

Si com diu el savi, som allò que hem menjat, aci tenim en bona mesura allò que nosaltres som: el resultat d'una cuina natural, directa, amb molt pocs ingredients i encara aquests dependents de la volubilitat de la terra, però entremescats en mil variants com a fruit de la necessitat i de la inventiva.

Vegeu també que allò que aci es presenta no es el que pomposament de vegades s'anomena la "nostra cuina", la cuina de Vila-real, perquè això no existeix enlloc. És que les Mestresses de Casa, amb dedicació i gust, han arrellegat aci es, senzillament i exactament, la cuina que a Vila-real s'ha fet des de fa molts anys i que se'n apareix com un cumul d'influències i on podreu trobar l'empremta del contacte amb la gent de l'interior, la de la mar, i la de les terres del nord, una cultura comuna que, com en tants altres aspectes, s'esten molt més enllà de l'ombra del campanar. La cuina a Vila-real ha estat el sedíment d'un llarg camí de convivència i d'intercanvi.

La Cuina a Vila-real

ASSOCIACIÓ DE MESTRESSES DE CASA



edicacions de l'Illustríssim
Ajuntament de Vila-real

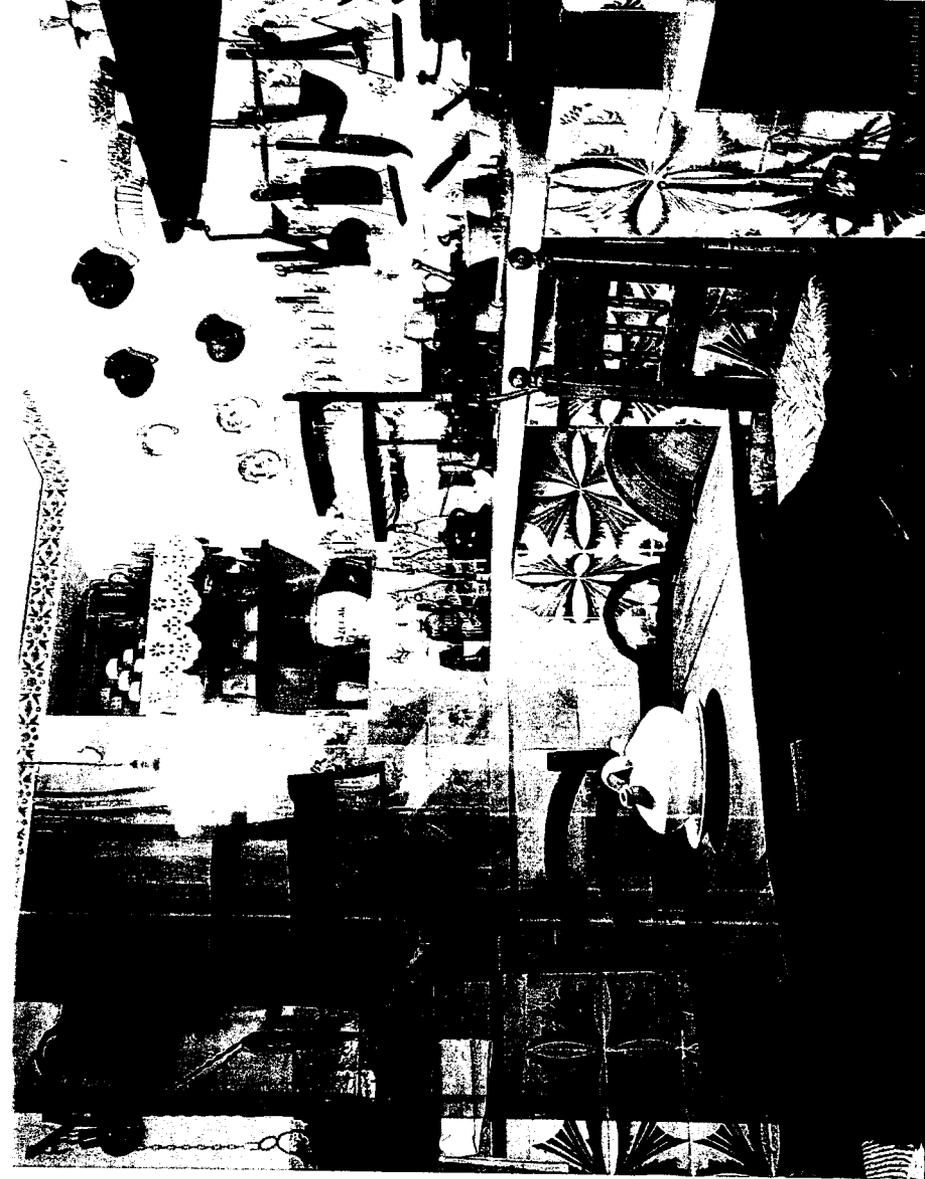


Amb la col·laboració de:

F U N D A C I Ó
CAJA RURAL VILLARREAL

La Cuina a Vila-real

ASSOCIACIÓ DE MESTRESSES DE CASA



ASSOCIACIÓ DE MESTRESSES DE CASA

LA CUINA A VILA-REAL

ASSOCIACIÓ DE MESTRESSES DE CASA

La cuina a Vila-real=La cocina en Vila-real/Associació de Mestresses de Casa=Asociación de Amas de Casa. - 3a ed. - Vila-real: Il·lustríssim Ajuntament, 2003

104 p.: 22 cm-

ISBN 84-505-9814-1

I. Gastronomia - Vila-real

II. Col·lecció

641 (460.311 Vila-real)

© Il·lustríssim Ajuntament de Vila-real; Plaça Major, Vila-real
Traducció i correcció: Regidoria de Normalització Lingüística
de l'Ajuntament de Vila-real

ISBN: 84-505-9814-1

3a edició, 2003

Dipòsit legal: GS-84-2003

Portada: Cuina tradicional

Museu de la Ciutat. Ermitori de la Mare de Déu de Gràcia

Fotografies: José Luis Pérez

Impressor: IMPRENTA SICHET, S.L.

Polo de Bernabé, 33

1.2540 Vila-real



AJUNTAMENT DE VILA-REAL
REGIDORIA DE LA DONA
Vila-real, 2003

SALUDA DE L'ALCALDE

Aquest llibre ens porta directament al pur plaer de la bona taula, ja que el receptari que hi trobem és senzill i clar. Ens permet realitzar aquells plats que coneixem per costum i tradició familiar, que resulten deliciosos al nostre gust local i mediterrani.

L'art de cuinar és imaginació i el toc personal de cada plat és la creació que cadascú/una aporta a aquest art. El receptari d'aquesta reedició inclou receptes que enriquiran el ja variat mostrari de la cuina que es realitza en la nostra ciutat i que té peculiaritats que no trobem en altres zones de la nostra província.

L'Associació de Mestresses de Casa de Vila-real són expertes coneedores dels gusts i idiosincrasia de la nostra cuina. Elles són les autèntiques artífexs de la recopilació de receptes i coneixements, de les experiències que han servit per a presentar aquesta nova reedició del llibre de *La Cuina a Vila-real*, que de ben segur ens servirà per a continuar gaudint de la taula variada i de qualitat que gaudim dia a dia.

