

Projecte
de recuperació
de receptes
tradicionals
de Vila-real





Idea original i coordinació: Sheila Llop

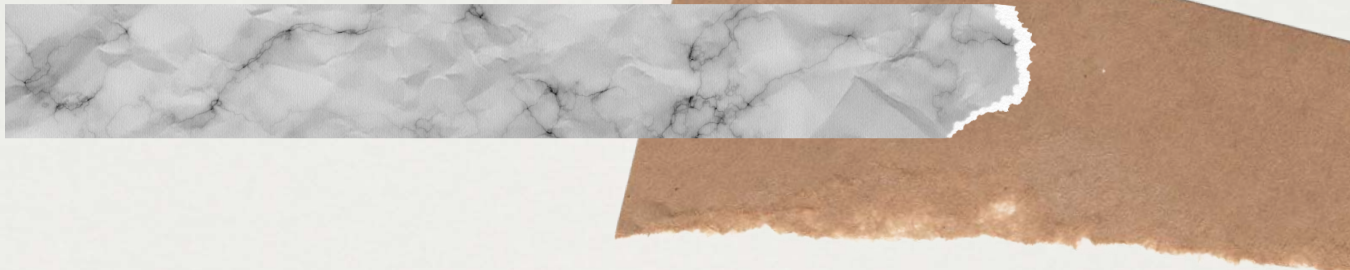
Edita: Ajuntament de Vila-real

Regidoria de Normalització Lingüística

Textos i il·lustracions: l'alumnat dels centres educatius IES
Professor Broch i Llop, IES Francesc Tàrraga,
CC Bisbe Pont, CC Fundació Flors, CC Ntra. Sra. de la
Consolació i CFPA Antiga Panderola de Vila-real

Disseny i maquetació: Nexta Digital Solutions

Juny de 2022



La coca mal feta, l'arròs caldós, l'olla de la Plana, la panadeta d'espínacs... Quan els qui ja tenim una certa edat pensem en la cuina tradicional, més enllà de plats o de receptes concretes, el que ens ve al cap són records, sensacions que ens connecten amb els nostres avantpassats, la llar i la família. La gastronomia, mescla de sabors, d'olors i de textures, ens transporta a la cuina de l'àvia, de l'oncle o de la mare, que cada any per Sant Josep prepara els bunyols de figa, i on no falta mai la paella amb pilotes per Nadal.

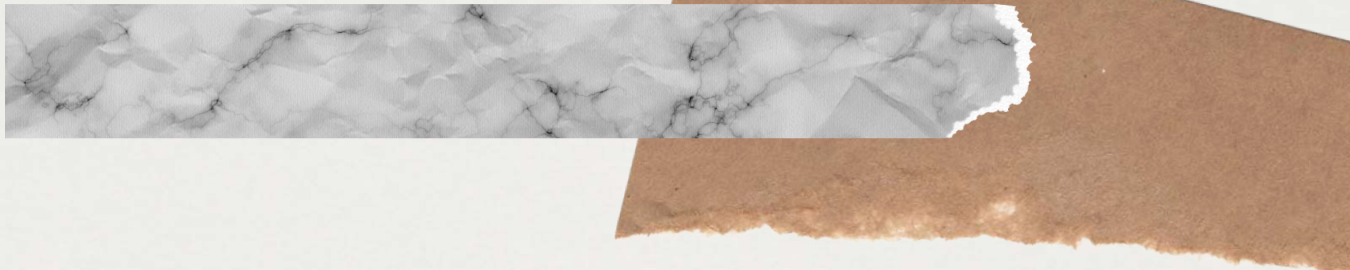
Cada època de l'any, cada ocasió, porta associada en la nostra memòria alguna recepta tradicional. Perquè la cuina de tota la vida, la que va passant de generació en generació, no és només una gastronomia saludable, de temporada i amb productes de proximitat. És també, i sobretot, part del nostre patrimoni i de la nostra identitat, del que som.

El llibre electrònic que han editat les regidories de Normalització Lingüística i de Tradicions, amb l'impuls imprescindible de la nutricionista vila-realenca Sheila Llop, recupera 50 receptes de sempre i ho fa, a més, de la mà dels nostres escolars i les famílies. No pot haver-hi millor garantia de pervivència de la nostra cuina que implicar els xiquets i xiquetes en la preparació d'aquest interessant receptari, a través del qual, a més, han pogut treballar la riquesa lèxica de la nostra llengua, el valencià.

Us convida a gaudir de les curiositats, imatges i anècdotes que acompanyen les receptes tradicionals en cada casa. I a cuinar i a assaborir cadascun dels plats que els escolars de Vila-real ens presenten en aquest llibre.

Bon profit!

José Benlloch Fernández
Alcalde de Vila-real



Des de les regidories de Normalització Lingüística i Tradicions de l'Ajuntament de Vila-real volem presentar-vos aquest llibre digital, exquisit i entranyable, que naix com a resultat del projecte per a la recuperació de receptes tradicionals que s'ha dut a terme durant aquest curs escolar als instituts de la ciutat, gràcies a l'impuls i a la col·laboració de la nutricionista Sheila Llop, amb l'afany de fomentar l'alimentació saludable, conservar el patrimoni gastronòmic local i promoure l'ús del valencià entre la joventut de Vila-real.

L'objectiu principal d'aquesta iniciativa és la recuperació de receptes tradicionals que han passat de generació en generació i que suposen un patrimoni gastronòmic de Vila-real que no volem que es perda. Perquè la cuina casolana és saludable, perquè la cuina en família és divertida i perquè es basa en productes de proximitat i que s'adeqüen a les necessitats de cada època de l'any.

Totes les receptes tradicionals que formen part d'aquesta publicació han estat elaborades per l'alumnat de secundària dels instituts de Vila-real amb la col·laboració inestimable de les seues famílies i la supervisió i orientacions del professorat. Hem volgut mantenir la gran varietat de lèxic i de maneres d'explicar les receptes per a recollir la gran diversitat expressiva de la llengua dels estudiants i de cada casa.

Per tot això, aquesta recopilació de plats típics locals no hauria estat possible sense la gran implicació del professorat, de l'alumnat i de les famílies vila-realenques. Gràcies als professors i professores dels instituts Broch i Llop, Francesc Tàrrega, Bisbe Pont, Consolació i Fundació Flors i al Centre de Formació de Persones Adultes Antiga Panderola per haver incorporat aquest projecte en els seus currículums de secundària.



Gràcies també a l'alumnat i a les famílies que ens han oferit el seu temps i la seua cuina per a elaborar les receptes que ara podem compartir amb tots vosaltres i pels consells i curiositats que han volgut transmetre de cada recepta.

Finalment, també vull agrair la implicació de la nutricionista Sheila Llop per haver-nos proposat aquesta idea i per fer possible l'edició del llibre digital del qual podrà gaudir tota la comunitat educativa i la població de Vila-real en general, perquè la tradició gastronòmica local perdure de generació en generació.

Noelia Samblás Gurrea

Regidora de Normalització Lingüística i Tradicions



Aquest llibre digital recull la veu dels nostres familiars, que any rere any han continuat cuinant i gaudint del patrimoni gastronòmic de la nostra ciutat. Receptes tradicionals carregades d'història, anècdotes, salut i molt d'amor cap a la nostra cuina mediterrània.

Vull agrair la dedicació de la Regidoria de Normalització Lingüística per donar vida a aquest llibre, un regal per a gaudir amb els cinc sentits.

Gràcies també al professorat, a l'alumnat i a les famílies per la participació en el projecte, per compartir amb la ciutat de Vila-real les llibretes de receptes i per gaudir en família de l'elaboració i degustació de la recepta escollida.

Ara només falta col·locar-nos un davantal i gaudir d'aquestes 50 receptes, mostra i essència de la nostra cuina.

La salut comença a la taula.
Bon profit!

Sheila Llop Trencó
Dietista nutricionista



Índex de receptes

DOLÇOS

Bunyols de vent	p. 11
Coca celestial	p. 13
Coca d'ametla	p. 15
Coca de iogurt amb poma	p. 16
Coca mal feta o coca de llanda	p. 18
Fartons de la terreta	p. 21
Llesquetes en ou	p. 23
Mona de Pasqua farcida de xocolata	p. 25
Pasqualets	p. 27
Pastisssets de confitura	p. 29
Pilotes de frare	p. 30
Rosquilles o rotllets d'anís	p. 33
Rotllets d'ou	p. 37



Índex de receptes

COQUES SALADES

Coca d'albergina	p. 39
Coca d'espínacs	p. 41
Coca de recapte	p. 43
Coca de tomaca	p. 45
Coca de tomaca i tonyina	p. 47
Panadeta d'espínacs	p. 49
Panadeta de tomaca	p. 51
Pastissets de tomaca	p. 53
Trena de pasta fullada amb pernil dolç i formatge	p. 55
Ximos farcits de samfaina	p. 58



Índex de receptes

ARROSSOS, PLATS DE CARN I PLATS DE PEIX

Arròs a banda	p. 61
Arròs amb carabassa	p. 63
Arròs amb crosta	p. 65
Arròs empedrat	p. 67
Conill amb allioli	p. 69
Conill amb caragols	p. 71
Mandonguilles amb salsa	p. 73
Manetes de porc	p. 75
Paella	p. 77
Paella amb pilotes	p. 80



Índex de receptes

PLATS DE CULLERA

Arròs caldós	p. 83
Bajoques al tombet	p. 84
Caldera	p. 86
Caldereta de carabassa	p. 89
Caldereta de carabassa amb botifarra	p. 92
Caldereta de fesols	p. 95
Crema de carabassa i moniato	p. 97
Faves al tombet	p. 98
Gaspatxo a la vila-realenca	p. 100
Guisat de creïlles	p. 102
Llentilles amb creïlles	p. 104
Llentilles amb xoriç	p. 106
Olla de col	p. 108
Olla de la Plana	p. 110
Putxero de carabassa de Vila-real	p. 112
Sopa de fideus	p. 115
Sopes d'all	p. 117

Dolços

Bunyols de vent

Coca celestial

Coca d'ametla

Coca de iogurt amb poma

Coca mal feta o coca de llanda

Fartons de la terreta

Llesquetes en ou

Mona de Pasqua farcida de xocolata

Pasqualets

Pastisssets de confitura

Pilotes de frare

Rosquilles o rotllets d'anís

Rotllets d'ou

Bunyols de vent

Autoria: Paula Roqueta Muñoz

Curs i centre: 1r d'ESO, CC Ntra. Sra. de la Consolació

Familiar que facilita la recepta:
La meua àvia

RACIONS: 20-25

TEMPS DE PREPARACIÓ: 45 minuts

INGREDIENTS

120 g de farina

3 ous

0,1 l d'oli

0,2 l d'aigua

oli per a fregir

sucré



ELABORACIÓ

En primer lloc, posa un recipient al foc i afegeix-hi l'oli i l'aigua. Quan bulla, aboca la farina de colp i remou contínuament fins que es faci una massa sòlida. A continuació, retira el recipient del foc i deixa refredar la massa en un altre recipient fins que estiga tèbia.

Tot seguit, afegeix els ous al mateix recipient on tenim la massa i remou amb una cullera fins que la massa estiga bastant blana.

Seguidament, prepara un recipient amb oli per a fregir els bunyols.

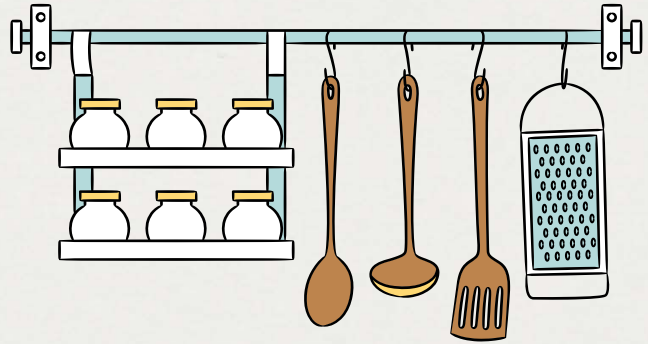
Una vegada l'oli estiga prou calent, fica dins de l'oli porcions de massa de la mida d'una nou amb l'ajuda de dues culleres fins que estiguen daurades. Així successivament amb tota la massa. Quan els bunyols peguen la volta dins de l'oli, ja els podem traure.

Després, escorre'ls damunt d'un tros de paper de cuina per a llevar-los l'excés d'oli. Per a finalitzar, ensucra els bunyols posant-los dins d'una bossa amb sucre.

Ja tens els bunyols de vent fets! Ara falta menjar-se'ls!

Bon profit!





ANOTACIONS I CURIOSITATS

Els bunyols de vent poden ser de crema, xocolata, xantillí, etc. Són uns dolços típics de la celebració de Tots Sants.



Coca celestial

Autoria: Ferran Barreda Salado

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

Ana Belén Salado Batalla

RACIONS: 12

TEMPS DE PREPARACIÓ: 45 minuts

INGREDIENTS

4 ous

400 g de farina

400 g de sucre

4 cullerades d'oli

1 got de llet

1 sobre de llevat en pols (normalment s'hi posa Royal) o 2 llimonades de paper ratlladura d'una llima

sucre en pols



ELABORACIÓ

Abans de començar, preescalfeu el forn a 180°.

En primer lloc, agafeu els ous i separeu els rovells de les clares, en un bol diferent per a cada part.

Seguidament, bateu les clares a punt de neu.

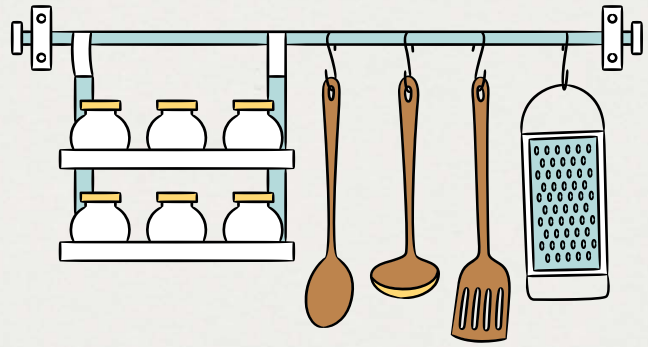
Després, afegiu el sucre i la llet a les clares batudes i mescleu-ho.

A continuació, afegiu-hi l'oli, els rovells i la llima ratllada i barregeu-ho una altra volta.

En acabant, poseu-hi la farina i removeu bé fins que no hi haja grumolls.

Finalment, afegiu-hi un sobre de llevat en pols.





Posteriorment, aboqueu la mescla en un motlle (de la forma que vulgueu, normalment rectangular) folrat amb paper vegetal.

Abans de finalitzar, podeu empolverar sucre per damunt (optatiu). Introduïu el motlle al forn a 180°. Hi ha d'estar aproximadament 30 o 45 minuts o fins que punxeu amb un escuradents i isca net.

Per a finalitzar, si voleu, podeu afegir sucre en pols per damunt quan ja s'haja cuit la coca.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Per a canviar un poc la recepta, podeu ficar-li xocolata fosa o en trossets xicotets.



Coca d'ametla

Autoria: Lorena Montolío Marina

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

Mercedes Mor Rivera

RACIONS: 6

TEMPS DE PREPARACIÓ: 50 minuts

INGREDIENTS

6 ous

250 g d'ametla molta

250 g de sucre

llimó ratllat al gust

1 cullerada de farina

sucre de llustre



ELABORACIÓ

En primer lloc, agafem els ous i separem la clara del rovell. Seguidament, amb una batedora, muntem les clares fins que tinguen consistència de neu. Quan estiguen ben muntades, hi afegim el sucre i seguim batent la mescla bé.

A continuació, hi posem els rovells, mesclem i fiquem el llimó ratllat. Després, en un bol a part, ajuntem la farina amb l'ametla molta, ho afegim també a les clares muntades i ho mesclem tot molt bé.

D'altra banda, untem un motle amb mantega (amb l'ajuda d'un paper, untem bé la mantega per tot el motle perquè no s'apegue) i amb un poc de farina. Afegim tota la mescla al motle i li donem cops perquè quede homogènia i sense bombolles.

Enfornem la coca a 200° durant 10 minuts i després baixem el forn a 170° i la deixem dins durant 30 minuts més o fins que estiga cuita. La desemmotlem i l'empolvorem amb el sucre de llustre. I ja està! Ara només queda menjar-nos-la! Està boníssima!



Coca de iogurt amb poma

Autoria: Andrea López González

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

La meua àvia Isabel

RACIONS: 12

TEMPS DE PREPARACIÓ:

15 minuts de preparació i 20 minuts al forn

INGREDIENTS

6 ous

6 mides de farina

2 cullerades rases de mel

2 cullerades rases de panela

2 mides d'oli

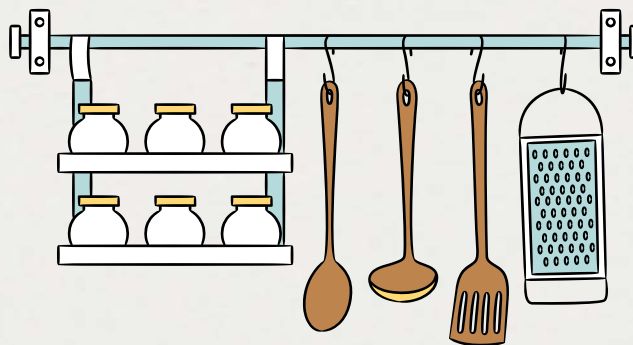
2 sobres de rent

1 poma

2 iogurts

1 llima





ELABORACIÓ

Preescalfeu el forn a 180°.

Bateu amb una forqueta 6 ous en un bol.

Afegiu-hi 2 iogurts naturals.

Agregueu-hi 2 cullerades rases de panela i la mateixa quantitat de mel.

Quan ho tingueu tot batut, incorporeu-hi 2 mides de iogurt d'oli.

Integreu-hi 6 mides de iogurt de farina i mescleu-ho amb intensitat.

Ratlleu amb el ratllador la pell d'una llima i afegiu-la-hi.

Fiqueu 2 sobres de rent a la massa.

Bateu la mescla resultant fins que es quede homogènia.

Peleu una poma amb un ganivet, talleu-la en rodanxes molt fines i incloeu-les a l'elaboració.

Poseu 2 làmines de paper vegetal damunt de la llanda de forn i col·loqueu la massa sobre aquesta.

Enforneu a 180° durant 20 minuts.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Si no teniu panela, la podeu substituir per sucre.

És preferible que el iogurt siga grec, per a donar-li més esponjositat.

Si és possible, bateu els ingredients amb batedora.

Verifiqueu la cocció amb la prova de punxar amb una forqueta i que no tinga restes de massa.

Podeu eliminar o canviar la fruita agregada.



