco de azúcar para espolvorear la coca más adelante, antes de meterla en el horno.
4. Bate los huevos y el azúcar. Puedes utilizar un tenedor o una batidora eléctrica. Ten en cuenta que cuanto más tiempo dediques a este paso, más esponjosa te saldrá la coca.
5. En el momento que los cristales del azúcar se diluyan por completo con el huevo, tienes que ir incorporando muy despacio, el aceite. Sigue batiendo la mezcla.
6. Después, añade la leche poco a poco y la ralladura de limón sin dejar de batir en ningún momento.
7. Ahora, tamiza la harina sobre la mezcla de manera gradual, incorporándola al mismo tiempo que se va formando la masa. En todo este proceso, no tienes que dejar de remover la mezcla.
8. Finalmente, incorpora la levadura en polvo y remuévela para integrarla bien con el resto de la mezcla.

## Para cocer la coca

1. Forra una bandeja rectangular con papel de horno. Te recomendamos un molde de aproximadamente 30 x 18 centímetros. Si quieres adherir el papel con mayor facilidad, engrásalo previamente con mantequilla.
2. El siguiente paso es opcional. Puedes tapar la coca con film y dejarla en la nevera durante 30 minutos. Esto hará que tome cuerpo.
3. Entretanto, precalienta el horno 200 °C. Transcurrido este tiempo, sácala de la nevera y retira el film transparente. Espolvorea una fina lluvia de azúcar y canela, que tiene que cubrir toda la superficie, sin llegar a formar una capa de grosor excesiva.
4. Finalmente, introduce la coca en el horno, sobre la reja a una altura mediana. Hornéala durante 30 minutos o bien, hasta que esté completamente cocida. Intenta no abrir el horno durante todo este tiempo.
5. Tiene que quedar ligeramente dorada y con una fina costra crujiente. Para asegurarte que está cocida, pínchala en el centro con un palillo. Si lo sacas húmedo, deja la coca 5 minutos más mientras vigilas que no te quede muy seca.

Este dulce, también se conoce con el nombre de coca boba, coca María, entre otros, y se cocina prácticamente por todo el territorio. Admite muchas variantes e ingredientes, como el chocolate, la manzana, la naranja rallada, la almendra marcona, etc.

# Buñuelos de calabaza

12 UNIDADES

PREPARACIÓN 20 MIN

COCCIÓN 70 MIN

TIEMPO TOTAL 90 MIN

500 g de pulpa de calabaza  
250 g de harina de fuerza  
25 g de levadura fresca  
Aceite de girasol  
Azúcar  
½ vasito de agua  
1 cucharada de limón rallado (opcional)

## Para asar la calabaza

1. Para comenzar, elige una calabaza grande, de poco más de 1 kg. Al tostarla y retirarle la piel, las semillas o pipas y los restos que puedan estar quemados, obtendrás alrededor de 500 g de pulpa, que es la cantidad que necesitarás.
2. Pártela por la mitad y tuéstala al horno a 180 °C durante poco más de una hora. Te recomendamos que dejes las pipas de la calabaza y las tuestes también. A pesar de que no las usarás para cocinar los buñuelos, sí que podrás disfrutarlas como un buen aperitivo.
3. Pasado este tiempo, sácala del horno, vacía la pulpa y déjala enfriar.

## Para preparar la masa de los buñuelos

1. Empieza por introducir en un bol, la pulpa de la calabaza ya fría. Con la ayuda de un tenedor o con cualquier otro enser de cocina (un mortero, un pasapuré o una batidora), amásala hasta que obtengas un puré sin grumos.
2. Diluye la levadura en ½ vaso pequeño de agua tibia. Si en lugar de tostar la calabaza, has decidido hervirla, utiliza este agua para diluirla.
3. A continuación añade a la calabaza, la levadura desmenuzada y diluida. Remueve hasta que quede todo bien integrado.
4. A continuación, incorpora la harina despacio y continúa mezclando sin cesar. Opcionalmente, puedes añadir un poco de azúcar si consideras que la calabaza no es bastante dulce.
5. Cuando obtengas una masa con un color y una textura homogénea, déjala reposar alrededor de media hora para que fermente y aumente de volumen por el efecto de la levadura.

