



GASTRONOMÍA DE  
**JÁVEA**



GASTRONOMÍA DE  
**JÁVEA**  
**XÀBIA**





**E**ntre las muchas características de un pueblo hay que destacar su gastronomía que, si desde un principio ha sido tan solo la manera de satisfacer las necesidades de alimentación, hoy en día ha traspasado esta condición y se ha convertido en arte y en un placer producto de la creatividad popular que, desde los tiempos más remotos han configurado una forma de vivir en concordancia con el medio. Esto no quiere decir que en determinadas épocas y tratando de imitar corrientes foráneas (como ha pasado con tantas otras cosas) nos hemos acercado a otro tipo de cocina pero, afortunadamente, parece que volvemos a nuestro estilo y nos sentimos orgullosos de hablar de una dieta mediterránea o de unos productos que consideramos propios o autóctonos, lo que llega a indicar que son únicos. No siempre es así, sino que son muy parecidos a los de otros pueblos vecinos, o no tan vecinos, aunque en algunos lugares han continuado su elaboración durante más tiempo o lo han hecho con alguna característica diferenciadora.

Y es que, si nos fijamos en nuestros platos, podremos ver una gran variedad en su composición, que da como resultado una alimentación totalmente equilibrada y basada siempre en los productos autóctonos. Porque realmente los rituales alimentarios de cualquier comunidad están estrechamente relacionados con la cultura, el folclore, las creencias populares, la religión y el estilo de vida en general.

Desde que apareció sobre la tierra, el hombre ha tenido que comer para alimentarse. Comenzó con frutas y plantas salvajes, no cultivadas, pescados y carne de los animales que cazaba. Poco a poco y a medida que se desarrollaba su inteligencia, era capaz de manipular más y mejor los alimentos y de refinar los gustos alrededor de una mesa (o similares). Y así hasta nuestros días. Pero, si ahora tenemos un estilo más o menos definido de comida, hay que pensar que es consecuencia de siglos de historia viva, nuestra, donde se refleja el paso de otros pueblos y otras culturas que nos han



hecho como somos. Tendríamos que hablar de los romanos, de los árabes y de los judíos, fundamentalmente. Y así cada uno de estos pueblos ( y puede que algunos que no hayamos nombrado) nos han enseñado el cultivo del trigo y las cepas para conseguir dos de los elementos esenciales a lo largo de los siglos: el pan y el vino. Además de un gran número de frutas y hortalizas que nosotros aprovechamos para gran cantidad de platos, o también la elaboración de salazones y embutidos, que no era más que una manera de evitar la descomposición del pescado o la carne y conservarlos, o los frutos secos, para exquisitos postres. Sin necesidad de pensar mucho, ¡como no hablar de algunos platos que comemos tan a menudo! Las cocas, que conocemos de antes que llegaran las actuales pizzas, el clásico hervido, el "suc roig", las habas, la conocida torta de almendras... y ¡tantas otras recetas!

Cada día se editan más y más libros sobre alimentación (además de sencillos cuadernos de cocina) y vemos en la prensa escrita, en la radio y en la televisión más secciones y programas dedicados al arte culinario, y a su vez, el nombre de hombres que se han convertido en grandes cocineros suenan con insistencia, detalle por el que nos damos cuenta que la cocina no es solo cosa de mujeres, sino de todos, como un acto social más. Hoy en día es muy normal que los hombres preparen las comidas, o parte de ellas a diario, o bien en reuniones con amigos, fiestas, etc.

A veces nos sorprende ver restaurantes que se muestran como innovadores por servir algunos de los platos que hemos comido durante muchos años y que en un intento de modernidad ya habíamos abandonado. Veíamos en la carta de restaurantes de lujo platos como "l'arròs amb fessols i nap", o diferentes féculas con potajes, o dulces y mistelas de las "de toda la vida". Suponemos (y deseamos) que no los volvamos a olvidar.

En el libro Aroma árabe, de Salah Jamal, podemos leer una vez traducido: "un plato bien elaborado contiene todas las características de un poema: emoción, medida, olor, capacidad de excitar, invitación a vivir más apasionadamente.



Por que cocinamos desde el amor y por amor, bajo los límites de lo más saludable pero también a favor del placer". Hay que reivindicar, entonces, la vertiente hedonista del arte del buen comer y beber. Porque en nuestro mundo actual, amenazados por la idea de la globalización, siempre nos queda el derecho a ser diferentes, a que no nos impongan la moda de la comida rápida y a poder estar alrededor de una mesa en buena compañía, buena comida y buena conversación. Como dice un antiguo proverbio sefardí, recogido por Lluís Bassat en el prólogo del libro La cocina sefardí del Rabino Robert Stenberg: "lo que comiste o no comiste, no importa. Lo importante es que te sentaste a la mesa".

Con esta guía gastronómica de Jávea, el lector y el curioso podrán encontrar recetas que serán conocidas por muchos, por otros no tanto. Pero, en definitiva, será una especie de compendio de la forma de alimentarnos durante siglos. Creemos que servirá no solo para aprender a cocinar algunos platos, sino también (y sobretodo) para reflexionar sobre la importancia cultural que tiene en nuestros días todo aquello relacionado con la gastronomía y más aún, si es la nuestra.

Francesc Reus



# RECETAS



## ARROCES

Paella Xabiera	3
Paella con sardinas y espinacas	4
Paella con tripa seca de atún y cebolla	4
*Arròs de renda*	5
Arroz con acelgas y espinacas	5
Arroz con habas secas peladas	6
Arroz con bacalao y coliflor al horno	6
*Arròs a banda*	7
Arroz con sepia y coliflor	8
Pimientos rellenos	8
Arroz caldoso con mejillones	9
Arroz caldoso con pulpo, judías blancas y verduras	10
Arroz caldoso con bacalao y espinacas	11
Arroz con boquerones, ajos tiernos y espinacas	12
*Arroz al horno*	13
Arroz con judías blancas y nabo	14
Arroz con magro y verduras	15



## PLATOS ELABORADOS CON PRODUCTOS DEL MAR

Suc Roig	16
Cruet	17
Pulpo con cardos	17
Pescado a la cazuela	18
Pulpo con vino	19
*Madroc*	19
Potage de garbanzos con bacalao	20
Sopa de calabaza	21





"Borreta"	<b>21</b>
"Tomacat"	<b>22</b>
"Mejillones estilo Jávea"	<b>23</b>
Sardinas en escabeche	<b>24</b>
Semiconserva de anchoa	<b>24</b>
Bonito en conserva	<b>25</b>

## **PLATOS ELABORADOS CON PRODUCTOS DE LA TIERRA**

Conejo con almendras	<b>26</b>
"Faves Sacsades"	<b>26</b>
Cocido	<b>27</b>
Perolet de Pascua	<b>28</b>
Sangre con cebolla	<b>29</b>
Empanadilla con espinacas	<b>29</b>
Empanadilla de guisantes	<b>30</b>
Salsa de caracoles	<b>31</b>
Caracoles estofados con hinojo	<b>32</b>
Tortilla de labrador	<b>32</b>
Torrat, esqarrat o espenca	<b>33</b>
Berenjena en escabeche	<b>33</b>
Cocas (mezcla de cebolla y mezcla de pimiento y tomate)	<b>34</b>

## **DULCES**

Coca María y Coca con pasas	<b>36</b>
Sopa o Lletada	<b>37</b>
Tortada	<b>37</b>
Pelota dulce	<b>38</b>
Casca	<b>38</b>
"Pastissets" de almendra	<b>39</b>

## PAELLA XABIERA (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 1/2 kilo de pollo troceado.
- 200 gr. de magro de cerdo.
- 200 gr. de judía verde plana.
- 100 gr. de tomate troceado.
- 200 gr. de pimiento rojo cortado en tiras.
- 1 cucharada de café de pimentón dulce.
- 4 dientes de ajo.
- Perejil.
- 200 gr. de aceite.
- 400 gr. de arroz.
- Sal.
- Azafrán.
- Agua (triple cantidad que de arroz).
- Pimienta negra (una pizca).
- 750 gr. de sargo o cualquier otro pescado de roca.
- 2 pulpos pequeños.
- Unos caracoles de mar, unas lapas y unos cangrejos hervidos (todo esto optativo).