Coca mal feta o coca de llanda

Autoria: Darío Solá

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Francesc Tàrraga

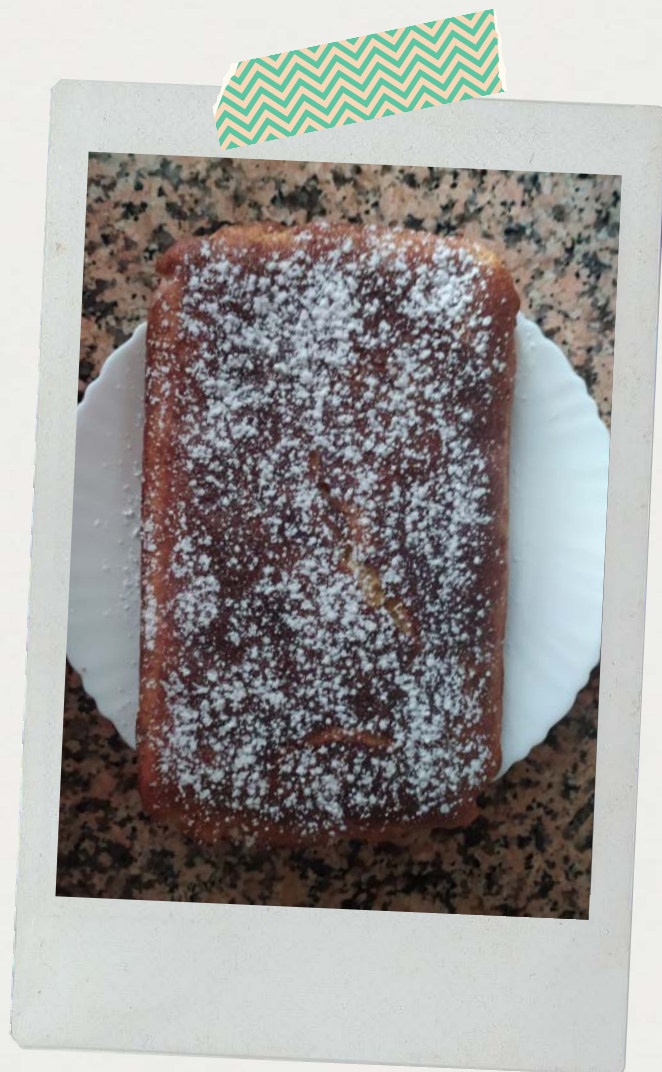
Familiar que facilita la recepta: Ma mare

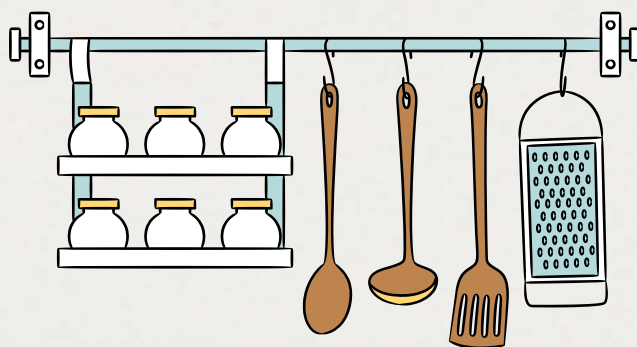
RACIONS: 10 o 12

TEMPS DE PREPARACIÓ: 30 minuts
aproximadament

INGREDIENTS

2 gots de farina
1 got de sucre
1 got de llet
½ got d'oli d'oliva
4 ous grans
1 sobre de llevat
canyella en pols
ratlladura de llimona





ELABORACIÓ

Per a començar, és menester que escalfeu el forn a una temperatura d'uns 180° amb calor per dalt i baix. Mentrestant, podeu garbellar la farina.

Dipositeu els ous i el sucre en un bol. Després, cal abocar-hi la ratlladura de llimona, però només la part exterior groga, perquè la blanca és amarga i espatllarà tot el bescuit!

A continuació, afegiu a la barreja l'oli, remeneu i fiqueu la llet, per a tornar a barrejar-la. Afegiu-hi la farina garbellada prèviament i no deixeu de remoure fins que no siga una barreja totalment homogènia i sense cap grum.

Tot seguit, cal que hi afegiu llevat i ho bateu tot molt bé. Amb tot això fet, heu de folrar un motlle per al forn i, tot seguit, afegiu-hi la barreja i ensalgueu la coca amb una mica de sucre i canyella. Quan el forn haja agafat la temperatura indicada, introduïu el motlle a altura mitjana i fornegeu fins que la superfície del bescuit estiga daurada. El temps pot variar en funció de cada forn i del gruix de la massa, raó per la qual és aconsellable estar pendents del forn.

Ja per a acabar, abans de treure-la, cal que punxeu amb un palet en el centre de la coca. Si surt net és que ja està enllestida; en cas contrari, segueix crua per dins, per la qual cosa haureu de ficar-la una mica més de temps al forn.

Per últim, quan ja tingueu la coca mal feta en el seu punt, l'heu de treure del forn i deixar-la refredar-se a temperatura ambient abans de desemmotllar-la.



Coca mal feta o coca de llanda



Autoria: Irene Soriano Rodríguez

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta: Verónica Rodríguez García

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Té molts noms i també es diu coca mal feta.



Fartons de la terreta

Autoria: Paula Cano Martínez

Curs i centre: 1r d'ESO, CC Ntra. Sra. de la Consolació

Familiar que facilita la recepta:
Teresa Martínez Moreno

RACIONS: 10

TEMPS DE PREPARACIÓ: 2 hores

INGREDIENTS

80 g d'oli de gira-sol
500 g de farina
100 g d'aigua
60 g de sucre
3 ous
25 g de llevat
1 culleradeta de sal
100 g de sucre glaç
2 cullerades d'aigua tèbia

ELABORACIÓ

Aboquem aigua en un bol, agafem una mica d'aquesta aigua i li afegim el llevat fresc amb una cullera, mesquem i dissolem el llevat fresc en l'aigua, juntament amb el sucre, l'oli de gira-sol i els ous batuts, i mesquem bé tots els ingredients.

En un altre bol afegim farina i un polsim de sal i ho mesquem bé.

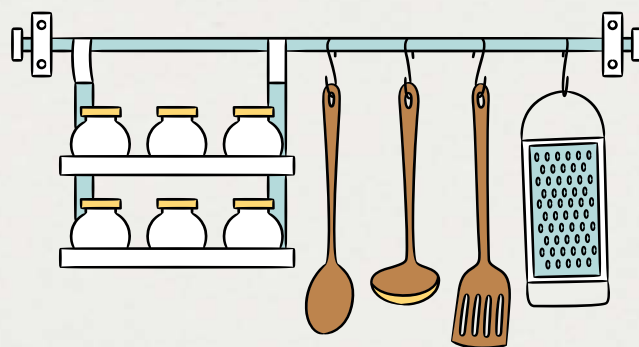
Hi afegim els ingredients líquids a poc a poc i ho anem mesclant tot amb les mans.

Una vegada estiga tot unit, comencem a pastar durant 15-20 minuts.

La massa ha de quedar suau, sense grumolls i elàstica.

Formem una bola i la tapem amb paper de film.





Deixem que fermente durant 1 hora, si la cuina està molt freda tardarà més a créixer, més o menys ha de doblar el seu volum.

Una vegada vegem que la massa ha doblat el volum, anem agafant xicotetes porcions de massa d'uns 25 g.

Amb un corró estirem la massa formant un rectangle i l'enrotllem sobre si mateix.

Anem col·locant els fartons en una safata per a forn preparada amb paper d'enfornar.

Posem els fartons al forn precalfat a 180° amb calor dalt i baix.

Enfornem aproximadament durant 7 minuts. Una vegada agafen un lleuger color daurat estaran llestos.

Retirem els fartons del forn, els disposem en una reixeta i deixem que es refreden.

Per a preparar el setinat, mesclem el sucre glaç amb l'aigua tèbia fins que no quede cap grumoll.

Agafem una cullera xicoteta i decorem cada fartó amb una capa de setinat.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Hui dia tothom coneix els fartons valencians, ja siga d'oïda o perquè els hem tastat. Com tots sabem, són una delícia tradicional valenciana que no deixa ningú indiferent.



Llesquetes en ou

Autoria: Vicent Gómez Marcilla

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:
Imma Marcilla

RACIONS: 20

TEMPS DE PREPARACIÓ: entre 25 i 30 minuts

INGREDIENTS

2 barres de pa dur

1 l de llet

4 ous

¼ kg de sucre

¼ l d'oli de gira-sol

canyella en pols



ELABORACIÓ

En primer lloc, tal·leu el pa a rodanxes de dos dits d'amplària més o menys i reserveu-les.

A continuació, poseu l'oli en una paella fonda i calfeu-lo fins que agafe bastant temperatura.

Després, afegiu en un plat fondo la llet i en un altre plat, el sucre. I en un altre, trenqueu els ous, bateu-los i reserveu-los.

Agafeu les rodanxes de pa i banyeu-les primer en la llet, després en l'ou batut i col·loqueu-les en la paella. Quan estiguen daurades pels dos costats traieu-les i col·loqueu-les en un plat amb paper de cuina perquè absorbisca l'oli sobrant.

Finalment, arreboseu-les amb el sucre i afegiu pel damunt la canyella en pols.



Llesquetes en ou



Autoria: Paula Edo Ribes

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta: José Luis Edo Vicent

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Les llesquetes en ou són unes postres de rebosteria, conegudes almenys des del segle XVI i consumides especialment en temps de Quaresma. També era costum antigament consumir-les com a llepolia el dijous anterior al Dimecres de Cendra.



Mona de Pasqua farcida de xocolata

Autoria: Marta Renau Parra

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

Laura Parra Escrig

RACIONS: 1

TEMPS DE PREPARACIÓ: 2 hores i 30
minuts

INGREDIENTS

Per a la massa de la mona:

410 g de farina de força

25 g de rent fresc

3 ous

140 g de sucre

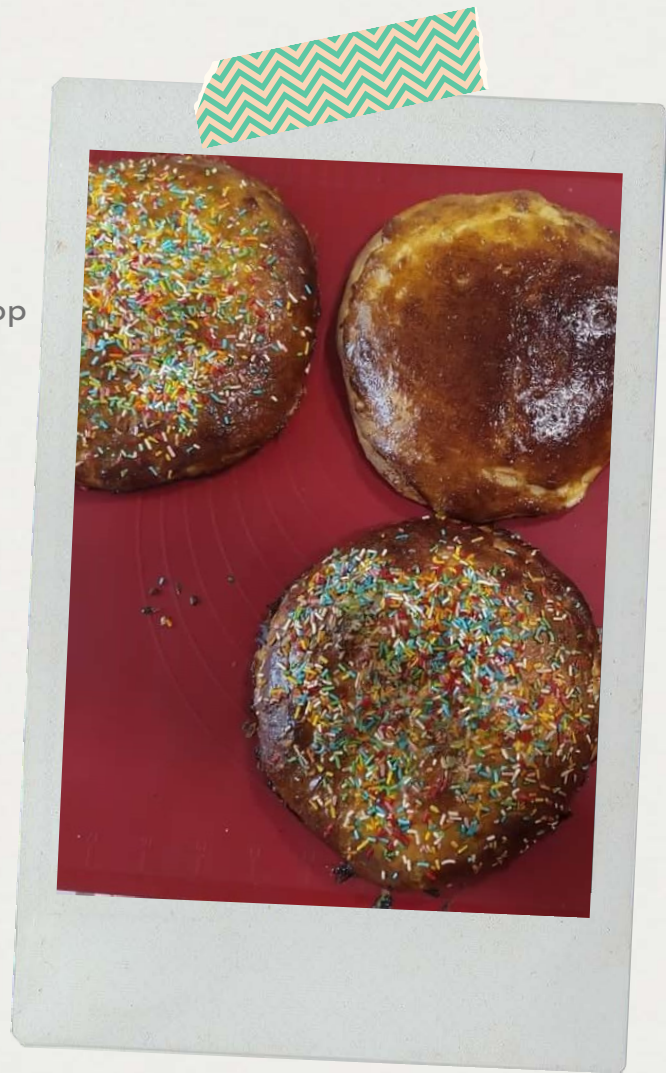
80 ml d'oli d'oliva

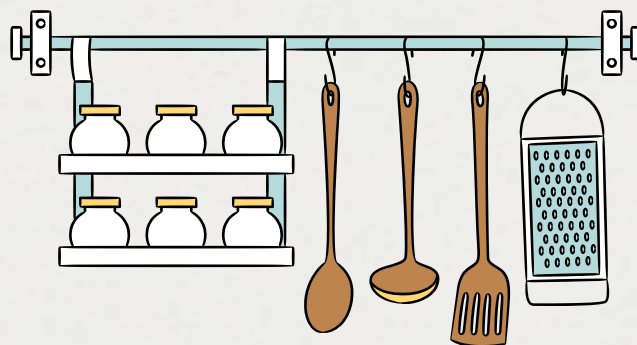
ratlladura d'una taronja

15 ml d'aigua de tarongina

Per al farcit:

xocolata al gust





ELABORACIÓ

El primer pas és desfer amb les mans el rent amb la farina perquè hi quede ben integrada. Després hi incorporem els ous batuts, l'oli, el sucre, la ratlladura de taronja i l'aigua de tarongina. Una vegada tot incorporat, ho batem fins que tinguem una massa llisa i elàstica, sense grums. La deixem reposar durant 1 hora aproximadament.

Una vegada tenim feta la massa de la mona, cal treballar-la una miqueta i deixar-la reposar perquè augmente el volum. Quan vegem que ja ha doblat el volum, és l'hora de ficar-hi el farcit de xocolata.

Per a això partim la mona de Pasqua en 2 trossos iguals i fem 2 tapes fines, després n'agafem una i fiquem la xocolata damunt (la quantitat que vosaltres vullgueu o considereu millor, tot depén dels gustos de cadascú). Estenem el farcit per tota la tapa excepte per les vores. Ara fiquem l'altra tapa damunt de la que està recoberta de xocolata i ho tanquem bé per la vora perquè el farcit no se n'isca.

Ara agafem un tros de paper d'alumini i li untem oli per damunt.

A continuació, agafem la mona amb molta cura i la fiquem sobre el paper d'alumini i la deixem reposar perquè doble el volum.

Seguidament, fiquem la mona al forn a 180° durant uns 15 minuts.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Una curiositat i tradició és ficar tants ous com anys tinga el nen o nena que rep la mona (màxim fins als 12 anys).



Pasqualets

Autoria: Júlia Milián Moreno

Curs i centre: 1r d'ESO, CC Ntra. Sra. de la Consolació

Familiar que facilita la recepta:
Pilar Moreno

RACIONS: 6-8

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora

INGREDIENTS

4 ous
4 cullerades de sucre
4 cullerades de farina
200 ml de nata

ELABORACIÓ

En primer lloc, has de separar les clares dels rovells, muntar les clares a punt de neu i deixar-les reposar mentre bats els rovells i vas afegint-li les cullerades de sucre a poc a poc.

Quan hi hages incorporat el sucre, fes el mateix amb la farina. Una vegada estiga ben mesclat, amb una cullera afegeix-hi les clares i mescla-ho amb moviments envoltants fins que quede la mescla homogènia.

Ara posa aquesta mescla en un motle, de preferència que siga rectangular. Posa-ho al forn a 180° durant 15 minuts; si veus que passen els 15 minuts i no està feta la base, deixa-ho entre 2 i 5 minuts més al forn. Ara has de deixar que es gele durant uns 5 minuts; mentrestant, pots anar muntant la nata. Si ho desitges, pots posar-li d'1 a 2 cullerades de sucre perquè estiga més dolça.

A continuació, sense llevar-li el paper del forn, talla rectangles de bescuit. Amb l'espàtula posa una capa de nata, però deixant una vora sense cobrir. Amb l'ajuda del paper de forn enrosca'ls pressionant tot el que pugues i deixa'ls a la nevera perquè es gelen. Quan siga el moment de menjar-te'ls, lleva el paper i... Bon profit! Deixa'ls en la nevera si no te'ls acabes perquè no es facen malbé.



Pasqualets



Autoria: Érika Beltrán Silvestre

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

Eva Silvestre Fernández

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Aquesta pasteta tan elaborada al nostre poble és el dolç típic que porta el nom del nostre patró.



Pastissets de confitura

Autoria: Sofia Cabrera Cabedo

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:
Fernando Cabrera Ibáñez

RACIONS: 23

TEMPS DE PREPARACIÓ: 60 minuts

INGREDIENTS

2 tasses d'oli de gira-sol
1 tassa d'anís
1 tassa de vi moscatell
farina
paper porós
confitura o cabell d'àngel



ELABORACIÓ

En un bol s'aboca el vi, l'oli i l'anís. Amb la mà es remou un poc. S'hi va afegint la farina a poc a poc i manejant amb les mans: es procura que la massa quede blaneta. Després es fan unes boletes amb la massa (de la mida d'una nou) i s'aplanada cada boleta damunt del paper porós (untat amb oli fins a quedar com una neula xicoteta).

Una vegada aplanada la boleta, es farceix amb una cullerada de confitura o de cabell d'àngel. Després es doblega.

Es posen al forn durant mitja hora a una temperatura de 180°. Quan es trauen, es pinten amb un pinzell i ou batut i s'empolvoren amb sucre per damunt i ja estan llestos per a servir.



Pilotes de frare

Autoria: Ferran Sarmiento Puente

Curs i centre: 1r d'ESO, CC Fundació Flors

Familiar que facilita la recepta: Ma mare

RACIONS: 8 persones

TEMPS DE PREPARACIÓ: 3 hores

INGREDIENTS

Per a la crema pastissera:

400 g de llet sencera a temperatura ambient

3 ous

40 g de maizena

90 g de sucre

1 culleradeta de café de sucre de vainilla

Per a la massa:

1 ou

90 g de llet

30 g d'aigua

30 g d'oli suau

30 g de sucre

15 g de rent fresc

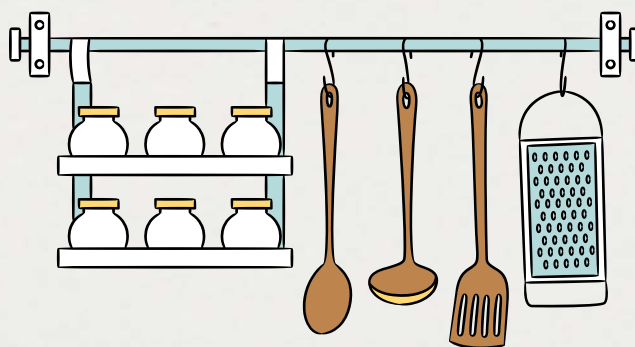
250 g de farina

1 pessic de sal

oli de gira-sol per a fregir

sucre per a arrebossar-les





ELABORACIÓ

Preparació de la crema pastissera

Com a recomanació, s'aconsella començar per la crema pastissera perquè tinga el temps necessari per a refredar. Cal col·locar tots els ingredients de la crema pastissera en un recipient i batre'ls durant 8 minuts a màxima velocitat. Una vegada haja agafat textura, s'ha de retirar del got i introduir-la en una màniga pastissera. Quan agafe temperatura ambient, s'aconsella ficar-la en la nevera.

Preparació de la massa

S'ha de col·locar la llet, l'aigua, l'oli, el sucre i el rent en un recipient i batre'ls durant un minut sense parar a gran potència. A poc a poc s'hi va afegint en xicotetes quantitats la farina, fins que la massa agafe forma, i un pessic de sal. Finalment, s'ha de batre durant uns segons més perquè tots els ingredients es mesclen.

Per a formar les boles és aconsellable untar-se les mans amb oli i anar formant xicotetes boletes de grandària semblant a una anou. A mesura que anem formant les boletes, s'han de depositar sobre una safata enfarinada perquè reposen fins que dobleguen el seu volum, aproximadament entre 30 i 40 minuts, depenent de la temperatura ambient.

Finalment, s'han de fregir les boles amb oli de gira-sol no molt calent. S'aconsella que una vegada fregides es depositen en un plat amb paper de cuina absorbent perquè amollen tot l'oli de més. Quan estiguen temperades s'han de tallar per la meitat –és recomanable tallar-les amb un ganivet de serra perquè no es trenquen– i s'han d'omplir amb la crema pastissera que s'ha deixat refredant en el frigorífic. Després, s'han de passar per sucre o empolverar-les amb sucre glaç.