Aquesta nova reedició de *La Cuina a Vila-real* compta amb la col·laboració de la Regidoria de la Dona del nostre Ajuntament, ja que és un llibre divulgatiu de l'art culinari local que sempre gaudeix de gran acollida per la seua senzillesa explicativa i variat receptari, així com la naturalitat dels ingredients tan units a la nostra terra i cultura.

A totes aquelles persones que per primera vegada fareu ús d'aquest llibre, us puc garantir l'èxit dels seus plats.

Manuel Vilanova Goterris
Alcalde

SALUDA DEL ALCALDE

El presente libro nos conduce directamente al puro placer de la buena mesa, ya que el recetario que encontramos es sencillo y claro. Nos permite realizar aquellos platos que conocemos por costumbre y tradición familiar, que resultan deliciosos a nuestro gusto local y mediterráneo.

El arte de cocinar es imaginación y el toque personal de cada plato es la creación que cada uno/a aporta a este arte. El recetario de la presente reedición incluye recetas que vendrán a enriquecer el ya variado muestrario de la cocina que viene realizando en nuestra ciudad y que tiene peculiaridades que no encontramos en otras zonas de nuestra provincia.

La Asociación de Amas de Casa de Vila-real son expertas conocedoras de los gustos e idiosincrasia de nuestra cocina. Ellas son las auténticas artífices de la recopilación de recetas y conocimientos, de las experiencias que han servido para presentar esta nueva reedición del libro de *La Cuina a Vila-real*, que de buen seguro nos servirá para continuar disfrutando de la variada y buena mesa que disfrutamos día a día.

Esta nueva reedición de *La Cuina a Vila-real* cuenta con la colaboración de la Concejalía de la Mujer de nuestro Ayuntamiento, ya que es un libro divulgativo del arte culinario local que siempre goza de gran acogida por su sencillez explicativa y variado recetario, así como la naturalidad de los ingredientes tan unidos a nuestra tierra y cultura.

A quienes por primera vez van a hacer uso de este libro, les puedo garantizar el éxito de sus platos.

Manuel Vilanova Goterris
Alcalde

PRESENTACIÓ

Com a presidenta de l'Associació de Mestresses de Casa de Vila-real, sempre he tingut la il·lusió i la inquietud de reunir i donar a conèixer les receptes culinàries que, generació rere generació, han arribat a nosaltres. Ha estat un treball i una tasca llarga, però crec que ha valgut la pena. En aquests moments que tan de moda està la "dieta mediterrània", l'Associació ha rebut amb gran alegria la decisió de l'Il·lustríssim Ajuntament i de la Caixa Rural de la nostra ciutat de reeditar les nostres receptes. Receptes sanes, saboroses, elaborades amb components de la nostra terra, com ara, l'oli d'oliva verge, cereals, verdures, fruites i el que la nostra mar tan propera ens proporciona; receptes que, amb paciència i molta estima, són fàcils de preparar i, sobretot, són econòmiques, detall molt important en la cistella de la compra diària.

Encara que la majoria d'aquestes receptes són autòctones, també hi ha d'altres que les han dutes la gent d'altres regions que s'han establert en la nostra ciutat i que avui són uns/es vila-realencs/ques més.

La seua realització és fàcil i permet que, cada mestressa de casa pugui afegir els seus trucs i adaptar-les als gusts dels seus comensals, però sense variar l'essència fonamental de la recepta original.

Com he dit, el treball ha sigut llarg i participatiu de totes les dones de Vila-real i, en particular vull agrair la valuosa col·laboració, ajuda i entusiasme de tota la Junta de l'Associació de Mestresses de Casa, les components de la qual són:

Lolita Costa Cubero, Ana María Nácher Carda, Marusín Díaz Arrufat, M^a Dolores Ibáñez Bodí, Carmen Cantavella Vicent, Pilar Algilaga Bagan, Carmen Font Saporta, Carmen Villarreal Cadau, M^a Isabel Arnal Fuster, Leonor Bort Silvestre, Ana García Molla, Teresa Ebro, Carmen Meseguer, Lolita Giménez Parra, M^a Carmen Peset Ortells, M^a Luisa Costa Manzanet, Carmen Sales Jordá, Amparo Batalla Cerdá, Tere Sansano Castellano, Encarnita Eixea Igual, Sari García Lorca, Pili Serrano Clausell, M^a Carmen Broch Miralles, Maria Sebastià Notari, M^a Amparo Nebot Benet, Juanita Poles Balaguer, Pilar Poles Balaguer, M^a Teresa Gargallo, M^a Carmen García Soltero, Tere Goterris, Paquita Vilar i Isabel Fernández.

Bon profit!!

Conchita Ibáñez Ferriols
Presidenta

PRESENTACIÓN

Como presidenta de la Asociación de Amas de Casa de Vila-real, siempre he tenido la ilusión y la inquietud de reunir y dar a conocer las recetas culinarias que, generación tras generación, han llegado a nosotros. Ha sido un trabajo y una labor larga, pero creo que ha valido la pena. En estos momentos que tan de moda está la «dieta mediterránea», la Asociación ha recibido con gran alegría la decisión del Ilustrísimo Ayuntamiento y de la Caja Rural de nuestra ciudad de reeditar nuestras recetas. Recetas sanas, sabrosas, elaboradas con componentes de nuestra tierra, como el aceite de oliva virgen, cereales, verduras, frutas y lo que nuestro cercano mar nos proporciona; recetas que, con paciencia y mucho cariño, son fáciles de preparar y, sobre todo, son económicas, detalle muy importante en nuestra cesta de la compra diaria.

Aunque la mayoría de estas recetas son autóctonas, también las hay que han sido traídas por las gentes de otras regiones que se han afincado en nuestra ciudad y que hoy son unos/as villarrealenses más.

