

GASTRONOMÍA DE
JÁVEA



GASTRONOMÍA DE
JÁVEA
XÀBIA





GASTRONOMÍA DE
XÀBIA





D'entre les moltes característiques del poble, cal destacar-ne la gastronomia que, si en un començament ha sigut tan sols la manera de satisfer les necessitats d'alimentació, avui en dia ha ultrapassat aquesta condició i ha esdevingut un art i un plaer producte de la creativitat popular que, des dels temps més antics, han configurat una forma de viure d'acord amb el medi. Això no vol dir que, en determinades èpoques i tractant d'imitar corrents de fora (com ha passat amb tantes altres coses), ens hem acostat a un altre tipus de menjars però, afortunadament, sembla que tornem al nostre estil i ens sentim orgullosos de parlar d'una dieta mediterrània o d'uns productes que considerem propis o autòctons, la qual cosa arriba a indicar que són únics. No sempre és així, sinó que són molt semblants als d'altres pobles veïns o no tan veïns, encara que en alguns llocs han continuat elaborant-se durant més temps o ho han fet amb algun tret diferenciador.

I és que, si ens fixem en els nostres menjars, en podrem veure una gran varietat en la composició, que dóna com a resultat una alimentació totalment equilibrada i sempre basada (i això és important) en productes de la terra. Perquè realment els rituals alimentaris de qualsevol comunitat estan estretament relacionats amb la cultura, el folklore, les creences populars, la religió i l'estil de vida, en general.

Des que va aparèixer sobre la terra, l'home ha hagut de menjar per a alimentar-se. Va començar amb fruites i plantes salvatges, no conreades, peix i carn dels animals que matava. A poc a poc, i a mesura que anava desenvolupant la seua intel·ligència, era capaç de manipular més i millor els aliments i de refinar els gustos al voltant d'una taula (o semblant). Així fins arribar als nostres dies. Però si ara tenim ja un estil de menjar més o menys definit, cal pensar que és la conseqüència de molts segles d'història viva, nostra, on es reflecteix el pas d'altres pobles i d'altres cultures que han anat fent-nos com som.

Caldria parlar dels romans, dels àrabs i dels jueus, fonamentalment. I així, cadascun d'aquests pobles (i potser alguns altres no esmentats) ens han ensenyat el conreu del blat i dels ceps per a obtenir dos dels elements essencials al llarg dels segles: el pa i el vi. I el d'un bon nombre de fruites i hortalisses que nosaltres aprofitem per a una gran quantitat de plats, o també l'elaboració dels salats i dels embotits, que no era més que una manera de conservar el peix i la carn, d'evitar-ne la descomposició; o els fruits secs, per a exquisides postres. Sense pensar massa, com no parlar d'alguns dels plats que tastem ben sovint! Les coques, que coneixíem abans que arribaren les pizzes actuals, el clàssic bullit, el peix amb suc roig, la fava, la coneguda tortada d'ametlla ... I tantes altres receptes!

Cada dia més, s'editen llibres sobre alimentació (a més de senzills receptaris de cuina) i veiem en premsa escrita, en ràdio i en televisió més seccions i programes dedicats a l'art culinari, alhora que el nom d'homes que han esdevingut grans cuiners sonen amb insistència, detall que fa que ens adonem que la cuina no és tan sols cosa de dones, sinó de tots, com un acte social més. Avui és molt normal que els homes preparen dinars, o part dels dinars a diari, o bé en reunions amb amics, festes, etc.

De vegades ens sorprenem en veure restaurants que es mostren com a innovadors per servir alguns dels plats que hem menjat durant molts anys i que per un intent de modernitat ja havíem abandonat. Veiem en la carta de restaurants de luxe plats com l'arròs amb fesols i nap, o diferents fècules amb potatge, o dolços i misteles dels "de tota la vida". Cal suposar (i desitjar) que no els tornarem a oblidar.



En el llibre *Aroma àrab*, de Salah Jamal, podem llegir, una vegada traduït: "un plat ben elaborat conté totes les característiques d'un poema: emoció, mesura, flaire, capacitat d'excitar, invitació a viure més apassionadament. Perquè cuinem des de l'amor i per l'amor, sota els límits d'allò més saludable però també en favor del plaer". Cal reivindicar, doncs, la vessant hedonista

de l'art del bon menjar i del bon beure. Perquè en el nostre món actual, amenaçats tots per la idea de la "globalització", sempre ens resta el dret a ser diferents, a no deixar que ens imposen modes de menjar ràpid i a poder estar al voltant d'una taula en bona companyia, bon menjar i bona conversació.. Com diu un antic proverbi sefardita que recull Lluís Bassat en el pròleg del llibre La cocina sefardí del rabí Robert Stenberg: "El que vas o no vas menjar no importa. El que importa és que vas seure a taula".

Amb aquesta guia gastronòmica de Xàbia, el lector i el curios podran trobar receptes que seran conegudes per molts, i d'altres que no ho seran tant. Però, en definitiva, serà una mena de compendi de la manera d'alimentar-nos durant segles. Creiem que servirà no sols per a aprendre a cuinar alguns plats, sinó també (i sobretot) per a reflexionar sobre la importància cultural que té en els nostres dies tot allò relacionat amb la gastronomia, i encara més si és la nostra.

Francesc Reus



de l'art del bon menjar i del bon beure. Perquè en el nostre món actual, amenaçats tots per la idea de la "globalització", sempre ens resta el dret a ser diferents, a no deixar que ens imposen modes de menjar ràpid i a poder estar al voltant d'una taula en bona companyia, bon menjar i bona conversació.. Com diu un antic proverbi sefardita que recull Lluís Bassat en el pròleg del llibre La cocina sefardí del rabí Robert Stenberg: "El que vas o no vas menjar no importa. El que importa és que vas seure a taula".

Amb aquesta guia gastronòmica de Xàbia, el lector i el curios podran trobar receptes que seran conegudes per molts, i d'altres que no ho seran tant. Però, en definitiva, serà una mena de compendi de la manera d'alimentar-nos durant segles. Creiem que servirà no sols per a aprendre a cuinar alguns plats, sinó també (i sobretot) per a reflexionar sobre la importància cultural que té en els nostres dies tot allò relacionat amb la gastronomia, i encara més si és la nostra.

Francesc Reus



RECEPTES



ARROÇOS

Paella Xabienca	3
Paella amb sardines i espinacs	4
Paella amb bull i ceba	4
"Arròs de renda"	5
Arròs amb bledes i espinacs	5
Arròs amb fava pelada	6
Arròs amb bacallà i floricol al forn	6
"Arròs a banda" o "Perol"	7
Arròs amb sépia i floricol	8
Pebreres farcides	8
Arròs caldós amb clòtxines	9
Arròs caldós amb polp, fesols i verdures	10
Arròs caldós amb bacallà i espinacs	11
Arròs amb aladroc, alls tendres i espinacs	12
"Arròs al forn"	13
Arròs amb fesols i nap	14
Arròs amb magre i verdures	15

PLATS ELABORATS AMB PRODUCTES DE LA MAR

Suc Roig	16
Cruet	17
Polp amb penques	17
Peix a la cassola	18
Polp amb vi	19
"Madroc"	19
Potatge de cigrons amb bacallà	20
Sopa de carabassa	21



"Borreta"	21
"Tomacat"	22
"Clotxines a l'estil de Xàbia"	23
Sardines en escabetx	24
Conserva d'anxova	24
Bonitol en conserva	25



PLATS ELABORATS AMB PRODUCTES DE LA TERRA

Conill amb ametles	26
"Faves Sacsades"	26
"Putxero"	27
Perolet de Pascua	28
Sang amb ceba	29
Coques tapades amb espinacs	29
Coques tapades de pésols	30
Salsa de caragols	31
Caragols guisats amb fenoll	32
Truita de Llaurador	32
Torrat, esgarrat o espencat	33
Albergines en escabetx	33
Coques (mescla ceba i mescla pebrera i tomaca)	34



DOLÇOS

Coca Maria i Coca amb pansa	36
Lletada o sopada	37
Tortada	37
Pilota dolça.	38
Casca	38
"Pastissets d'ametla"	39





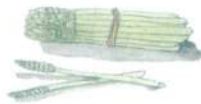
ARROÇOS



**PLATS ELABORATS
AMB PRODUCTES DE LA MAR**



**PLATS ELABORATS
AMB PRODUCTES DE LA TERRA**



DOLÇOS

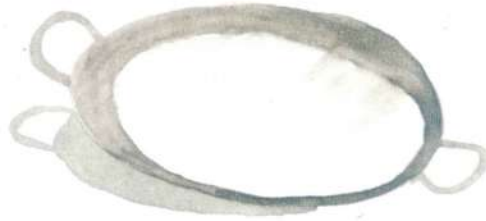


GASTRONOMÍA DE
JÁVEA
XÀBIA

PAELLA XABIENCA (4 persones)

INGREDIENTS.