### PREPARACIÓN.

Se vierte el aceite en la paella y cuando está caliente se le echa la carne hasta que empiece a dorarse. Se le añaden las judías y el pimiento, se le dan dos vueltas y se echa el tomate, el ajo, el perejil picado y la sal. Se remueve un poco y se añade el arroz; se remueve y añadimos el pimentón dulce y la pimienta negra y a continuación el agua y el azafrán.

Se deja hervir un poco y se le añade por encima el pescado y los caracoles. Se deja cocer a fuego moderado durante 20 minutos aproximadamente.





## **PAELLA CON SARDINAS Y ESPINACAS** (4 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 2 o 3 ajos.
- 1 taza de aceite.
- 3 tazas de arroz.
- 1/2 kilo de espinacas.
- 1/2 kilo de sardinas.
- Agua.
- Sal.
- Azafrán.



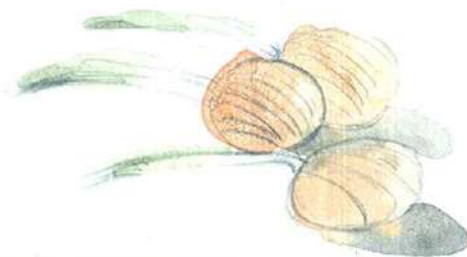
### **PREPARACIÓN.**

Se pone el aceite en la paella y se añaden los ajos partidos por la mitad hasta que estén sofritos. Se añaden entonces las espinacas limpias y troceadas. Cuando estén sofritas se le añade el arroz y se remueve un poco junto con las espinacas. A continuación se le añaden 9 tazas de agua. Cuando hierve se ponen por encima las sardinas limpias (sin cabeza ni tripas), sal al gusto y azafrán. Se deja cocer unos 20 minutos aproximadamente.

## **PAELLA CON TRIPA SECA DE ATÚN Y CEBOLLA** (6 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 3 o 4 cebollas.
- 2 patatas.
- 1/2 kilo de tripa seca de atún (bull).
- 3/4 kilo de arroz.
- 6 cucharadas soperas de aceite.
- 2 y 1/4 litros de agua.
- Azafrán.
- Sal.



### **PREPARACIÓN.**

Se pone el aceite en la paella y se le añade la tripa seca de atún, a trozos pequeños, la cual habrá estado en remojo unas horas antes. A continuación, se le añade la cebolla y la patata cortado en pequeños trozos. Cuando esté todo bien sofrito, se le añade el arroz y el azafrán y se sofríe. Finalmente se le añade el agua y la sal y se deja cocer hasta que esté el arroz suelto (aproximadamente unos 20 minutos).

## "ARRÒS DE RENDA" (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 400 gr. de arroz.
- 2 docenas de caracoles de tierra.
- 250 gr. de garrofón o "fesols de la peladilla".
- 25 gr. pimiento rojo.
- 1/2 cucharada sopera de aceite.
- Agua.
- Sal.



### PREPARACIÓN.

Por la mañana, se limpian los caracoles con mucha agua y sal y se ponen al sol para que salgan.

En un caldero se pone un poco de aceite y se sofríe el pimiento previamente cortado a tiras. Se sacan a parte y se echan al caldero los "fesols de la peladilla" y se sofríen. Cuando ya estén se le añade 1 y 1/2 litro de agua aproximadamente. Se deja hervir un poco y se le añaden los caracoles. Cuando esté cocido, se le añade el arroz, la sal, el azafrán y el pimiento y se deja cocer durante 20 minutos aproximadamente.

## ARROZ CON ACELGAS Y ESPINACAS (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 1/8 de litro de aceite.
- Azafrán.
- Un manojo de espinacas.
- Un manojo de acelgas.
- Un nabo mediano.
- 125 gr. de judías verdes.
- 125 gr. de "fesols de la peladilla".
- 1 cebolla.
- 1 Patata mediana.
- 1 Tomate.
- Sal.
- Agua.



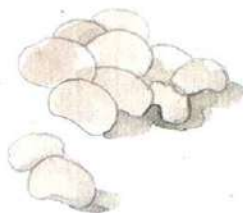
### PREPARACIÓN.

En una cazuela de barro, se pone el aceite a calentar. Se sofríe a fuego lento el tomate, las espinacas y las acelgas. A continuación, añadimos el nabo previamente troceado, los "fesols de la peladilla" y las judías y cuando esté sofrito se le añade aproximadamente 1 y 1/2 litros de agua. Cuando hierva, se le añade la patata y la cebolla troceada y se deja cocer aproximadamente una hora. A continuación añadiremos el arroz, el azafrán y la sal y lo dejaremos cocer unos 20 minutos más.

## ARROZ CON HABAS SECAS PELADAS (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 300 grs. de habas secas peladas.
- 200 grs. de arroz.
- 1/4 de kilo de acelgas.
- 1 nabo mediano.
- Agua.
- Sal y Aceite.
- Azafrán.



### PREPARACIÓN.

Se ponen en remojo las habas la noche anterior.

Poner el aceite en el caldero y sofreír las habas. Cuando estén doradas, se añade agua hasta cubrirlas (aproximadamente 1/2 litro). A continuación, se le añaden las acelgas y el nabo troceados.

Finalmente, cuando las habas ya estén casi hechas, añadimos el arroz, la sal y el azafrán y lo dejamos todo a fuego mediano unos quince minutos hasta que el arroz esté cocido.

## ARROZ CON BACALAO Y COLIFLOR AL HORNO (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 200 gr. de bacalao.
- 400 gr. de arroz.
- 400 gr. de coliflor troceado.
- 6 ajos tiernos.
- 1 taza de aceite.
- Pimentón dulce.
- Sal.
- Agua.



### PREPARACIÓN.

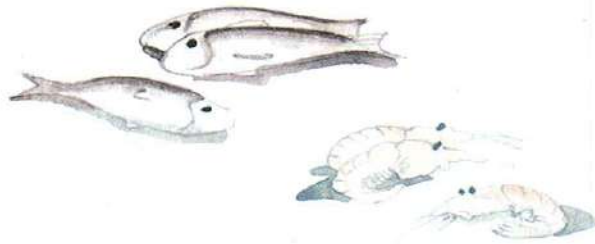
En una paella, se sofríen los ajos, la coliflor y el bacalao. Cuando esté sofrito se le añade el arroz, se mezcla bien y se le añade el pimentón dulce. Se vierte esta mezcla en una cazuela de barro y se le añade el agua, previamente calentada con un poco de azafrán, en una proporción un poco menor que el doble de arroz y la sal. Se pone al horno durante 30 minutos aproximadamente. Se saca la cazuela del horno y se deja reposar unos minutos.



## "ARRÒS A BANDA" (6 personas)

### INGREDIENTES.

- 2 kilos de pescado variado (mero, paje, merluza, marisco, etc.).
- 1 kilo de morralla.
- 750 gr. de arroz.
- Sal.
- Hebras de azafrán.
- 1 cebolla pequeña.
- Pimienta negra en grano.
- Frígola.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cabeza de ajos.
- Aceite.



### PREPARACIÓN.

Hervir la morralla con bastante agua y separar el caldo.

En una cacerola, poner el aceite a calentar y echar a sofreír la cebolla, el pescado, la pimienta negra, sal, frígola y la hoja de laurel. Añadir el caldo y dejar cocer unos 15 o 20 minutos.

En otra cacerola, calentar dos decilitros de aceite y sofreír una cabeza de ajos, un tomate maduro rallado, sal, azafrán y un poquito de pimienta.