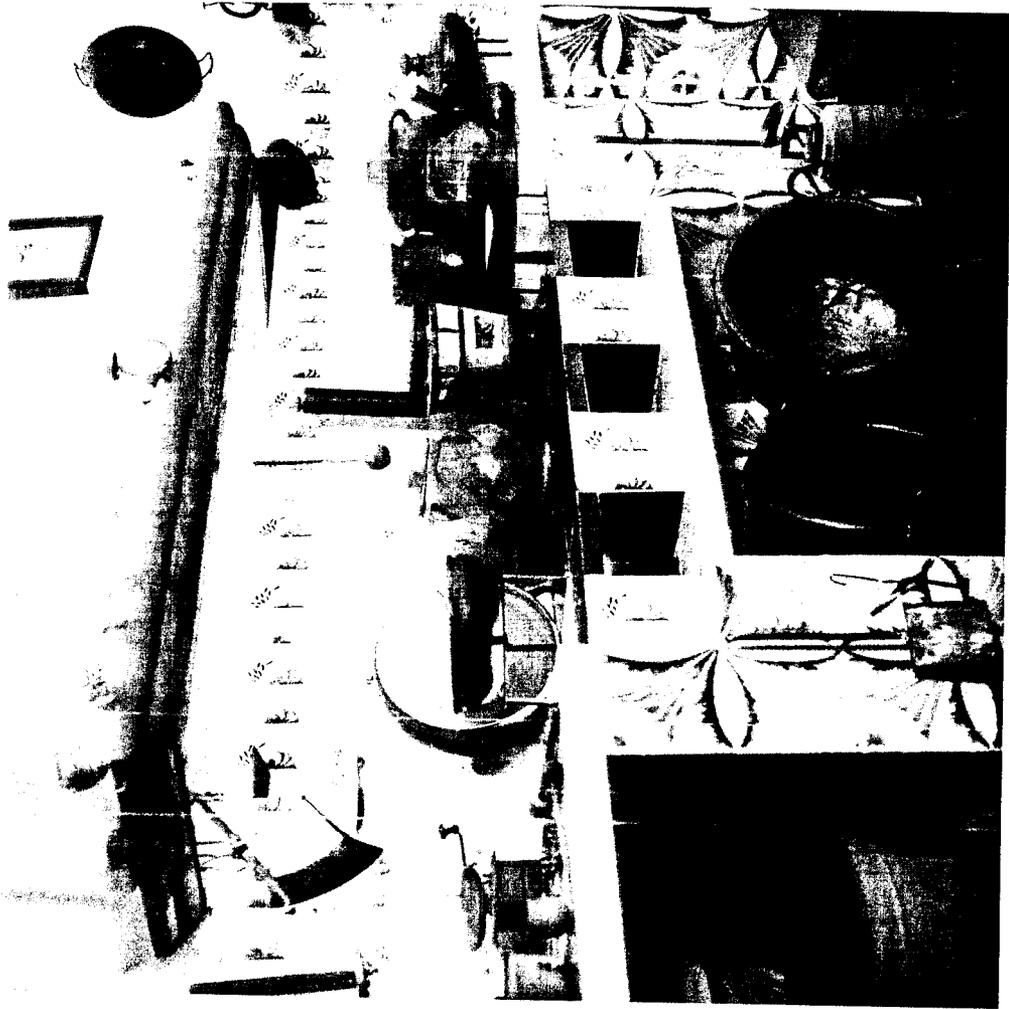
Su ejecución es fácil y permite que, cada ama de casa, pueda añadir sus propios trucos adaptándolas a los gustos de sus comensales, pero sin variar la esencia fundamental de la receta original.

Como he dicho, el trabajo ha sido largo y participativo de todas las mujeres de Vila-real y, en particular agradezco la valiosa colaboración, ayuda y entusiasmo de toda la Junta de la Asociación de Amas de Casa, cuyas componentes son:

Lolita Costa Cubero, Ana María Nácher Carda, Marusín Díaz Arrufat, M^a Dolores Ibáñez Bodí, Carmen Cantavella Vicent, Pilar Algilaga Bagan, Carmen Font Saporta, Carmen Villarreal Cadau, M^a Isabel Arnal Fuster, Leonor Bort Silvestre, Ana García Molla, Teresa Ebro, Carmen Meseguer, Lolita Giménez Parra, M^a Carmen Peset Ortells, M^a Luisa Costa Manzanet, Carmen Sales Jordá, Amparo Batalla Cerdá, Tere Sansano Castellano, Encarnita Eixea Igual, Sari García Lorca, Pili Serrano Clausell, M^a Carmen Broch Miralles, Maria Sebastià Notari, M^a Amparo Nebot Benet, Juanita Poles Balaguer, Pilar Poles Balaguer, M^a Teresa Gargallo, M^a Carmen García Soltero, Tere Goterris, Paquita Vilar y Isabel Fernández.

Buen provecho!!

Conchita Ibáñez Ferriols
Presidenta



SOPES
SOPAS

OLLA DE CARDETS

*Carn de pollastre i de vedella,
2 ossos per al caldo, bracet de corder, cardets,
cigrons, creïlles, safanòries, naps,
botifarres de ceba, sal i oli.*

Posar els cigrons en remull el dia abans. En una olla gran, amb aigua, es fiquen el pollastre, la vedella, el bracet de corder, els ossos, les safanòries, els cigrons i els cardets, trossejats i nets. Quan tots els ingredients estiguen cuits, s'afegeixen les creïlles trossejades i les botifarres, la sal i un rajet d'oli. Quan les creïlles estiguen cuïtes, ja està a punt per menjar.

OLLA DE COL

*(per a quatre persones)
Un quart de quilo de fesols, un quilo de col,
un culler d'oli, creïlles, ossos de porc,
un trosset de permil, dues botifarres de ceba
sal i safrà.*

Si els fesols són secs, cal posar-los en remull la nit abans. En una cassola es fiquen amb aigua freda els fesols i els ossos. Quan comence a bullir, s'afegeixen l'oli i la sal. Al punt que els fesols estiguen cuïts, es posa la col, i després les creïlles, tallades a trossets xicotets. Quan tot està quasi cuit s'afegeixen les botifarres i el safrà. En cas d'estar ja cuïts els fesols, cal ficar-los a bullir quan ja estiga tot a punt, sinó es desfarien massa.

OLLA DE CARDOS

*Carne de pollo y de ternera,
2 huesos para el caldo, brazo de cordero, cardos,
garbanzos, patatas, zanahorias, nabos,
morcillas de cebolla, sal y aceite.*

Poner los garbanzos en remojo el día antes. En una olla grande, con agua, se ponen el pollo, la ternera, el brazo de cordero, los huesos, las zanahorias, los garbanzos y los cardos, troceados y limpios. Cuando todos los ingredientes estén cocidos, añadimos las patatas troceadas y las morcillas, la sal y un chorrito de aceite. Cuando las patatas estén cocidas, ya está a punto para comer.

OLLA DE COL

*(para cuatro personas)
Un cuarto de quilo de alubias, un quilo de col,
un cucharón de aceite, patatas, huesos de cerdo,
un trocito de jamón, dos morcillas de cebolla,
sal y azafrán.*

Si las alubias son secas, tienen que ponerse en remojo la noche anterior. En una cazuela se ponen con agua fría las alubias y los huesos. Cuando empieza a hervir, se añaden el aceite y la sal. Cuando las alubias estén cocidas, se pone la col y después las patatas, cortadas en trozos pequeños. Cuando esté casi todo cocido, le añadimos las morcillas y el azafrán. Si usamos alubias cocidas, tenemos que ponerlas a hervir cuando esté todo a punto, porque sino se desharían demasiado.

POTATGE

(per a quatre persones)
Dos litres d'aigua, un manoll d'espínacs,
150 grams de cigrons (sense bullir), un os de pernil,
un o dos ous durs, quatre creïlles,
alls, sal i pebre roig.

En una cassola es posen a bullir l'aigua, els espínacs tallats a trossets; els cigrons, l'os de pernil i uns pessics de sal. Quan ja estiga tot quasi cuit s'afegeixen les creïlles tallades a dauets i es deixa bullir una miqueta més. En una paella es fa un sofregit amb all i pebre roig a gust, procurant que no es faça negre, i s'afegeix a la cassola amb tot el que ja hi havia bullint. Finalment, es tallen a trossets els ous durs, s'afegeixen i es deixa tot bullir una vegada més abans de servir-lo.

OLLA VIUDA

250 grams de bledes, un nap, una safanòria,
quatre fulles de acelgas, un nabo, una zanahoria,
100 grams de bajoques, dues creïlles,
250 grams de col, una ceba mitjana,
oli, safrà, pebre roig i sal.