- 1/2 quilo de pollastre trossejat.
- 200 gr. de magre de porc.
- 200 gr. de fesol verd pla.
- 100 gr. de tomaca trossejada.
- 200 gr. de pebreres roges tallades a tires.
- 1 cullerada (de café) de pebre roig.
- 4 grans d'all.
- julivert.
- 200 gr. d'oli.
- 400 gr. d'arròs.
- sal.
- safrà.
- aigua (triple quantitat que d'arròs).
- Pebre negre (una mica).
- 750 gr. de sarg o qualsevol altre peix de roca.
- 2 polps xicotets.
- uns caragols de mar, unes pegellides i uns crancs bullits (tot açò optatiu).



PREPARACIÓ.

Aboquem l'oli a la paella i, quan està calent, posem la carn fins que comença a daurar-se. Afegim els fesols i les tires de pebrera, els donem dues voltes i afegim la tomaca, l'all, el julivert picat i la sal. Ho remenem un poc i posem l'arròs; remenem i afegim el pebre roig i el pebre negre i, tot seguit, l'aigua i el safrà.

Ho deixem bullir un poc i afegim per damunt el peix i els caragols. Finalment, ho deixem coure a foc moderat durant 20 minuts aproximadament.



PAELLA AMB SARDINES I ESPINACS (4 persones)

INGREDIENTS.

- 2 o 3 alls.
- 1 tassetes d'oli.
- 3 tassetes d'arròs.
- • kg d'espínacs.
- • kg de sardines.
- sal.
- aigua.
- safrà.



PREPARACIÓ.

Posem oli a la paella i els alls partits fins que s'enrossixen. Després afegim els espínacs ben llavats i trossejats. Quan els espínacs estan ben sofregits, posem l'arròs, que sofregim un poc junt amb els espínacs. Després afegim 9 tassetes d'aigua. Quan bull, posem per damunt les sardines netes, sense cap ni budells. Afegim la sal i poc safrà.

Ho deixem coure uns 20 minuts aproximadament.

PAELLA AMB BULL I CEBA (6 persones)

INGREDIENTS.

- 3 o 4 cebes.
- 2 creïlles.
- • kg de bull.
- • de kg d'arròs.
- 6 cullerades soperes d'oli.
- 2 litres i • d'aigua.
- safrà.
- sal.



PREPARACIÓ.

Posem a la paella l'oli cru i el bull tallat a trossets i un poquet remullat prèviament. Després sofregim la ceba i la creïlla, tot talladet a trossets xicotets.

Quan està tot ben sofregit, afegim l'arròs i el safrà i ho sofregim molt bé. Després posem l'aigua i la sal i ho deixem coure fins que l'arròs estiga solt (aproximadament 20 minuts).

"ARRÒS DE RENDA" (4 persones)

INGREDIENTS.

- 400 gr. d'arròs.
- 2 dotzenes de caragols de terra.
- 250 gr. de garrofó (fesols de corfa o de la peladilla).
- 25 gr. de pebrera roja.
- • cullerada soperera d'oli.
- aigua i safrà.
- sal.



PREPARACIÓ.

Netegem els caragols de bon matí, fregant-los amb sal i repassant-los amb molta aigua. Després els posem al sol perquè traguin la molla.

En un calder posem l'oli i sofregim la pebrera tallada a tires. Traiem la pebrera i sofregim els fesols. Quan estan ben sofregits, posem 1 litre i • d'aigua. Ho deixem bullir una estona i afegim els caragols nets. Quan està tot cuit, posem l'arròs, la sal, el safrà i la pebrera, i ho deixem coure uns vint minuts.

ARRÒS AMB BLEDES I ESPINACS (4 persones)

INGREDIENTS.

- 1/8 de litre d'oli.
- 1 paperet de safrà.
- 1 manollet d'espínacs.
- 1 manollet de bledes.
- 1 nap mitjanet.
- 125 gr. de bajoquetes.
- 125 gr. de fesols.
- 1 ceba.
- 1 creïlla mitjana.
- 1 tomaca.
- sal.
- aigua.



PREPARACIÓ.

En una cassola de fang, posem l'oli a calfar i sofregim a foc lent la tomaca, els espínacs i les bledes. Després afegim el nap trossejat, els fesols i les bajoquetes tendres. Posem l'aigua (un litre i mig) i, quan haja alçat el bull, afegim la creïlla i la ceba tallades a trossets. Deixem que bulla al voltant d'una hora i ho tastem per comprovar si està bo de sal. Posem el safrà i l'arròs, ho deixem bullir durant 20 minuts més i ja ens ho podem menjar.

ARRÒS AMB FAVA PELADA (4 persones)

INGREDIENTS.

- 300 gr. de fava pelada.
- 200 gr. d'arròs.
- • de kg. de bledes.
- 1 nap mitjà.
- aigua.
- safrà.
- sal i oli.



PREPARACIÓ.

La nit anterior posem en remull les faves. Una vegada inflades, les posem dins d'una cassola amb oli per sofregir-les.

Quan estan una miqueta enrossides, a la mateixa cassola, afegim l'aigua fins arribar a cobrir totalment les faves, més o menys mig litre. Llavors, afegim les bledes trossejades i el nap, també fet a trossets.

Finalment, quan les faves estan quasi fetes, afegim l'arròs, la sal i el safrà, i ho deixem tot a foc mitjà uns 15 minuts, fins que també estiga cuit l'arròs.

ARRÒS DE BACALLÀ I COLIFLOR AL FORN (4 persones)

INGREDIENTS.

- 200 gr. de bacallà.
- 400gr. d'arròs.
- 400 gr. de coliflor a trossets.
- 6 alls tendres.
- 1 tassa d'oli.
- pebre roig.
- sal.
- aigua.



PREPARACIÓ.

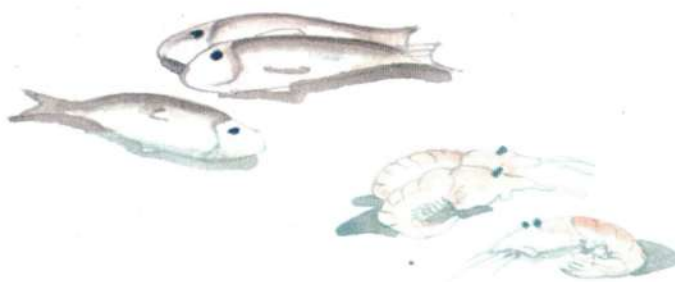
En una paella sofregim els alls, la coliflor i el bacallà. Una vegada ben sofregit, posem l'arròs, el mesclém bé amb el sofregit i posem el pebre roig. Tot seguit, ho aboquem tot en una cassola de fang.

Després afegim l'aigua calenta (en una proporció de menys del doble que d'arròs) amb un poc de safrà i la sal. Ho posem al forn, a temperatura mitjana, uns 30 minuts. En traure la cassola, ho deixem reposar 2 o 3 minuts.

"ARRÒS A BANDA" o "PEROL" (6 persones)

INGREDIENTS.

- 2 kg. de peix variat (mero, pagell, lluç, moll, marisc, ...).
- 1 kg. de morralla.
- 750 gr. d'arròs.
- sal.
- safrà.
- 1 ceba menuda.
- pebre negre en gra.
- frígola.
- 1 fulla de llorer.
- 1 cabeça d'all.
- oli.



PREPARACIÓ.

Bullim la morralla amb prou aigua i separem el caldo.