Se sacan los ajos y se pican en un mortero añadiendo despues el caldo hasta llenarlo.

Sofreimos el arroz y añadimos el caldo del mortero y un poco más (aproximadamente el doble que de arroz). Cuando ya esté casi hecho (15 minutos aproximadamente) se pone en el horno, previamente calentado, unos cinco minutos.

El pescado se sirve a parte.



## ARROZ CON SEPIA Y COLIFLOR (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 400 gr. de sepia.
- 400 gr. de coliflor.
- 1 taza de aceite de oliva.
- 400 gr. de arroz.
- Pimentón dulce.
- Azafrán.
- Pimienta negra.
- Sal.
- Agua.



### PREPARACIÓN.

Hervir la sepia en un caldero durante unos 30 minutos.

Se sofríe la coliflor a trozos en una paella con aceite bien caliente y unos cinco o seis minutos después, se le añade la sepia y el pimentón dulce y se echa todo en una cacerola. Se deja hervir todo unos 15 minutos hasta que la coliflor y la sepia se hayan cocido. Se añade la sal, el arroz, un poco de agua (si necesita), azafrán y pimienta negra. Dejar a fuego medio durante 20 minutos procurando que no quede ni muy caldoso ni muy seco.

## PIMIENTOS RELLENOS (6 personas)

### INGREDIENTES.

- 8 pimientos rojos grandes.
- 1/2 kg. de magro de cerdo.
- 3/4 de arroz.
- Caldo de carne o agua en proporción el doble que de arroz.
- 2 ajos.
- Aceite.



### PREPARACIÓN.

Se corta la carne y dos pimientos rojos en trozos muy pequeños y se sofríen en un caldero con aceite y dos ajos. Se añade luego el arroz, y cuando esté dorado se le añade el agua dejándolo hervir unos 10 minutos aproximadamente.

A parte, se limpian los seis pimientos y se les quita la "tapa" y las pepitas. Se rellenan con el arroz y se tapan.

Echar un poco de aceite en la cazuela y colocar los pimientos (a ser posible plantados). Se tapa la cazuela y se pone en el horno fuerte durante 45 minutos aproximadamente.

## ARROZ CALDOSO CON MEJILLONES (6 personas)

### INGREDIENTES.

- 1/2 kg. de arroz.
- 1 1/5 kg. de mejillones.
- 3/4 kg. de pescado (morralla).
- 1 kg. de garrofón.
- 1 zanahoria.
- 1 cebolla.
- Perejil.
- 6 cucharadas soperas de aceite puro de oliva.
- 1 tomate maduro.
- 6 dientes de ajo.
- Sal.
- Pimienta.
- Limón.



### PREPARACIÓN.

Limpiar bien los mejillones y hervirlos en medio litro de agua, el zumo del limón, media cebolla, cuatro ajos picados, la zanahoria troceada muy fina, perejil y pimienta negra.

Hervir el pescado a parte en medio litro de agua durante 20 minutos. Colar el caldo de los mejillones y separar los mejillones de sus conchas.

En el caldero que hemos elegido para preparar el arroz, calentar el aceite y sofreír la media cebolla y los ajos restantes, el garrofón y el tomate rallado. Añadir el caldo del pescado, el de los mejillones, y dejar hervir unos 15 minutos.

Dejar caldo como cuatro o cinco veces el volumen del arroz (según se quiera más o menos caldoso). Añadir el arroz cuando el caldo empiece a hervir y dejar cocer durante quince minutos aproximadamente.

Dejar reposar tres o cuatro minutos antes de servir.

**Nota:** En sustitución del garrofón se puede utilizar otro tipo de verdura: judías verdes, pimientos rojos o verdes, etc. Lo dejamos a la elección y buen gusto de la cocinera/o. Igualmente recomendamos para este plato el uso de mejillones valencianos (clochinas), de fina textura e inmejorable sabor.



## ARROZ CALDOSO CON PULPO, JUDÍAS BLANCAS Y VERDURAS (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 600 gr. de pulpo fresco (preferiblemente con unos días de congelador).
- 300 gr. judías blancas secas.
- 350 gr. de arroz.
- 2 cardos (sin hilos).
- 1 nabo.
- 1 tomate bien maduro.
- 2 dientes de ajo.
- 1 hoja de col.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.



### PREPARACIÓN.

Poner en remojo las judías desde la noche anterior y cocerlas a parte.

Sofreír el pulpo bien, sin prisas y trocearlo al gusto en la misma olla que usaremos para hacer el arroz.

Quando esté listo, le añadiremos el tomate y los dos dientes de ajo, todo bien picado. Seguidamente añadiremos el agua, el nabo, la hoja de col bien troceada y los cardos cortados al gusto.

Dejaremos cocer durante una hora a fuego lento y añadiremos las judías y el caldo de su cocción, completado con agua hirviendo hasta un total de cinco medidas de líquido por una de arroz. Vertimos el arroz, ajustamos de sal y lo dejamos hervir unos quince minutos.

Dejar reposar 3 minutos antes de servir.



## ARROZ CALDOSO CON BACALAO Y ESPINACAS (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 350 gr. de arroz.
- 200 gr. de bacalao.
- 400 gr. de espinacas.
- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 1 tomate.
- 2 patatas.
- Ajos.
- Azafrán.
- Pimentón.
- Agua.



### PREPARACIÓN.

Remojar un día antes el bacalao cambiándole el agua tres o cuatro veces según se vea.

Sofreir el bacalao y sacarlo.

Preparar una picada con los ajos, el tomate y el pimentón. Sofreir a continuación.

Añadir el agua en una proporción cuatro veces al volumen del arroz.

Trocear las patatas y espinacas y añadir conjuntamente con el bacalao.

Dejar hervir unos quince minutos añadiendo a continuación el arroz, el azafrán y la sal hasta su punto. Quince minutos más y apagar el fuego.

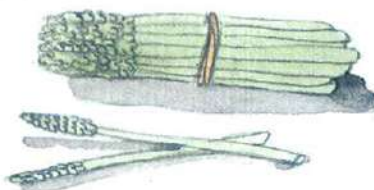
Dejar reposar 5 minutos y servir.



## ARROZ CON BOQUERONES, AJOS TIERNOS Y ESPINACAS (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 250 gr. de arroz.
- 1 kg. de espinacas.
- 750 gr. de boquerones.
- 8 ajos tiernos.
- 2 ñoras pequeñas.
- 2 tomates pequeños.
- 1 pimiento morrón pequeño.
- Aceite.
- Sal.
- Azafrán.



### PREPARACIÓN.

Se trocea pequeña la verdura. Se sofríen las ñoras en la paella, se pican en el mortero y se reservan.

En el mismo aceite, se sofríe el tomate añadiéndole un poco de agua. Cuando el tomate esté meloso se agregan los ajos tiernos, las espinacas, el pimiento, la ñora picada y el azafrán. Se le añade un poco más de agua y se deja hervir durante 10 minutos.

Después se le añade el arroz y los boquerones y si fuera necesario, un poco más de agua. Se deja cocer durante 20 o 25 minutos.





## "ARROZ AL HORNO" (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 1/4 Costilla de cerdo troceada.
- 1/4 Pollo troceado.
- 400 gr. de arroz.
- 1 Morcilla.
- 1 Blanquet.
- 1 Tomate.
- 1 Patata.
- 1 Bote garbanzos.
- 1 Cabeza de ajos.
- Sal.
- Caldo (el doble que de arroz).
- Azafrán.
- Aceite.



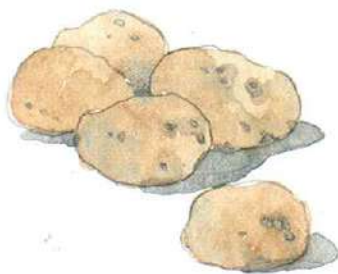
### PREPARACIÓN.