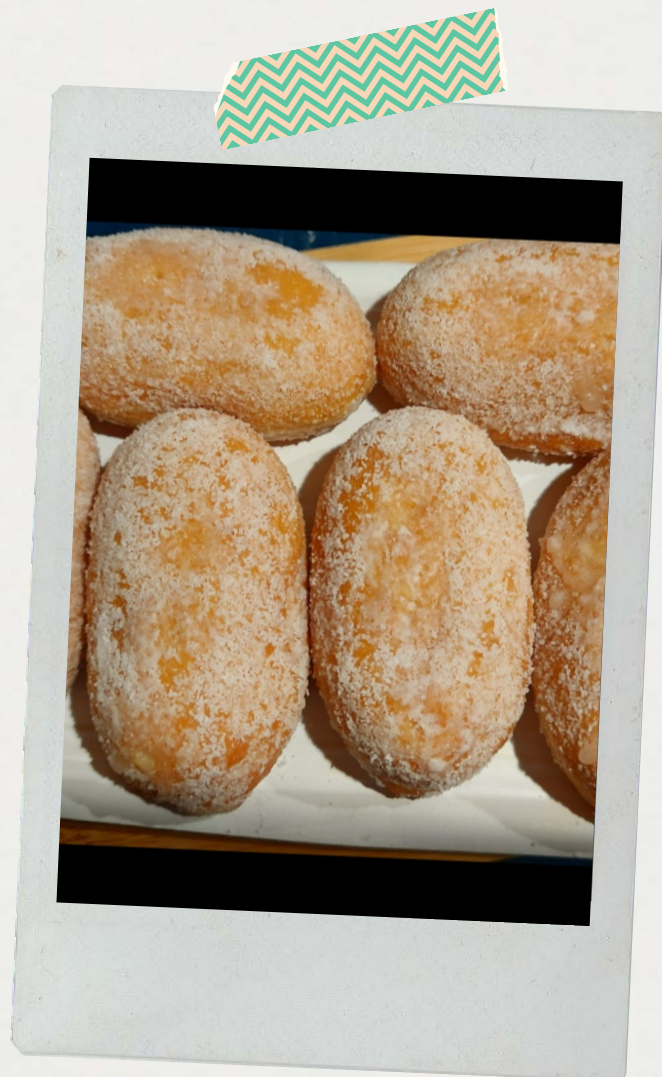
Pilotes de frare



Autoria: Caterina Medrano Blasco

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:
María Francisca Blasco Nogués



Autoria: Lucía Vera Rodríguez

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:
Verónica Rodríguez Jorge

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Es remunten a l'any 1529 i representen una blasfèmia contra l'islam.

Es diuen pilotes de frare perquè els forners de 1888 els van posar aquest nom per a ironitzar sobre els cures i les monges.



Rosquilles o rotllets d'anís

Autoria: Ivan Vela Pellicer

Curs i centre: 1r d'ESO, CC Fundació Flors

Familiar que facilita la recepta:

La meua iaia

RACIONS: 5 persones

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora

INGREDIENTS

2 ous

750 g aproximadament de farina (la que admeta)

200 g de sucre

250 ml de llet

100 ml d'oli

1 sobre de llevat o pols d'enfornar (16 g)

60 ml d'anís

ratlladura d'una llima

1 polsim de sal

oli de gira-sol per a fregir

sucre per a arrebossar



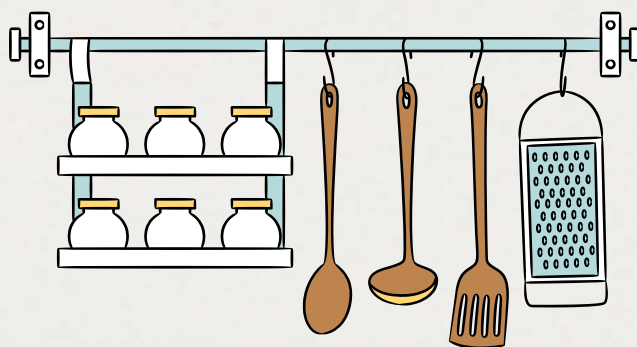
ELABORACIÓ

Trenca els ous en un bol i afig el sucre. Bat fins a blanquejar-los i veuràs que han augmentat de volum.

Afig un polsim de sal, l'oli, la llet, l'anís i la ratlladura de la llima. Bat bé de nou. Mescla la meitat de la farina amb el llevat químic o pols d'enfornar i tamisa damunt del bol. Bat bé.

Afig la farina a poc a poc fins que la massa s'espessisca. Ha de quedar una massa blana que costa remoure amb la cullera o l'espàtula.





Empolvora la superfície de treball amb farina, aboca la massa i treballa-la fins que tinga la consistència desitjada. Ha de quedar blana, però que pugues treballar-la amb les mans per a formar les rosquilles d'anís casolanes. T'indique la quantitat final però és orientativa perquè s'hi incorpora la que admeta (un terme molt usual en l'argot de les nostres àvies).

Tapa-la amb un drap i deixa-la reposar durant uns 10 minuts perquè siga més manejable.

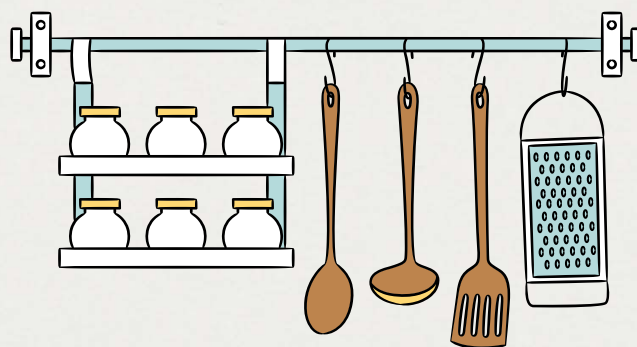
Transcorreguts els 10 minuts, amb les mans enfarinades, pren una porció de massa de la grandària d'una anou i modela xurrets fregant-la entre les mans. Ajunta les puntes amb una mica de pressió.

En una paella amb oli abundant (en aquest cas he usat el de gira-sol perquè no hi aporta sabor), frig les rosquilles d'anís casolanes. Deixa que es dauren pels dos costats. Si fora necessari, afig-hi més oli quan veges que baixa el nivell perquè si les rosquilles toquen la base de la paella, es cremen de seguida. Recorda que el llevat químic o pols d'enfornar farà que cresquen molt, així que deixa una bona separació entre aquestes en fregir-les.

Quan hagen crescut, pega'ls la volta i quan agafen color deixa-les damunt d'un paper de cuina absorbent per a llevar l'excés d'oli. Mentre estiguen calentes, passa-les per un plat en el qual hages col·locat sucre i arrebossa-les.

Deixa-les en un plat o reixeta perquè es refreden. Una vegada fredes, guarda-les en una caixa de llanda. Aguantaran diversos dies. Encara que s'assequen, que s'assequen, les rosquilles d'anís casolanes continuen estant molt bones.





ANOTACIONS I CURIOSITATS

Abans d'introduir-les a Espanya, els àrabs feien des de ja fa segles als seus països el que pot considerar-se com els avis de les rosquilles d'anís, que consistia a fregir massa elaborada amb blat i a cobrir-la amb mel o salses salades.

En qualsevol cas, encara que l'origen de les rosquilles no siga espanyol, sí que s'ha convertit en un dolç molt tradicional en la nostra geografia. La seua elaboració senzilla amb ingredients gens cars, a base de farina, ous i sucre, va fer molt pels nostres avantpassats en l'època de la fam i, hui dia, continuem menjant-ne amb afany en determinades dates, com són les nadalenques, acompanyades per un bon bol de xocolate.



Rosquilles o rotllets d'anís



Autoria: Carolina Safont Lara

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta: Ana Belén Lara de la Cruz

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Se solen fer per Setmana Santa.



Rotllets d'ou

Autoria: Manel Goterris

Curs i centre: 1r d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:

La meua iaia Pilar Carratalà Fuster

RACIONS: 6

TEMPS DE PREPARACIÓ: 60 minuts

INGREDIENTS

1 ou

1 tasetta d'oli

1 tasetta de sucre (i un grapadet per a l'arrebossat)

¼ kg de farina

gasosa de paperet



ELABORACIÓ

En primer lloc, heu d'apartar la farina i mesclar la resta d'ingredients (l'ordre és indiferent).

En segon lloc, afegiu-hi a poc a poc la farina, fins que la massa tinga una consistència mitjana, és a dir, ni massa molla ni massa seca. Sobretot, que no s'enganxe a les mans.

A continuació, feu-ne boletes menudes i convertiu-les en xurrets; amb aquests feu rosques com si foren dònuts petits, enrosqueu-los i uniu-ne els extrems.

Per últim, arrebosseu-los amb sucre per tots els costats i després fiqueu-los al forn en una safata amb un paper de ceba de forn. Tot seguit, configureu el forn a 180° durant uns 9 minuts si els voleu blanquets o un quart d'horeta si els voleu cruixents i socarradets.



Coques salades

Coca d'albergina

Coca d'espínacs

Coca de recapte

Coca de tomaca

Coca de tomaca i tonyina

Panadeta d'espínacs

Panadeta de tomaca

Pastisssets de tomaca

Trena de pasta fullada amb pernil dolç i formatge

Ximos farcits de samfaina

Coca d'albergina

Autoria: Maria Tortosa González

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:

La meua àvia Maria Dolors Casalta

RACIONS: de 14 a 18 racions

TEMPS DE PREPARACIÓ: de 30 a 35 minuts

INGREDIENTS

Per a la massa:

1 got de café d'oli

½ got d'aigua

1 pessiguet de sal

50 g de rent

500 g de farina

Per a cobrir la pasta:

1 ceba

1 llanda de tonyina

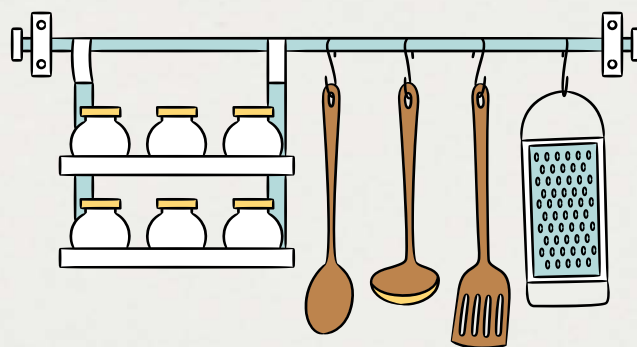
1 albergina

1 pessiguet de sal

1 poquet de pebre roig

1 raig d'oli





ELABORACIÓ

Per a la massa, primer afegim en un bol l'oli, l'aigua i el pessiguet de sal. Ho remenem tot molt bé.

A continuació, amb els dits desfem els 50 g de rent. Seguidament, hi posem els 500 g de farina i ho pastem fins que quede una massa homogènia.

Per últim, estirem la massa en una llanda per a forn. Hem de deixar un poc més de massa per les vores.

Per a fer el recobriment de la coca, piquem la ceba i la posem a sofregir en una paella. Quan ja estiga dauradeta, la repartim per damunt la massa. Seguidament, escampem la llandeta de tonyina. Tot seguit, pelem l'albergina, la tallem en rodanxes i la posem per damunt la tonyina.

Precalfem el forn a 180° i, mentrestant, salpebrem la coca i li afegim un raig d'oli.

Per últim, enforenem la coca durant uns 30 minuts.



Coca d'espínacs

Autoria: Carla Dorado Pérez

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Professor Broch i Llop

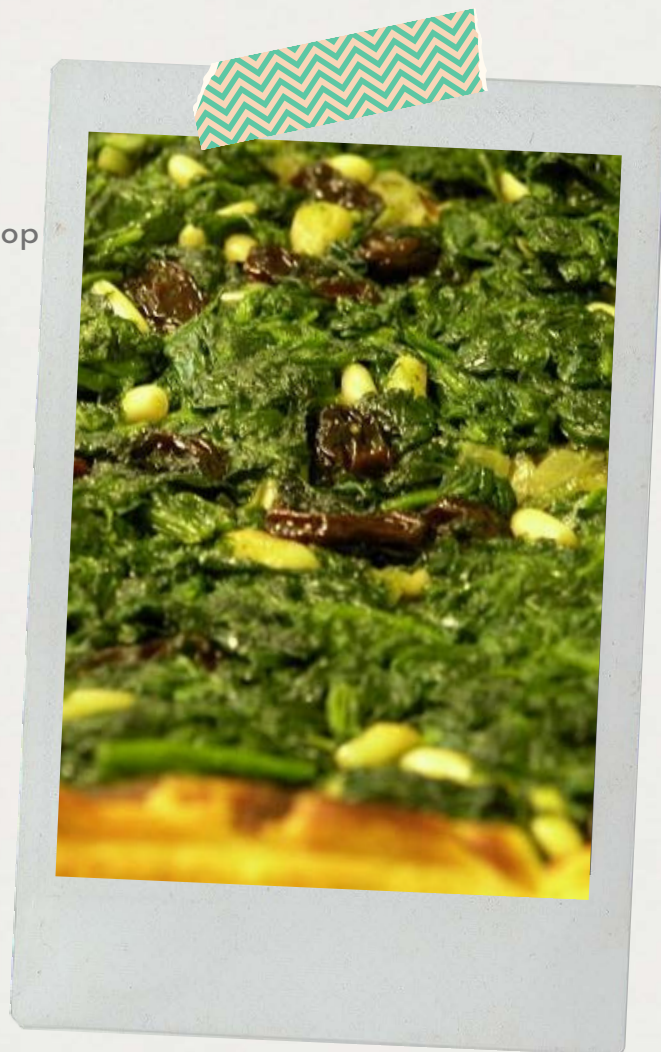
Familiar que facilita la recepta:
Patrícia (ma mare)

RACIONS: 8

TEMPS DE PREPARACIÓ: 25 min

INGREDIENTS

400 g de farina
150 g d'aigua
20 g de llevat premsat
10 g de sal
1 kg d'espínacs
20 g de panses
20 g de pinyons
pebre
oli L'Arrabassaire



ELABORACIÓ

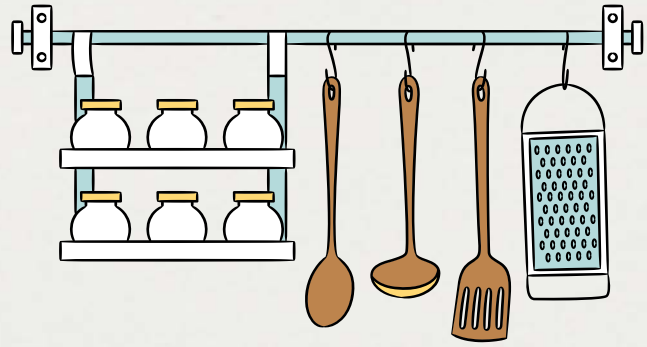
En primer lloc, cal fer la massa de la coca. Heu de desfer el llevat en aigua tèbia i afegir-li els 10 g de sal. Cal que barregeu la farina i el llevat fins a obtenir una pasta homogènia; després, heu de deixar-la reposar tapada amb un tovalló fins que doble el volum.

Tot seguit, heu de fer bullir els espínacs i escórrer-los. En una paella amb oli, rossegeu una mica els pinyons, afegiu-hi els espínacs i les panses i salpebreu-ho tot.

Després, estireu la pasta donant-li una forma allargada de 15 o 20 cm de llargària i repartiu per damunt els espínacs, les panses i els pinyons.

Finalment, afegiu-hi un raig d'oli i enforneu la coca a 180-190° durant 12-15 minuts.





ANOTACIONS I CURIOSITATS

Aquesta coca es pot fer sense panses ni pinyons.

La coca pot estar tapada, és a dir, es pot afegir una altra capa de massa per damunt i tapar-la.

Hi ha moltes varietats de receptes sobre la coca d'espínacs, un exemple és la coca d'espínacs i formatge.

Es pot afegir una mica de pebre vermell al sofregit.



Coca de recapte

Autoria: Àlex Muñoz Garcia

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:
Manuela García

RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora

INGREDIENTS

Per a la massa:

1 got d'aigua

1 got d'oli

1 got de vi blanc

sal

farina (tota la que es necessita)

Per al farcit:

3 tomaques

2 cebes

1 carabasseta blanca

2 pebreres roges

1 albergina

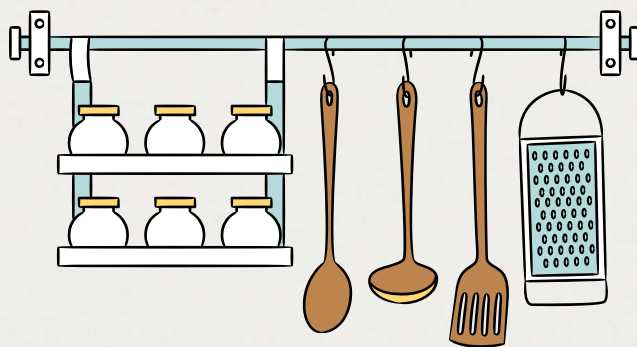
2 sardines

julivert

sal

oli d'oliva





ELABORACIÓ

En primer lloc, ficarem en un bol gran l'aigua, l'oli, el vi i la sal. I a continuació ho remenarem tot.

Tot seguit, anirem afegint-hi la farina a poc a poc, fins a aconseguir una massa que no es quede apegada als dits. Cal recordar que en aquest tipus de massa no és necessari esperar fins que puge.

Després hem d'aplanar la massa amb un corró i ficar-la en la llanda prèviament untada amb oli.

Una vegada tenim la pasta feta, prepararem les verdures. Primer les netejarem totes i les tallarem en rodanxes, excepte la pebrera, que farem a tires.

A continuació, netejarem també les sardines i les obrirem.

Seguidament, sofregirem en una paella l'albergina, la pebrera, la carabassa i la ceba, fins que estiguen del tot cuites.

Tot seguit, posarem damunt la massa totes les verdures i, després, les sardines, la pebrera, la tomaca i el julivert picat, una mica de sal i un rajolí d'oli.

Finalment, ficarem la llanda al forn a uns 180° durant aproximadament 30 minuts.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

La coca de recapte era una coca feta amb les verdures sobreres que hi havia per les cases i que els veïns, de forma conjunta, recaptaven per a evitar així que es feren malbé.

Es cuinava entre tots i era costum menjar-la en algunes ocasions especials, com la nit de Sant Joan.



Coca de tomaca

Autoria: Claudia Vilanova Almela

Curs i centre: 2n d'ESO,
IES Professor Broch i Llop

Nom del familiar que facilita la recepta: Maite, ma mare

RACIONS: 16

TEMPS DE PREPARACIÓ:
1 hora o 1 hora i mitja

INGREDIENTS

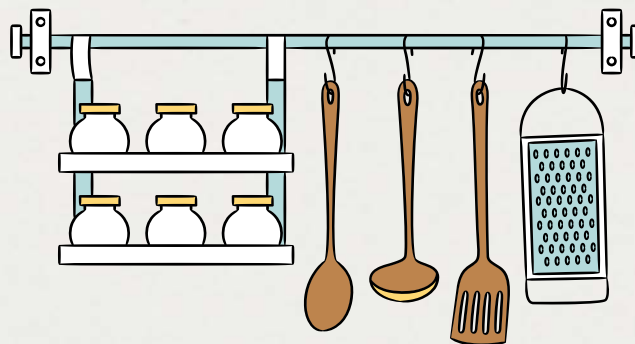
Per a la massa:

1 got d'aigua
½ got d'oli
sal
12,5 g de llevat
farina (la que admeta)

Per al farcit:

3 cebes
1,5 kg de tomaca fregida
½ pebrera verda
pinyons





ELABORACIÓ

En primer lloc, poseu en un bol gran l'aigua, l'oli i un grapat de sal, remeneu-ho i afegiu el llevat. Quan tot es quede integrat, afegiu-hi la farina que calga perquè la massa es quede elàstica i manejable.

Tot seguit, depositau la pasta en una llanda i deixeu-la reposar durant uns minuts fins que es faci bona, és a dir, fins que s'haja unflat. A continuació, tal·leu i fregiu la ceba fins que es quede transparent.

Una vegada la pasta estiga unflada, poseu-hi la ceba i, per damunt, la tomaca, que ha sigut prèviament trossejada i sofregida; per sobre, la pebrera verda trossejada i, finalment, afegiu-hi els pinyons.

A la fi, després de fer tot l'anterior, poseu la coca al forn a 200° durant mitja hora, vigilant que les vores agafen un color daurat. Hem d'observar constantment el forn ja que cada forn és diferent i té una potència distinta.