En una cassola, posem l'oli a calfar i sofregim la ceba, el peix, el pebre negre, la sal, la frígola i la fulla de llorer. Afegim el caldo i ho deixem coure uns 15 o 20 minuts.

En un altra cassola, cal fem dos decilitres d'oli i sofregim una cabeça d'all, una tomaca madura ratllada, sal, safrà i un poquet de pebre.

Traiem el alls, els piquem en un morter i afegim després el caldo fins a omplir el morter.

Sofregim l'arròs i afegim el caldo del morter i un poc més (aproximadament el doble que d'arròs). Quan ja està quasi fet (15 minuts aproximadament) el posem al forn, prèviament calent, durant uns 5 minuts.

El peix el servim a banda.



ARRÒS AMB SÈPIA I FLORICOL (4 persones)

INGREDIENTS.

- 400 gr. de sèpia neta
- 400 gr. de floricol
- 200 gr. d'oli d'oliva
- 400 gr. d'arròs
- pebre roig
- un poquet de safrà
- pebre negre
- sal
- aigua.



PREPARACIÓ.

Bullim la sèpia en una cassola durant uns 30 minuts. Sofregim la floricol a trossos en una paella amb l'oli ben calent, i uns 5 o 6 minuts després afegim la sèpia, el pebre roig i ho posem tot a la cassola.

Ho deixem bullir tot uns 15 minuts, fins que la floricol i la sèpia estiguen cuites. Tot seguit, posem la sal, afegim aigua, si fa falta, i posem l'arròs, un poquet de safrà i pebre negre.

Finalment, deixem bullir l'arròs uns 18 o 20 minuts, procurant que no es quede ni molt caldós ni molt eixut.

PEBRERES FARCIDES (6 persones)

INGREDIENTS.

- 8 pebreres roges grans
- • kg. de magre de porc
- • de kg. d'arròs
- caldo de carn o aigua (el doble que d'arròs)
- dos alls
- oli.



PREPARACIÓ.

Tallem la carn i dos pebreres roges a trossos molt xicotets i ho sofregim en una cassola amb oli i dos alls. Després posem l'arròs i, quan està enrossit, afegim aigua i ho deixem bullir uns 10 minuts aproximadament.

A part, netegem les sis pebreres, els llevem la part de dalt i els traiem les llavors. Les femcim amb l'arròs i les tapem. Posem un poc d'oli a la cassola i hi colloquem les pebreres (si és possible plantades).

Tapem la cassola i la posem al forn a temperatura.

ARRÒS CALDÓS AMB CLÒTXINES (6 persones)

INGREDIENTS.

- • kg. d'arròs.
- 1 kg. i 1/5 de clòtxines.
- • de kg. de peix (morralla).
- 1 kg. de garrofó.
- 1 safanòria.
- 1 ceba.
- julivert.
- 6 cullerades grans d'oli d'oliva pur.
- 1 tomaca madura.
- 6 grans d'all.
- sal.
- pebre negre.
- llima.



PREPARACIÓ.

Netegem bé les clòtxines i les bullim en • litre d'aigua amb el suc de la llima, mitja ceba, quatre grans d'all picats, la safanòria trossegada molt fina, julivert i el pebre negre.

Bullim el peix a banda, en • litre d'aigua, durant 20 minuts. Colem el caldo de les clòtxines i separem les molles de les closques.

A l'olla que hem triat per a fer l'arròs, cal fem l'oli i sofregim la mitja ceba i els alls que queden, el garrofó i la tomaca ratllada. Afegim el caldo del peix, el de les clòtxines i ho deixem bullir uns 15 minuts.

Deixem una quantitat de caldo equivalent a quatre o cinc voltes el volum d'arròs (segons com es vulga de caldós). Quan el caldo comença a bullir, afegim l'arròs i ho deixem coure durant quinze minuts aproximadament.

Ho deixem reposar tres o quatre minuts abans de servir.

Nota: en substitució del garrofó, podem utilitzar un altre tipus de verdura: bajoques, pebrera roja o verda, etc. Ho deixem a la seua elecció i al bon gust del cuiner/cuiner. Igualment, recomanem per a aquest plat l'ús de clòtxines valencianes, de fina textura i immillorable gust.

ARRÒS CALDÓS AMB POLP, FESOLS I VERDURES (4 persones)

INGREDIENTS.

- 600 gr. de polp fresc (convé posar-lo uns dies abans al congelador).
- 300 gr. fesols.
- 350 gr. d'arròs.
- 2 penques (sense fils).
- 1 nap.
- 1 tomaca ben madura.
- 2 grans d'all.
- 1 fulla de col.
- 6 cullerades d'oli d'oliva.
- sal.



PREPARACIÓ.

La nit anterior posem els fesols en remull. Una vegada remullats, els coem a part. Sofregim bé el polp, sense pressa, i el trossegem al nostre gust a la mateixa olla on farem l'arròs.

Quan està llest, afegim la tomaca i els dos grans d'all, tot ben picat. Seguidament, afegim l'aigua, el nap, la fulla de col ben trossegada i les penques tallades al gust.

Ho deixem coure durant una hora a foc lent, afegim els fesols i el caldo de la cocció i ho completem amb aigua bullint fins un total de cinc mesures de líquid per una d'arròs. Posem l'arròs, ho ajustem de sal i ho deixem bullir uns quinze minuts.

Finalment, deixem que repose tres minuts abans de servir.



ARRÒS CALDÓS AMB POLP, FESOLS I VERDURES (4 persones)

INGREDIENTS.

- 600 gr. de polp fresc (convé posar-lo uns dies abans al congelador).
- 300 gr. fesols.
- 350 gr. d'arròs.
- 2 penques (sense fils).
- 1 nap.
- 1 tomaca ben madura.
- 2 grans d'all.
- 1 fulla de col.
- 6 cullerades d'oli d'oliva.
- sal.



PREPARACIÓ.

La nit anterior posem els fesols en remull. Una vegada remullats, els coem a part. Sofregim bé el polp, sense pressa, i el trossegem al nostre gust a la mateixa olla on farem l'arròs.

Quan està llest, afegim la tomaca i els dos grans d'all, tot ben picat. Seguidament, afegim l'aigua, el nap, la fulla de col ben trossegada i les penques tallades al gust.

Ho deixem coure durant una hora a foc lent, afegim els fesols i el caldo de la cocció i ho completem amb aigua bullint fins un total de cinc mesures de líquid per una d'arròs. Posem l'arròs, ho ajustem de sal i ho deixem bullir uns quinze minuts.

Finalment, deixem que repose tres minuts abans de servir.



ARRÒS CALDÓS AMB BACALLÀ I ESPINACS (4 persones)

INGREDIENTS.

- 350 gr. d'arròs.
- 200 gr. de bacallà.
- 400 gr. d'espínacs.
- 4 cullerades grans d'oli d'oliva.
- 1 tomaca.
- 2 creïlles.
- alls.
- safrà.
- pebre roig.
- aigua.



PREPARACIÓ.

Un dia abans remullem el bacallà canviant-li l'aigua tres o quatre vegades, segons convinga.

Sofregim el bacallà i el traiem.

Preparem una picada amb els alls, tomaca i pebre roig, i ho sofregim.

Afegim una proporció d'aigua equivalent a quatre vegades el volum de l'arròs.

Trossegem les creïlles i els espínacs i ho afegim tot junt amb el bacallà.

Ho deixem bullir uns 15 minuts i, tot seguit, afegim l'arròs, el safrà i la sal al gust. Ho deixem coure 15 minuts més i apaguem el foc.

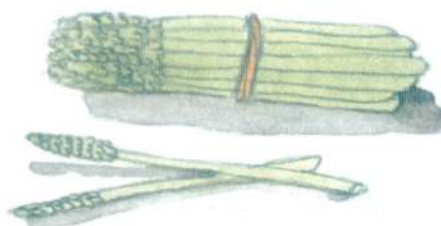
Finalment, deixem que repose 5 minuts més i ho servim.



ARRÒS AMB ALADROCS, ALLS TENDRES I ESPINACS (4 persones)

INGREDIENTS.

- 250 gr. d'arròs.
- 1 kg d'espinacs.
- 750 gr. d'aladroc.
- 8 alls tendres.
- 2 nyores menudes.
- 2 tomaques menudes.
- 1 pebrera roja menuda.
- oli.
- sal.
- safrà.