## Para freír los buñuelos

1. En una paella o cazuela suficientemente honda, calienta el aceite. Lo más recomendable es utilizar aceite de girasol ya que le dará un sabor demasiado fuerte.
2. No pongas el fuego demasiado fuerte, para no quemar el aceite. Cuando esté muy caliente y empiece a humear (señal que ha conseguido la temperatura óptima), enharínate las manos. Humedece con agua tibia. De este modo podrás ir dando forma a los buñuelos sin que la masa se te pegue en las manos.
3. Toma una cantidad suficiente de masa con una mano, del tamaño de una pequeña pelota o la cantidad de una cucharada sopera y, con la misma mano, haz con el dedo pulgar un pequeño agujero. En ese momento, deja caer la masa en el aceite.
4. Con los buñuelos dentro de la paella, ten a mano un palillo de madera fino y largo y una paleta o escurridor para darles la vuelta.
5. Con el palillo, muévelos de vez en cuando desde el agujero, así evitarás que se cierre. Con la paleta o escurridor les darás la vuelta sin dejar que se doren demasiado o se quemen por ninguna de las dos caras.
6. Una vez fritos, retíralos en un plato con servilletas de papel para que absorban el aceite. Después, sívelos en una fuente y acompáñalos de azúcar al gusto.

Hay un dicho popular, *Atenció amb els bunyols de fora de casa, els posaran molta farina i poca carabassa.*

# Tortada de almendra

12 PORCIONES

PREPARACIÓN 20 MIN

COCCIÓN 30 MIN

TIEMPO TOTAL 50 MIN

6 claras de huevo  
6 yemas de huevo  
180 g de almendra molida con piel  
40 g de almidón de maíz  
180 g de azúcar  
Canela al gusto  
1 pizca de sal  
Azúcar glas

## Para la masa

1. Empieza separando las claras de las yemas de los huevos. Reserva las yemas.
2. Pon las claras con una pizca de sal, dentro de un recipiente alto y estrecho. Empieza a montarlas a punto de nieve con la ayuda de una batidora de varillas a velocidad mediana. Tendrás que ir moviendo la batidora arriba y abajo para que el aire levante las claras.
3. Pasados 3 o 4 minutos, incorpora despacio el azúcar sin dejar de batir.
4. Aproximadamente 2 minutos después, habrás acabado de montarlas a punto de nieve. Lo sabrás porque toman el aspecto de la nata y también porque no caen si das la vuelta al bol.
5. Añade la almendra molida y el almidón de maíz. Sigue batiendo hasta integrar todos los ingredientes.
6. En otro bol, bate las yemas de los huevos con la batidora o con un tenedor.
7. A continuación, incorpóralos a la mezcla progresiva y lentamente, al mismo tiempo que vas removiéndola con movimientos circulares, hasta que los ingredientes quedan muy aglutinados en la masa.

## Para cocer la tortada

1. Forra un molde redondo con papel de horno. Te recomendamos un molde de entre 23 y 25 cm de diámetro. Si quieres adherir el papel con mayor facilidad, engrásalo previamente con mantequilla.
2. Mientras tanto, precalienta el horno a 190 °C con calor arriba y abajo.
3. Introduce la masa en el horno, sobre una rejilla a altura mediana. Hornea a la misma temperatura durante 25 minutos o hasta que esté completamente cocida. Para asegurarte que está al punto, pínchala en el centro con un palillo. Si está húmedo, déjala 5 minutos mientras observas que no se seca.
4. Después, retírala del horno y déjala enfriar dentro de su molde.
5. Una vez se haya enfriado, finaliza la elaboración espolvoreando la superficie de la tortada con azúcar glas. Puedes usar un espolvoreador o hacerlo con las manos.

Este delicioso dulce, es apto para celíacos porque no se cocina con harina. Sírvela acompañada de un buen vaso de leche, café, infusión o licor.

# Fruta de temporada

## Macedonia de melón de oro (la Vall d'Albaida)

2 RACIONES

PREPARACIÓN 20 MIN

1 melón amarillo d'Ontinyent  
1 melocotón  
1 limón  
1 copa de mistela

Haz un corte transversal al melón, a unos 10 centímetros de distancia de uno de los extremos. Después, vacíalo con una cucharilla, formando pequeñas bolas con la pulpa, sin las semillas. Por otro lado, pela el melocotón y córtalo a trozos. Frótalos con un limón para evitar que se oxiden. Finalmente, emplea la corteza del melón vaciado como recipiente. Introduce las bolas de pulpa de melón, los trozos de melocotón y finalmente, riégalo todo con una copa de mistela.