Així, la coca queda saborosa i sucosa, perfecta.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Una curiositat és que aquesta recepta ha anat passant de generació en generació. Va passar de la meua besàvia a la meua àvia, a ma mare i, finalment, a mi.



Coca de tomaca i tonyina

Autoria: Vega Pitarch Mena

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:

La meua àvia Teresa

RACIONS: de 4 a 8 comensals

TEMPS DE PREPARACIÓ: 20 minuts de preparació i 45 minuts de cocció

INGREDIENTS

Per a la massa:

1 tassa menuda d'oli

1 miqueta de sal

1 cullerada sopera de farina

Per al farcit:

500 g de tomaca trossejada

½ pebrot italià verd

½ pebrot roig

1 ceba menuda

2 llaunes de tonyina

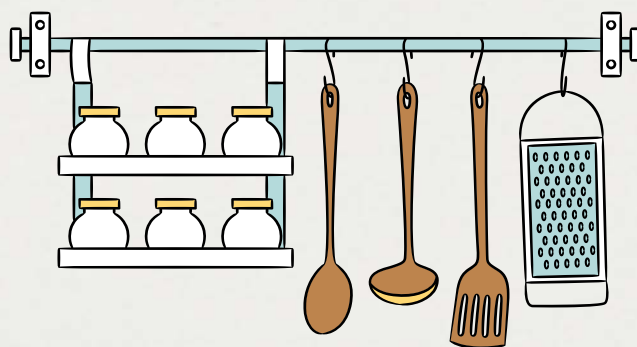
1 grapat de pinyons

1 cullerada de sucre

sal

oli d'oliva





ELABORACIÓ

En primer lloc, es fa la massa. Fiqueu en un bol l'oli i la sal i aneu afegint-hi farina fins que quede una massa consistent, però no dura. Feu una bola amb la massa i deixeu que repose una miqueta.

A continuació, farem el farcit. Poseu la tomaca en un colador per a llevar-ne el suc. Ara, en un altre bol, aboqueu la tomaca amb el pebrot verd, el pebrot roig i la ceba i remeneu-ho una miqueta. Afegiu-hi el sucre i la sal suficients.

Després, estireu la massa en una safata de forn folrada amb paper de ceba i ompliu-la amb el farcit. Per damunt afegiu la tonyina, els pinyons i un raig d'oli per a donar-li més sabor.

Per últim, introduïu-la al forn a 250° durant uns 45 minuts. Estarà feta quan la massa estiga de color daurat.

Deixeu-la reposar una miqueta i ja està!



Panadeta d'espínacs

Autoria: Roman Pesudo Miguel

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

La iaia Carmen

RACIONS: 14

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora

INGREDIENTS

Per a la pasta:

3 ous

1 got d'aigua i d'oli

1 pastilleta de rent

1,5 kg de farina

Per al farcit:

1 kg d'espínacs

Mig kilo de llonganissa seca

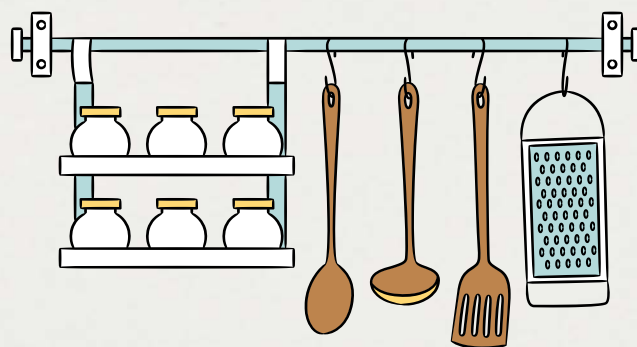
6 ous bullits

1 grapat de julivert

pinçons

oli, sal i pebre





ELABORACIÓ

Pasta:

En primer lloc, has de posar els tres ous en un recipient i batre'ls bastant. Després es desfà la pastilleta de rent amb una miqueta d'aigua tèbia i la resta s'afegeix, juntament amb l'oli, als ous batuts.

Quan estiga tot barrejat, s'hi afegeix el rent desfet i després la farina a poc a poc, treballant-la bé amb les mans fins que la pasta estiga al seu punt.

Finalment, la deixarem reposar durant una hora i mitja ben tapada.

Farcit:

Primerament, has de rentar els espinacs i el julivert i tallar-ho tot molt menut. Després ho has d'escaldar amb aigua bullint.

Quan l'aigua estiga una altra vegada fresca, es trau i es deixa escórrer.

Tot seguit, s'ofeguen en una cassola amb oli amb poc de foc els espinacs i el julivert amb els pinyons i s'adoba amb la sal i el pebre.

En un recipient a banda haurem de bullir el ous i tallar-los a trossets. També tallarem la llonganissa i la tindrem preparada.

Quan la pasta estiga bona farem 28 boles. Anirem agafant-les i les aplanarem damunt les neules.

Posteriorment posarem unes cullerades del sofregit de verdura i, per damunt, trossets d'ou i llonganissa.

S'aplanen les altres boles i es fan les tapes de les panades, deixant un foradet al mig. Quan estiguen totes, es bat un ou i es pinten pel damunt.

Finalment, es posen al forn durant mitja hora fins que agafen un color daurat.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Esta és una coca típica de Vila-real que sol fer-se normalment els dies de Pasqua. Es pot fer de distintes mides i formes (quadrada, redona...).



Panadeta de tomaca

Autoria: Yago Grimaldos Almela

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

Inma Almela Prades

RACIONS: 12 comensals (3 racions per unitat)

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora

INGREDIENTS (per a 4 unitats)

65 ml d'oli de gira-sol

65 g de mantega de porc a
temperatura ambient

95 ml d'aigua

350 g de farina

1 mica de sal

neules per a dipositar les panadetes
(podeu comprar-les al forn)

Per al farcit:

tomaquetes naturals per a ratllar

1 ceba

pebrot verd al gust

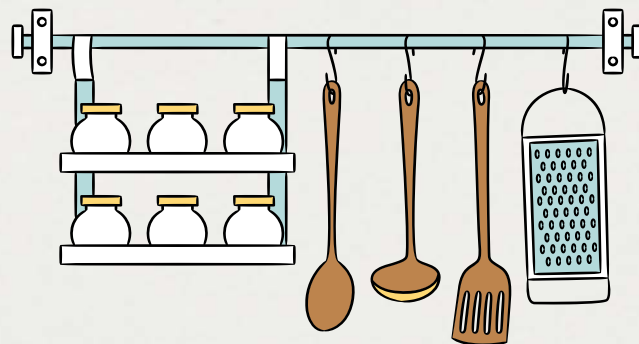
3 llaunes de tonyina

3 ous bullits

pinyonets

pebre roig





ELABORACIÓ

Podeu elaborar la massa en el mateix moment d'utilitzar-la. Com que no porta llevat, podeu preparar-la i estirar-la de seguida.

Pasteu els ingredients formant una bola tova i dividiu-la en 8 parts iguals. Estireu les 8 boletes el màxim possible amb l'ajuda d'un corró formant cercles sobre les neules en una safata de forn. Ha de quedar bastant fina.

Abans heu d'haver preparat el sofregit amb una ceba i uns pebrots tallats finament.

Una vegada estiguen escalfats, afegiu-hi la tomaca ratllada. Seguidament, tireu-hi unes 5 cullerades de sucre per a traure-li l'acidesa i assaoneu. Deixeu reduir la tomaca fins que no quede gens d'aigua.

Escampeu el sofregit sobre les 4 bases. Poseu-hi la tonyina i l'ou bullit a trossets, els pinyonets i el pebre roig empolvorat. Tapeu i aneu tancant la vora perquè no se n'isca el farcit.

Feu un foradet al centre i pinteu la massa amb un ou batut.

Amb el forn preescalfat a 180°, deixeu-les coure durant uns 15 minuts fins que vegem que comencen a daurar-se.

Finalment, deixeu-les refredar i ja podeu gaudir de les panadetes.

Bon profit!



Pastissets de tomaca

Autoria: Aitana Ortí Asensi

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Nom del familiar que facilita la recepta:
Carmen Mezquita Sancho, la meua iaia

RACIONS: 30

TEMPS DE PREPARACIÓ: 2 hores

INGREDIENTS

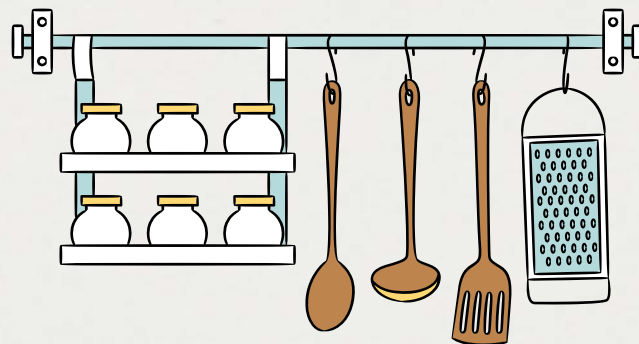
Per a la pasta:

- 1 pastilla de rent fresc
- 1 polsim de sal
- 1 kg de farina
- 1 got d'aigua
- 1 got d'oli de gira-sol

Per al farcit:

- tomaca (opcionalment triturada)
- pebrera (opcionalment triturada)
- pinyons
- tonyina
- 1 polsim de sal





ELABORACIÓ

En primer lloc, desfeu el rent amb les mans i poseu-lo en un bol amb la sal. Seguidament, aboqueu-hi l'aigua i mescleu fins que el rent haja acabat de desfer-se. A continuació, aboqueu-hi l'oli de gira-sol i seguiu mesclant-ho.

Tot seguit, afegiu-hi la farina a poc a poc ja que la quantitat de farina no és exacta, haureu de posar la farina que admeti la pasta.

Una vegada teniu la pasta acabada, deixeu que pugi durant una hora i mitja aproximadament.

Pel que fa al farcit, poseu en una paella un pot de tomaca triturada, mitja pebrera aproximadament i un polsim de sal. Quan ja ho tingueu, deixeu que es faci el sofregit i afegiu-hi després la tonyina i els pinyons.

Per a continuar amb la pasta, quan ja ha pujat, feu boletes de la mateixa mida més o menys i aplaneu-les.

Quan ja teniu cada boleta aplanada en forma de circumferència, amb una cullera poseu un poc del farcit al mig, doblegueu-la per la mitat i amb l'ajuda d'una forqueta aplaneu la vora perquè no es pugi obrir.

Finalment, bateu l'ou i, amb l'ajuda d'un pinzell, pinteu cada un dels pastissets.

Després, col·loqueu els pastissets en una llanda de metall untada amb oli perquè no s'enganxen i poseu-los al forn, que ha d'estar ja calfat dalt i baix a 180°.

Per últim, quan estiguen ja cuits (que sol ser al cap d'uns 20 minuts aproximadament), traieu-los del forn, deixeu que es gelen i ja estaran llestos perquè vos els mengeu.



Trena de pasta fullada amb pernil dolç i formatge

Autoria: Júlia Rodríguez Chiva

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

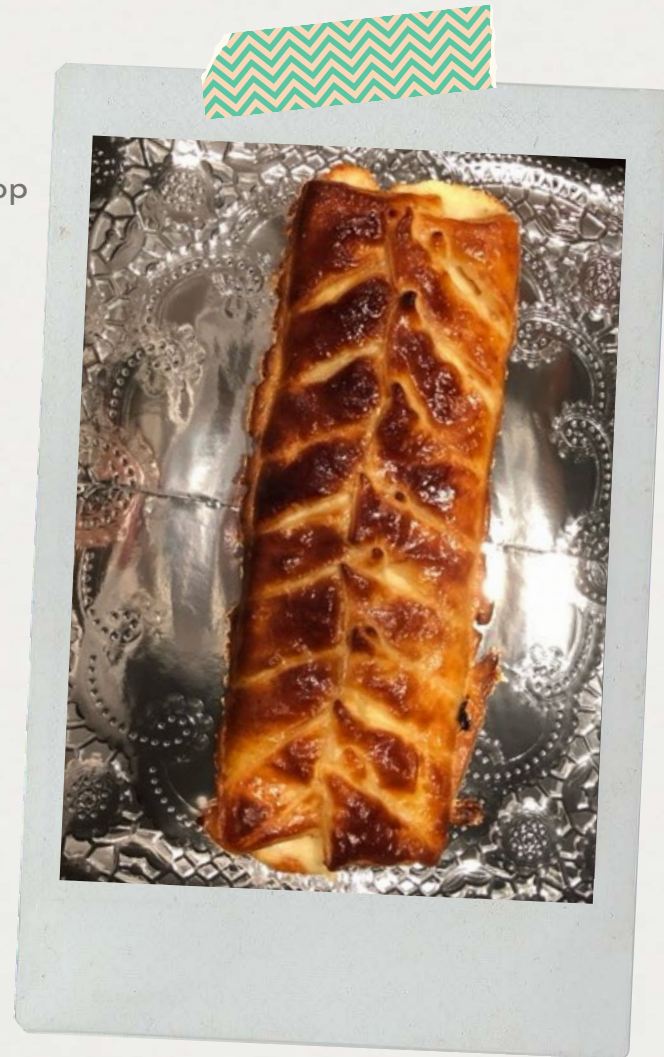
Elena, ma mare

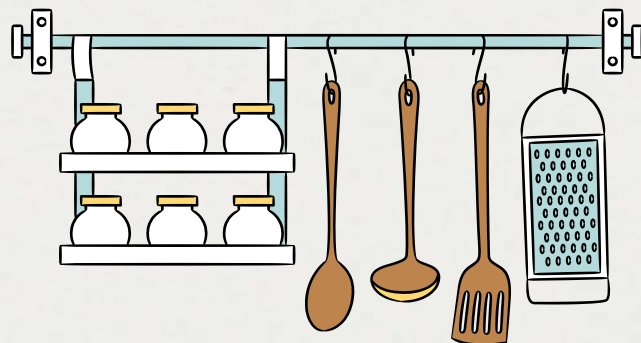
RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 30 minuts,
10 minuts d'elaboració de la trena i
20 minuts al forn

INGREDIENTS

1 massa fresca de pasta fullada rectangular
100 g de formatge semicurat en rodanxes
100 g de pernil dolç en rodanxes
50 g de bacó trossejat
1 ou batut per a pintar la massa





ELABORACIÓ

En primer lloc, poseu-vos un davantal per a no embrutar-vos la roba. Tot seguit, enceneu el forn a 200°, per dalt i per baix amb ventilació.

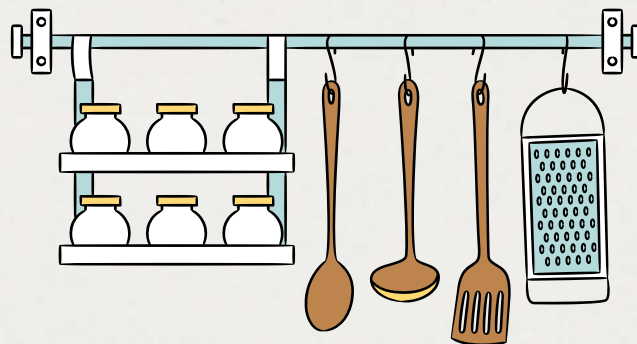
Agafeu la massa fresca de pasta fullada, desenrotlleu-la i poseu-la sobre la safata del forn amb paper vegetal. Una vegada estiga estesa la massa, agafeu una forqueta i punxeu-la.

Per a elaborar la trena cal que poseu la massa en sentit vertical i col·loqueu les rodanxes de formatge en el centre ja que després heu de doblegar els laterals per a fer la trena. Damunt del formatge poseu les rodanxes de pernil dolç i el bacó trossejat. Finalment, tapeu-lo una altra vegada amb les rodanxes de formatge. En els laterals feu unes línies transversals i tanqueu-les en forma de trena (mireu les fotos per a entendre millor el procediment).

A continuació, bateu un ou i pinteu la trena per damunt. Tot seguit, col·loqueu la safata al forn durant 20 minuts aproximadament, a 180°, de tota manera heu de controlar el forn per tal que no es creme. Quan vegeu que s'ha daurat la pasta fullada (aproximadament al cap de 15 o 20 minuts), ja teniu la trena feta.

Espere que us agrade tant com a mi!!





ANOTACIONS I CURIOSITATS

Molts diumenges la fem ma mare i jo per a sopar, a mi m'encanta i a la meua germana també!

La recepta la fa ma mare però realment li la va donar una amiga del treball (Mònica).



Ximos farcits de samfaina

Autoria: Ariadna Franco Jiménez

Curs i centre: 2n d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:

La mare, Eva Jiménez

RACIONS: fins a 12 comensals

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora i 30 minuts

INGREDIENTS

500 g de tomaca triturada, pot ser natural o en conserva

½ pimentó vermell

2 cebes mitjanes

150 g de tonyina en oli

2 ous durs

1 grapat de pinyons

oli d'oliva verge

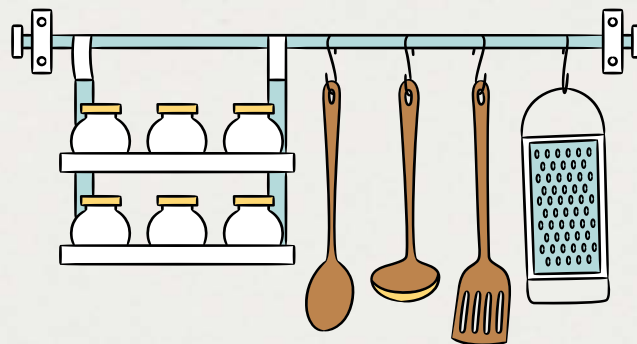
sal i sucre

llet

3 ous per a arrebossar

12 panets





ELABORACIÓ

Peleu i tritureu la tomaca i tal·leu la ceba i el pimentó.

Per separat, sofregiu el pimentó i la ceba fins que estiguen ben cuits. En una altra paella, fregiu la tomaca i, seguidament, barregeu-ho tot. Afegiu-hi una mica de sal i una culleradeta de sucre per a llevar l'acidesa a la tomaca.

Afegiu a la barreja la tonyina, els pinyons daurats prèviament a la paella i els ous durs tallats a trossets.

Prepareu els entrepans, traient-los la punta i buidant-los la molla. Utilitzeu una cullera per a ajudar-vos. Tot seguit, farciu-los amb la barreja.

Abans de fregir-los, tapeu-los amb la punta tallada per a evitar que el farciment se n'isca. Banyeu-los en llet i passeu-los per ou batut. Perquè els ximos no es queden massa tous, aneu amb compte en passar-los per la llet perquè no n'absorbisquen massa. Així aconseguireu que us queden tous per dins però cruixents per fora.

Quan ja els tingueu tots preparats, poseu una paella amb oli abundant a escalfar i fregiu-los.

Per a acabar, poseu-los sobre un plat amb paper de cuina per a eliminar l'excés d'oli.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Els podeu menjar freds o calents, com més us agraden.

Els ximos són una recepta molt tradicional a Vila-real. És una d'aquelles receptes que s'hereten de les mares i àvies.



Arrossos, plats de carn i plats de peix

Arròs a banda

Arròs amb carabassa

Arròs amb crosta

Arròs empedrat

Conill amb allioli

Conill amb caragols

Mandonguilles amb salsa

Manetes de porc

Paella

Paella amb pilotes

Arròs a banda

Autoria: Alex Bustos Benlloch

Curs i centre: 3r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:
María Lourdes Benlloch Gómez

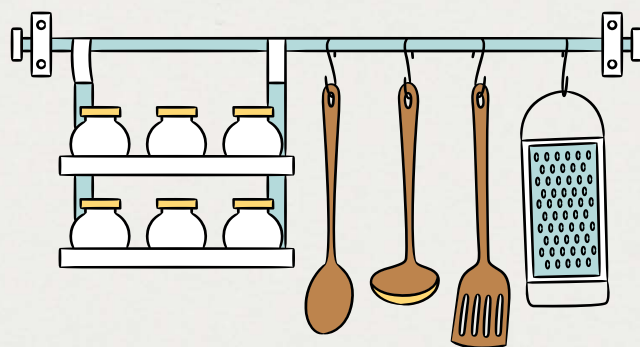
RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora

INGREDIENTS

350 g de sépia trossejada i neta
350 g de gambes pelades
1,5 l de caldo de peix
4 grans d'all pelats
1 ceba
4 tomaques
alloli (opcional i en la quantitat desitjada)
4 cullerades d'oli d'oliva
600 g d'arròs (preferiblement bomba)
1 culleradeta de pebre roig dolç
sal (en la quantitat desitjada)





ELABORACIÓ

En primer lloc, netegeu i trossegeu bé el peix. Després, peleu l'all, la ceba i la tomaca i tritureu-ho tot. A continuació, aboqueu-ho en un recipient i reserveu-ho per a després.