En un caldero, se sofríe la carne troceada con un poco de sal. Cuando casi está dorada, se le añade la cabeza de ajos entera y se sofríe.

Cortar la patata a rodajas y sofreirla. Se deja a parte.

Se vierte todo en una cazuela de barro excepto la patata. Se le añade la morcilla y el blanquet troceado, los garbanzos, el arroz, el caldo y el azafrán. Y finalmente se pone encima la patata, el tomate partido por la mitad y la cabeza de ajos en el centro de la cazuela.

Se pone al horno, previamente calentado, a fuego medio/fuerte durante 45 minutos aproximadamente.



## ARROZ CON JUDIAS BLANCAS Y NABO (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 1 y 1/2 litro de agua.
- 1/2 kg. de carne de cerdo (oreja, costilla, corva, etc.) troceada.
- Un trozo de col.
- 1 Nabo.
- 1 medida de aceite.
- 250 gr. de judías blancas.
- 100 gr. de tocino.
- 250 o 300 gr. de arroz.
- Pimentón dulce.
- 1 Patata pequeña troceada.
- 1 Boniato.
- Sal.



### PREPARACIÓN.

En un caldero, hervir las judías en un litro de agua. A parte, se sofríe la carne y el tocino con un poco de sal y cuando ya esté dorado, se le añade el pimentón dulce y enseguida verter un litro de agua, la verdura y las judías con su caldo.

Dejar cocer alrededor de una hora a fuego medio y después, añadir el arroz. Cuando empiece a hervir, cocer a fuego medio unos 20 minutos más, aproximadamente.

El boniato se sirve en un plato a parte.



## ARROZ CON MAGRO Y VERDURAS (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 400 gr. de arroz.
- 1/4 de kg. de magro de cerdo.
- 1 alcachofa.
- 200 gr. de coliflor.
- 250 gr. de habas.
- 200 gr. de guisantes.
- 3 ñoras.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 manojo de ajos tiernos.
- Azafrán.
- 1 litro de agua.
- 1 kilo de morralla.
- 1 tomate pequeño.
- Sal.
- Aceite.



### PREPARACIÓN.

En un caldero, se pone el agua con la morralla para hacer un buen caldo. Se deja hervir y se le echa el azafrán y la sal al gusto.

A parte, se frien los ajos y se le añade después el tomate troceado. Cuando esté sofrito, se echa en el caldero.

Freir las ñoras y después picarlas y echarlas también al caldero.

Se cuece todo junto durante unos 15 minutos aproximadamente y se saca el caldo a parte.

Se limpian y trocean el resto de verduras y se saltean en una paella con el arroz, el magro y el aceite.

Se mezcla todo con el caldo y se deja hervir durante 10 minutos a fuego fuerte. Removerlo un par de veces y después, ponerlo en el horno unos cinco minutos. Servir enseguida.





## SUC ROIG (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 1kg de pescado a elegir entre: golfàs, mero, congrio, cola de rape.  
(Para que el caldo tenga más sabor, también se puede añadir la cabeza del rape partida por la mitad).
- 1/2 cabeza de ajos picada.
- Perejil picado.
- Un tomate maduro rallado.
- 1 ñora.
- Pimentón dulce en hojilla.
- Sal y Pimienta.
- Aceite de oliva.
- Harina.



### PREPARACIÓN.

Sofreír la ñora primero un poco, sacarla y hacer un picadillo con sal, cuando esté fría.

Sofreír en aceite de oliva el picadillo de ajo y perejil y añadir la ñora, una cucharadita de harina, el pimentón dulce y un poco de pimienta.

Añadir el pescado, sofreír minimamente y añadir agua para el caldo, casi hasta cubrir el pescado. (no mucha pues el pescado se cuece bastante rápido). Cocer a fuego vivo, máximo 15 minutos. Al final queda un poco de caldo que será el denominado "suc roig".



## PLATOS ELABORADOS CON PRODUCTOS DEL MAR

### CRUET (4 personas)

#### INGREDIENTES.

- 200 gr. de patatas.
- 200 gr. de congrio pequeño (se puede poner también merluza, palaya o salmonete).
- 2 vasos de agua.
- 1 cucharada de aceite.
- Sal
- Pimentón rojo.



#### PREPARACIÓN.

Se pelan las patatas y se cortan a rebanadas. Se coloca una capa sobre una cazuela y sobre ellas se les echa sal, pimentón rojo y aceite. Se coloca encima el pescado y se adoba igualmente y se le añade el agua.

Poner al horno medio durante media hora aproximadamente.

### PULPO CON CARDOS (4 personas)

#### INGREDIENTES.

- 1 kilo de pulpo fresco.
- Cardos (al gusto).
- 1/2 kilo de patatas.
- 2 cabezas de ajos.
- 1 cebolla.
- Aceite de oliva.
- Pimentón rojo.
- Sal
- Agua.
- Vino blanco.



#### PREPARACIÓN.

Se trocean los cardos y las patas del pulpo. Se echa en un caldero junto con el resto del pulto, los ajos, la cebolla troceada, el aceite, el pimentón rojo, la sal, el vino y el agua y se deja hervir.

Media hora después, se le añade la patata.

Cuando esté todo cocido y quede poco caldo, se retira del fuego y se sirve en un plato hondo.

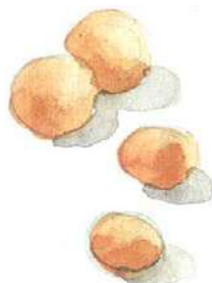
## PESCADO A LA CAZUELA (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 1 kilo de pescado (rape, congrio, raya).
- 8 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 2 patatas.
- Pimienta negra molida.
- Sal.
- Caldo de morralla.

### INGREDIENTES PICADA.

- 1/4 de vino blanco afrutado.
- 2 rebanadas de pan, del día anterior.
- 1 cabeza de ajos.
- 2 tomates.
- 1 ñora.
- Un puñado de almendras tostadas.
- Perejil picado.
- Azafrán.



18

### PREPARACIÓN.

Cortar el pescado, salpimentar y dejar reposar mientras preparamos la picada.

Poner al fuego la cazuela de barro con el aceite y sofreír todos los ingredientes de la picada. Primero el pan, sacarlo y ponerlo en el mortero y sucesivamente todo el resto.

Picarlo finamente hasta reducirlo a una fina pasta y diluirla con el vino blanco.

Sofreír las patatas troceadas hasta que se doren y sacarlas.

Poner el pescado en la cazuela y sofreír 15 o 20 segundos por cada lado.

Añadir el picado a la cazuela con el pescado y las patatas, cubrir con un poco de caldo de morralla caliente, sazonar al gusto con la pimienta, sal y el perejil. Cocer durante 20 o 25 minutos y dejar reposar durante 5 minutos más.

Sacar a la mesa con la misma cazuela y seguidamente servir en plato a cada comensal.





**PULPO CON VINO**  
(4 personas)

**INGREDIENTES.**

- Las patas de un pulpo grande.
- 1 vaso de aceite de oliva virgen.
- 1 vaso de vino tinto.
- Un poco de pimienta negra molida.
- Ajos.
- Sal.
- Agua.



**PREPARACIÓN.**

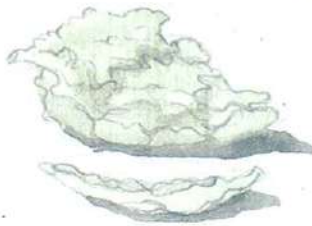
Troceamos las patas del pulpo el cual habrá estado previamente en el congelador durante tres o cuatro días.

Sofreir los ajos y añadir el pulpo y un poco de agua y sal. Dejar cocer hasta que el pulpo esté colorado. A continuación, añadir el vino y la pimienta hasta que vuelva a cocer. Dejar unos pocos minutos.

**"MADROC"**  
(4 personas)

**INGREDIENTES.**

- 1 coliflor.
- Ajo.
- Perejil.
- Pimentón rojo.
- 200 gr. de bacalao.
- 2 patatas.
- Aceite.
- Sal.
- Agua.