## Manzanas torradas con canela (la canal de Navarrés)

6 RACIONES

PREPARACIÓN 10 MIN

COCCIÓN 45 MIN

TIEMPO TOTAL 55 MIN

6 manzanas variedad *Reineta*  
250 g de azúcar  
1 cucharilla de mantequilla  
1 cucharilla de canela en polvo  
2 unidades de canela en rama

Lava las manzanas con agua. Después, sécalas. Mételas en un recipiente para el horno, que previamente habrás untado con mantequilla. Precalienta a 180 °C. Pasados unos minutos, cuece las manzanas a la misma temperatura durante 45 minutos. Espolvorea con azúcar y canela en polvo y sírvelas acompañadas de canela en rama.

## Naranjas a la menta (la Safor)

6 RACIONES

PREPARACIÓN 15 MIN

8 naranjas  
Hojas de menta  
Azúcar al gusto

Pela las naranjas hasta asegurarte que no queda ningún trozo de albedo (parte blanca de la corteza sobre la fruta). A continuación, córtalas en lonchas y colócalas en una fuente. Finalmente, espolvoréalas con el azúcar y las hojas de menta que previamente tienes que haber picado muy finas.

## Caqui al queso (la Ribera Alta)

4 RACIONES

PREPARACIÓN 20 MIN

200 g de queso fresco tradicional  
1 caqui Clàssic D.O. Ribera del Xúquer  
1 caqui Persimon D.O. Ribera del Xúquer  
1 puñado de nueces

Pela y corta los caquis en láminas finas. Corta también el queso en finas láminas. Después coloca los ingredientes en una fuente alternando una lámina de caqui Clàssic (de color rojo brillante y pulpa blanda), una muy fina de queso fresco y otra de Caqui Persimon (de color anaranjado y pulpa más dura). Finalmente, decóralo con las nueces peladas.

# Pasteles de boniato

30 UNIDADES

PREPARACIÓN 30 MIN

COCCIÓN 120 MIN

TIEMPO TOTAL 150 MIN

1 kg de boniatos  
800 g de azúcar para la confitura  
1 kg de harina de repostería  
2 pieles de limón  
1 palo de canela  
250 ml de anís seco  
375 ml de aceite de girasol  
250 g de azúcar  
250 ml agua

## Para la preparación de la confitura

1. En primer lugar, tienes que decidir si quieres cocinar los boniatos al horno o hervirlos en agua. La mejor manera de conservar su sabor es hornearlos, aun así, te explicamos las dos opciones para que puedas elegir.
2. Si decides cocerlos, mételos limpios y sin pelar dentro de una cazuela con abundante agua. Hiérvelos a fuego muy lento, aproximadamente 4 horas.
3. Si decides tostarlos, introdúcelos limpios y sin pelar, dentro del horno previamente calentado a 170 °C. Utiliza papel de horno para evitar ensuciar la bandeja. El tiempo de cocción será de aproximadamente 60 min y dependerá del tamaño de los boniatos. Para comprobar si están hechos, pínchalos con un cuchillo y si lo extraes sin dificultad es que están en su punto. Sácalos del horno y déjalos enfriar.
4. Una vez templados, péralos y pásalos a un recipiente donde tienes que triturarlos hasta que obtengas un puré fino y sin pedazos. Puedes usar las manos, un tenedor, un pasapuré, etc.
5. Después, tienes que incorporar el azúcar. Pesa el puré de boniato y añade la misma cantidad de azúcar. Para 30 pastelitos de tamaño mediano, tendrás que tener una mezcla final de aproximadamente 1 kg.
6. Pon la mezcla en una cazuela alta y añade la ralladura de dos cortezas de limón, la canela en rama y el agua. A continuación, cuece a fuego mediano durante 30 minutos o hasta que la mezcla adquiera una textura de confitura espesa.

## Para la preparación de la masa

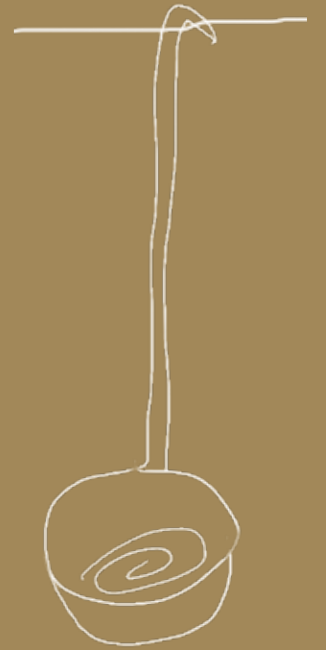
1. Al día siguiente, mete en un bol el aceite de girasol, 500 g de harina, 250 g de azúcar y el anís seco. Amasa la mezcla con las manos, mientras sigues añadiendo, poco a poco, la harina restante.
2. Pasta la mezcla a medida que añades los otros 500 g de harina. Sigue amasando hasta obtener una textura compacta y lisa pero no seca. Déjala reposar durante al menos 30 minutos a temperatura ambiente para que después puedas estirarla y manipularla mejor.