Seguidament, afegiu quatre cullerades d'oli d'oliva a la paella. Quan l'oli ja estiga calent, poseu el peix i espereu que s'evapore tota l'aigua que amolla el peix.

En aquest moment, afegiu el triturat d'all, ceba i tomaca que havíeu preparat abans i poseu-ho a foc mitjà fins que l'aigua s'evapore i quede integrat amb el peix.

Ara, afegiu-hi l'arròs, el caldo de peix i el pebre roig. Cal remenar-ho bé durant un minut i mig aproximadament, fins que s'impregne amb els altres ingredients.

Deixeu coure l'arròs entre 15 i 20 minuts, l'heu de remoure de tant en tant perquè no s'apegue ni es creme. En els últims minuts i quan ja no quede quasi caldo, cal rectificar el punt de sal al gust del comensal.

Finalment, l'arròs ha de reposar durant 5 minuts en la paella. Després, només queda servir-lo i, si voleu, afegir-li allioli, tot i que no en molta quantitat perquè pot apoderar-se del sabor de l'arròs.



Arròs amb carabassa

Autoria: Antoaneta Zamfir

Curs i centre: GES I, CFPA Antiga Panderola

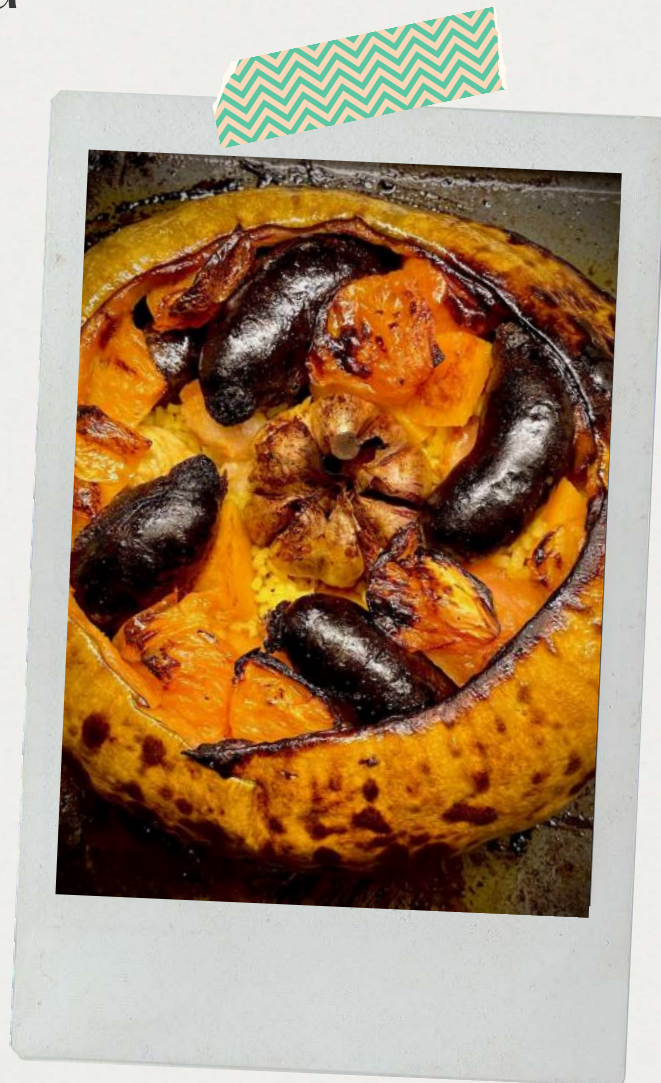
Familiar que facilita la recepta:
Edu

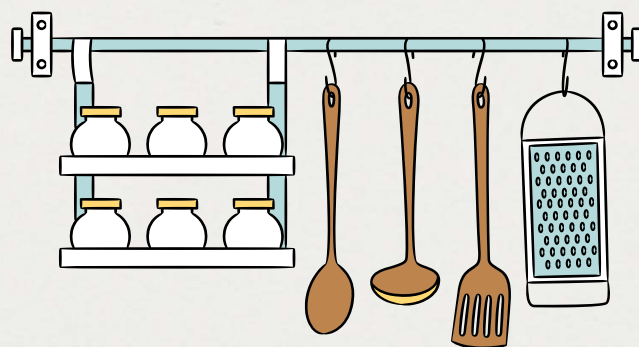
RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 2 hores i 15 minuts

INGREDIENTS

1 carabassa mitjana
400 g d'arròs
300 g de costella de porc
300 g de cansalada
2 botifarres de ceba
2 l d'aigua
1 cabeça d'alls
1 tomaca
2 creïlles tallades en làmines
250 g de cigrons d'olla
colorant i safrà
oli d'oliva
sal





ELABORACIÓ

Precalfem el forn a 160°. Tallem la carabassa per la mitat i li llevem les llavors. La fiquem al forn durant 1 hora. Normalment la deixariem més temps, però en este cas la carabassa no ha de quedar molt feta. Buidem la carabassa deixant una paret de 2 cm. En una olla posem a calfar l'aigua.

En una paella sofregim la carn amb 150 g de cansalada i les botifarres. Quan la carn estiga daurada, la retirem del foc i reservem les botifarres. Afegim a l'aigua (calfada prèviament) la resta de la carn i la resta de la cansalada, junt amb el colorant, el safrà torrat prèviament i la sal. Deixem que bulla durant 25-30 minuts. En el mateix oli amb què hem daurat la carn, anem marcant la cabeça d'all, les creïlles i la tomaca i ho reservem.

Posem l'arròs dins de cada mitat de la carabassa (com si foren dos cassoles de fang) junt amb la carn, les botifarres, les creïlles, els cigrons escorreguts, la tomaca i la cabeça d'all. Hi afegim el caldo amb un poc d'oli de la fregitel·la per damunt (recordeu, el doble de caldo que d'arròs) i rectifiquem de sal. Hem de tindre en compte que la carabassa és prou dolça, així que és preferible que el caldo estiga potent per a compensar el sabor de la carabassa.

Fiquem les carabasses al forn a 220° entre 30 i 40 minuts. Per a servir, podem menjar l'arròs directament en la carabassa o bé tallar porcions individuals com si d'una tortada es tractara.



Arròs amb crosta

Autoria: Paula Hernández Peláez

Curs i centre: 3r d'ESO,
IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:
Amelia Peláez (mare)

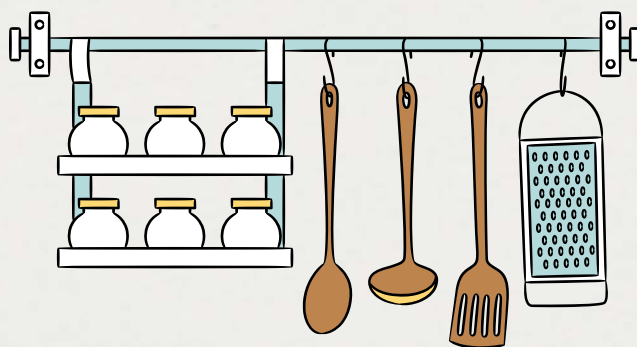
RACIONS: 6

TEMPS DE PREPARACIÓ:
1 hora i 10 minuts aproximadament

INGREDIENTS

300 g de conill per a guisar
400 g de pollastre per a guisar
150 g de botifarra negra
150 g de botifarra blanca
125 g de llonganissa blanca
125 g de llonganissa roja
200 g de tomaca triturada
400 g d'arròs bomba
1,2 l de caldo de carn o d'olla
brins de safrà
100 g de cigrons cuits
6 ous camperols
ratlladura de llima
julivert fresc
oli d'oliva verge extra
sal





ELABORACIÓ

Trossegeu el pollastre i el conill, salpebreu i ofegueu en la paella amb una miqueta d'oli a foc mitjà de 15 a 20 minuts i reserveu.

Talleu les botifarres en rodanxes i marqueu-les per tots dos costats.

Trossegeu les llonganisses i daureu-les uns minuts.

Poseu a escalfar el caldo en un cassó a banda, reincorporeu la carn a la paella, afegiu la tomaca i ofegueu fins que reduïska.

Preescalfeu el forn a 200°, agregueu-hi l'arròs i ofegueu un parell de minuts.

Cobriu l'arròs amb el caldo calent i coeu-ho durant 10 minuts a foc mitjà-alt.

Diluïu el safrà amb el caldo calent, tireu-lo justament amb els cigrons al cap de 5 minuts i ajusteu de sal.

Bateu els ous, salpebreu i condimenteu amb el julivert picat i la ratlladura de llima.

Col·loqueu les botifarres per damunt.

Repartiu els ous per damunt i porteu-ho de seguida a enforar durant 10 minuts.

Traieu-ho del forn, deixeu reposar durant 5 minuts i serviu de seguida.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Es tracta d'un arròs sec que s'elabora amb diferents carns i embotits i que té la particularitat d'acabar-se al forn, amb una capa d'ou batut per damunt que quan qualla forma la crosta. D'ací aquest nom tan particular.



Arròs empedrat

Autoria: Alaadine El Ghoufairi

Curs i centre: 3r d'ESO, CC Fundació Flors

Familiar que facilita la recepta:

Ma mare

RACIONS: 4 persones

TEMPS DE PREPARACIÓ: 40 minuts

INGREDIENTS

200 g de bacallà salat (prèviament dessalat)

100 g de fesols blancs cuits

2 grans d'all

50 g de pimentó roig

7 o 8 brins de safrà per persona

1 tomaca madura

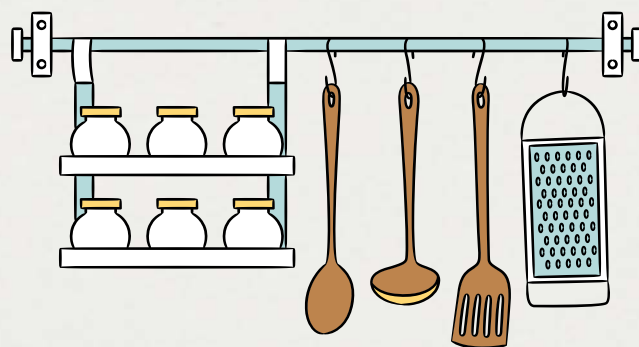
320 g d'arròs de varietat argila

100 ml d'AOVE (oli d'oliva verge extra)

sal

2 l d'aigua





ELABORACIÓ

Comencem esmollant el bacallà, que haurem dessalat prèviament.

A continuació, ratllem la tomaca, tallem el pimentó a la brunesa i piquem l'all.

Fiquem en un got aigua calenta o caldo i els brins del safrà per a infundiar.

Ho deixem infundiar fins que arribi l'hora d'incorporar-la a l'arròs.

En una olla incorporem l'oli i el posem a calfar. Una vegada calent, comencem afegint-hi el pimentó a foc suau.

Passats uns 5 minuts, hi incorporem el bacallà esmollat i li peguem unes voltes.

Un parell de minuts després, hi incorporem l'all i continuem amb el sofregit.

Abans que comencen a daurar-se els alls, hi afegim la tomaca ratllada.

Incorporem un litre d'aigua a l'olla i agafem la marca de fins on arriba. Això ens servirà després per a saber quant hem d'afegir d'arròs.

Amb la marca agafada, hi incorporem la resta d'aigua i els fesols.

Ho portem a ebullició i ho deixem reduir fins a la nostra marca.

Una vegada la quantitat d'aigua s'ha evaporat fins a la marca, hi incorporem la infusió de safrà i, seguidament, l'arròs. Rectifiquem de sal.

Per a la cocció mantindrem el foc durant els primers quatre minuts i, els 12 restants, a foc suau.

Emplatem i només ens queda gaudir d'aquest arròs empedrat tradicional de Vila-real.



Conill amb allioli

Autor: Javi Fortuño

Curs i centre: GES I, CFPA Antiga Panderola

Familiar que facilita la recepta:

Mon pare Javier

RACIONS: 4 persones

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora i mitja

INGREDIENTS

1 conill sencer d'1 kg

1 fetge de conill

1 tomaca

½ ceba

1 fulla de llorer

oli d'oliva

nou moscada

sal

pebre

1 got d'aigua

Per a l'allioli:

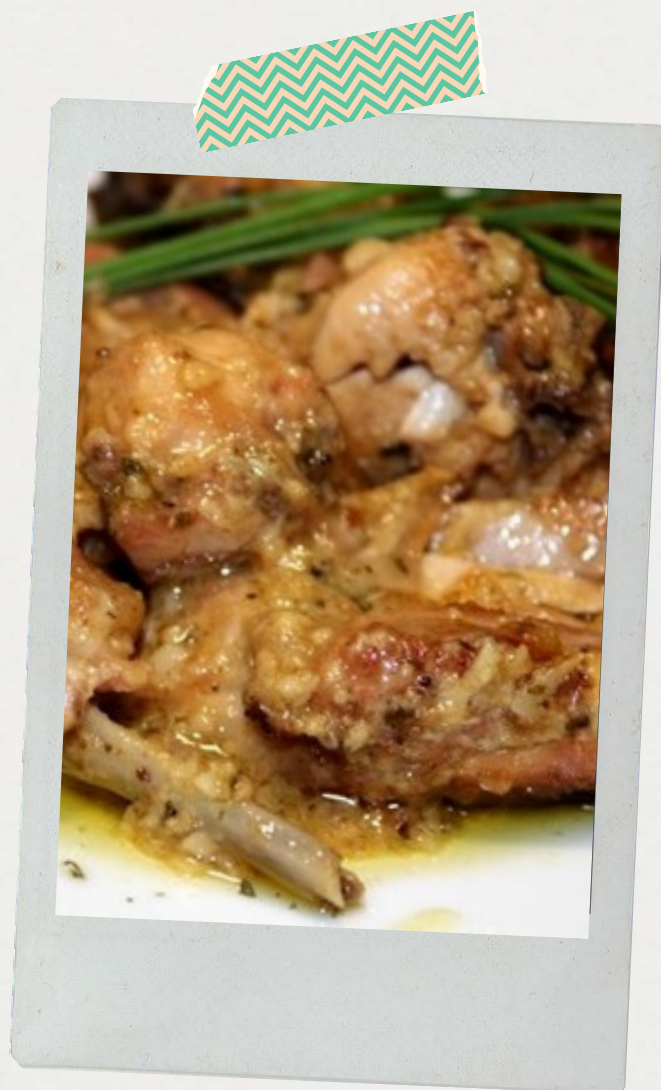
1 rovell d'ou

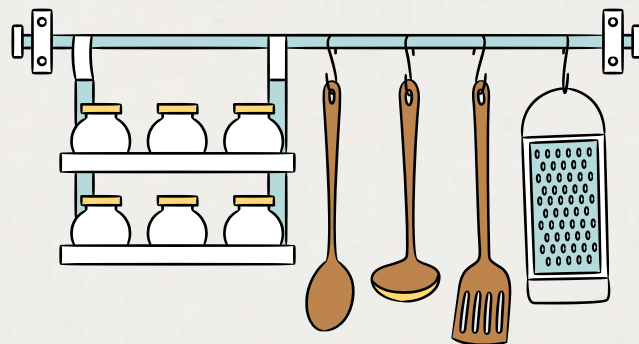
2 o 3 grans d'all

oli de gira-sol

llima (opcional)

vinagre (opcional)





ELABORACIÓ

Per a l'allioli:

En un morter afegiu els grans d'all, una mica de sal i piqueu-ho tot.

Quan estiga ben picat, afegiu-hi el rovell d'ou i remeneu per a lligar-ho una mica.

Afegiu-hi a poc a poc un rajolí d'oli de gira-sol.

Quan estiga prou lligat, afegiu-hi llima a poc a poc i feu el mateix amb el vinagre.

Continueu remenant i afegint-hi oli fins que considereu que n'hi ha prou.

Per al conill:

Talleu el conill en trossos (deixeu el fetge sencer).

Piqueu la ceba i la tomaca en trossos xicotets i per separat.

En una cassola afegiu una mica d'oli d'oliva, fregiu el fetge i reserveu-lo.

En la mateixa cassola afegiu el conill, salpebreu-lo i fregiu-lo.

Quan estiga ben daurat, traieu-lo.

Amb el mateix oli, fregiu la ceba. Ofegueu-la bé fins que estiga daurada.

Afegiu-hi la tomaca amb la fulla de llorer i la nou moscada.

Una vegada estiga tot cuit, afegiu-hi el conill i un got d'aigua.

Deixeu que es coga a foc lent fins que es bega l'aigua.

En un morter piqueu el fetge fregit i mescleu-lo amb l'allioli (opcional).

En aquest moment afegiu l'allioli a la cassola, pegueu-hi un parell de voltes, rectifiqueu de sal i traieu-ho.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Si no us agrada la ceba a trossets es pot ratllat.

El fetge picat i mesclat amb l'allioli li dona un gustet molt bo.

La llima i el vinagre donen un sabor diferent a l'allioli, hi ha gent a qui li agrada i hi ha gent a qui no.

Si volem que el sabor de l'allioli siga més suau, es podria fer amb all tendre.



Conill amb caragols

Autoria: Juan Gallén

Curs i centre: PR4, CC Fundació Flors

Familiar que facilita la recepta:
Rebeca Donet

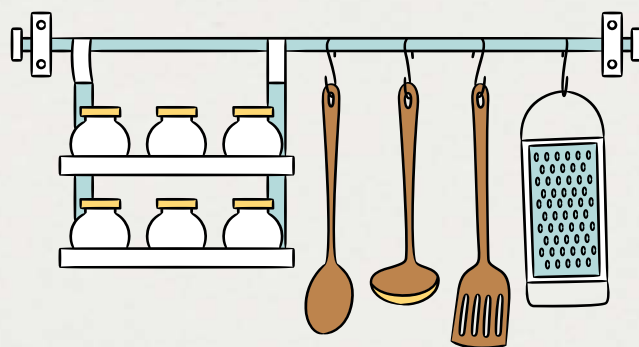
RACIONS: 3 persones

TEMPS DE PREPARACIÓ: 120 minuts

INGREDIENTS

1 conill
500 g de caragols
½ carabasseta
½ ceba
3 tomaques
4 grans d'all
½ l d'aigua
oli d'oliva
1 culleradeta de sal
1 culleradeta de romer
1 culleradeta de pebre roig dolç





ELABORACIÓ

Primer netegem els caragols i els posem a coure amb l'aigua.

Després, tallem el conill i el reservem. Ratllem la tomaca, tallem la ceba en juliana i partim la carabasseta en daus no gaire xicotets.

A continuació, en una cassola gran posem l'oli, queha de cobrir tot el fons, i hi sofregim el conill fins que estiga daurat.

Després, hi afegim la ceba i la carabasseta i ho ofeguem tot. Hi afegim la tomaca que teníem ratllada i també el pebre roig.

Seguim i hi afegim la sal i els caragols. En aquest punt hi aboquem l'aigua fins a cobrir la carn i ho deixem coure tot junt durant uns 20 minuts més o menys a foc mitjà.

Abans d'acabar, ho empolvorem amb romer i ja està llest. Ho deixem reposar durant una hora o d'un dia per a un altre.

Ho servim en una cassola de fang i a menjar!