**PREPARACIÓN.**

Sofreir el ajo, el perejil picado y a continuación, añadir las patatas cortadas a rebanadas y después añadir el pimentón rojo. Enseguida se le añade el agua (250 cc. Aproximadamente) y se pone encima la coliflor cortada a trozos.

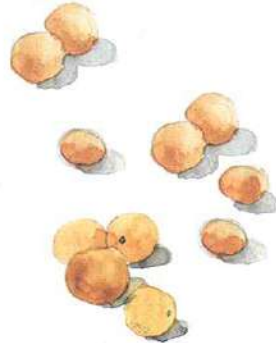
Se sofreí el bacalao a parte (previamente en remojo mínimo unas 4 horas) y se añade a la coliflor.

Se añade la sal y se deja cocer hasta que se reduzca el caldo.

## POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 400 gr. de garbanzos.
- 250 gr. de bacalao seco.
- 400 gr. de espinacas.
- 2 patatas medianas.
- 1 cebolla.
- 2 tomates maduros.
- 4 dientes de ajos.
- 2 huevos hervidos.
- 1 cucharada soperas de pimentón rojo.
- 1 rodaja de pan frito o tostado.
- 6 cucharadas soperas de aceite puro de oliva.
- Sal.
- Pimienta molida.



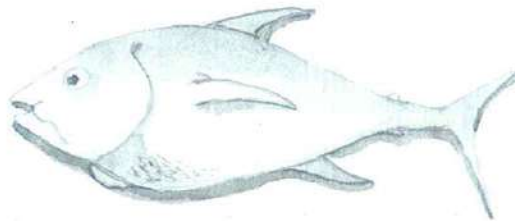
### PREPARACIÓN.

La noche anterior poner en remojo los garbanzos y el bacalao.

Hervir los garbanzos y cuando estén cocidos añadiremos las espinacas o acelgas bien limpias y troceadas, tres partes de la cebolla cortada muy fina, el bacalao desmenuzado y las patatas troceadas.

Sofreír en una sartén, a parte, los despojos del bacalao (piel, espinas, etc.) y a continuación retirarlo. En el mismo aceite se sofríen los tomates, los ajos y el resto de la cebolla, todo bien picado, y cuando esté listo se añade el pimentón rojo, removiendo durante unos segundos para que no se queme. Se vierte el sofrito en la olla de los garbanzos.

Cuando esté al punto de cocción se le añade el pan y los huevos, bien picados. Dejar hervir cinco minutos más a fuego lento, probar de sal y pimienta. Retirar la olla del fuego y dejar reposar el guiso durante unos minutos antes de servirlo.



## **SOPA DE CALABAZA** (4 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 1 kg. de calabaza "d'olla".
- 4 trozos de bacalao seco a ser posible de la parte de la espalda, de unos 3 cm. de grosor.
- 4 ajos.
- 1/2 bote de tomate.
- 1 cucharada de harina.
- 1/2 cucharada de pimentón dulce.
- Guindilla de cayena (al gusto).
- Aceite de oliva.



### **PREPARACIÓN.**

Se sofríe el bacalao y se saca a parte.

Hacer un picadillo con los ajos y el tomate y sofreír. Añadir el pimentón dulce y la harina y removerlo y añadir después un poco de caldo (calcular que no llegue a cubrir la calabaza).

Cuando hierva añadir la calabaza (previamente troceada), el bacalao y la guindilla de cayena.

Dejar cocer entre 15 y 20 minutos.

## **"BORRETA"** (4 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 250 gr. de melva.
- 1 cabeza de ajos.
- 1/4 kg. de tomate.
- Perejil.
- Pimentón rojo.
- 200 gr. de tomates secos (previamente en remojo durante una hora).
- Agua, Sal, Aceite, Harina y Azúcar.



### **PREPARACIÓN.**

Se pone el agua al fuego y se le añade la melva. Al empezar a hervir, se saca la melva y se pone en agua fría.

Se sofríe en una paella los ajos, el tomate picado, la melva, el perejil, el pimentón rojo y los tomates secos y se le añade una cucharadita de las de café de azúcar, otra de harina y aproximadamente un vaso de agua.

Dejar cocer hasta que esté en su punto.



## "TOMACAT" (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 1/4 kg. de salazón: sangatxo, melva, etc.
- 2 pimientos rojos.
- 1 pimiento verde.
- 1 berenjena grande.
- 2 patatas.
- 1 cabeza de ajos.
- 1/2 kg. de tomates maduros.
- 8 cucharadas soperas de aceite.
- Pimentón rojo.
- Pimienta negra molida.
- Sal.



### PREPARACIÓN.

Poner en remojo la salazón 5 o 6 horas, cambiando el agua tres o cuatro veces. Sacar y dejar escurrir una media hora antes de cocinar.

Sofreír con todo el aceite: la salazón, los ajos y a continuación sacar. Repetir lo mismo con las patatas troceadas.

Cortar y trocear los pimientos y la berenjena pochándolo a fuego medio en el mismo caldero que vamos a cocinarlo. Añadir un par de tomates rayados y el resto troceado a partes muy pequeñas.

Cuando empiece a hervir, añadir las patatas, los ajos y el salazón. El pimentón, la pimienta y la sal se añadirán al gusto del cocinero.

Iremos agitando el caldero cada 4 o 5 minutos, para que no se pegue durante un tiempo aproximado de 30 minutos.

**NOTA:** a este guiso se le pueden añadir unos caracoles.



**"MEJILLONES ESTILO JAVEA"  
(4 personas)**

**INGREDIENTES.**

- 2 kg. de mejillones.
- 125 gr. de zanahorias.
- 125 gr. de tomate.
- Aceite.
- 250 gr. de cebolla.
- Brandy.
- Sal.
- Vino.
- Harina.
- Laurel.
- Pimentón rojo.
- Guindilla.
- Ajos.
- Caldo de pescado.
- Azucar.



**PREPARACIÓN.**

Rehogar, en tacita y media de aceite de oliva, cebolla picada. Cuando empiece a estar traslúcida, añadir una cucharada de pimentón rojo, dos de harina, tomate (pelado y sin simientes) y zanahoria (sin piel y a lonchas). Esperar, mojar con una copa de brandy, 2 de vino blanco y 1 litro de caldo de pescado.

Perfumar con una hoja de laurel y reducir a 2/3 partes de su volumen. Triturar, colar, volver a la cazuela.

Sazonar con dos ajos picados, una guindilla, sal y azucar (si el tomate lo requiere).

Abrir los mejillones, raspados y limpios, al vapor de la salsa.



## SARDINAS EN ESCABECHE

### INGREDIENTES.

- 1 kg. de sardinas.
- Unas hojas de laurel.
- Unos granos de pimienta negra.
- Ajos secos.
- Pimentón rojo.
- Sal.
- Aceite y vinagre en igual proporción.



### PREPARACIÓN.

Se limpian las sardinas quitándole la cabeza, las tripas y las escamas. Se van poniendo en una cazuela de barro, unas boca arriba y otras boca abajo, mezclando al mismo tiempo hojas de laurel, unos gramos de pimienta negra, ajos pelados y con piel y pimentón rojo.

Se ponen unas capas de sardinas sobre otras hasta que se acaben. Se cubre todo con una mezcla de aceite de oliva y vinagre a partes iguales y se pone a fuego lento hasta que se evapore todo el vinagre.

Estas sardinas se pueden comer en caliente y también se pueden guardar para consumirlas frías.

## SEMICONSERVA DE ANCHOA

### INGREDIENTES.

- 5 kg. de anchoa fresca o boquerón.
- 3 o 4 kg. de sal gorda.
- Pimienta negra en grano.
- Hojas de laurel.