## Para hacer los pasteles

1. A continuación divide la masa en 30 bolas pequeñas, cada una de las cuales dará lugar a un pastel. Procura hacerlas del mismo tamaño para que queden iguales.
2. Coloca estas bolitas de masa entre papel y allánalas con la ayuda de un vaso que puede servir de molde (es aconsejable que la masa no quede muy fina si quieres conseguir un crujiente perfecto). Después de allanarla, tienes que recortarla en círculos con la ayuda de un plato pequeño.
3. Una vez listas, llénalas con una cucharada de confitura y ciérralas por la mitad, dándoles la apariencia de una media luna. Opcionalmente, puedes usar un tenedor para marcar el borde.
4. Después, toma un pincel y unta los pasteles con huevo batido para que la masa quede brillante. Después, espolvoréalos con azúcar.
5. Finalmente, introdúcelos en el horno previamente calentado, y hornéalos durante 20 minutos a una temperatura de 200 °C.

*El secreto de este dulce reside en la calidad de la confitura que elabores. Lo más recomendable es cocinar la confitura el día de antes y dejarla reposar en la nevera. Así conseguirás que se fijan más los ingredientes*

# LAS BEBIDAS



208\_ Ginebra

209\_ Mistela

210\_ Licor de arroz

211\_ Herbero de la Sierra de Mariola

212\_ Vino

# Ginebra valenciana

---

## Origen

La ginebra, una bebida alcohólica destilada y aromatizada con bayas de enebro y otros ingredientes botánicos, es una bebida con una larga historia, aunque en el caso de nuestra ginebra, el desarrollo es más reciente.

Así, los orígenes de la ginebra valenciana pueden situarse a mediados del siglo XX, cuando algunas destilerías y productores locales empezaron a experimentar con la creación de ginebras con sabores y caracteres únicos. Esta innovación nace de un intento de posicionarse en un mercado globalmente presidido por la ginebra tradicional británica y otras variedades internacionales.

## Ingredientes y procesamiento

Los ingredientes básicos de este brebaje son las bayas de enebro, componentes botánicos de los alrededores, como raíces, hierbas, especias y nuestros característicos cítricos, además del alcohol neutro, que es la base a partir de la cual se maceran los ingredientes botánicos y se destila la ginebra.

Existen varias técnicas para realizar este proceso, como la destilación con alambiques o la maceración en frío. Durante la destilación, los aromas y los aceites esenciales de los ingredientes botánicos se capturan en el vapor de alcohol y se infunden a la bebida. Después de la destilación, la ginebra se diluye en agua hasta lograr la graduación alcohólica deseada.

## Territorio y variedades

En el pueblo de Beniflá, en la Safor, se encuentra uno de los referentes de la ginebra valenciana. Allí se elabora una ginebra destilada artesanalmente en alambique tradicional de cobre con procesos botánicos naturales, en los cuales se emplean ingredientes del entorno y de proximidad, como la naranja, el limón, la almendra amarga y el romero.

## Consumo y usos culinarios

Esta bebida espirituosa ofrece gran variedad de usos. Se puede beber sola o con hielo, o puede ser el ingrediente esencial en los cócteles más clásicos. En cualquier caso, su flexibilidad de sabor permite a los paladares curiosos experimentar y disfrutar de una amplia gama de perfiles gustativos.

# Mistela

---

## Origen

Los orígenes de esta bebida alcohólica, dulce y aromática, se remontan a tiempos antiguos y están profundamente arraigados en la tradición vinícola mediterránea. Aunque no hay una fecha exacta, algunos autores sitúan su nacimiento en Grecia y otros en el Imperio Romano, porque ambos pueblos elaboraban mostos a los que adicionaban otros ingredientes.

Por su parte, la Comunidad Valenciana, conocida por su rico patrimonio agrícola y vinícola, tuvo un papel destacado en el desarrollo de la mistela. El clima y las condiciones mediterráneas propiciaban el cultivo de esta uva.