Els fesols es tenen amanits en remull des del dia abans. Es posen a coure en una olla de fang amb un litre i mig d'aigua. Mentre bull es trenca la cocció afegint tres o quatre vegades aigua fresca. Es pela la ceba i es talla molt fineta. En una paella al foc amb oli calent s'ofega la ceba fins que queda daurada i s'afegeix el pebre roig. S'incorpora aquest sofregit a l'olla on bullen els fesols. Pelem, rentem i trossegem totes les verdures i les afegim a l'olla amb la sal que vulguem i un pessiguet de safrà. Es deixa coure a poquet foc i tapat amb una cassola de fang plena d'aigua, fins que els fesols estiguen ben cuits.

POTAJE

(para cuatro personas)
Dos litros de agua, un manojo de espinacas,
150 gramos de garbanzos (sin hervir), un hueso de jamón,
un o dos huevos duros, cuatro patatas,
ajos, aceite, sal y pimentón.

En una cazuela se ponen a hervir el agua, las espinacas cortadas a trozos, los garbanzos, el hueso de jamón y unos pellizcos de sal. Cuando esté casi todo cocido se añaden las patatas cortadas a dados y se deja hervir un poco más. En una sartén se hace un sofrito con ajo y pimentón al gusto, procurando que no se haga negro y se añade a la cazuela con todos los otros ingredientes que ya estén hirviendo. Finalmente, se cortan los huevos duros a trocitos, se añaden y se deja hervir todo una vez más antes de servirlo.

OLLA VIUDA

250 gramos de alubias, dos cardos,
cuatro hojas de acelgas, un nabo, una zanahoria,
100 gramos de judías verdes, dos patatas,
250 gramos de col, una cebolla mediana,
aceite, azafrán, pimentón y sal.

Las alubias tienen que estar preparadas en remojo desde el día anterior. Se ponen a cocer en una olla de barro con un litro y medio de agua. Mientras hierven se corta la cocción añadiendo tres o cuatro veces agua fresca. Se pela la cebolla y se corta muy fina. En una sartén al fuego con aceite muy caliente se rehoga la cebolla hasta que esté dorada y se añade el pimentón. Se pone el sofrito en la olla donde hierven las alubias. Pelamos, lavamos y cortamos todas las verduras y las añadimos a la olla con la sal que queramos y un pellizco de azafrán. Se deja cocer a fuego lento y tapado en una cazuela de barro llena de agua, hasta que las alubias estén bien cocidas.

CARN D'OLLA

(per a quatre persones)

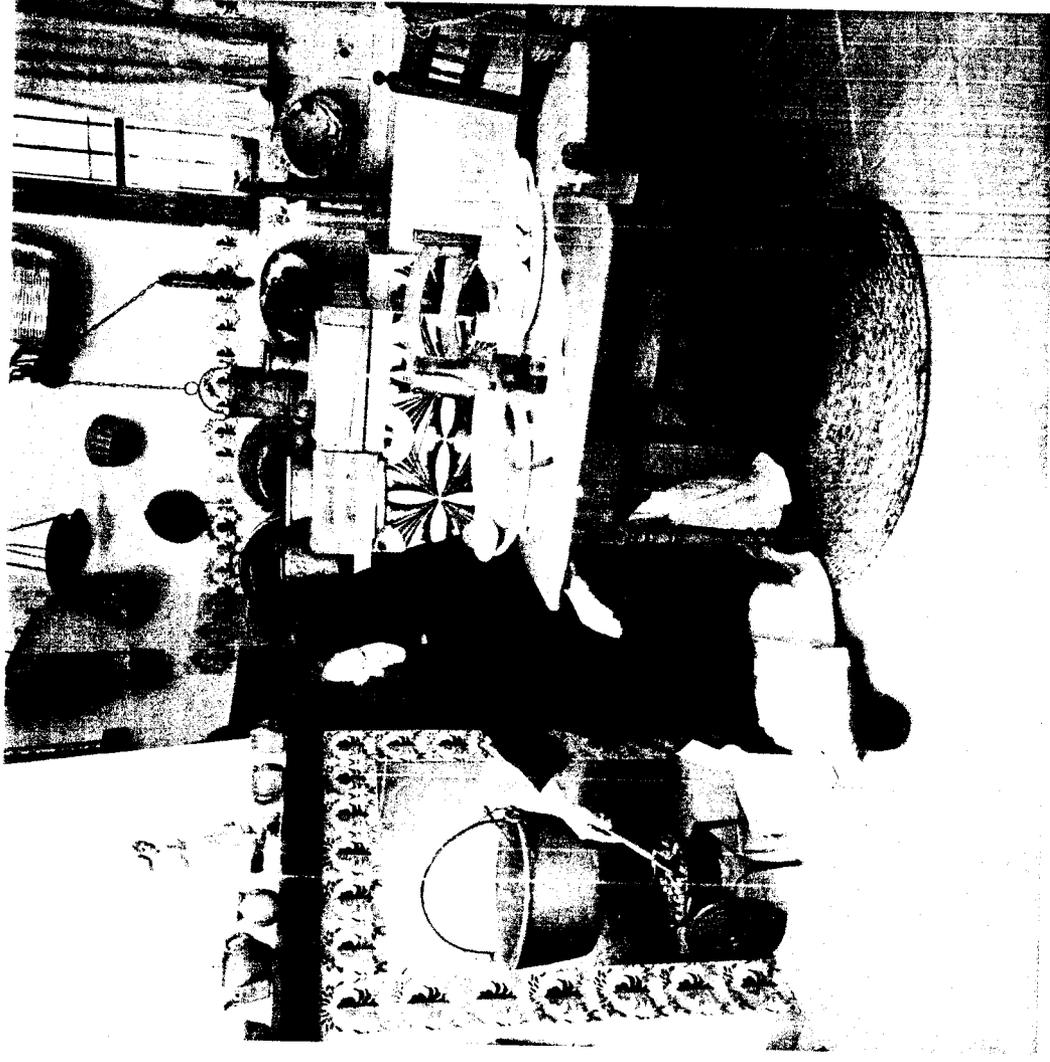
250 grams de carn de vedella, 125 grams de cigrons,
50 grams de gallina o de pollastre,
un os de pernil tendre, creïlles i un tros de col.

Es posa tot junt en una olla amb aigua calenta, menys les creïlles i la col, que s'afegiran abans d'acabar la cocció. Es passa pel colador i es fa una sopa amb el caldo, de fideus o d'arròs. Els cigrons i la carn es reserven calents. Es pren primer la sopa i com a segon plat se serveixen tots els altres ingredients junts.

SOPES D'ALL

*Un ou per persona,
alls, oli, sal i pa dur.*

A la cassola o a l'olla es fa un sofregit amb els alls i el pa, que prèviament haurem tallat a trossets (per això és millor que el pa siga del dia anterior). S'afegeix aigua, un poquet de sal i es deixa coure un ou per persona. Removent-ho tot, es deixa que prengui una bullida i se serveix molt calent.