### PREPARACIÓN.

Se le quitan las tripas a los boquerones. A continuación, se pone una capa de sal en un recipiente de cristal, después una de boquerones y así sucesivamente, añadiendo, de vez en cuando unos trocitos de hojas de laurel y unos gramos de pimienta.

Al finalizar, se pone sobre la sal una piedra para que apriete un poco el contenido y se tapa.

Lo dejamos reposar mínimo unos cuatro meses.





## BONITO EN CONSERVA

### INGREDIENTES.

- Bonito.
- Aceite de girasol.
- Cebolla.
- Laurel.
- Sal gorda.
- Sal de mesa.
- Tarros de cristal con tapa.



### PREPARACIÓN.

Cortar el bonito en rodajas gruesas. Cubrir las rodajas de sal gorda durante 2 horas.

Prepararemos una olla proporcionada a las rodajas que deseemos cocer a la vez, añadiendo unas hojas de laurel en el fondo donde depositaremos las primeras rodajas así como unos aros de cebolla y pimienta negra a gusto y cubriremos el conjunto con agua.

Sacudir la sal del bonito y cocer durante media hora. Sacarlas y dejar enfriar. Quitaremos las espinas y la piel y trocearemos si fuera necesario.

Meteremos el bonito en tarros de cristal con aceite de girasol. Al día siguiente, se rellena la falta con aceite y vinagre en una proporción de 3/1 y se tapa bien.

A continuación, enrollaremos los tarros con papel de periódico cubriéndolos por la mitad de agua y los pondremos a fuego medio durante dos horas.



## **CONEJO CON ALMENDRAS** (5 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 1 conejo.
- 1/2 litro de aceite.
- 200 gr. de almendras.
- 100 gr. de pan.
- Un tomate.
- 3 dientes de ajos.
- 4 ramitas de perejil.



### **PREPARACIÓN.**

Se corta el conejo a trozos y se sala. En un caldero, se pone aceite y se sofríe el conejo y se saca a parte. En el mismo caldero, se sofríen las almendras y tres rebanadas de pan.

En un mortero se pica las almendras, el pan, el perejil, un tomate y dos ajos.

En el mismo caldero, se pone el conejo, un poco de agua y el picado que tenemos en el mortero y se deja cocer un poco.

Si se quiere, en una paella, se frien unas patatas a trocitos y se pone con el conejo y se deja al fuego unos seis minutos.

## **"FAVES SACSADES"** (4 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 2 kg. de habas.
- 5 cucharadas de aceite.
- 150 gr. de panceta.
- 2 ajos tiernos.
- 1/2 cebolla.
- Sal.
- Pimentón dulce.



### **PREPARACIÓN.**

Se pone aceite en una cacerola y se sofríe un poco la panceta, los ajos tiernos y la cebolla y finalmente se le añade el pimentón dulce.

Cuando esté sofrito, se ponen las habas. Se remueven un poco y se les añade un vaso de agua.

Se tapan y de vez en cuando se mueven "sacsen" hasta que estén blandas.

## PLATOS ELABORADOS CON PRODUCTOS DE LA TIERRA

### COCIDO (4 personas)

#### INGREDIENTES.

- 1 bote de garbanzos.
- Carne: un trozo de paletilla de cordero, un trozo de tocino, un hueso de cerdo, un trozo de costilla de ternera y un cuarto de pollo.
- Cardos (se limpian con sal y se ponen a hervir a parte).
- Col.
- Nabo.
- Xirivía.
- Patatas (según los comensales).
- Boniato.
- Pelota (mezclar: carne picada (250 gr. de cerdo y ternera), blanquet, perejil, pimienta negra, nuez moscada, 1 huevo, una rodaja de pan remojado, sal y un hígado de pollo troceado muy pequeño. Todo esto se amasa y se hace como una pelota de beisbol y se envuelve con una hoja de col verde).
- Sal.
- Azafrán.

#### PREPARACIÓN.

Se pone un caldero con agua al fuego con un poco de sal y se pone la carne. Cuando hierva se le quita la espuma y se le añade toda la verdura y encima de todo las patatas, el moniato y la pelota. Se le añade un poco de azafrán.

Cuando hierva, se deja cocer como mínimo 2 horas a fuego lento.

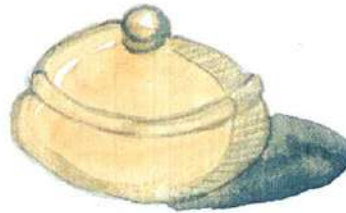




## PEROLET DE PASCUA (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 2 alcachofas.
- Aceite.
- 150 gr. de lechuga.
- 150 gr. de guisantes.
- 150 gr. de habas.
- 125 gr. de cebolla.
- 1/2 kg. de conejo.
- 1/4 kg. de lomo de cerdo.
- 4 morcillas.
- 4 longanizas rojas.
- Limón.
- Sal.



### PREPARACIÓN.

Quitar durezas, torneear y frotar con limón las alcachofas. Introducir las en agua hirviendo con sal y con una cucharada de limón (para que no oscurezcan) durante 15 minutos.

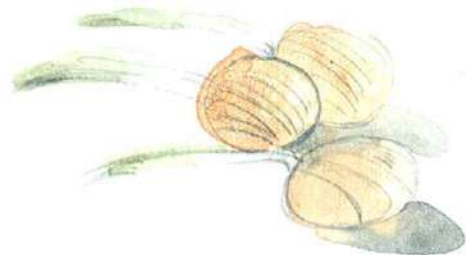
Cocer los guisantes (habrá que partir de 3/4 de kg. contando las vainas para obtener el neto dado) en agua hirviendo con sal y destapados.

Rehogar (en aceite, con poco fuego y tapadas) habas pequeñas con cebolla picada.

Estofar (solo con su agua de constitución y tapadas) acelgas y lechuga, ambas lavadas y partidas en juliana.

Freír la carne.

Unir todo lo preparado y rehogar el conjunto de 15 a 20 minutos. Rectificar de sal si fuera necesario.



## **SANGRE CON CEBOLLA** (4 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 2 kg. de cebolla.
- 2 1/2 kg. de sangre de cordero cocida.
- 1/4 litro de aceite.
- Orégano.
- Sal.
- Pimentón dulce.



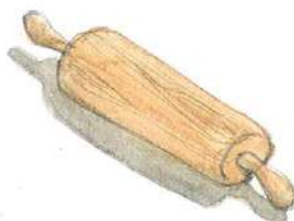
### **PREPARACIÓN.**

Se limpian las cebollas y se cortan a trozos pequeños. Se pone el aceite en la paella y cuando esté caliente, se le añade la cebolla. Una vez frita, se le añade la sal, el orégano y el pimentón dulce. A continuación se le agrega la sangre cortada en tacos y se deja unos minutos a fuego muy lento.

## **EMPANADILLA DE ESPINACAS** (6 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 1 taza de aceite.
- 1 taza de agua.
- 1 taza de leche.
- Sal.
- 2 kg. de harina.
- 2 kg. de espinacas.
- Bacalao seco troceado.
- Pimentón dulce



### **PREPARACIÓN.**

**PASTA:** Se pone al fuego el aceite, el agua, la leche y la sal. Cuando está hirviendo se le añade la harina. Se amasa. La pasta no debe estar dura ni pegarse a las manos.

**RELLENO:** En un caldero se frien las espinacas con los ajos troceados, el bacalao y el pimentón dulce.

Se estira una bola de pasta sobre el marmol de la cocina, al que se le habrá puesto un poco de harina para que la pasta no se pegue. Se corta con un molde redondo (aproximadamente del tamaño de un plato de postre) y se le quita la pasta sobrante.

Se llena la mitad de la pasta con las espinacas y se tapa con la otra mitad.

Se aprietan las orillas con un tenedor. Se pintan por encima las empanadillas con huevo batido y se ponen a cocer al horno unos 20 minutos.