PREPARACIÓ.

Trossegem la verdura a trossos xicotets. Sofregim les nyores a la paella, les piquem al morter i les reservem.

Amb el mateix oli, sofregim la tomaca afegint-li una mica d'aigua. Quan la tomaca està melosa, aboquem els alls tendres, els espinacs, la pebrera, la nyora picada i el safrà. Tot seguit, afegim una mica més d'aigua i ho deixem bullir durant 10 minuts.

Després posem l'arròs, els aladroc i, si cal, un poc més d'aigua. Ho deixem coure uns 20 o 25 minuts.



"ARRÒS AL FORN" (4 persones)

INGREDIENTS.

- • de costella de porc trossejada.
- • de pollastre trossejat.
- 400 gr. d'arròs.
- 1 botifarra.
- 1 blanquet.
- 1 tomaca.
- 1 creïlla.
- 1 pot de cigrons.
- 1 cabeça d'all.
- sal.
- caldo (el doble que d'arròs).
- safrà.
- oli.



PREPARACIÓ.

En una cassola, sofregim la carn trossejada amb un poc de sal. Quan està quasi enrossida, li afegim la cabeça d'all sencera, i la sofregim.

Tallem la creïlla a rodanxes i la sofregim. La deixem a banda.

Ho aboquem tot en una cassola de fang excepte la creïlla. Afegim la botifarra i el blanquet a trossets, els cigrons, l'arròs, el caldo i el safrà. Finalment, li posem per damunt la creïlla, la tomaca partida per la meitat i la cabeça alls al mig de la cassola.

Ho posem al forn, calfat prèviament, a foc mitjà/viu durant 45 minuts aproximadament.



ARRÒS AMB FESOLS I NAP (4 persones)

INGREDIENTS.

- 1 l. i • d'aigua.
- • kg de carn de porc (orella, garreta, costella, etc) trossejada.
- un tros de col.
- 1 nap.
- 1 mesura d'oli.
- 250 gr. de fesols.
- 100 gr. de cansalada.
- 250 o 300 gr. d'arròs.
- pebre roig.
- 1 creilla menuda trossejada.
- 1 moniato.
- sal.



PREPARACIÓ.

En una cassola amb un litre d'aigua bullim els fesols. A part, sofregim la carn i la cansalada amb un poc de sal i, quan ja està enrossida, posem el pebre roig. De seguida afegim un litre d'aigua, la verdura i els fesols amb el seu caldo.

Ho deixem coure al voltant d'una hora a foc mitjà i posem l'arròs. Quan comença a bullir, ho deixem a foc mitjà uns 20 minuts més aproximadament.

El moniato el servim en un plat a part.



ARRÒS AMB MAGRE I VERDURES (4 persones)

INGREDIENTS.

- 400 gr. d'arròs.
- • de quilo de magre de porc.
- 1 carxofa.
- 200 gr. de coliflor.
- 250 gr. de faves.
- 200 gr. de pèsols.
- 3 nyores.
- 1 cabeça d'all.
- 1 manoll d'all tendres.
- safrà.
- 1 l. d'aigua.
- 1 kg. de morralla.
- 1 tomaca menuda.
- sal.



PREPARACIÓ.

En una cassola, posem l'aigua amb la morralla per fer un bon caldo. Ho deixem bullir i posem el safrà i la sal al gust.

A part, sofregim els alls i, després, els afegim la tomaca a trossos. Una vegada sofregit, ho posem tot a la cassola.

Fregim les nyores, les piquem i les posem també a la cassola. Ho coem tot junt durant uns 15 minuts aproximadament i traiem el caldo a part.

Netegem totes les verdures, les fem a trossos i les sofregim en una paella amb l'arròs, el magre i l'oli.

Ho mesblem tot amb el caldo i ho deixem bullir durant 10 minuts a foc viu. Ho removem un poc, ho posem al forn uns cinc minuts i ho servim de seguida.



SUC ROIG (4 persones)

INGREDIENTS.

- 1 kg. de peix, a triar entre: golfàs (tallahams), mero, congre, cua de rap.
(Afegim el cap de rap partit per la meitat per donar-li més gust al caldo).
- 1/2 cabeça d'allis picats.
- julivert picat.
- 1 tomaca madura ratllada.
- 1 nyora.
- pebre roig en fulleta.
- sal i pebre.
- oli d'oliva.
- farina.



PREPARACIÓ.

Sofregim un poc la nyora, la traiem i, quan està freda, fem una picadeta amb sal.

Sofregim amb oli d'oliva la picadeta d'all i julivert i afegim la nyora, el pebre roig i un poc de pebre.

Afegim el peix, el sofregim mínimament i posem l'aigua per al caldo, quasi cobrint el peix. Ho coem a foc viu, màxim 15 minuts.

Quedarà un poc de caldo, que és el que s'anomena "suc roig".



CRUET
(4 persones)

INGREDIENTS.

- 200 gr. de creïlles.
- 200 gr. de congre menut (també podem posar lluç, moll o palaia).
- 2 gots d'aigua.
- 1 cullerada d'oli.
- sal.
- pebre roig.



PREPARACIÓ.

Pelem les creïlles i les tallem a rodanxes. Les posem en una cassola i afegim la sal, el pebre roig i l'oli.

Posem el peix damunt i l'adobem igual. Després afegim l'aigua i ho posem al forn durant mitja hora.

POLP AMB PENQUES
(4 persones)

INGREDIENTS.

- 1 kg. de polp fresc.
- penques (la quantitat que es desitge).
- 1/2 kg. de creïlles.
- 2 cabeces d'all.
- 1 ceba.
- oli d'oliva.
- pebre roig.
- sal.
- aigua.
- vi blanc.



PREPARACIÓ.

Trossegem les penques i les potes del polp. Les posem a bullir junt amb la resta del polp, els alls, la ceba trossejada, l'oli, el pebre roig, la sal, el vi i l'aigua.

Mitja hora després, afegim la creïlla.

Quan està tot cuit i queda poquet caldo, ho retirem del foc i ho servim en plat fondo.

PEIX A LA CASSOLA (4 persones)

INGREDIENTS.

- 1 kg. de peix (rap, congre, rajada).
- 8 cullerades soperes d'oli d'oliva.
- 2 creïlles.
- pebre negre molt.
- sal.
- caldo de morralla.

INGREDIENTS DE LA PICADA.

- • de litre de vi blanc afruitat.
- 2 tallades de pa del dia anterior.
- 1 cabeça d'alls.
- 2 tomaques.
- 1 nyora.
- un grapat d'ametles torrades.
- julivert picat.
- safrà.



PREPARACIÓ.

Tallem el peix, el salpebrem i el deixem reposar mentre preparem la picada.

Posem al foc la cassola de fang amb l'oli i sofregim tots els ingredients de la picada. Primer el pa; el traiem i el posem al morter; i així successivament tota la resta. Ho piquem tot finament fins reduir-ho a una fina pasta i ho diluïm amb el vi blanc.

Sofregim les creïlles trossegades fins enrossir-les i les traiem.

Posem el peix a la cassola i el sofregim 15 o 20 segons per cada costat.

Afegim la picada a la cassola amb el peix i les creïlles. Ho cobrim amb un poc de caldo de morralla calent i ho assaonem al gust amb el pebre, la sal i el julivert. Ho coem durant 20 o 25 minuts i ho deixem reposar durant 5 minuts més.

Ho traiem a taula amb la mateixa cassola i, de seguida, servim en plat a cada comensal.



POLP AMB VI (4 persones)

INGREDIENTS.

- les potes d'un polp gros.
- 1 got d'oli d'oliva verge.
- 1 got de vi negre del terreny.
- un poc de pebre negre.
- 1 cabeça d'all.
- sal.
- aigua.



PREPARACIÓ.

Trossegem les potes del polp, que haurèm tingut durant tres o quatre dies al congelador.

Sofregim una mica els alls i afegim el polp amb una mica d'aigua i sal. Ho deixem coure fins que el polp estiga roig. Posem el vi i el pebre i deixem que coga durant uns minuts.

"MADROC" (4 persones)

INGREDIENTS.