ABUELA JUNTO AL HOGAR REMOVIENDO HABAS AL TOMBET
ÀVIA AL COSTAT DE LA LLAR REMOVENT FABES AL TOMBET

COCIDO

(para cuatro personas)
250 gramos de carne de ternera, 125 gramos de garbanzos,
50 gramos de tocino,
50 gramos de gallina o de pollo,
un hueso de jamón tierno, patatas, un trozo de col.

Se pone todo junto en una olla con agua caliente, menos las patatas y la col, que se añadirán antes de acabar la cocción. Se pasa por el colador y se hace una sopa con el caldo, de fideos o de arroz. Los garbanzos y la carne se reservan calientes. Se toma primero la sopa y como segundo plato se sirven todos los otros ingredientes juntos.

SOPAS DE AJO

*Un huevo por persona,
ajos, aceite, sal y pan duro.*

En la cazuela o en la olla se hace un sofrito con los ajos y el pan, que previamente tendremos que haber cortado a trocitos (por eso es mejor que el pan sea del día anterior). Se añade agua, un poco de sal y se deja cocer un huevo por persona. Removiéndolo todo, se deja que empiece a hervir y se sirve muy caliente.



ABUELA JUNTO APEROS DE LABRANZA PELANDO PATATAS
ÀVIA AL COSTAT DELS FERRAMENTS DE CONREU PELANT CRELLES

OLLETA DE BLEDES

(per a quatre persones)
125 grams de fesols, 150 grams de bledes,
dues creïlles mitjanes, dos grans d'all,
un got de vi d'oli, 125 grams d'arròs i sal.

Es deixen coure els fesols, prèviament remullats, i quan ja estiguen a punt se'ls incorporen les creïlles i les bledes. Una vegada tot cuit, es piquen els alls i se sofregeixen, i després es posen a l'olla al mateix temps que la sal. S'espera fins que torne a bullir i en aquest moment afegim l'arròs. Quan aquest està al seu punt, se serveix.

SOPA DE FIDEUS

100 grams de fideus, un litre de caldo,
una creïlla, una ceba, bajoques,
una cabeça d'alls i un gotet d'oli.

S'aprofita el caldo, de verdura o de carn, i es posa al foc a bullir juntament amb les bajoques tallades, la ceba, la creïlla, els alls i l'oli. Quan estiga tot cuit, s'afegeixen els fideus, deixant-los bullir fins que la sopa prenga una miqueta de consistència. Es lleva del foc i se serveix en plat soper.

OLLA DE ACELGAS

(para cuatro personas)
125 gramos de alubias, 150 gramos de acelgas,
dos patatas medianas, dos dientes de ajo,
un vaso de vino de aceite, 125 gramos de arroz, sal.

Se dejan cocer las alubias, previamente remojadas, y cuando estén a punto se les añaden las patatas y las acelgas. Cuando esté todo cocido, se machacan los ajos y se sofríen y después se tiran a la olla al mismo tiempo que la sal. Esperamos a que vuelva a hervir y en ese momento añadimos el arroz. Cuando el arroz esté a punto, servimos.

SOPA DE FIDEOS

100 gramos de fideos, un litro de caldo,
una patata, una cebolla, judías verdes,
una cabeza de ajos y un vasito de aceite.

Se aprovecha el caldo, de verdura o de carne, y se pone al fuego a hervir con las judías verdes cortadas, la cebolla, los ajos y el aceite. Cuando esté todo cocido, se añaden los fideos, dejándolos hervir hasta que la sopa adquiere una cierta consistencia. Se aparta del fuego y se sirve en un plato soper.

OLLA D'ESTIU (O DE CARABASSA VERDA)

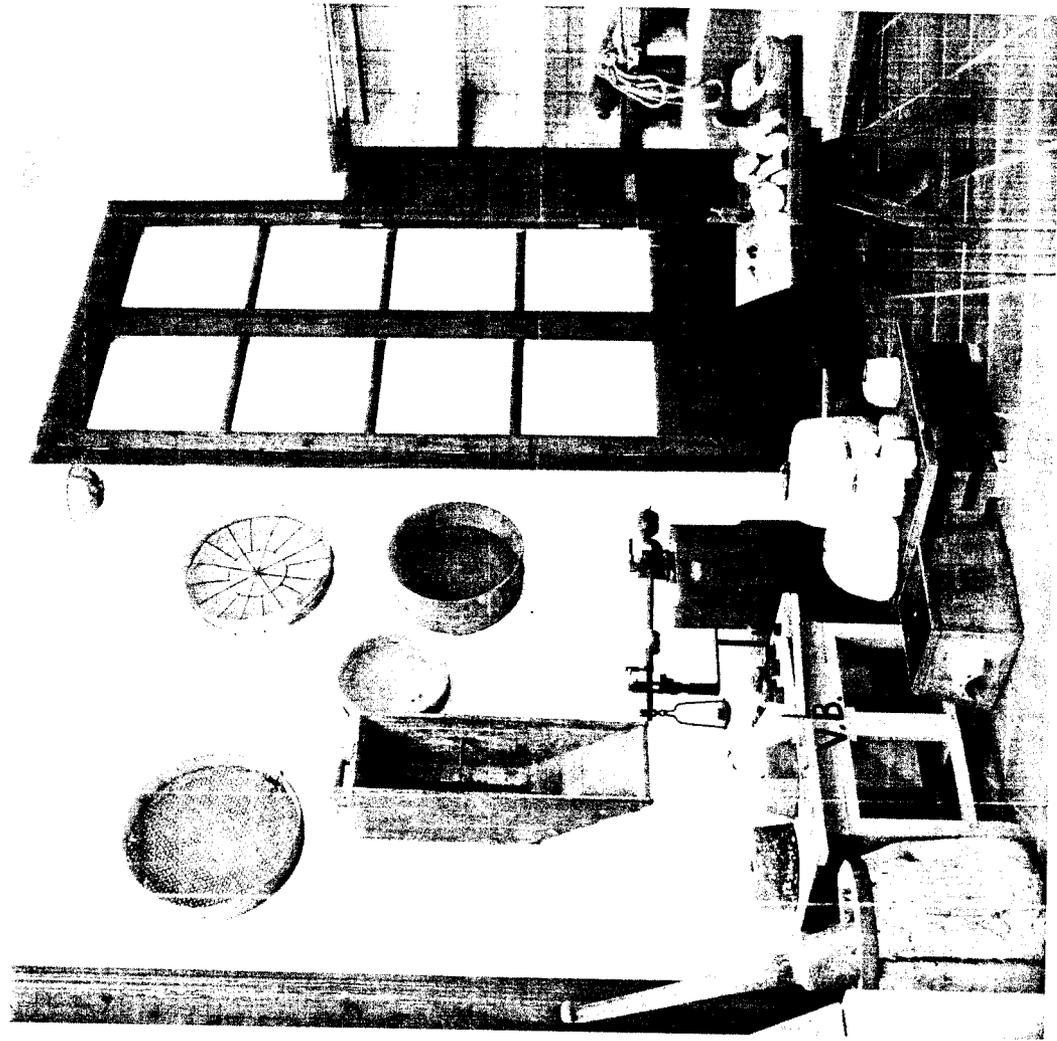
*Un carabassó (o carabassa verda), fesols,
bajoques, creïlles, cebes, ossos de porc,
cansalada blanca fresca, botifarres de ceba,
mitja poteta de porc,
oli, sal, safrà i pebre roig.*

Es posen en una cassola, amb aigua fresca, els ossos, la cansalada, la poteta i els fesols (que si són secs s'hauran deixat en remull des de la nit anterior). Quan tot estiga a punt de coure, es tallen a trossets les bajoques, el carabassó i les creïlles, i es mescla tot a bullir. A banda, es fa un sofregit amb la ceba ben talladeta i el pebre roig i s'incorpora a la cassola, deixant que coga a poquet foc. S'afegeix el safrà i la sal al vostre gust, i finalment la botifarra. Si ve de gust també es pot afegir una miqueta d'arròs.