## EMPANADILLA DE GUISANTES (6 personas)

### INGREDIENTES.

- 1 kg. de guisantes desgranados.
- 1 kg. de harina.
- 1 lechuga.
- 2 vasos de agua.
- 1 vaso de aceite.
- 4 huevos.
- Sal.
- 1 cebolla.



### PREPARACIÓN.

**PASTA:** Se mezclan dos partes de agua por una de aceite y se le añade la harina que necesite al pastar. La pasta no debe estar dura ni pegarse a las manos.

**RELLENO:** En un caldero se pone una taza de aceite y se frie la cebolla (previamente cortada). Cuando esté transparente, se le añade un vaso de agua, los guisantes y la lechuga troceada.

Cuando los guisantes están cocidos, se sacan y se colocan en un plato grande para que se enfrien.

Se baten los huevos y se mezclan con los guisantes.

Se estira una bola de pasta sobre el marmol de la cocina, al que se le habrá puesto un poco de harina para que la pasta no se pegue. Se corta con un molde redondo (aproximadamente del tamaño de un plato de postre) y se le quita la pasta sobrante.

Se llena la mitad de la pasta con los guisantes y se tapa con la otra mitad.

Se aprietan las orillas con un tenedor. Se pintan por encima las empanadillas con huevo batido y se ponen a cocer al horno unos 20 minutos.

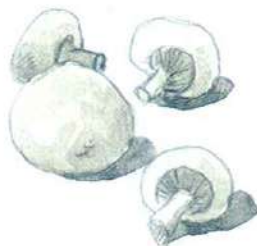




## **SALSA DE CARACOLES** (4 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 70 caracoles (aproximadamente).
- 2 ramas de hinojo.
- 2 o 3 guindillas.
- 2 rebanaditas de pan.
- 10 o 12 almendras.
- 7 ajos.
- 1/2 bote de tomate.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimentón dulce.
- Agua.



### **PREPARACIÓN.**

Limpia los caracoles con agua y dejarlos unas horas en remojo hasta que salgan de su caparazón.

Ponerlos en un cazo con agua a hervir con el hinojo y las guindillas. Cuando hierva, quitarle la espuma. Dejar hirviendo unos diez minutos.

A parte, sofreír tres ajos y el tomate. Cuando esté bien sofrito, añadir el pimentón dulce y los caracoles escurridos y echar un poco de caldo del hervor de los caracoles hasta cubrirlos. Poner un poco de sal al gusto. Dejar hervir unos 10 minutos y añadir la salsa.

Se sofríe en una cacerola el pan, las almendras y 4 ajos. Cuando ya esté sofrito se pone la mezcla en un mortero, se pica bien picado y se vierte sobre los caracoles.

Se deja hervir esta mezcla durante 2 minutos aproximadamente y ya está listo para servir.



## CARACOLES ESTOFADOS CON HINOJO (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 800 gr. de caracoles.
- 1 pimiento rojo.
- 1 pimiento verde.
- 1 berenjena.
- 1 tomate.
- 2 patatas.
- 8 cucharadas soperas de aceite puro de oliva.
- 1 ramillete de hinojo.
- 2 dientes de ajo.
- Sal y Guindilla.



### PREPARACIÓN.

Limpiar los caracoles con agua y dejarlos unas horas en remojo hasta que salgan de su caparazón.

Asar los pimientos y la berenjena, pelar, desmenuzar la carne y reservar.

Una vez hayan salido los caracoles de su caparazón, hervirlos durante uno o dos minutos, tirar el caldo y limpiarlos con agua limpia.

Calentar aceite en el caldero en el que vamos a cocinar. Sofreír el tomate bien picado con los dientes de ajo y cuando esté listo, verteremos un vaso de agua sobre el sofrito, añadiremos los caracoles, las patatas troceadas, los pimientos y la berenjena.

Cubrimos la mezcla con agua y cuando comience a hervir, le añadiremos el hinojo, la sal y las guindillas. Dejar hervir durante una hora reduciendo el caldo hasta la mitad.

## TORTILLA DE LABRADOR (4 personas)

### INGREDIENTES.

- 3 pimientos rojos.
- 1 kg. de berenjenas.
- 7 huevos.
- Sal y Aceite.



### PREPARACIÓN.

Se trocean los pimientos en trozos pequeños y se frien con un poco de sal. Hacemos lo mismo con las berenjenas. Se mezcla todo en la sartén.

A parte, se batan los huevos y se añaden a la mezcla. A continuación se hace la tortilla de la forma tradicional.

## **TORRAT, ESGARRAT O ESPENCAT** (6 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 1 kg. de cebollas.
- 1 kg. de pimientos.
- 1 1/2 kg. de tomates.
- 1 1/2 kg. de berenjenas.
- Aceite de oliva.



### **PREPARACIÓN.**

Se asa toda la verdura cada una por separado.

Una vez fría, se pela y se trocea en un plato y se le añade aceite de oliva en cantidad.

Se puede completar con unas lonchas de mojama o unas migas de bacalao salado.



## **BERENJENA EN ESCABECHE**

### **INGREDIENTES.**

- 1 kg. de berenjenas.
- 1/4 litro de aceite de oliva.
- 1 vaso de vinagre.
- 1 cabeza de ajos.
- Sal.
- Laurel.



### **PREPARACIÓN.**

Cortar las berenjenas a lonchas de medio centímetro de grosor y ponerles un poco de sal. Freír la berenjena y colocar las lonchas en una cazuela de barro entremezclando alguna hoja de laurel.

En un mortero, se pican los ajos y se ponen sobre la berenjena en el centro de la cazuela. Se le echa el vinagre alrededor y finalmente se le añade el aceite previamente calentado sobre los ajos.



## COCAS

### INGREDIENTES PARA LA PASTA

- 1 Kg. Harina.
- 2 vasos de agua tibia.
- 1 vaso de aceite.
- 1 cucharada sopera de sal.
- 50 gr. de levadura.

### PREPARACIÓN.

Se vierte la harina en un cuenco y se le añade la levadura bien deshecha, los dos vasos de agua tibia, el aceite y la sal y se amasa hasta que la pasta no se pegue.

Una vez la masa está lista, se harán bolas de pasta redondas ayudándonos con las dos manos y de un tamaño similar al de un limón. Colocaremos las bolas de pasta sobre una superficie lisa cubierta con un mantel y con una separación de unos 10-15 cm. unas de otras. Las cubriremos con una manta durante unos 15 min. hasta que hinchen.

Colocaremos las bolas de pasta ( caben de 5 a 6 bolas de pasta) en bandejas para el horno untadas con aceite y las extenderemos en forma de círculo, dejándoles la orilla un poco más gruesa para que al añadirle la mezcla no se salga. les añadiremos un poco de aceite y las rellenaremos con la mezcla poniéndoles después un trozo pequeño de cualquier salazón ( anchoas, atún salado, sangatxo, ...).

Se meten al horno hasta que la pasta esté hecha y doradita.

Observaciones: Se cuecen en horno preferentemente de leña. Una vez el fuego se haya convertido en brasas, éstas se apartarán hacia los lados y las bandejas con las cocas se colocarán sobre el suelo del horno.

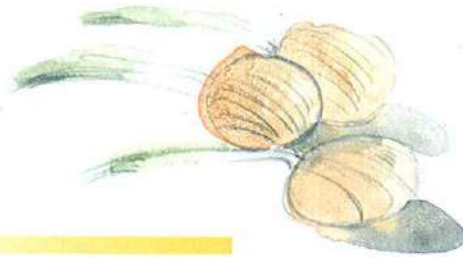
A parte de ponerles mezcla a las cocas, también existe otra forma de hacerlas que es poniéndoles en el centro una anchoa o un trozo de salazón y añadirle mucho aceite de oliva, y sin nada más se introducen en el horno.



## COCA MEZCLA DE CEBOLLA

### INGREDIENTES.

- 4 Cebollas medianas.
- 1 kg. de tomates maduros.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Azúcar.
- Pimentón dulce.