- 1 coliflor.
- all.
- julivert.
- pebre roig.
- 200 gr. de bacallà.
- 2 creïlles.
- oli.
- sal.
- aigua.



PREPARACIÓ.

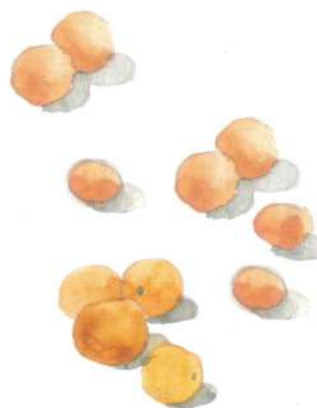
Sofregim l'all i el julivert picat i, tot seguit, afegim les creïlles tallades a rodanxetes i el pebre roig. Després posem l'aigua (250 cc. aproximadament) i la coliflor tallada a trossos.

Sofregim el bacallà a part (prèviament haurà estat un mínim de quatre hores en remull) i l'afegim a la coliflor. Posem la sal i ho deixem coure fins que es reduïska el caldo.

POTATGE DE CIGRONS AMB BACALLÀ (4 persones)

INGREDIENTS.

- 400 g. de cigrons.
- 250 g. de bacallà sec.
- 400 g. d'espínacs o bledes.
- 2 creïlles mitjanes.
- 1 ceba.
- 2 tomaques madures.
- 4 grans d'all.
- 2 ous bullits.
- 1 cullerada sopera de pebre roig.
- 1 rodanxa de pa fregit o torrat.
- 6 cullerades soperes d'oli d'oliva pur.
- sal.
- pebre negre molt.



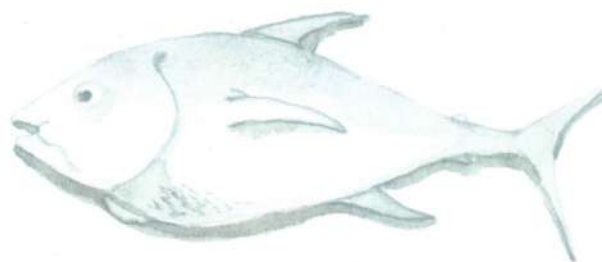
PREPARACIÓ.

La nit anterior, posem en remull els cigrons i el bacallà.

Bullim els cigrons i, quan estan cuits, afegim els espínacs o les bledes ben netes i trossejades, tres parts de la ceba tallada molt fina, el bacallà esmicat i les creïlles trossejades.

En una paella a part, sofregim les restes del bacallà (pell, espines, etc.) i després les retirem. Amb el mateix oli, sofregim les tomaques, els alls i la resta de la ceba, tot ben picat. Quan està llest, afegim el pebre roig i remenem durant uns segons perquè no es creme. Aboquem el sofregit a l'olla dels cigrons.

Quan es troba al punt de cocció, afegim el pa i els ous, ben picats. Ho deixem bullir 5 minuts més a foc lent i ho tastem de sal i pebre. Retirem l'olla del foc i deixem que repose el guisat durant uns minuts abans de servir.



SOPA DE CARABASSA (4 persones)

INGREDIENTS.

- 1 kg de carabassa "d'olla".
- 4 trossos de bacallà sec (si pot ser de l'esquena, d'uns 3 cm. de grossària).
- 4 alls.
- 1/2 pot de tomaca.
- 1 cullerada de farina.
- 1/2 cullerada de pebre roig.
- vitet de caiena (al gust).
- oli d'oliva.



PREPARACIÓ.

Sofregim el bacallà i el traiem.

Fem una picadeta amb els alls i la tomaca i la sofregim. Afegim el pebre roig i la farina i ho remenem. Posem un poc de caldo (sense cobrir del tot la carabassa).

Quan haja alçat el bull, afegim la carabassa (prèviament trossejada), el bacallà i el vitet de caiena. Ho deixem bullir entre 15 i 20 minuts.

"BORRETA" (4 persones)

INGREDIENTS.

- 250 gr. de melva
- 1 cabeça d'alls
- 1/2 de kg. de tomaca
- un poquet de julivert
- un poquet de pebre roig
- 200 gr. de tomaques seques (remullades prèviament durant una hora).
- aigua, sal, oli i farina.



PREPARACIÓ.

Posem l'aigua al foc amb la melva. Quan comença a bullir, traiem la melva i la posem en aigua dolça.

En una paella sofregim el alls, la tomaca picada, la melva, el julivert, el pebre roig i les tomaques seques, i afegim una culleradeta de sucre i un got d'aigua aproximadament.

Ho deixem coure fins que estiga al punt.

"TOMACAT" (4 persones)

INGREDIENTS.

- • de kg. de salaó: sangatxo, melva, etc.
- 2 pebreres roges.
- 1 pebrera verda.
- 1 albergínia gran.
- 2 creilles.
- 1 cabeça d'all.
- • kg. de tomaques madures.
- 8 cullerades soperes d'oli.
- pebre roig.
- pebre negre molt.
- sal.



PREPARACIÓ.

Posem en remull el salaó durant 5 o 6 hores, canviant l'aigua 3 o 4 vegades. El traiem i el deixem escórrer mitja hora abans de cuinar-lo.

Sofregim el salaó i els alls amb tot l'oli i els traiem de seguida. Fem el mateix amb les creilles trossegades.

Tallem i trossegem les pebreres i l'albergínia i les sofregim a foc mitjà al mateix perol en què ho cuinarem tot. Afegim un parell de tomaques ratllades i la resta a trossets xicotets.

Quan comença a bullir, afegim les creilles, els alls i el salaó. El pebre roig, el pebre negre i la sal s'afegiran al gust del cuiner.

Remenem el perol cada 4 o 5 minuts perquè no s'agafe, durant aproximadament 30 minuts.

Nota: a aquest guisat se li poden afegir caragols.



"CLÒTXINES A L'ESTIL DE XÀBIA" (4 persones)

INGREDIENTS.

- 2 kg. de clòtxines.
- 125 g. de safanòria.
- 125 g. de tomaca.
- oli.
- 250 g. de ceba.
- brandi (conyac).
- sal.
- vi.
- farina.
- llorer.
- pebre roig.
- vitet.
- alls.
- caldo de peix.
- sucre.



PREPARACIÓ.

Sofregim, en tassetta i mitja d'oli d'oliva, la ceba picada i quan comença a estar transparent, afegim una cullerada de pebre roig, dos de farina, tomaca (pelada i sense llavors) i safanòria (sense pell i a tallades). Esperem i afegim una copa de Brandi, dos de vi blanc i un litre de caldo de peix.

Aromatitzem amb una fulla de llorer i ho deixem coure fins que es reduïska a 2/3 parts del volum inicial. Tot seguit, ho triturarem, ho colem i ho tornem a posar a la cassola.

Assaonem amb 2 alls picats, un vitet, sal i sucre (si la tomaca ho requerix).

Obrim les clòtxines, raspades i netes, al vapor de la salsa.



SARDINES EN ESCABETX

INGREDIENTS.

- 1 kg. de sardines
- unes fulles de llorer
- uns grans de pebre negre
- alls secs
- pebre roig
- sal
- oli i vinagre (aquests dos últims en igual quantitat).



PREPARACIÓ.

Netegem les sardines, traient-los els caps, els budells i l'escata. Les posem en una cassola de fang, unes cap amunt i les altres cap avall, mesclant al mateix temps les fulles de llorer, els grans de pebre negre, alls pelats i amb pell, i el pebre roig.

Posem unes capes de sardines damunt de les altres fins que s'acaben. Ho cobrim tot amb una mescla d'oli d'oliva i vinagre de vi a parts iguals i ho posem a foc lent fins que s'evapore tot el vinagre.

Aquestes sardines es poden menjar en calent i també es poden guardar per a consumir-les fredes.

CONSERVA D'ANXOVA

INGREDIENTS.

- 5 kg. d'anxova fresca o aladroc.
- 3 o 4 kg. de sal grossa.
- pebre negre en gra.
- fulles de llorer.



PREPARACIÓ.

Els llevem els budells als aladrocs. A continuació, posem una capa de sal dins un recipient de vidre, després una d'aladrocs, i així successivament. Afegim de tant en tant uns trossets de fulla de llorer i uns grans de pebre.