OLLA DE VERANO (O DE CALABACÍN)

*Un calabacín, alubias, judías verdes,
patatas, cebollas, huesos de cerdo,
tocino fresco, morcillas de cebolla,
media pata de cerdo,
aceite, sal, azafrán y pimentón.*

Se ponen en una cazuela, con agua fresca, los huesos, el tocino, la pata y las alubias (que si son secas se tienen que dejar en remojo desde la noche anterior). Cuando todo esté a punto de cocer, se cortan a trozos las judías verdes, el calabacín y las patatas, se deja que hierva todo. A parte, se hace un sofrito con cebolla bien cortada y el pimentón y se añaden a la cazuela, dejándolo cocer a fuego lento. Añadimos el azafrán y la sal a gusto y finalmente la morcilla. Cuando apetezca, también se le puede añadir un poco de arroz.



ENTRANTS I COQUES
ENTRANTES Y «COQUES»

ENSALADA D'ESTIU

Dues tomaques grosses, una ceba, un cogombre, encisam o escarola, olives trencades, sal i oli.

Després de tenir-les en remull, es renten les fulles de l'escarola o de l'encisam i es tallen a trossets. Llevem el peduncle de les tomaques, les tallem per la meitat i en quatre trosos. Es pela el cogombre i es talla en rodanxes fines. La ceba es renta i es pela de la corfa més dura i es talla a trossets llargs de dalt a baix. Es posa tota la verdura en un recipient i s'adoba amb l'oli i la sal. S'afegeixen les olives trencades i, si es vol que l'ensalada resulte encara més refrescant, es posa un rajolí de vinagre.

«ESGARRAT»

*(per a quatre persones)
600 grams de pebreres,
600 grams d'albergines
alls, sal i oli.*

Posarem a torrar les pebreres i les albergines senceres. El mètode tradicional i millor era aprofitar les darreres brases del forn posant directament damunt les verdures fins que se'ls amolle la pell. En aquest moment, i sense que arribe a torrar-se massa la carn, es trauen, s'acaben de pelar, i es tallen les pebreres a tires menudes i les albergines a trossets. Se li afegeixen els alls tallats a rodanxetes, es rega amb oli fi i se sala al vostre gust. Segons el costum l'esgarrat es pot mesclar amb minúcies d'abadejo, de tonyina o de sardina en salmorra.

ENSALADA DE VERANO

Dos tomates grandes, una cebolla, un pepino, lechuga o escarola, aceitunas partidas, sal y aceite.

Después de tenerlas en remojo, se lavan las hojas de escarola o de lechuga y se cortan a trozos. Quitamos el pedúnculo de los tomates, los cortamos por la mitad y en cuatro trozos. Se pela el pepino y se corta en rodajas finas. La cebolla se lava, se le quita la piel y se corta en trozos largos de arriba a abajo. Se pone toda la verdura en un recipiente y se aliña con aceite y sal. Se añaden las aceitunas partidas y, si queremos que la ensalada resulte aún más refrescante, se pone un chorrillo de vinagre.

«ESGARRAT»

*(para cuatro personas)
600 gramos de pimientos,
600 gramos de berenjenas,
ajos, sal y aceite.*

Ponemos a asar los pimientos y las berenjenas enteras. El método tradicional y mejor era aprovechar las últimas brasas del horno poniendo directamente encima las verduras hasta que se les reblandezca la piel. En ese momento, y sin que llegue a asarse demasiado la carne, se sacan, se acaban de pelar y se cortan los pimientos a tiras pequeñas y las berenjenas a trozos. Se le añaden los ajos cortados a rodajas, se riega con aceite y se sala a gusto. Según la costumbre, el «esgarrat» se puede mezclar con trocitos de bacalao, de atún o de sardina en salmuera.

CARAGOLS

*1 quilo de caragols, una ceba mitjana,
una tomaca, 100 grams de pernil, 125 dl d'oli,
una fulla de llorer, una culleradeta de pebre roig,
una rameta de julivert, dos grans d'all,
6 ametles, un poquet d'herba-sana i sal.*

Es renten bé els caragols amb aigua i sal, canviant algunes vegades l'aigua, fins que isca neta. Es deixen en una cassola amb una miqueta d'aigua, al sol, perquè traguem la carn. Quan tenen el cap fora, en la mateixa cassola es posen a foc lent fins que es queden cuits i després es pot tirar ja aquesta primera aigua. Es tornen a posar en aigua, amb el llorer i l'herba-sana a foc normal, fins fer-los bullir. Mentre, en una paella se sofregeix el pernil, la ceba i la tomaca, tot molt talladet, amb el pebre roig, i aquest sofregit s'afegeix als caragols i es deixa bullir tot uns quinze minuts. En un morter tindrem feta una picada amb els alls, el julivert i les ametles, i ho afegirem al brou dels caragols, deixant-los bullir una miqueta més.

CARAGOLS AMB BAJOQUES I CREILLES

*Tres dotzenes de caragols,
un quart de quilo de bajoques, dues creïlles,
dos alls, mitja ceba, mitja tomaca, oli i sal.*

En una cassola es couen les creïlles i les bajoques. Els caragols, ja nets, es fregeixen en una paella, i quan estiguem quasi a punt, es mesclen amb la ceba, la tomaca i els alls, tot tallat ben xicotet. Una vegada tot fregit, s'espolsa la sal a gust i es mescla tot a la cassola amb les bajoques i les creïlles, remenant-ho tot durant cinc minuts.

CARACOLES

*1 quilo de caracoles, una cebolla mediana,
un tomate, 100 grams de jamón, 125 dl de aceite,
una hoja de laurel, una cucharadita de pimentón,
una ramita de perejil, dos dientes de ajo,
6 almendras, un poco de hierbabuena y sal.*

Se limpian bien los caracoles con agua y sal, cambiando algunas veces el agua, hasta que salga limpia. Se dejan en una cazuela con un poco de agua, al sol, para que saquen la carne. Cuando tienen la cabeza fuera, en la misma cazuela se ponen a fuego lento hasta que estén cocidos y después se puede tirar ya esta primera agua. Se vuelven a poner en agua, con el laurel y la hierbabuena a fuego normal, hasta hacerlos hervir. Mientras, en una sartén se sofríe el jamón, la cebolla y el tomate, todo bien cortadito, con el pimentón, y este sofrito se añade a los caracoles y se deja hervir todo unos quince minutos. En un mortero tendremos hecha una picada con los ajos, el perejil y las almendras y lo añadiremos al caldo de los caracoles, dejándolos hervir un poco más.