### PREPARACIÓN.

Cortar las cebollas a tiras y los tomates pelados cortarlos a trozos pequeños, intentando quitar el jugo y las pepitas. Poner el aceite a calentar en un caldero y una vez esté caliente rehogar la cebolla. Cuando la cebolla esté casi rehogada añadir la sal y el pimentón al gusto y dejar cocer unos minutos más y añadir los tomates troceados y una pizca de azúcar y dejar cocer removiendo de vez en cuando hasta que el tomate esté bien hecho pero sin que se pegue.

## COCA MEZCLA DE PIMIENTO Y TOMATE

### INGREDIENTES.

- 3 Pimientos rojos.
- 2 Berenjenas peladas.
- 2 Pimientos verde.
- 5 Tomates medianos.
- Aceite.
- Sal.
- Ajo.



### PREPARACIÓN.

Asar los pimientos rojos y verdes y las berenjenas peladas en el horno. Una vez asadas quitarles la piel y las pepitas a los pimientos y trocearlo todo a taquitos más o menos cuadrados. Pelar los tomates y trocearlos. Picar los dientes de ajo al gusto y mezclarlo todo junto con la sal y el aceite.

Las cocas se suelen comer acompañadas con uva, que las hacen aún más sabrosas.



## **COCA MARÍA** (6 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 4 huevos.
- 1 vaso y medio de leche.
- 1/2 vaso de aceite.
- 1/2 kg. de azúcar.
- 1/2 kg. de harina.
- 3 papelitos de limonada de cada color (azul y blanco).
- La ralladura de un limón y Canela.



### **PREPARACIÓN.**

Se baten los huevos en un recipiente y se añade la leche, el aceite, el azúcar, la harina y los papelitos de limonada.

Se mezcla todo bien mezclado y se le añade la ralladura del limón y la canela.

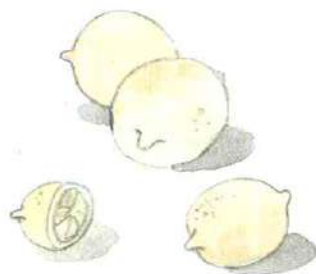
Se vierte esta mezcla en un molde y se pone al horno durante 3/4 de hora aproximadamente. Después, se saca del horno y se le vierte la canela por encima.

36

## **COCA CON PASAS** (6 personas)

### **INGREDIENTES.**

- 2 kg. de harina.
- 1/4 kg. de azúcar.
- 1/2 kg. de pasas.
- Levadura.
- Canela.
- Almendras.
- Agua.
- Un limón rallado.



### **PREPARACIÓN.**

Mezclar la levadura y la harina con el agua que acepte. A continuación, se añade el azúcar, la ralladura del limón y un poco de canela. Se amasa todo.

Se cortan un poco las pasas y se mezclan con la pasta. Con esta masa, se hacen unas pequeñas bolas (aproximadamente como el puño de grandes) y se allanan un poco.

Se adornan con almendras clavadas un poco en la pasta y cuando ésta esté a punto se pone en el horno hasta que esté hecho.



## SOPA O LLETADA

### INGREDIENTES.

- 1/2 kg. de almendras.
- 250 gr. de azucar.
- 1 litro de agua.
- Cáscara de limón.
- Canela en rama y en polvo.
- Mona o pan quemado.



### PREPARACIÓN.

Se hierven un poco los gajos de almendra para quitarles la piel y a continuación se dejan secar.

Se vierten unas cuantas almendras en un mortero y se pican bien. Se les añade un poco de agua, se remueven bien y a continuación se cuele (Este líquido que queda es lo que denominamos leche de almendra). Se va repitiendo esta operación hasta que se acaben las almendras.

Se hierve la leche de almendra con una ramita de canela, azucar y la cáscara de limón.

A parte, se coloca en una fuente unas rebanadas de mona o pan quemado aproximadamente de un centímetro de grosor y se vierte sobre ellas la leche de almendra.

Se adoba con canela y se deja enfriar.

## TORTADA

### INGREDIENTES.

- 12 huevos.
- Canela.
- La ralladura de un limón.
- 1/2 kg. de azucar.
- 1/2 kg. de almendra sin pelar rallada.



### PREPARACIÓN.

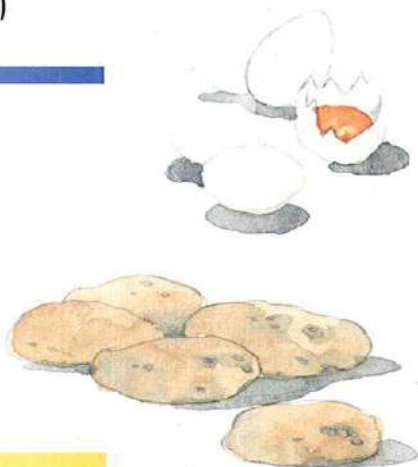
Se baten las claras de los huevos a punto de nieve y a continuación, se le añade el azucar, la yema de los huevos, la almendra rallada, la ralladura del limón y la canela y se mezcla todo.

Se vierte la mezcla en un molde untado con manteca de cerdo o mantequilla y se pone al horno aproximadamente durante 3/4 de hora a fuego medio.

## PELOTA DULCE (6 personas)

### INGREDIENTES.

- 1/2 kg. de almendras ralladas con piel.
- 1/2 kg. de azúcar.
- 3 huevos.
- Canela.
- La ralladura de un limón.
- 2 cucharadas soperas de margarina.
- Confitura de boniato o boniato hervido.
- Una cáscara de pan remojado.
- Hojas de col.



### PREPARACIÓN.

Se mezclan todos los ingredientes y se les da forma de pelota ovalada y se envuelven con la hoja de col.  
Se pone al baño maría unos 10 minutos aproximadamente.

## CASCA (6 personas)

### INGREDIENTES.

- 1 kg. de almendra molida.
- 1 kg. de azúcar.
- Un bizcocho de docena rallado.
- 2 boniatos (un poco más de 1/2 kg.).
- la ralladura de un limón.
- Canela.
- Merengue (clara de huevo batida al punto de nieve con azúcar).



### PREPARACIÓN.

Hacer un almibar con el azúcar y dos vasos de agua e ir añadiendo el boniato lentamente. A continuación, añadir la almendra y el bizcocho.

Cuando esté bien mezclado añadir la canela y la raspadura del limón.

Cuando ya no queme, se hace un rollo y se cubre de merengue y se pone al horno a fuego lento unos cinco minutos aproximadamente.

## "PASTISSETS" DE ALMENDRA

### INGREDIENTES.

- 1/2 kg. de almendra sin pelar rallada.
- 1/2 kg. de azucar.
- 1/2 kg. de boniatos.
- La ralladura de un limón.
- Canela.
- Agua.



### PREPARACIÓN.

Se funde 1/4 de azucar con dos cucharadas de agua y cuando esté a punto, se le añade la almendra rallada y se mezcla bien. Se saca del fuego y se deja que se enfríe un poco.

A parte, se hierven los boniatos y cuando estén hervidos, se pelan y se aplastan con un tenedor y se les añade el resto del azucar, la ralladura del limón y la canela.

Para hacer los "pastissets" se necesita un plástico (15 X 15 cm. aproximadamente).

Con la pasta de la almendra, se hacen unas pequeñas bolas de unos 3 cm. de diámetro.

Se coloca la bolita en medio del plástico, se cubre con la otra mitad y se allana. Se retira el plástico y se rellena la pasta con una cucharada de boniato. Se tapa ayudándose del plástico y se le da forma de media luna.

Se separa el "pastisset" del plástico y se van colocando en una bandeja para el horno. A continuación, se mete en el horno a fuego suave unos veinte minutos.







**EDITA**  
M.I. Ajuntament de Xàbia

**DISEÑO**  
Tintorera

**IMPRESIÓN**  
Imprenta Botella, s.l. - Xàbia

Depósito Legal: A-170-2002

EDICIÓN 2002