En finalitzar, posem sobre la sal una pedra perquè pressione un poc el contingut i ho tapem.

Ho deixem reposar un mínim de quatre mesos.



BONÍTOL EN CONSERVA

INGREDIENTS.

- bonítol.
- oli de gira-sol.
- ceba.
- llorer.
- sal grossa.
- sal fina.
- pots de cristall amb tapadora.



PREPARACIÓ.

Tallem el bonítol a rodanxes grosses. Cobrim les rodanxes de sal grossa durant 2 hores i, tot seguit, n'espolem la sal.

Prepararem una cassola d'una grandària proporcional a les rodanxes que desitgem coure alhora. Colloquem unes fulles de llorer al fons de la cassola, hi posem les primeres rodanxes, uns cercols de ceba i pebre negre al gust, i ho cobrim tot amb aigua.

Ho deixem coure durant mitja hora, traiem el bonítol i deixem que es refrede. Llevem les espines i la pell i el trossegem si cal.

Fiquem el bonítol en pots de cristall amb oli de gira-sol. Al dia següent, reomplim el que falta dels pots amb oli i vinagre en una proporció de 3/1 i els tapem bé.

A continuació, emboliquem els pots amb paper de periòdic, els cobrim d'aigua fins a la meitat en un recipient i els posem a foc mitjà durant dues hores.



CONILL AMB AMETLES (5 persones)

INGREDIENTS.

- 1 conill de 2'5 kg.
- 1/2 l. d'oli.
- 200 gr. d'ametles.
- 100 gr. de pa.
- 1 tomaca.
- 3 grans d'all.
- 4 branquetes de julivert.



PREPARACIÓ.

Fem el conill a trossos i el salem. En un calder, posem oli, sofregim el conill i el traiem. Sofregim les tres tallades de pa i un grapat d'ametles. En un morter, piquem l'ametla, el pa, el julivert, una tomaca i els grans d'all.

Al mateix calder posem el conill, un poc d'aigua i el picat que tenim al morter, i ho deixem coure una estona.

Si ho desitgem, fregim unes creïlles a trossos quadrats en una paella, les posem amb el conill i ho deixem coure tot durant sis minuts. Ja està preparat per a menjar, i està boníssim.

"FAVES SACSADES" (4 persones)

INGREDIENTS.

- 2 kg. de faves.
- 5 cullerades d'oli.
- 150 gr. de cansalada.
- 2 alls tendres.
- mitja ceba.
- sal.
- pebre roig.



PREPARACIÓ.

Posem oli en una cassola. Quan està calent, sofregim una mica de cansalada, dos alls tendres i la ceba i, al final, afegim el pebre roig.

Una vegada sofregit, posem les faves, les remenem una mica i afegim un got d'aigua.

Les tapem i, de tant en tant, les "sacsem" fins que estiguen cuites.

**"PUTXERO"
(4 persones)**

INGREDIENTS.

- • de kg. de cigrons (cal posar-los en remull la nit abans).
- carn: un tros d'esquena de corder, una mica de cansalada, corpet de porc, costelles de vedella (un tros) i un quart de pollastre.
- penques (les netegem amb sal i les posem a bullir a part).
- unes quantes fulles de col.
- 1 nap.
- 1 xirivia.
- creïlles (quantitat: segons el nombre de comensals).
- 1 tros de moniato.
- pilota: mesquem carn picada (250 gr. de porc i vedella), blanquet, julivert, pebre negre, nou moscada, un ou, una tallada de pa remullat, sal i fetge de pollastre a trossos molt menuts. Donem forma de pilota a la mescla i l'emboliquem en una fulla de col verda.
- sal.
- safrà.

PREPARACIÓ.

Posem al foc una olla amb aigua i una mica de sal i hi fem bullir la carn. Quan bull, llevem la bromera, posem tota la verdura i, damunt de tot, les creïlles, el moniato i la pilota.

Quan torna a bullir, ho deixem coure un mínim de dues hores a foc lent.



PEROLET DE PASCUA (4 persones)

INGREDIENTS.

- 2 Carxofes
- oli
- 150 gr. de bledes
- 150 gr. d'enciam
- 150 gr. de pésols
- 150 gr. de faves menudes
- 150 gr. de ceba
- • kg. de conill
- • de kg. de llomello de porc
- 4 botifarres
- 4 llonganisses roges
- llima
- sal.



PREPARACIÓ.

Pelem les carxofes i les freguem amb llima. Les posem en aigua bullint amb sal i una cullerada de farina (perquè no es facen negres) durant 15 minuts.

Coem els pésols en aigua bullint amb sal i destapats. Si són amb beina, caldrà partir de • de kg. per obtenir els 150 gr. indicats.

Ofeguem les faves amb ceba picada en oli, a foc lent i tapades.

Coem amb poca aigua les bledes i l'enciam, ambdues coses rentades i trossegades a tires.

A part, fregim la carn.

Ajuntem tot el que hem preparat i ho ofegem de 15 a 20 minuts. Rectifiquem de sal si fóra necessari.



SANG AMB CEBA (4 persones)

INGREDIENTS.

- 2 kg. de ceba
- 2/5 de Kg. de sang de corder cuita
- 1/4 de litre d'oli
- 2 cullerades fondes d'orenga
- sal.



PREPARACIÓ.

Netegem les cebes i les tallem a trossets menuts. Posem l'oli a la paella i, quan està calent, afegim la ceba. Una vegada fregida, posem la sal, l'orenga i el pebre roig.

A continuació, afegim la sang tallada a daus i ho deixem uns minuts a foc lent.

COQUES TAPADES AMB ESPINACS (6 persones)

INGREDIENTS.

- 1 tassa d'oli
- 1 tassa d'aigua
- 1 tassa de llet
- sal
- 2 kg. de farina
- 2 kg. d'espínacs
- bacallà sec a trossos
- pebre roig.



PREPARACIÓ.

PASTA: Posem al foc l'oli, l'aigua, la llet i la sal. Quan està bullint, afegim la farina i ho pastem. La massa no ha de quedar dura ni s'ha d'apegar a les mans.

MESCLA: En una cassola fregim els espínacs amb els alls, el bacallà i el pebre roig.

Separem un pilot de pasta, al qual li haurem posat un poc de farina perquè no s'apegue. El tallem amb un motle redó (com un plat de postres) i li llevem la pasta que sobre.

Omplim la meitat de la massa amb els espínacs i els tapem amb l'altra meitat.

Premem les vores, untem les coques amb ou batut i les posem al forn uns 20 minuts.



COQUES TAPADES DE PÉSOLS (6 persones)

INGREDIENTS.

- 1 kg. de pèsols desgranats.
- 1 kg. de farina.
- 1 enciam.
- 2 gots d'aigua.
- 1 got d'oli.
- 4 ous.
- 1 ceba.
- sal.



PREPARACIÓ.

PASTA: Mesclm dues parts d'aigua per una d' oli i afegim la farina necessària en amassar. La massa no ha de quedar dura ni s'ha d'apegar a les mans.

MESCLA: En una cassola posem una tassa d'oli i sofregim la ceba (que prèviament haurem trossejat). Quan està blaneta, afegim un got d'aigua, els pèsols i l'enciam trossejat. Una vegada cuits els pèsols, els traiem i els colloquem en un plat gran perquè es refreden.

Batem els ous i els mesclen amb els pèsols.

Escampem un pilot de massa damunt del marbre de la cuina, on haurem posat abans un poc de farina perquè la massa no s'apegue. El retallem amb un motle redó (aproximadament de la mida d'un plat de postres) i traiem la massa sobrant.

Omplim la meitat de la massa amb els pèsols i els tapem amb l'altra meitat.

Premem les vores amb una forqueta. Untem les empanades per damunt amb ou batut i les posem a coure al forn uns 20 minuts..



SALSA DE CARAGOLS
(4 persones)

INGREDIENTS.

- 70 caragols (aproximadament).
- 2 manolls de fenoll.
- 2 o 3 vitets.
- 2 tallades de pa.
- 10 o 12 ametles.
- 7 alls.
- 1/2 pot de tomaca.
- oli d'oliva.
- sal.
- pebre roig dolç.
- aigua.



PREPARACIÓ.