CARACOLES CON JUDÍAS VERDES Y PATATAS

*Tres docenas de caracoles,
un cuarto de quilo de judías verdes, dos patatas,
dos ajos, media cebolla, medio tomate, aceite y sal.*

En una cazuela se cuecen las patatas y las judías verdes. Los caracoles, ya limpios, se fríen en una sartén y, cuando estén casi a punto se mezclan con la cebolla, el tomate y los ajos, todo cortado en trozos pequeños. Cuando esté todo bien sofrito, se sazona al gusto y se mezcla todo en la cazuela con las judías verdes y las patatas, se remueve todo durante quince minutos.

MIQUES

*Una barra de pa remullada
(si pot ser, del dia anterior),
quatre grans d'all, ceba,
pinyons, pebre roig, sal i oli.*

En una cassola de fang es posa l'oli i, quan estiga calent, es fregeix la ceba tallada a trossets, es remou i s'afegeixen els alls, també tallats, els pinyons, una miqueta de sal i pebre roig. Es remou contínuament i anem tirant el pa en remull, procurant que no s'apegue a la cassola. Quan el pa estiga daurat, es trau del foc. Aquest plat es fa sobretot per aprofitar el pa dur que acostuma a sobrar d'un dia a l'altre.

COCA DE TOMACA

*Abadejo, tomaques madures, pebrera,
ceba, pinyons, farina, rent, sal i oli.*

Es prepara la massa posant dues parts d'aigua i una d'oli en un recipient (es pot mesurar amb un gotet). S'afegeix la pastilleta de rent desfeta amb aigua tèbia, la sal, i es va pastant fins que quede una massa fina i no molt dura. Es deixa reposar perquè augmente de volum. Mentre, tallarem les tomaques a trossets xicotets, la ceba i la pebrera, i esgarrarem l'abadejo a tiretes. Quan la massa estiga bona, farem una base molt fina damunt la llanda de forn, fregada amb oli, alçant una miqueta les vores, i estendrem per damunt la tomaca, arreglant-la fins que ho cobreixa tot. Damunt posarem la ceba, la pebrera i l'abadejo (que haurem remullat per evitar que estiga massa salat). Ho adornarem amb els pinyons i posarem per damunt uns rajets d'oli perquè estiga més sucós. S'espolisa de pebre i de sal al vostre gust, i també amb una miqueta de farina, i es fica al forn fins que estiga daurada la pasta.

MIGAS

*Una barra de pan remojada
(si puede ser del día anterior),
cuatro dientes de ajo, cebolla,
piñones, pimentón, sal y aceite.*

En una cazuela de barro se pone aceite y, cuando esté caliente, se sofríe la cebolla cortada a trocitos, se remueve y se añaden los ajos, también cortados, los piñones, un poco de sal y pimentón. Se remueve continuamente y vamos tirando el pan remojado, procurando que no se pegue a la cazuela. Cuando el pan esté dorado, se saca del fuego. Este plato se hace sobre todo para aprovechar el pan duro que acostumbra a sobrar de un día para otro.

COCA DE TOMATE

*Bacalao, tomates maduros, pimienta,
cebolla, piñones, harina, levadura, sal y aceite.*

Se prepara la masa poniendo dos partes de agua y una de aceite en un recipiente (se puede medir con un vaso). Se añade la pastilla de levadura deshecha en agua tibia, la sal, y se amasa hasta que quede una masa fina y no muy dura. Se deja reposar para que aumente de volumen. Mientras, cortaremos los tomates en trozos pequeños, la cebolla y el pimiento y desharemos el bacalao a tiras. Cuando la masa esté buena, haremos una base muy fina encima de la bandeja del horno, restregada con aceite, levantando un poco los bordes, y extenderemos por encima el tomate, de manera que cubra perfectamente todo el fondo. Encima pondremos la cebolla, el pimiento y el bacalao (que tendremos que haber remojado para evitar que esté demasiado salado). Lo adornaremos con los piñones y pondremos por encima unos chorritos de aceite para que esté más jugoso. Se espolvorea de pimentón y de sal al gusto y también con un poquito de harina y se mete en el horno hasta que la pasta esté dorada.

PANADETES

(per a catorze persones)

Pasta: tres ous, un got d'aigua i un altre d'oli, pastilleta de rent, quilo i mig de farina.

Farcit: 1 quilo d'espínacs, mig quilo de llonganissa seca, sis ous bollits, un grapat de julivert, pinyons, 14 neules xicotetes, un ou, oli, sal i pebre.

La pasta: Es posen els tres ous en un recipient i es baten prou, com per a fer truita. 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'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. Es deixa reposar d'una hora a hora i mitja ben tapada.

El farcit: Renteu els espínacs i el julivert i talleu-ho tot molt menut, escaldant-ho després amb aigua bullint. Quan l'aigua estiga una altra vegada fresca, es trau i es deixa escórrer. En una cassola amb oli s'ofeguen a poquet foc els espínacs i el julivert amb els pinyons i s'adoba amb la sal i el pebre. En un recipient a banda haurem bullit els ous i els tallarem a trossets. També tallarem la llonganissa i la tindrem disposta. Quan la pasta estiga bona es fan 28 boles. Anirem agafant les boles de pasta i les aplanarem damunt les neules, posarem unes cullerades del sofregit de verdura i, per damunt, trossets d'ou i de llonganissa. S'aplanen les altres boles i farem les tapes de les panades, deixant un foradet al mig. Quan estiguen totes, es bat un ou i es pinten pel damunt. Es posen al forn com una mitja hora, fins que queden daurades.

EMPANADILLAS

(para catorce personas)

Pasta: tres huevos, un vaso de agua y otro de aceite, una pastilla de levadura, quilo y medio de harina.

Relleno: 1 quilo de espínacas, medio quilo de longaniza seca, seis huevos hervidos, un puñado de perejil, piñones, 14 obleas pequeñas, un huevo, aceite, sal y pimienta.

La pasta: Se ponen los tres huevos en un recipiente y se baten bastante, como para hacer una tortilla. Se deshace la pastilla de levadura en un poco de agua tibia y el resto se añade, junto con el aceite y los huevos batidos. Cuando esté todo mezclado se añade la levadura deshecha y después la harina poco a poco, trabajándola bien con las manos hasta que la pasta esté en su punto. Se deja reposar una hora o una hora y media bien tapada.

El relleno: Limpiad las espínacas y el perejil y cortadlo todo muy pequeño, después lo escaldais todo en agua hirviendo.

Cuando el agua esté otra vez fresca, se sacan y se dejan escurrir. En una cazuela con aceite se rehogan a fuego lento las espínacas y el perejil con los piñones y se aliña con sal y pimienta. En un recipiente a parte habremos hervido los huevos y los cortaremos a trozos. También cortaremos la longaniza y la tendremos preparada. Cuando la pasta esté a punto se hacen 28 bolas. Iremos cogiendo las bolas de pasta y las aplastaremos encima de las obleas, pondremos unas cucharadas de sofrito de verdura y, por encima, trocitos de huevo y de longaniza.