Mandonguilles amb salsa

Autoria: Carmen Dorado

Curs i centre: GES I, CFPA Antiga Panderola

Familiar que facilita la recepta:

La meua germana gran

RACIONS: 6 persones

TEMPS DE PREPARACIÓ: 60 minuts

INGREDIENTS

500 g de carn picada de vedella

500 g de carn picada de porc

3 ous

1 cabeça d'alls sencera

1 tassa de pa ratllat

pinyons al gust

julivert fresc

ratlladura de nou moscada

1 mica de pebre blanc (si hi ha

xiquets, no cal)

4/5 cullerades grans de farina

colorant o safrà

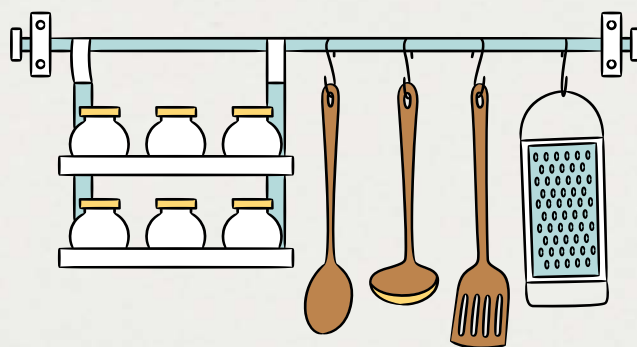
oli d'oliva (unes 12 cullerades per a

la salsa i el necessari per a fregir)

sal al gust

aigua (per a la salsa)





ELABORACIÓ

Piquem els alls ben menuts i també el julivert. Ratllem la nou moscada i ho reservem.

Fiquem en un recipient adequat la carn picada (totes dues) i hi afegim els 3 ous, el pa ratllat, els pinyons, un polsim de pebre blanc i sal (al gust). Ho barregem tot i agafem petites porcions per a anar fent les pilotes.

Fiquem oli en la fregidora i, quan estiga a punt, fregim les mandonguilles que hem fet.

En una olla fiquem les cullerades d'oli a foc mitjà. Hi tirem alls, els deixem rostir i hi fiquem la nou moscada i el julivert. Ho remenem a poc a poc mentre hi afegim la farina i deixem que es torre una mica. Seguidament, hi aboquem l'aigua fins a cobrir les mandonguilles. Hi fiquem la sal, el polsim de pebre blanc i, quan arranque el bull, el safrà. Ho deixem bullir durant uns 20 minuts remenant de tant en tant... i bon profit!



Manetes de porc

Autoria: Enrique Chabrera

Curs i centre: 4t d'ESO, CC Bisbe Pont

Familiar que facilita la recepta:
Enrique Chabrera Mata (avi)

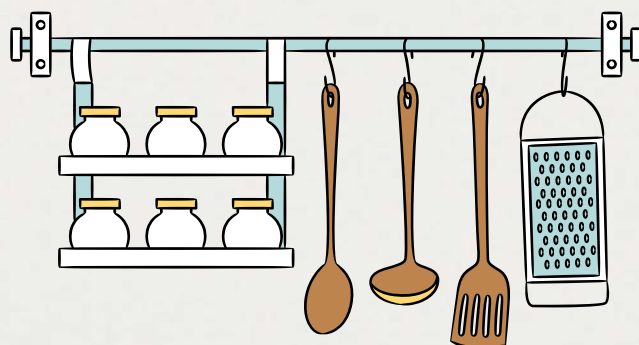
RACIONS: 2

TEMPS DE PREPARACIÓ: 3 hores i 40 minuts
aproximadament

INGREDIENTS

2 manetes de porc
1 ceba
1 tomaca
50 g de pernil
2 creïlles
3 alls
12 ametles
½ gotet d'oli
sal al gust





ELABORACIÓ

Tallem les manetes en 4 trossos, les femem en una cassola amb aigua i les posem a calfar.

Quan vegem que les manetes estan molles, les traem de la cassola (al cap de 3 hores més o menys).

Mentrestant, tallem la ceba, la tomaca i el pernil en trossos xicotets, a més de picar amb una miqueta d'oli els alls i les ametles.

Tallem les creïlles en trossos d'un centímetre de grossària.

Quan ja estiguen fetes les manetes, les retirem i tirem l'aigua.

En la mateixa cassola fregim la ceba, la tomaca, el pernil i la picada d'all i ametles.

Després d'una estona, hi femem aigua, els trossos de creïlla i les manetes.

Ho retirem del foc quan ja estiguen fetes les creïlles i ho emplatem.

Opcionalment, si veem que el caldo no té quasi sabor, podem ficar-hi una pastilleta de caldo concentrat.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Aquest plat es feia en temps de la Guerra Civil, ja que no hi havia molt més per a menjar, però tot el món tenia porcs a Vila-real, per aquesta raó tenim aquesta recepta tan típica.



Paella

Autoria: Martina Salvador Balaguer

Curs i centre: 3r d'ESO, CC Ntra. Sra. de la Consolació

Familiar que facilita la recepta:
Conchín Pi Bovaira

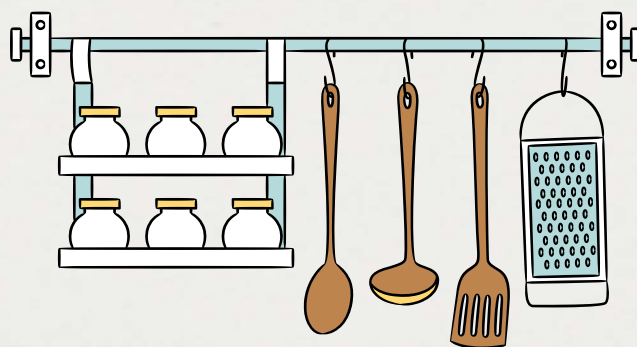
RACIONS: 4 persones

TEMPS DE PREPARACIÓ: 2 hores
aproximadament

INGREDIENTS

4 trossos de pollastre, 4 de conill i 4 de costella (1 per comensal)
1 tros de pimentó roig
bajoques (¼ kg per comensal)
4 carxofes (1 per comensal)
tomaca triturada (1 tassa per a 4 comensals)
aigua (per cada tassa d'arròs són 2 d'aigua)
safrà en pols
sal
oli
arròs (1 tassa per persona)





ELABORACIÓ

Fregiu la carn, a foc lent, i pegueu-li voltes fins que estiga ben feta (aproximadament al cap de 20 minuts).

Talleu el pimentó.

Poseu el pimentó amb la carn i pegueu-li voltes a tot durant aproximadament 10 minuts.

Talleu les bajoques i les carxofes.

Poseu-les amb la carn i el pimentó i moveu-ho tot a foc lent (10-15 minuts).

Després, afegiu la tomaca i pegueu-li voltes (10 minuts aproximadament).

Calfeu l'aigua.

Afegiu l'aigua que heu calfat fins que cobrisca la carn i les verdures.

Afegiu-hi el safrà i una mica de sal.

Deixeu-ho coure durant 1 hora aproximadament a foc lent.

Agafeu una mica del caldo per a afegir-lo després si l'arròs queda massa sec.

A continuació, afegiu-hi l'arròs i deixeu-ho coure tot durant uns 20-25 minuts a foc mitjà.

Cal que comproveu com està l'arròs.

Si aquest encara no està acabat de fer, afegiu-hi el caldo que havíem guardat i deixeu-lo durant uns 10 minuts més a foc mitjà.

Finalment, a emplatar!

ANOTACIONS I CURIOSITATS

La paella s'ha de fer amb afecte i amb molta paciència.

No s'ha de tindre pressa per acabar-la.

Una de les coses més importants és la mesura que li posem d'aigua.



Paella valenciana



Autor: Diana Jiménez Cojocarú

Curs i centre: 3r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:
Francisco Javier Portillo

ANOTACIONS I CURIOSITATS

A ma casa es menja tots els diumenges amb la família.

Aquesta recepta la feia el meu iaio, que va morir, i va passar a fer-la Fran, el meu padrastre.



Paella amb pilotes

Autoria: Lucía Romero Martín

Curs i centre: 3r d'ESO,
IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:
Felisa Bou Montolí (àvia)

RACIONS: 9 o 10

TEMPS DE PREPARACIÓ: 120 minuts

INGREDIENTS

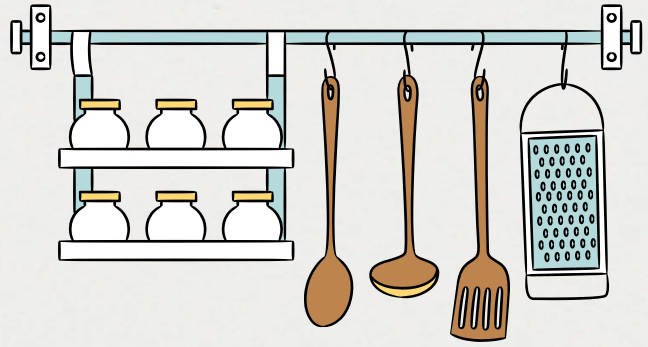
Per a les pilotes

½ kg de magre de porc
molla de pa
pinyons
la clara d'un ou
1 ou picat
llima ratllada
sal
julivert/herba-sana picada
1 gra d'all

Per a la paella

oli d'oliva
1 kg d'arròs
1 tros de pollastre i de conill per
comensal
150 g de bajoques
3 carxofes
2 tomaques
garrofons
safrà
2 grans d'all





ELABORACIÓ

Preparació de les pilotes:

Primer fareu les pilotes.

Poseu tots els ingredients junts en un recipient.

Pasteu els ingredients i feu la forma de les pilotes d'una bona grandària.

Bateu la clara de l'ou i utilitzeu-la per a arrebossar les pilotes.

Fregiu les pilotes amb oli d'oliva.

Ja teniu les pilotes amanides, ara les reserveu mentre feu la paella.

Preparació de la paella:

Primer fregiu la carn amb oli fins que estiga ben feta.

Després afegiu-hi la verdura que haureu trossejat prèviament.

Ratlleu la tomaca i poseu-la al paelló.

Quan estiga tot ben sofregit, afegiu-hi l'aigua.

Quan l'aigua comence a bullir, afegiu-hi les pilotes i deixeu-ho coure durant tres quarts d'hora.

Per últim, tireu l'arròs i el safrà i deixeu-ho coure durant vint minuts aproximadament.

Ja tindreu feta la paella amb pilotes per al dia de Nadal!

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Pots afegir més aigua si cal.

És típica del dia de Nadal.

És la recepta de la mare de la meua àvia.



Plats de cullera

Arròs caldós

Bajoques al tombet

Caldera

Caldereta de carabassa

Caldereta de carabassa amb botifarra

Caldereta de fesols

Crema de carabassa i moniato

Faves al tombet

Gaspatxo a la vila-realenca

Guisat de creïlles

Llentilles amb creïlles

Llentilles amb xoriç

Olla de col

Olla de la Plana

Putxero de carabassa de Vila-real

Sopa de fideus

Sopes d'all

Arròs caldós

Autoria: Erika Luna Fausto

Curs i centre: 3r d'ESO, CC Bisbe Pont

Familiar que facilita la recepta:

Ma mare

RACIONS: 5 persones

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora i 20 minuts

INGREDIENTS

400 g d'arròs

½ pebrera roja

1 all

400 g de costella

1 tomaca

2 creïlles mitjanes

3 carxofes

1 grapat de bajocons

sal

oli d'oliva



ELABORACIÓ

Fiquem en una cassola la carn i les creïlles, les salem i quan estiguen daurades afegim la pebrera i les carxofes.

Mentrestant, trossegem l'all i ratllem la tomaca. Hi afegim els bajocons, la tomaca i l'all.

Quan notem que la tomaca comença a desaparèixer, hi afegim aigua. Omplim la cassola fins que falten dos dits per a estar plena. La fiquem al foc a temperatura mitjana. Tindrem l'aigua bullint durant uns tres quarts d'hora. Tastarem com està de sal i, si en fa falta, n'afegirem.

Després hi fiquem colorant i afegim l'arròs.

Al cap d'uns 20 minuts ja podem dinar.



Bajoques al tombet

Autoria: Raquel Fernández Moreno

Curs i centre: GES II, CFPA Antiga Panderola

Familiar que facilita la recepta:
Josefina Mollar (iaia)

RACIONS: 2

TEMPS DE PREPARACIÓ: 40 minuts

INGREDIENTS

250 g de bajoques

1 all

2 xoriços xicotets a trossets

pernil a trossets xicotets

mitja ceba ratllada

pebre roig

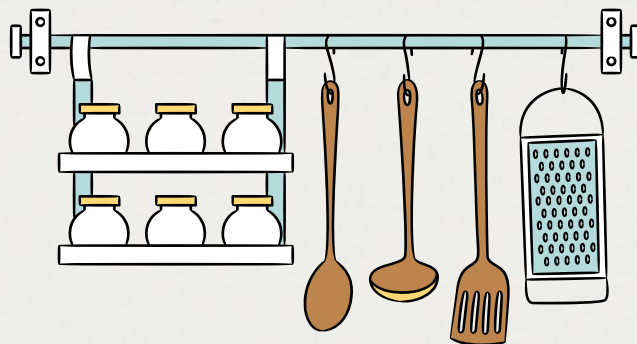
sal

oli

llorer

aigua





ELABORACIÓ

Posa una cullerada d'oli en una paella, un perol o una cassola. Afig-hi el xoriç, el pernil, la ceba ratllada i l'all picat i remena-ho fins que es daure.

A continuació, afig-hi un dit d'aigua i les bajoques partides en quatre trossos. Posa-hi pebre roig, una miqueta de sal i dos fulles de llorer. Tapa-ho i posa-ho a foc molt lent. Deixa-ho durant 30 minuts com a mínim, fins que la bajoca estiga bollida, tot movent-ho de tant en tant tombant el recipient.

Finalment, posa-ho en plats, deixa-ho refredar un poquet i a menjar.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Cada volta que vulguem menjar els ingredients, no ho hem de fer mai amb una cullera, el que cal és que es tomben menejant la cassola.



Caldera

Autoria: Marta Julián Pastor

Curs i centre: 4t d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:

Un amic de Borriana dels meus pares

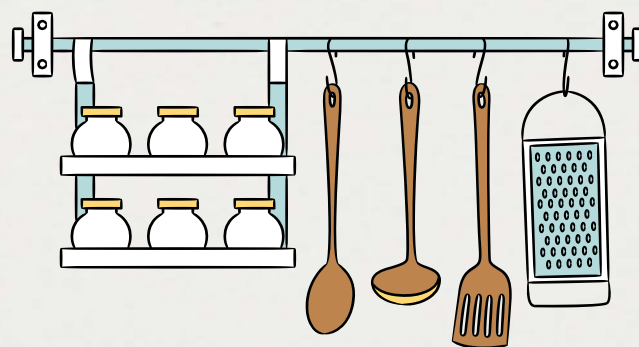
RACIONS: 25

TEMPS DE PREPARACIÓ: 4 hores

INGREDIENTS

2 kg de cigrons secs
25 l d'aigua
0,25 l d'oli d'oliva
1 kg d'ossos de pernil secs
½ kg d'ossos salats
½ kg d'ossos de vedella blancs
10 cues de porc
20 peus de porc trossejats en quatre trossos
1 careta de porc trossejada
1 kg d'ossos de corbet
3 kg de creïlles pelades i trossejades en trossos xicotets
2 kg de bajoques
2 kg de ceba tendra pelada i trossejada en trossets xicotets i fins
2,5 kg de carabassa
23 botifarres xicotetes seques





ELABORACIÓ

En primer lloc, dos dies abans, heu de posar a remulla els 2 quilos de cigrons secs amb un poc de bicarbonat i anar canviant diverses vegades l'aigua.

En segon lloc, ja el dia de la preparació, heu de posar la caldera de coure al foc amb llenya i introduir-hi els 25 litres d'aigua amb els 0,25 litres d'oli d'oliva i els cigrons que havien estat a remulla durant els dos dies anteriors.

Quan ja estiga açò fet, heu d'esperar que bulla tot (aproximadament durant 45 minuts).

Després, heu d'afegir-hi el quilo d'ossos de pernil secs, el mig quilo d'ossos salats i el mig quilo d'ossos de vedella blancs.

Com heu fet abans, cal que espereu que torne a bullir aproximadament durant 20 minuts, ja que quan s'afegeixen altres aliments que estan gelats a dintre de l'aigua en ebullició la temperatura baixa.

A continuació, hi heu d'afegir les 10 cues de porc, els 20 peus de porc trossejats i la careta de porc també trossejada.

Torneu a deixar-ho bullint durant aproximadament una hora i un quart.

Passada l'hora i quart, heu d'afegir-hi el quilo d'ossos de corbet i deixar-los que es cuinen dintre durant mitja hora.

Més tard, incorporeu-hi els 3 quilos de creïlles pelades i trossejades en trossos xicotets, els 2 quilos de bajoques i els 2 quilos de cebes tendres pelades i trossejades en trossos xicotets i deixeu-ho bullir durant una hora.

Després de l'hora, quan vegeu que el caldo quasi s'ha consumit, heu d'intentar llevar els màxims ossos possibles i la capa de greix que es forma dalt.

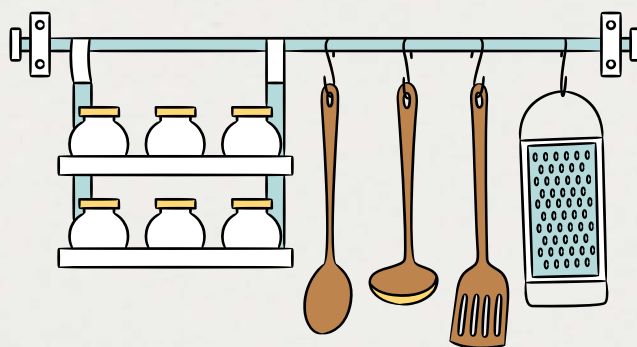
Quan hàgeu completat el pas anterior, cal afegir-hi els 2,5 quilos de carabassa.

En el moment en el qual noteu que la carabassa està cuïta, incloeu-hi les 23 botifarres seques i coeu-les durant 10 minuts.

Per a acabar l'elaboració, heu d'apartar la caldera de la llenya i el foc i heu de repartir-la ràpid.

Finalment, gaudiu d'aquesta recepta després de tantes hores de preparació!





ANOTACIONS I CURIOSITATS

En cada poble, la recepta té unes peculiaritats diferents.

És una tradició menjar aquest plat a Borriana el dia de l'Eccehomo (12 d'octubre).

És per a tantes persones perquè se sol compartir amb veïns i amb amics.

Se sol fer als carrers.