## Ingredientes y procesamiento

La mistela se elabora mezclando el zumo de la uva (mosto) con el alcohol (normalmente aguardiente, aunque también hay quien utiliza brandy). Estos ingredientes se mezclan con diferentes tipos de edulcorantes (azúcar refinado, azúcar moreno, miel, etc.), para darle su dulzura tan característica. Cuando se le añade alcohol a la uva, inmediatamente se detiene su fermentación. El azúcar no se transforma en etanol y ya no se puede considerar vino.

Finalmente, se aliña con aromas naturales, hierbas mediterráneas, especias o frutas, para otorgarle un olor y un sabor exquisitos. Estos ingredientes, que varían según la tradición y la zona en que se elabora son, entre otros: clavo, canela en rama, café molido, café en grano, ralladura de limón y naranja, hierbas aromáticas de los alrededores e incluso flores.

## Territorio y variedades

Una de las zonas más representativas de la mistela se encuentra en el pueblo de Turís, en la Ribera Alta, donde se elabora esta bebida empleando la variedad Moscatel.

## Consumo y usos culinarios

Se suele consumir frío, como aperitivo o como acompañamiento de los postres. Su sabor dulce y sus notas aromáticas hacen que sea una bebida muy apreciada para las ocasiones especiales y fiestas tradicionales.

También puede ser utilizada en la preparación de diferentes platos, como ingrediente a las salsas que acompañan las carnes y también como elemento imprescindible para cocinar algunas de nuestros postres más característicos, como los pasteles de moniato.

# Licor de arroz

## Origen

El licor de arroz es una bebida espirituosa de graduación de alcohol baja (17° Vol).

Con orígenes en los arrozales de las tierras del Ebro, este brebaje encuentra en l' Albufera de València, otro espacio de proliferación único, gracias a la utilización del arroz D.O. València, como ingrediente indispensable para su elaboración.

Su gusto dulce, agradable y sutil, pero de una gran potencia aromática, con olores a canela y a cítricos, recuerda el arroz con leche.

## Ingredientes y procesamiento

Los ingredientes más habituales que se utilizan para elaborarlo son: arroz, azúcar, ron o brandy, canela y piel de limón.

La bebida se elabora calentando el arroz y tostándolo con el azúcar hasta que coge un poco de color. En ese momento, se añaden el licor y las especias. Finalmente, se flamea para quemar el alcohol y crear una llama espectacular. Este acto final de pirotecnica sugiere la esencia misma de la creación del licor de arroz, una ceremonia de pasión y transformación de uno de nuestros productos más emblemáticos: el arroz.

## Territorio y variedades

En nuestro territorio, proliferan las marcas elaboradas con el arroz D.O. Albufera, en la comarca de la Ribera Baixa.

## Consumo y usos culinarios

Este exquisito licor es un compañero perfecto para disfrutar de la sobremesa, también como digestivo después del café, con los deliciosos postres o bien con una tranquila copa al atardecer. Su compañía se sublima con la presencia de frutos secos o de algún dulce.

Es altamente aconsejable degustarlo en solitario, bien refrigerado (entre 5 °C y 8 °C) o acompañado de una fina capa de hielo, en un vaso o copa de boca ancha, con el objetivo de no concentrar demasiado los aromas.

# Herbero de la Sierra de Mariola

## Origen

El Herbero, una joya licorosa con raíces profundas en la Historia, la cultura y la naturaleza de la Sierra de Mariola, emerge como un testigo viviente de la esencia de esta tierra. Esta bebida artesanal encarna la tradición de trabajar con los recursos naturales que abraza la región y la pericia que se transmite de generación en generación. Se convierte en una expresión vívida de como las bebidas autóctonas pueden relatar la íntima relación que una comunidad mantiene con su entorno.

En la Vall d'Albaida se sitúa parte de este rincón geográfico, característico por su riqueza natural y la exuberancia de su vegetación; y es dentro de este paraíso vegetal donde toman vida muchas de las plantas y hierbas que se fusionan para dar forma al herbero. Un paraíso donde la elaboración de este elixir acontece un elemento vital en la vida cotidiana de los habitantes de esta comarca.

## Ingredientes y procesamiento

Se elabora con una mezcla de hierbas y especias que se recogen en la naturaleza y que varían según la receta tradicional y personal de cada familia o destilería. Algunos de los ingredientes más comunes pueden incluir hierbas como timón, salvia, cola de gato, hierba luisa, menta, romero o poleo. Estas hierbas se recogen y se maceran en alcohol para obtener aromas y sabores muy característicos.