Netegem els caragols amb aigua i els deixem unes hores en remull fins que isquen de la closca.

Els posem a bullir en un cassó amb aigua, amb el fenoll i els vitets. Quan estan bullint, els llevem la bromera. Els deixem bullint durant uns 10 minuts.

A part, sofregim tres alls i la tomaca. Quan estan ben sofregits, afegim el pebre roig dolç i els caragols escorreguts, i aboquem un poc del caldo amb què hem bullit els caragols fins que els cobrisca. Ho deixem bullir durant uns 10 minuts i afegim la salsa.

Sofregim en una casserola el pa, les ametles i quatre alls. Una vegada sofregit, fiquem la mescla en un morter, la piquem ben picada i l'aboquem damunt dels caragols.

Deixem bullir aquesta mescla durant 2 minuts aproximadament i ja està llest per a servir.



CARAGOLS GUISATS AMB FENOLL (4 persones)

INGREDIENTS.

- 800 g. de caragols
- 1 pebrera roja
- 1 pebrera verda
- 1 albergínia
- 1 tomaca
- 2 creïlles
- 8 cullerades soperes d'oli d'oliva pur
- 1 manoll de fenoll
- 2 grans d'all
- sal i vitet.



PREPARACIÓ.

Netegem els caragols amb aigua i els deixem unes hores en remull fins que isquen de la closca.

Torrem les pebreres i l'albergínia, les pelem, n'esmiquem la polpa i les reservem.

Una vegada fora de la closca els caragols, els bullim durant 1 o 2 minuts, tirem el caldo i els netegem amb aigua neta.

Calquem oli al calder en què farem el guisat. Sofregim la tomaca ben picada amb els grans d'all i, quan està llesta, aboquem un got d'aigua sobre el sofregit. Afegim els caragols, les creïlles trossegades, les pebreres i l'albergínia.

Cobrim la mescla amb aigua i, quan comença a bullir, afegim el fenoll, la sal i els vitets. Deixem que bulla durant una hora, de manera que el caldo quede reduït a la meitat.

TRUITA DE LLAURADOR (4 persones)

INGREDIENTS.

- 3 pebreres roges.
- 1 kg. d'albergínies.
- 7 ous.
- sal i oli.



PREPARACIÓ.

Trossegem les pebreres a trossos menuts i les fregim amb un poc de sal. Fem el mateix amb les albergínies. Ho mescllem tot a la paella.

A part, batem els ous i els afegim a la mescla. A continuació, fem una truita a la manera tradicional.

TORRAT, ESGARRAT O ESPENCAT (6 persones)

INGREDIENTS.

- 1 kg. de cebes.
- 1 kg. de pebreres.
- 1 kg. i • de tomaques.
- 1 kg. i • d'alberginies.
- oli d'oliva.



PREPARACIÓ.

Torrem tota la verdura per separat.

Una vegada freda, la pelem, la trossem en un plat i li afegim oli d'oliva en quantitat.

Ho podem complementar amb unes rodanxes de moixama o uns trossets de bacallà salat.



ALBERGÍNIES EN ESCABETX

INGREDIENTS.

- 1 kg. d'alberginies.
- • de litre d'oli d'oliva.
- 1 got de vinagre.
- 1 cabeça d'all.
- sal.
- llorer.



PREPARACIÓ.

Tallem les alberginies a rodanxes de mig centímetre de grossària i els afegim un poc de sal. Les fregim i colloquem les rodanxes en una cassola de fang, entremesciant alguna fulla de llorer.

En un morter, piquem els alls i els posem per damunt de l'alberginïa, al mig de la cassola. Aboquem el vinagre al voltant i, finalment, afegim l'oli, calfat prèviament, sobre els alls.

COQUES

INGREDIENTS PASTA

- 1 kg. de farina.
- 2 gots d'aigua tèbia.
- 1 got d'oli.
- 1 cullerada gran de sal.
- 50 gr. de llevat.

PREPARACIÓ.

Aboquem la farina en un llibrell, li afegim el llevat ben desfet, els dos gots d'aigua tèbia, l'oli i la sal, i ho pastem fins que la massa no s'apegue.

Una vegada llesta la pasta, fem pilots redons de la mida d'una llima, ajudant-nos amb les dues mans. Colloquem els pilots de pasta sobre una superfície llisa coberta amb unes estovalles, amb una separació d'uns 10-15 cm. els uns dels altres. Els cobrim amb una manta o manil durant uns 15 minuts fins que s'unflen. Colloquem els pilots de pasta en llandes de forn untades amb oli (en caben 5 o 6) i els aplanem donant-los forma circular. Els afegim un poc d'oli, els farcim amb la mescla i després els posem un trosset de qualsevol salaó (anxova, tonyina, sangatxo,...)

Observació: es couen preferiblement en forn de llenya. Una vegada reduïda la llenya a brasa, aquesta s'aparta als costats i les llandes es colloquen al terra del forn.



MESCLA DE CEBA

INGREDIENTS.

- 4 cebes mitjanes.
- • kg. de tomaques madures.
- Oli d'oliva.
- Sal.
- Sucre.
- Pebre roig.



PREPARACIÓ.

Tallem les cebes a tires, les tomaques pelades, a trossos menuts, i provem de llevar-los el suc i les llavors. Posem l'oli a calfar en una olla i, una vegada calent, ofeguem la ceba. Quan la ceba està quasi ofegada, afegim la sal i el pebre roig al gust. Ho deixem coure uns minuts més i afegim les tomaques trossegades i un pessic de sucre. Ho deixem coure, remenant de tant en tant, fins que la tomaca està ben cuita, però sense que s'agafe.

MESCLA DE PEBRERA I TOMACA

INGREDIENTS.

- 3 pebreres roges
- 2 alberginies pelades
- 2 pebreres verdes
- 5 tomaques mitjanes
- oli
- sal
- all.



PREPARACIÓ.

Torrem al forn les pebreres roges i verdes, i les alberginies pelades. Una vegada torrades les pebreres, els llevem la pell i les llavors, i ho trossegem tot a trossos més o menys quadrats. Pelem les tomaques i les trossegem. Piquem els grans d'all al gust i ho mesquem tot junt amb la sal i l'oli.

Les coques se solen menjar acompanyades de raïm, la qual cosa les fa encara més gustoses.

COCA MARIA (6 persones)

INGREDIENTS.

- 4 ous.
- 1 got i mig de llet.
- 1/2 got d'oli.
- 1/2 quilo de sucre.
- 1/2 quilo de farina.
- 3 paperets de llimonada de cada color (blau i blanc).
- la ratlladura d'una llima i canyella.



PREPARACIÓ.

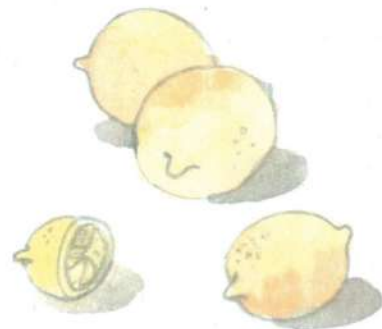
Batem els ous en un recipient i afegim un got i mig de llet, mig got d'oli, mig quilo de sucre, mig quilo de farina i els paperets de llimonada. Ho remenem tot i afegim la llima ratllada i la canyella.

Fiquem la pasta en un motle i la posem al forn durant tres quarts d'hora aproximadament. La podem punxar amb un furgadents. La desemmotlem i posem la canyella per damunt.

COCA AMB PANSA (6 persones)

INGREDIENTS.

- 2 kg. de farina.
- • de kg. de sucre.
- • kg. de panses.
- llevat.
- canyella.
- ametles.
- aigua.
- llima ratllada.



PREPARACIÓ.

Posem la farina i el llevat, tot mesclat, amb l'aigua que accepte. Afegim el sucre, la llima ratllada i un poquet de canyella. Ho amassem tot. Les panses les tallem un poquet i, a continuació, les mesclem amb la pasta. Fem pilotets de pasta (com el puny) un poquet aplanats.

Ho adornem amb ametles clavades a la pasta i, quan aquesta és a punt, la posem al forn.

LLETADA O SOPADA

INGREDIENTS.

- 500 gr. d'ametles.
- 250 gr. de sucre.
- 1 litre d'aigua.
- corfa de llima.
- canyella en floca (en brut) i en pols.
- mona o pa socarrat.