Caldereta de carabassa

Autoria: Victoria Bellmunt Notari

Curs i centre: 4t d'ESO, CC Ntra. Sra. de la Consolació

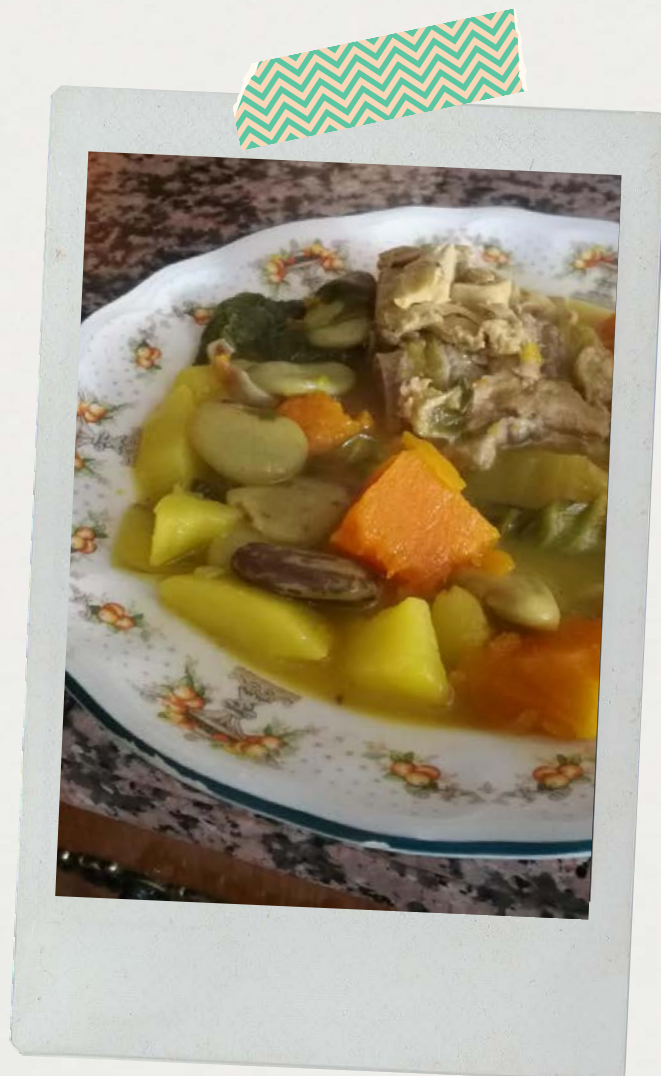
Familiar que facilita la recepta:
La meua iaia

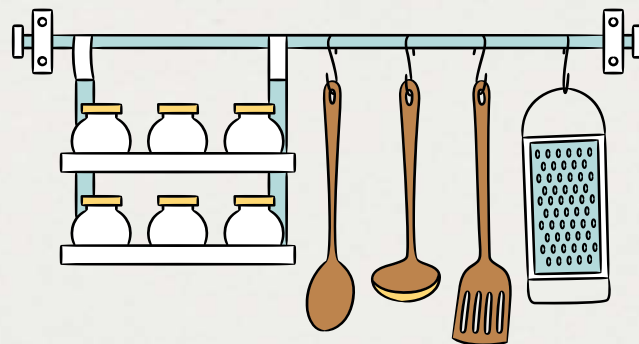
RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora

INGREDIENTS

3 ossos de porc
½ maneta de porc
1 os de pernil
¼ kg de bajocons
½ kg de bledes
2 creïlles
½ kg de carabassa
250 g d'arròs
1 paquet de safrà





ELABORACIÓ

En primer lloc, cal que ens rentem les mans amb aigua i sabó. A més a més, et recomane que convides algú a fer la recepta amb tu ja que t'assegure que serà molt més divertit amb l'ajuda d'un company o companya.

Per a començar, s'ha de posar la cassola al foc a màxima potència i omplir-la d'aigua.

Una vegada l'aigua estiga bullint, s'hi dipositen els ossos, la maneta de porc i els bajocons i es deixa coure durant tres quarts d'hora.

Cal afegir la sal al gust i un paquet de safrà al caldo mentre es va fent.

A continuació, i en espera que es faça, s'han de trossejar les bledes i pelar les creïlles i la carabassa.

Tot seguit, s'han de tallar les creïlles i la carabassa en forma de daus.

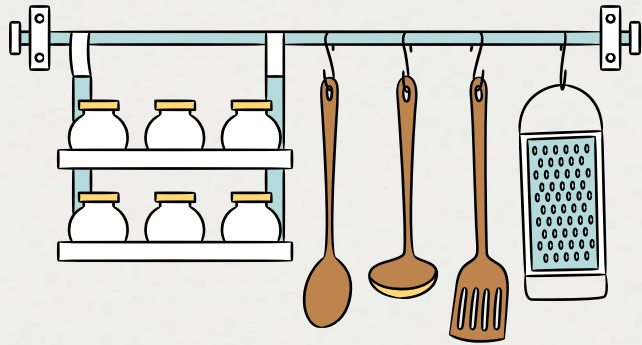
Després, s'han d'afegir tots els ingredients mencionats a l'olla i deixar-ho coure durant uns 10 minuts més o menys.

Una vegada haja passat el temps i vegem que el plat va agafant forma, és el moment de posar-hi l'arròs i deixar la cassola durant 15 minuts a foc mitjà.

Has de continuar assaonant-ho al teu gust durant tota l'elaboració. Et recomane que vages tastant-ho per a controlar el sabor i la quantitat de sal.

Finalment, agafem un plat fondo, hi dipositem una ració de l'olleta i a gaudir-ne!





ANOTACIONS I CURIOSITATS

Encara que els ossos no formen part de la recepta original, en ma casa la meua iaia els hi posa, ja que abans, com que vivia en una casa amb corral al poble, en la qual tenien tota mena d'animals, se solia aprofitar el màxim dels animals que tenien i, entre altres coses, també els ossos.

En sa casa era costum fer la caldereta de carabassa el diumenge quan es matava el porc. Era el dia en què tota la família es reunia (segons el que m'ha explicat, no era només la família sinó també tots els veïns dels voltants, ja que abans es consideraven de casa) i feien el dinar del diumenge després d'anar a missa.

Finalment, cal dir que és una manera molt única i diferent de fer aquesta recepta tradicional i que recomane molt que proveu de fer-la perquè està per a xuplar-se els dits.



Caldereta de carabassa amb botifarra

Autoria: Clara Mallol Fortea

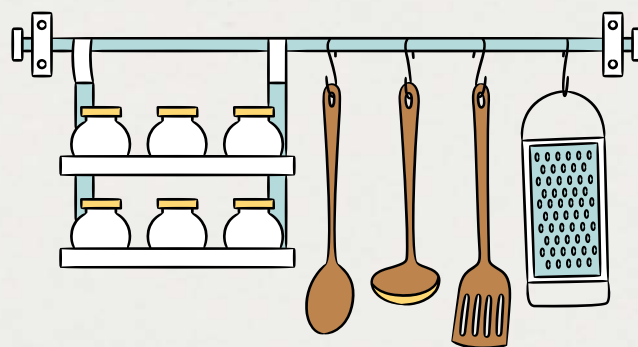
Curs i centre: 3r d'ESO, CC Ntra. Sra. de la Consolació

Familiar que facilita la recepta:
Gloria Rambla Sala (àvia materna)

INGREDIENTS

2 l d'aigua
200 g de fesols
2 ossets de corbet de porc
1 os de pernil
½ cullerot d'oli
1 ceba
3 creïlles
250 g de carabassa
1 tallada de cansalada
sal
1 sobre de safrà
2 botifarres de ceba
200 g d'arròs





ELABORACIÓ

En primer lloc, prepareu totes les verdures: peleu i trossegeu les creïlles i la carabassa en trossos mitjans, i la ceba, en trossets més menuts.

A continuació, poseu una cassola al foc amb els 200 grams de fesols, els 2 litres d'aigua i els ossos de corbet i de pernil. Una vegada comence a bullir, aboqueu-hi el mig cullerot d'oli i deixeu que continue l'ebullició durant uns 20 minuts.

Després, afegiu-hi els trossets petits de ceba i les creïlles i la carabassa trossejades, així com la tallada de cansalada, el polsim de sal i el safrà.

En passar mitja hora de cocció a foc mitjà, poseu-hi les dues botifarres de ceba i els 200 grams d'arròs. Aleshores tasteu-ho i rectifiqueu-ho de sal si és necessari. Tot seguit, deixeu-ho coure durant 15 minuts i, una vegada superat aquest temps, escudelleu-ho i serviu-ho immediatament.

Per a finalitzar, només heu de gaudir d'un plat tradicional de cullera, amb molts nutrients, típic de la terreta i especialment agradable en els mesos més freds.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Per a elaborar aquesta recepta, antigament es feia servir una cassola de fang, però si no en teniu, podeu utilitzar una cassola de les actuals, ja siga d'acer inoxidable o de ferro.

Una vegada apagueu el foc, no ho deixeu reposar, escudelleu ràpidament per a evitar que l'arròs espessisca en excés.



Caldereta de carabassa amb botifarra



Autoria: Carla Sánchez Rubert

Curs i centre: 3r d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:
Julia (iaia)

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Les botifarres han de ser seques.

Els ossos en aquest cas són de pollastre, però poden ser de qualsevol altre animal depenent del gust.



Caldereta de fesols

Autoria: Carla Tellols Magdalena

Curs i centre: 4t d'ESO, CC Ntra. Sra. de la Consolació

Familiar que facilita la recepta:
José Manuel Tellols Moliner

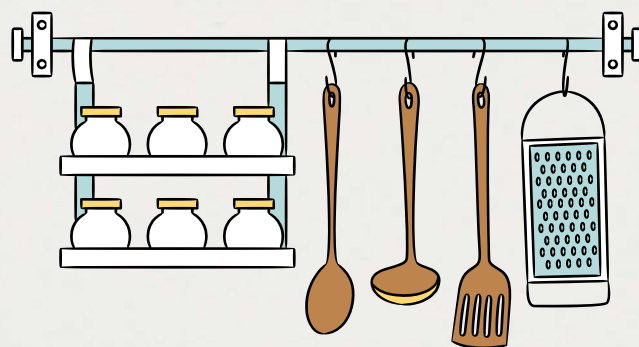
RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora

INGREDIENTS

3 cullerades d'oli d'oliva
1 mica de sal
200 g de costella de porc
2 tires de cansalada
1 ceba
2 o 3 trossos de xoriç
2 trossos de pebrera roja
1 carlota
1 mica de pebre roig dolç
2 creïlles mitjanes
1 pot de fesols de 250 g





ELABORACIÓ

El primer que caldrà fer és agafar un davantal per a evitar embrutar-nos, ja que aquesta recepta és molt senzilla però una mica perillosa. Si ets fanàtic o fanàtica dels plats de cullera, aquesta recepta és imprescindible que la proves a fer a casa! Així que comencem.

Quan t'hages posat el davantal, agafes una cassola d'uns 3 litres de capacitat i encens el foc a màxima temperatura en els fogons. Hi afegixes l'oli i la sal.

A continuació, agafes una fusta de tallar i trossegues amb un ganivet esmolat la costella i la cansalada en trossos petits perquè es cuine amb més facilitat. Després d'haver-ho tallat, ho aboques a la cassola.

Has d'esperar fins que la carn estiga sofregida i, a partir d'aquest moment, hi afegixes una ceba tallada en trossos fins fent servir els utensilis esmentats anteriorment. Després, has de baixar el foc al mínim i deixar que la ceba es cuine a poc a poc.

Tot seguit, hi afegixes el xoriç i la pebrera juntament amb la carlota, que has d'haver pelat i tallat prèviament. Ho deixes durant 10 minuts a foc baix i, a continuació, hi poses el pebre roig. S'ha d'anar molt amb compte perquè el pebre roig no es creme (ja que amarga), amb 15 o 20 segons serà suficient.

Aleshores hi afegixes tres gots d'aigua, que equivalen a 0,75 litres, i ho deixes bullir a foc mitjà durant 25 minuts. Quan t'adones que el suc agafa un color groc o taronja (depenent de la quantitat de pebre roig) hi aboques les creïlles pelades i tallades a trossos menuts juntament amb els fesols.

Finalment, deixes bullir tot açò durant uns 35-40 minuts, a poc de foc i amb tapa, si pot ser. Has de recordar-te d'anar remenar l'interior de la cassola amb una cullera.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Aquesta és una recepta ideal per a l'hivern, acompanyada d'uns vitets i d'un bon got de vi.

Per últim, podríem anotar que aquest plat s'ha de conservar en el frigorífic, si de cas en sobrara.



Crema de carabassa i moniato

Autoria: Maria Alexandra Arabagiu Dinca

Curs i centre: GES II, CFPA
Antiga Panderola

Familiar que facilita la recepta:
La facilita la mateixa alumna

RACIONS: 2

TEMPS DE PREPARACIÓ: 35 minuts

INGREDIENTS

200 g de moniato
300 g de carabassa
1 o 2 cebes
1 all
1 culleradeta de sal
2 cullerades d'oli d'oliva
aigua (2 o 3 tasses)
llavors de gira-sol i de carabassa (decoració)

ELABORACIÓ

Pela la carabassa i el moniato i talla tots dos ingredients en trossos xicotets. Pica la ceba i l'all. Si no tens ceba, pots utilitzar-hi porro.

En una olla, tira un raig d'oli d'oliva. Quan es calfe, aboca-hi la ceba i l'all picat i sofrig-ho durant dos o tres minuts a foc mitjà, amb cura que no es creme.

Afig a l'olla els trossos de carabassa i moniato i cuina-ho a foc lent durant 10 minuts, fins que les verdures comencen a estar blanques.

Cobrix-ho tot amb aigua. Amb tres tasses segurament és suficient. Afig-hi una culleradeta de sal, cobrix-ho amb la tapa quasi per complet (deixa una xicoteta obertura) i cuina-ho durant aproximadament 20 minuts, fins que les verdures estiguen tendres.

A continuació, posa tots els ingredients en la batedora i bat-ho molt bé. Servix-la en plats fondos decorada amb llavors de gira-sol o de carabassa.



Faves al tombet

Autoria: Irene Ibáñez Tirado

Curs i centre: 4t d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:
José Vicente Ibáñez

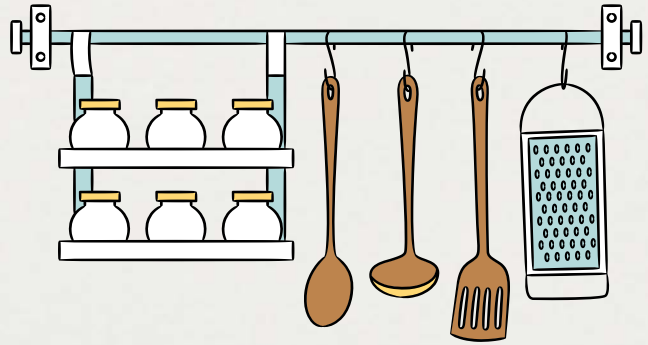
RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 45 minuts

INGREDIENTS

1 kg de faves
1 manoll d'alls tendres
½ ceba
2 botifarres de ceba
100 g de cansalada
4 llonganisses
oli d'oliva
sal





ELABORACIÓ

Primer, peleu les faves i tal·leu els alls, la ceba, la cansalada, les botifarres i les llonganisses en trossos no massa grans.

A continuació, llaveu amb aigua les faves ja desgranades.

Després, poseu en una cassola oli i espereu que es calfe. Afegiu-hi la cansalada i remeneu. Espereu que agafe color i afegiu-hi els alls i la ceba fins que se sofregisquen un poc.

A continuació, afegiu-hi les botifarres i les llonganisses i remeneu. Passats 5 minuts, marqueu la botifarra i retireu-la perquè no es desfaça.

Quan estiga tot cuit, afegiu-hi les faves, sal al gust i aigua fins que bulla i es coguen a foc lent durant 20 minuts. No remeneu les faves amb cap utensili durant la cocció, menegeu sols la cassola.

Abans que es reduïska tota l'aigua, afegiu-hi les botifarres.

Finalment, serviu-les calentes en un plat fondo.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Si és possible, utilitzeu una cassola de fang.

Preferentment, compreu les baines grosses i tendres perquè la fava tinga una bona mida.



Gaspatxo a la vila-realenca

Autoria: Gracia Llorens Vizcarro

Curs i centre: 4t d'ESO, CC Ntra. Sra. de la Consolació

Familiar que facilita la recepta:
Estefanía Vizcarro Bel

RACIONS: 6 o 8

TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora i 15 minuts

INGREDIENTS

1 kg de tomàquet de pera
1 pimentó verd
1 cogombre
1 ceba
2 grans d'all
100 ml d'oli d'oliva
50 g de pa
250 ml d'aigua
5 g de sal
30 ml de vinagre de xerés
50 g de pernil salat
10 g d'herbes (val qualsevol de l'amanida)
1 ou

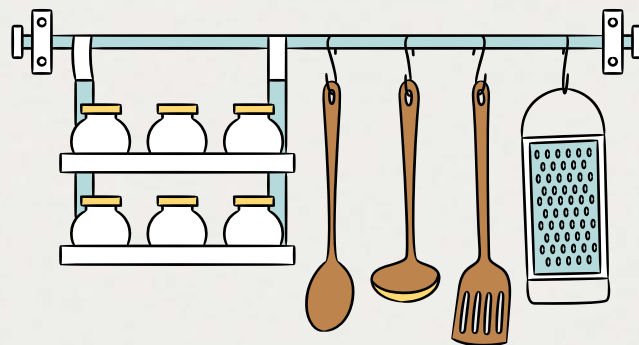
ELABORACIÓ

En primer lloc, agafem tota la verdura que tenim i la llavem amb aigua per a eliminar qualsevol desperfecte.

A continuació, tallem la verdura prèviament llavada en trossets molt menuts (també hi incloem l'all).

En tercer lloc, col·loquem totes les verdures en un mateix recipient, possiblement en el recipient en què ho triturarem tot després.





A continuació, hi afegim els 250 ml d'aigua per a millorar la textura del nostre futur gaspatxo.

Posteriorment, hi afegim els 30 ml de vinagre de xerés per a millorar-ne el sabor.

Amb la batidora ho triturem bé a la màxima velocitat durant uns 4 minuts.

Agafem un colador i colem el gaspatxo per a eliminar imperfeccions.

En huité lloc, deixem el gaspatxo durant una hora en la nevera.

Tot seguit, agafem els 50 g de pa i els tallem en dauets menuts.

Fiquem oli en una paella (fins a quasi omplir-la), si és d'oliva millor, i fregim el pa.

Esperem fins que estiga daurat per a traure'l. També podem fregir el pernil en trossos menuts.

Fiquem en un plat un tovalló i col·loquem el pa damunt per a llevar-li l'excés d'oli.

A continuació, aboquem aigua en una olla fins que estiga quasi plena i bollim l'ou entre 10 i 12 minuts.

Quan l'ou estiga cuit, el traem i esperem fins que es refrede per a llevar-li la closca.

Una volta l'ou s'haja gelat i estiga pelat, el tallem en trossos menuts.

Traem el gaspatxo de la nevera i el servim en un plat.

A continuació, hi col·loquem els trossos de pa, pernil i ou.

En últim lloc, hi col·loquem 10 g de fulles d'amanida per a decorar. També es poden col·locar pipes de carabassa per a decorar.

Agreguem un poc d'oli i sal en el gaspatxo ja servit.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Cada u realitza la recepta com vol, aquesta és sols la manera en què es fa a ma casa.



Guisat de creïlles

Autoria: Irene Chiva Caparrós

Curs i centre: 4t d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

Lola Peris Casanova (àvia)

RACIONS: per a 4 persones

TEMPS DE PREPARACIÓ: 40 minuts

INGREDIENTS

1 raig d'oli d'oliva

500 g de carn (de pollastre, conill, porc o vedella per a guisar)

1 polsim de sal

½ ceba

aigua

2 fulles de llorer

pastilla de carn

2 creïlles més aviat grans

safrà

2 grans d'all

1 manollet de julivert

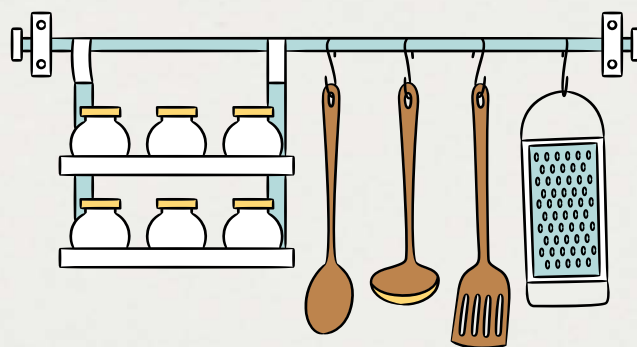
4 o 5 ametles

Per a la truita:

2 ous

2 o 3 cullerades de farina





ELABORACIÓ

Primer, poseu un raig d'oli d'oliva en una olla a foc mitjà i, quan ja estiga calent, afegiu-hi els 500 grams de carn tallada prèviament i tireu-hi per damunt el polsim de sal. De tant en tant, pegueu-li unes voltes perquè no es creme.