Después de la maceración, se puede añadir azúcar y agua para ajustar el sabor y la graduación alcohólica. Entonces, la mezcla se destila para obtener el brebaje final, que tiene una apariencia de ámbar y un sabor aromático por las especias utilizadas.

## Territorio y variedades

Existen destilerías y productores locales, como en el pueblo de Bocairent donde, con devoción y respeto por las recetas tradicionales, crean el herbero con un toque distintivo. Estas destilerías son como calderas mágicas que fusionan el pasado con el presente, preservan la memoria de antiguas prácticas e infunden una energía contemporánea, capturando el imaginario de la Sierra de Mariola en cada gota.

La difusión de este conocimiento, la pasión compartida por los locales y la curiosidad de los visitantes han contribuido a extender el legado del Herbero de Sierra de Mariola a nuevos horizontes.

## Consumo y usos culinarios

Se consume principalmente como aperitivo o como bebida digestiva después de las comidas. Su perfil gustativo, impregnado de hierbas y aromas. Se puede servir con hielo o incluso con un trozo de piel de naranja o limón para realzar los sabores.

## Origen

El vino, una bebida elaborada a partir de la uva y nacida de la magia de la fermentación alcohólica del mosto, nació en Georgia. Posteriormente, se extendió a Egipto y a Grecia y al llegar a Europa, la viña se convirtió uno de los cultivos más importantes. Concretamente, en tierras valencianas, la viña encontró un hábitat perfecto donde crecer, vivir y desarrollarse a lo largo de los años, hasta el punto de convertir el vino en uno de nuestros productos más representativos. Con los años, se ha transformado en un emblema representativo de nuestra riqueza cultural y agrícola. Así lo testimonian las cinco D.O.P de la Comunidad Valenciana.

## Ingredientes y procesamiento

La uva contiene todos los ingredientes necesarios para convertirse naturalmente en vino: el azúcar en su zumo y la levadura en su piel.

La elaboración del vino, consiste a extraer con delicadeza el zumo de la uva para que entre en contacto con la levadura. Es en este momento cuando la fermentación toma vida y perdurará hasta que todos los azúcares se conviertan en alcohol, o hasta que se llegue al nivel deseado de alcohol. Finalmente, las levaduras completarán su ciclo vital de manera natural y el azúcar residual se conviertan en vino.

## Territorio y variedades

Las variedades de uva autóctona de la zona son: *monestrell*, *arcos*, *garnacha*, *mandó*, *ojo de perdiz*, *verdil*, *malvasia*, *forcalla* y *merseguera*.

Entre estas variedades, destaca especialmente la uva moscatel, una variedad de uva blanca mediterránea con un gran poder aromático.

Por otro lado, en el área geográfica de la Ribera del Xúquer destaca también, el *merlot* y la *syrah*.

El vino es uno de los principales motores económicos también en la Vall d'Albaida, más concretamente en els Alforins, una zona preciosa también conocida como "La Toscana valenciana".

## Consumo y usos culinarios

El maridaje, el arte de combinar vino y comer, está muy presente a la cocina valenciana. Es un complemento perfecto para la gastronomía ya que su complejidad de sabores y aromas puede realzar los matices de los platos. Como bebida espirituosa, el vino es un elixir que destila esencia y emoción. Cada trago es una puerta abierta en un mundo de experiencias sensoriales y gustativas. Su consumo es una oda a la belleza, a la tradición y a la joya de vivir con plenitud.

# Bibliografia

---

## Referències bibliogràfiques

- Domínguez, Martí. Els nostres menjars. València: Vicent García Editores, S.A, 1979.  
Guerrero, Isabel i Ureña, Àgueda. Menjar i gaudir a la Vall d'Albaida. Caixa d'estalvis d'Ontinyent. Obra social, 1998.  
Monné, Toni. Gastronomia i cuina valenciana. Castellò, València i Alacant. Menorca: Triangle books, S.A, 2014.  
Piera, Emili. La nostra cuina. València: Vicent García Editores, S.A, 1978.  
VV.AA. Guías Gastronómicas de la Comunitat Valenciana. Barcelona: Ciro Ediciones, S.A, 2007.

## Bibliografia web

- <https://www.comarcarural.com/>  
<https://www.comunitatvalenciana.com/va/mediterrani-en-accio/>  
<https://www.cuinavalenciana.net/>  
<https://desdelsaladar.blogspot.com/>  
<https://www.dovalencia.info/>  
<https://juansalvadorgaya.blogspot.com/>  
<https://menjarsdelamuntanya.blogspot.com/>