PREPARACIÓ.

Bullim un poquet les ametles perquè se'n desprengui la pell, les pelem i deixem que s'eixuguen.

Posem un grapat d'ametles dins d'un morter de pedra i les piquem bé. Quan estan ben picades, afegim aigua, remenem la mescla dins del morter i, després, la colem. El líquid que queda és la llet d'ametla.

Repetim l'operació fins que s'acaben les ametles. Posem al foc la llet d'ametla que hem obtingut, amb una branqueta de canyella en floca, el sucre i la corfa de llima, i la deixem bullir.

En una plata a part, posem capes de mona a tallades molt fines (d'un centímetre de grossària aproximadament) i aboquem per damunt la llet d'ametla bullint.

Ho adobem amb canyella i deixem que es refrede.

TORTADA

INGREDIENTS.

- 12 ous.
- canyella.
- la ratlladura d'una llima.
- • kg. de sucre.
- • kg. d'ametla ratllada sense pelar.



PREPARACIÓ.

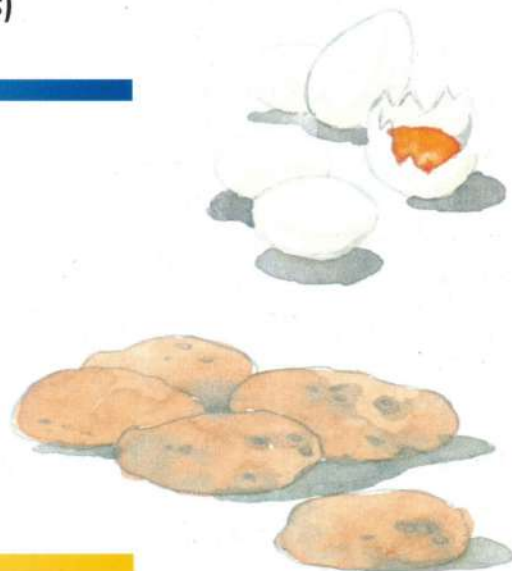
Batem les clares dels ous a punt de neu, afegim el sucre, el rovell dels ous, l'ametla ratllada, la ratlladura de la llima i la canyella, i ho mescllem tot.

Aboquem la mescla en un motle untat amb sagí o mantega i la posem al forn a foc mitjà al voltant de tres quarts d'hora.

PILOTA DOLÇA (6 persones)

INGREDIENTS.

- 1/2 kg. d'ametla mòlta.
- 1/2 kg. de sucre.
- 3 ous.
- canyella.
- llima ratllada al gust.
- fulles de col.
- 2 cullerades soperes de margarina.
- confitura de moniato o moniato bullit.
- 1 corfa de pa remullat.



PREPARACIÓ.

Mesclem tots els ingredients donant-los forma de pilota i els emboliquem en una fulla de col.

Ho posem al bany maria durant 10 minuts.

CASCA (6 persones)

INGREDIENTS.

- 1 kg. d'ametles mòltes.
- 1 kg. de sucre.
- 1 bescuit de dotzena desfet.
- 2 moniatos (un poc més de • kg.).
- ratlladura de llima.
- canyella (al gust).
- merenga (clara d'ou batuda a punt de neu amb sucre).



PREPARACIÓ.

Fem almívar amb el sucre i dues gotes d'aigua. Mesclem el moniato amb l'almívar lentament, afegim l'ametla i, després, el bescuit.

Ho pastem bé i ho adobem amb canyella i llima.

Quan la pasta s'està refredant, li donem la forma de casca (circular i foradada al centre) i la cobrim de merenga. La fem al forn, a foc lent, durant cinc minuts.

"PASTISSETS" D'AMETLA

INGREDIENTS.

- • kg. d'ametles ratllades sense pelar.
- • kg. de sucre.
- • kg. de moniatos.
- la ratlladura d'una llima.
- 1 culleradeta de canyella.
- aigua.



PREPARACIÓ.

Fonem • de kg. de sucre en dues cullerades d'aigua i, quan és a punt, afegim l'ametla ratllada i ho mesclm bé. Ho traiem del foc i deixem que es refrede.

A part, bullim els moniatos i, quan estan bullits, els pelen i els desfem amb una forqueta. Tot seguit, posem el sucre, la ratlladura de llima i la canyella.

Per a fer els "pastisssets", necessitem un plàstic de 15 x 15 aproximadament.

Amb la pasta de l'ametla, fem uns pilotets d'uns 3 cm. de diàmetre.

Colloquem cada pilotet en mig del plàstic i l'aplanem amb els dits. Després posem sobre la pasta una culleradeta de moniato, dobleguem el plàstic i li donem forma de mitja lluna.

Separrem els pastisssets del plàstic i els posem al forn a temperatura molt suau, durant uns 20 minuts, perquè s'assequen.



Agraim la col.laboració de totes aquelles persones
que han col.laborat desinteressadament
en l'elaboració d'esta guía.





EDITA

M.I. Ajuntament de Xàbia

DISEÑO

Tintorera

IMPRESIÓN

Imprenta Botella, s.l. - Xàbia

Depósito Legal: A-170-2002

EDICIÓN 2002



DISEÑO TINTORERA 626388603

FE D'ERRATES

- **PAELLA AMB SARDINES I ESPINACS (pàg. 4).**
1/2 kg. d'espínacs.
1/2 kg. de sardines.
- **PAELLA AMB BULL I CEBA (pàg. 4).**
1/2 kg. de bull.
3/4 kg. d'arròs.
2 litres i 1/4 d'aigua.
- **ARRÒS DE RENDA (pàg.5).**
1/2 cullerada sopera d'oli.
1 litre i 1/2 d'aigua.
- **ARRÒS AMB FAVA PELADA (pàg. 6).**
1/4 kg. de bledes.
- **PEBRERES FARCIDES (pàg. 8).**
1/2 kg. de magre de porc.
3/4 kg. d'arròs.
- **ARRÒS CALDÓS AMB CLÒTXINES (pàg. 9).**
1/2 kg. d'arròs.
3/4 kg. de peix (morralla).
1/2 litre d'aigua.
- **ARRÒS AL FORN (pàg. 13).**
1/4 de costella de porc trossejada.
1/4 de pollastre trossejat.
- **ARRÒS AMB FESOLS I NAP (pàg. 14).**
1 l. i 1/2 d'aigua.
1/2 kg. de carn de porc.
- **ARRÒS AMB MAGRE I VERDURES (pàg. 15).**
1/4 kg. de magre de porc.
- **POLP AMB PENQUES (pàg. 17).**
1/2 kg. de creïlles.
- **PEIX A LA CASSOLA (pàg. 18).**
1/4 de litre de vi blanc afruitat.
- **BORRETA (pàg. 21).**
1/4 kg. de tomaca.
- **TOMACAT (pàg. 22).**
1/4 kg. de salaó.
1/2 kg. de tomaques madures.
- **PUTXERO (pàg. 27).**
1 pot de cigrons.
- **PEROLET DE PASCUA (pàg. 28).**
1/2 kg. de conill.
1/4 kg. de llomello de porc.
- **TORRAT, ESGARRAT O ESPENCAT (pàg. 33).**
1 1/2 kg. de tomaques.
1 1/2 kg. d'albergínies.
- **ALBERGÍNIES EN ESCABETX (pàg. 33).**
1/4 litre d'oli d'oliva.
- **MESCLA DE CEBA (pàg. 35).**
1/2 kg. de tomaques madures.
- **COCA AMB PANSA (pàg. 36).**
1/4 kg. de sucre.
1/2 kg. de panses.
- **TORTADA (pàg. 37).**
1/2 kg. de sucre.
1/2 kg. d'ametla ratllada sense pelar.
- **CASCA (pàg. 38).**
2 moniatos (un poc més de 1/2 kg.)
- **«PASTISSETS» D'AMETLA (pàg. 39).**
1/2 kg. d'ametles ratllades sense pelar.
1/2 kg. de sucre.
1/2 kg. de moniatos.
Fonem 1/4 kg. de sucre ...

Agraïm la col.laboració de totes les persones que han participat desinteressadament en l'elaboració d'aquesta guia.