Mentre se sofrig la carn, tal·leu la mitja ceba en daus xicotets i trossegeu les 2 creïlles grans en trossos mitjans.

Quan vegeu que la carn està quasi feta, tireu-hi la mitja ceba a dauets i sofregiu-la bé amb la carn.

A continuació, tireu-hi aigua fins a cobrir la carn i apugeu una mica el foc. Després, tireu-hi la pastilla de carn.

Tot seguit, quan l'aigua bulla, afegiu-hi les creïlles i tireu un polsim de safrà al vostre gust. Abaixeu una miqueta el foc.

Després, piqueu els dos alls, el julivert i les ametles en un morter, tireu-ho seguidament a l'olla i bolliu-ho tot.

Finalment, punxeu les creïlles per a veure si estan fetes i, quan ho estiguen, apagueu el foc.

Serviu el guisat de creïlles en un plat fondo i, si us ve de gust, banyeu caldo del guisat amb un tros de pa.

Podeu afegir-hi uns ous remenats o truita, però és opcional.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Elaboració opcional de la truita:

En primer lloc, bateu els dos ous en un plat o bol.

A continuació, aboqueu les dues o tres cullerades de farina i torneu-ho a batre.

Més tard, fregiu la mescla en una paella com si féreu una truita o uns ous remenats.

Per a acabar, tireu-la damunt del guisat de creïlles.



Llentilles amb creïlles

Autoria: Hugo Gozalbo de Gracia

Curs i centre: 4t d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:
Carmen de Gracia (la meua mare)

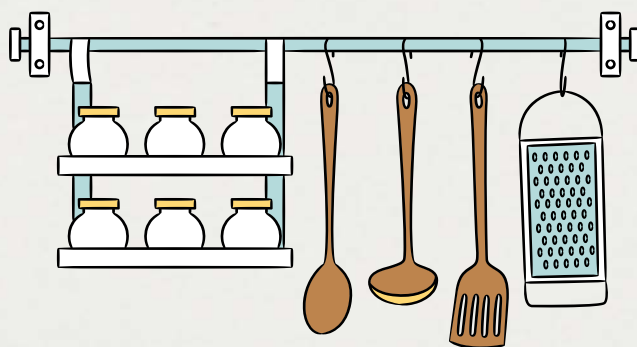
RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 30 minuts

INGREDIENTS

oli d'oliva
1 ceba
200 ml de tomaca fregida
1 cullerada de farina
pebre roig dolç
aigua
6 carlotes
2 creïlles
espinacs (opcional)
2 fulles de llorer
2 grans d'all
2 xoriços
2 botifarres
500 g de llentilles
sal





ELABORACIÓ

Per a començar, poseu l'olla al foc a temperatura mitjana amb un poquet d'oli d'oliva.

Mentre l'oli s'escalfa, tal·leu la ceba a trossets. Quan l'oli ja estiga calent, poseu la ceba trossejada a l'olla i fregiu-la.

Quan la ceba estiga daurada, afegiu els 200 ml de tomaca fregida, la cullerada de farina i el pebre roig dolç.

Després, afegiu-hi un got d'aigua i removeu la mescla.

Quan ja estiga ben remenat, tal·leu les carlotes, les creïlles i els espinacs i afegiu-los a l'olla junt amb els grans d'all, les fulles de llorer, els xoriços i les botifarres.

Poseu-hi els 500 grams de llentilles.

Cobriu tota l'olla amb aigua i afegiu-hi sal.

Després, tapeu l'olla i poseu el foc al màxim.

Ara cal esperar durant 20 minuts perquè es coga bé.

I, per últim, a dinar!

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Quan hi afegiu el pebre roig, fiqueu ràpidament aigua perquè no es creme.

Les llentilles seques han d'estar una nit a remulla amb aigua freda.

Tingueu cura amb els temps de cocció perquè no es cremen els ingredients.

Antigament a Vila-real s'hi posava creïlla perquè les llentilles abundaren més i, d'aquesta manera, tindre dinar per a tota la família.



Llentilles amb xoriç

Autoria: Júlia Ortells Serrano

Curs i centre: 4t d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:

Inma Serrano Cabedo

RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 45 minuts

INGREDIENTS

400 g de llentilles

1 pebrera roja

1 pebrera verda

1 ceba

3 grans d'all

3 carlotes

1 o 2 tomaques

1 xoriç

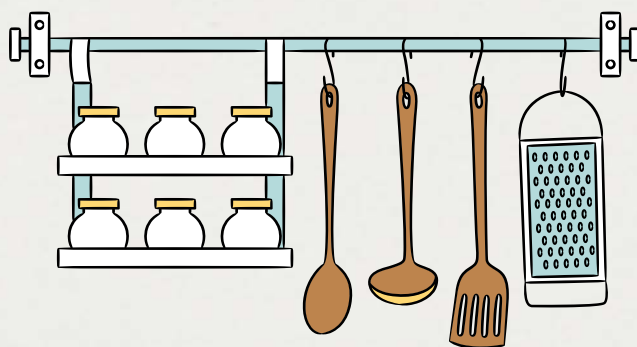
sal

pebre negre

1 got d'aigua

oli d'oliva





ELABORACIÓ

En primer lloc, traieu les llentilles i renteu-les molt bé sota l'aixeta, escorreu-les i espereu.

Traieu la pell al xoriç i tal·leu-lo a rodanxes. A continuació, cuineu-lo en una paella sense gens de greix, perquè el xoriç ja en té prou (jo sempre el faig a part perquè així evite afegir greix a les llentilles).

Peleu els grans d'all i la ceba i piqueu-los molt bé. Tot seguit, feu el mateix amb les pebreres.

En una olla poseu una mica d'oli d'oliva i escalfeu tota la verdura amb una mica de sal.

Afegiu-hi el xoriç i, per últim, traieu el greix que ha deixat.

Mescleu-ho bé tot i, a continuació, incorporeu-hi totes les espècies, les llentilles i la tomaca.

Finalment, espereu uns minuts i incorporeu-hi l'aigua. Després de deixar que bulla, abaixeu el foc i deixeu que es coga tot durant uns 20 minuts.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

He escollit aquest plat perquè és molt típic de Vila-real i es pot fer en qualsevol època de l'any. A més a més, és molt fàcil de fer i és exquisit.

Es pot preparar de moltes formes, com per exemple posant verdures per a les persones veganes, etc.



Olla de col

Autoria: María Selena Llorens Eixea

Curs i centre: GES II, CFPA Antiga Panderola

Familiar que facilita la recepta:

Consuelo Eixea

RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 40 minuts

INGREDIENTS

1 col
1 ceba gran
2 creïlles grans
1 pot de fesols bollits
1 os de pernil
sal
oli
safrà

ELABORACIÓ

En una olla gran es posa més de la mitat d'aigua a bullir amb sal, safrà i un rajolí d'oli. Mentrestant, preparem els ingredients.

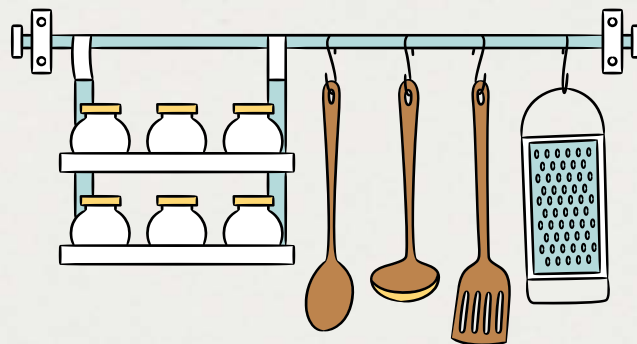
En primer lloc, es renten totes les verdures. En segon lloc, pelem i trossegem a quadradets menudets les creïlles.

A continuació, ratllem la ceba i tallem la col a trossos. Tot seguit, ho posem tot dintre l'olla que ja estarà bollint, hi afegim els fesols i l'os del pernil i ho deixem a foc molt lent durant dues hores.

Cal servir-la abans que es refrede, encara que hi ha gent a qui li agrada més freda o d'un dia per a l'altre.

L'olla es deixa al mig de la taula per si algú vol repetir.





ANOTACIONS I CURIOSITATS

Es bull molt a poc a poc per a evitar els gasos molestos.

Era un menjar molt socorregut en època de postguerra perquè la col es pot cultivar durant quasi tot l'any i dona molt de sabor al brou. Es feien olles molt grans i es deixava enmig de la taula. Era un menjar molt econòmic, portava pocs ingredients i eren de la terreta.



Olla de la Plana

Autoria: Daniela Daniel Saporta

Curs i centre: 4t d'ESO, CC Ntra. Sra. de la Consolació

Familiar que facilita la recepta:
Rosita Ebro Zurita

RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 3 hores

INGREDIENTS

2 l d'aigua
1 trosset de pit de corder
1 trosset de coll de corder
1 trosset de vedella
1/4 de peu de porc
1 raig d'oli d'oliva
1 grapat de sal
brins de safrà
500 g de cards
250 g de cigrons secs
1 creïlla

ELABORACIÓ

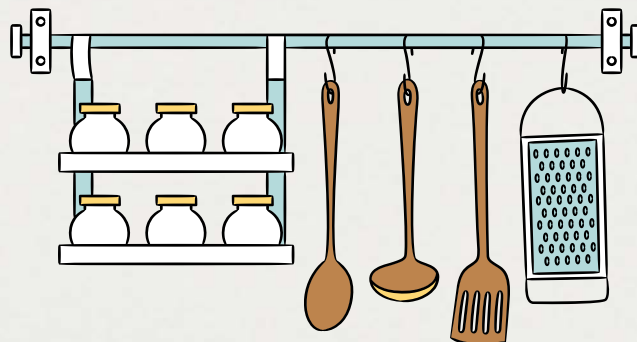
Abans de començar amb l'elaboració de l'olla de la Plana, recordeu posar els cigrons secs dins d'un recipient ple d'aigua la nit d'abans.

En primer lloc, heu d'omplir una olla amb 1,5 litres d'aigua.

Després, s'hi han d'incorporar el coll i el pit de corder, la vedella i el peu de porc i portar-ho tot a ebullició, amb un raig d'oli d'oliva, un grapat de sal i uns brins de safrà.

Passada una mitja hora, afegiu-hi els 500 g de cards i els 250 g de cigrons escorreguts, i manteniu-los al foc durant aproximadament 1 hora i mitja.





Posteriorment, proveu el punt de cocció de la carn i de la verdura, i quan estiguen mig cuits, aboqueu-hi la creïlla prèviament trossejada a dauets.

Manteniu l'ebullició de tots els ingredients durant una hora més, fins que s'hagen cuit com és degut. Teniu en compte posar més aigua si és necessari per a no quedar-vos sense caldo.

Tot seguit, tasteu-ho per a assegurar-vos que el punt de sal és l'adequat i rectificar-ho, si cal.

Finalment, apagueu el foc i a gaudir-ne!

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Teniu l'opció d'utilitzar els cardets congelats i els cigrons bollits per a poder reduir així el temps de cocció entre una hora i una hora i mitja. En aquest cas, teniu present afegir-los quan la carn i la creïlla ja estiguen pràcticament cuites.

Encara que els plats de cullera solen destacar per la seua contundència, hi ha receptes com aquesta que tenen tal tradició a la província que són cuinades durant quasi tot l'any.

L'olla de la Plana és un dels plats típics més representatius de la gastronomia de la Comunitat Valenciana. Per norma general els ingredients solen variar depenent de la població, comarca o província, així com en cada casa, on el costum heretat de generacions passades ha fet que aquest plat tan present en la cuina de molts valencians, sobretot a l'hivern, varie quant a la forma i els ingredients, però no en el seu gaudi i aportació nutritiva.



Putxero de carabassa de Vila-real

Autoria: María Teresa Arribas Poves

Curs i centre: GES II, CFPA
Antiga Panderola

Familiar que facilita la recepta:
Sonia Arribas Poves

RACIONS: de 4 a 6

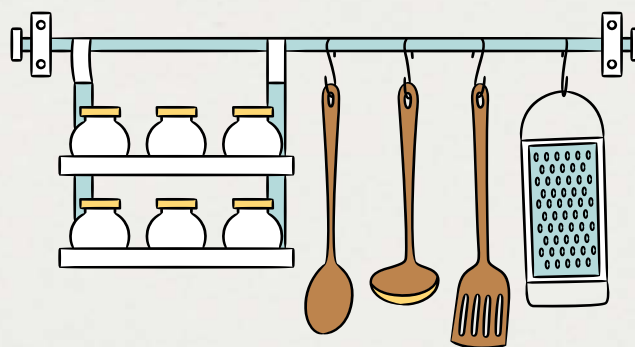
TEMPS DE PREPARACIÓ: 1 hora



INGREDIENTS

400 g de carabassa
1 grapat d'arròs per persona, que mesurarem amb la mà
1 pot de fesols cuits o garrofons, si es prefereix
1 creïlla gran tallada en trossets xicotets
1 tros de cansalada
1 os de pernil, si pot ser recent
trossos de carn de porc:
espinada, orella, peus... (al gust)
1 os de genoll
1 ceba
botifarra
safrà





ELABORACIÓ

Per a fer aquest plat utilitzarem l'olla exprés. Primer de tot hi posem la carn de porc i la cobrim amb aigua amb sal. Hi afegim la ceba i la carabassa en trossos mitjans i ho deixem bullir aproximadament durant 35 minuts des que comence a xiular. Quan veiem que està fet, afegim safrà al caldo, corregim de sal i hi posem també fesols, creïlla i arròs.

Esperem que l'arròs estiga ben cuit i, uns pocs minuts abans d'acabar, hi afegim finalment la botifarra, en cas que vulguem posar-n'hi, per a evitar que se'ns desfaça dins el caldo. Aleshores només quedarà servir-lo i disfrutar-lo mentre encara està calent.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

El putxero de carabassa és un guisat característic de Vila-real que destaca per portar carabassa i un os de pernil. Entre els seus ingredients, n'hi ha tres de principals, que són els fesols, l'arròs i, clar, la carabassa. També ha de dur carn de porc i ceba per al sofregit (tot i que hi ha gent a qui no li agrada) i s'hi poden posar garrofons o fesols plans.



Olleta o putxero



Autoria: Carlos Guillamón Zamora

Curs i centre: 4t d'ESO, CC Fundació Flors

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Com és tradició al nostre poble, mai ha de faltar un plat de cullera calentet per a entrar en calor en un dia fredorós d'hivern. És habitual prendre aquest plat en les festes de Nadal i compartir-lo amb tota la família. A més, des de fa uns quants anys, se celebren unes jornades gastronòmiques que giren entorn d'aquesta recepta i fins i tot hi ha alguns restaurants que l'ofereixen en els seus menús.



Sopa de fideus

Autoria: Diana Maria Diaconu

Curs i centre: 4t d'ESO, IES Francesc Tàrraga

Familiar que facilita la recepta:
Nicoleta Diaconu

RACIONS: 12

TEMPS DE PREPARACIÓ: 45 minuts

INGREDIENTS

½ pollastre

sal

7 o 8 carlotes

1 ceba

julivert

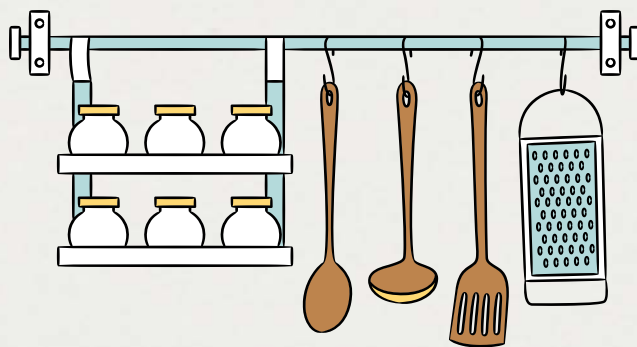
pebre

pebrera

3 grans d'all

fideus preparats prèviament o comprats





ELABORACIÓ

Fiqueu el mig pollastre dins l'olla i ompliu-la d'aigua fins que el cobrisca.

Afegiu-hi tres culleradetes de sal.

Fiqueu l'olla al foc fins que bulla.

Deixeu que bulla durant uns 10 minuts.

Mentrestant, peleu les carlotes, la ceba, l'all i el julivert.

Una vegada passe aquest temps, afegiu-hi les hortalisses i una mica de pebre.

Mentre bull, aneu retirant l'espuma que es crea.

Deixeu-ho bullir durant 20 minuts.

Tot seguit, aparteu el pollastre, les carlotes, la ceba, l'all i el julivert.

Una vegada tingueu només el líquid, coleu-lo amb un colador per a eliminar les restes d'ingredients sòlids.

Torneu a ficar el líquid al foc fins que comence a bullir.

Després, afegiu-hi els fideus.

Deixeu-ho bullir. Aparteu l'olla del foc i afegiu-hi julivert al gust.

Per a emplatar, fiqueu la sopa desitjada en un plat a banda i afegiu-hi, si voleu, algun tros de carlota o de pollastre al gust.

La sopa ja està llesta.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Molta gent pensa que la pasta prové de la famosa Itàlia, però hi ha bastants indicis que l'origen va ser, en realitat, a la Xina, on des de més d'un mil·lenni abans que els italians es preparaven fideus semblants a les tallarines.



Sopes d'all

Autoria: Alejandro Flor Pitarch

Curs i centre: 4t d'ESO, IES Professor Broch i Llop

Familiar que facilita la recepta:

Luis Flor Ucher

RACIONS: 4

TEMPS DE PREPARACIÓ: 30 minuts

INGREDIENTS

2 o 3 cullerades d'oli d'oliva

4 o 5 grans d'all

½ barra de pa dur

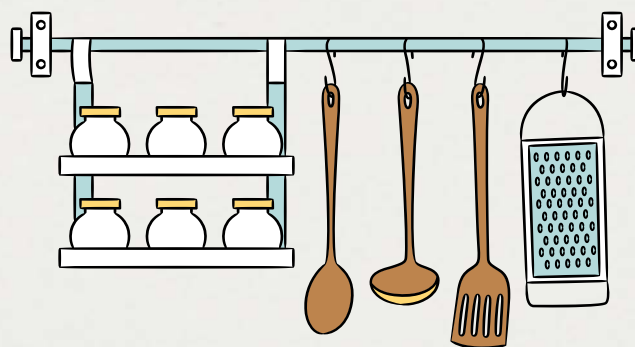
1 grapat de sal

4 o 5 culleradetes de pebre roig dolç

1 l d'aigua

3 ous





ELABORACIÓ

Primer poseu la cassola amb dos o tres cullerades d'oli a calfar. Quan l'oli estiga calent , poseu a daurar quatre o cinc grans d'all.

A continuació, mentre es dauren els alls, tireu els trossos de pa dur tallat.

Quan s'estiga ofegant la mescla, afegiu-hi un grapat de sal i quatre o cinc culleradetes de pebre roig dolç i continueu ofegant. Tingueu preparada l'aigua per a abocar-la ràpidament i que no es creme el pebre roig.

Tot seguit, deixeu la mescla bullir durant 20 minuts aproximadament.

Després, amb el caldo ja calent, aboqueu-hi tres ous i removeu-los fins que es desfacen.

Finalment, espereu durant uns minuts i ja teniu les sopes d'all llestes per a servir.

ANOTACIONS I CURIOSITATS

Es diu que l'inventor d'aquesta sopa va ser Jaume I.

És una sopa que feien els iaies d'aprofitament, econòmica, fàcil de fer i perfecta per a l'hivern.

Es pot millorar afegint-hi trossets de xoriç o de pernil.



Aquest llibre digital
es va acabar d'editar
el 21 de juny de 2022,
dia del solstici d'estiu.





Sheila Llop
nutrición y salud



Conselleria d'Educació,
Cultura i Esport

**SEMPRE
TEUA**

La teua llengua

**la
xarxa.val**

XARXA
PÚBLICA
DE SERVEIS
LINGÜÍSTICS
VALENCIANS