Aplastamos las otras bolas y haremos las tapas de las empanadillas, dejando un agujero en el centro. Cuando estén todas, se bate un huevo y se pintan por encima. Se meten en el horno aproximadamente una media hora, hasta que estén doradas.

PANADA DE VERDURA DE VIGÍLIA

Per a la pasta: un got d'aigua i un altre d'oli, farina, rent i sal.

Per al farcit: tonyina, ou bollit, julivert, ceba i pinyons.

Es mesclen la farina, l'aigua i el rent. Quan estiga tot ben pastat, s'estén la meitat de la pasta damunt d'una llanda de forn. A banda, es talla el julivert i la ceba, que s'escalda amb aigua i una miqueta de sal. S'escorre i s'estén damunt la pasta que tindrem amanida. Es reparteix la tonyina, l'ou dur i els pinyons. Tot seguit, es tapa amb la resta de la pasta i es cou al forn.

«GUIXOTS» (O FARINETES)

Un litre d'aigua, 125 grams de farina de blat, 250 grams de col-i-flor (o 50 grams d'arròs), 100 grams d'abadejo, un gra d'all, oli i sal.

En una cassola fonda de fang, on haurem posat l'oli, se sofregeix la flor tallada en colpets, l'all tallat i l'abadejo, rentat i a miquetes. Quan prenga color se li afegeix l'aigua, reservant-ne una miqueta per a diluir la farina. Quan arranquen els primers bulls, s'afegeix la farina dissolta amb l'aigua que haviem reservat i es deixa coure a foc lent fins que s'espesse i la farina no faça gust a crua. Cal remoure continuament perquè no s'apegue al fons, si és possible amb una cullera de fusta. Es rectifica la sal. Ha de quedar com un puré un poc espès. En lloc de la col-i-flor, si es prefereix, es pot posar arròs en la quantitat esmentada.



ABUELA CON CAZUELA DE CARNE GUISADA
ÀVIA AMB CASSOLA DE CARN GUISADA

EMPANADA DE VERDURA DE VIGILIA

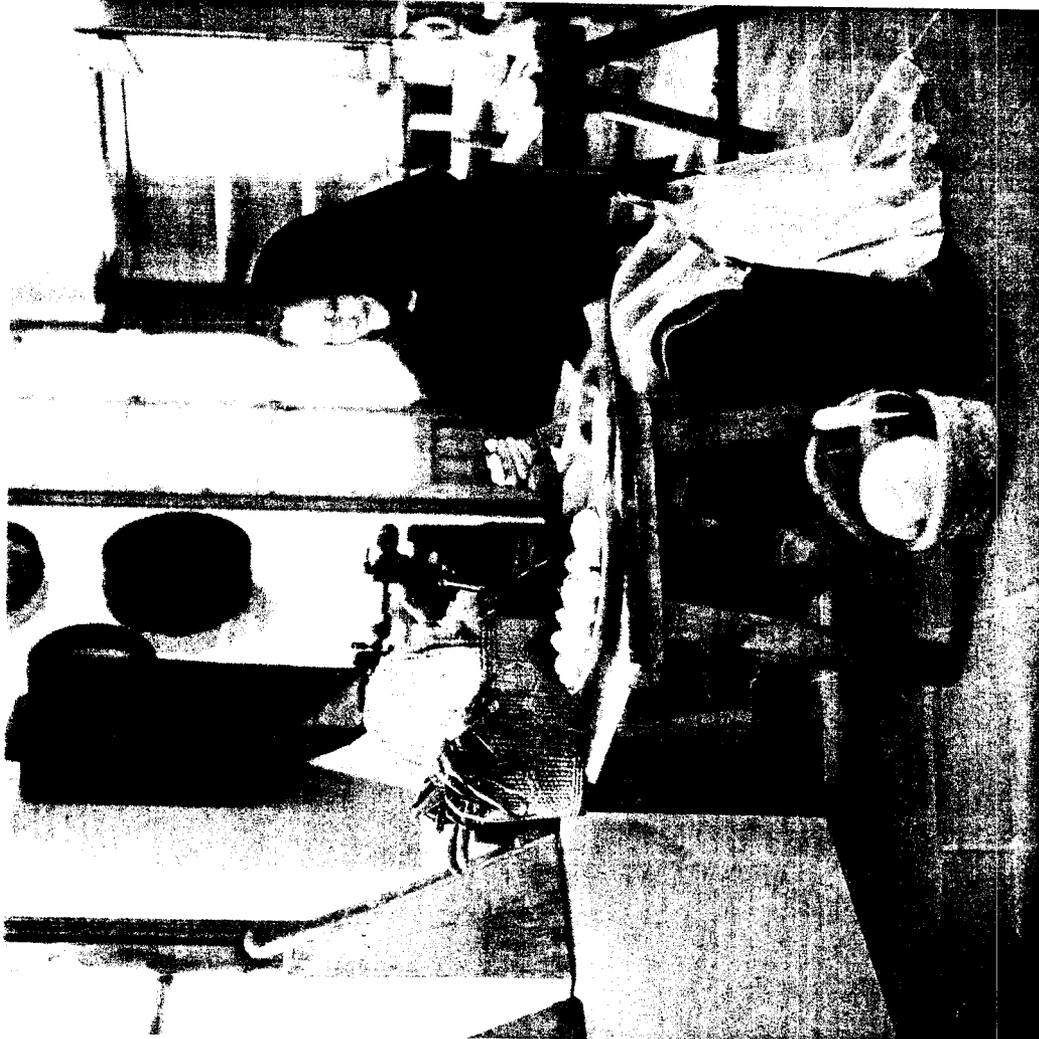
Para la pasta: un vaso de agua y otro de aceite, harina, levadura y sal.
Para el relleno: atún, huevo hervido, perejil, cebolla y piñones.

Se mezclan la harina, el agua y la levadura. Cuando esté todo bien amasado, se extiende la mitad de la pasta encima de una bandeja de horno. A parte, se corta el perejil y la cebolla, que se escaldan en agua y un poquito de sal. Se escurre y se extiende encima de la pasta que tendremos preparada. Se reparte el atún, el huevo duro y los piñones. A continuación, se tapa con el resto de la pasta y se cuece en el horno.

«GUIXOTS» (O GACHAS)

Un litro de agua, 125 gramos de harina de trigo, 250 gramos de coliflor (o 50 gramos de arroz), 100 gramos de bacalao, un diente de ajo, aceite y sal.

En una cazuela honda de barro, donde habremos puesto aceite, se sofríe la coliflor cortada a golpes, el ajo cortado y el bacalao, limpio y a trocitos. Cuando tenga un poco de color se le añade el agua, reservando una poca para diluir la harina. Cuando empiece a hervir, se le añade la harina disuelta con el agua que habíamos reservado y se deja cocer a fuego lento hasta que se espese y la harina no haga gusto a cruda. Se tiene que remover continuamente para que no se pegue al fondo, si es posible con una cuchara de madera. Se rectifica de sal. Tiene que quedar como un puré un poco espeso. En vez de coliflor, si se prefiere, se puede poner arroz en la medida indicada.



ABUELA PREPARANDO MORTERO DE ALL-I-OLI
ÀVIA PREPARANT UN MORTER D'ALLIOLI

ALLIOLI

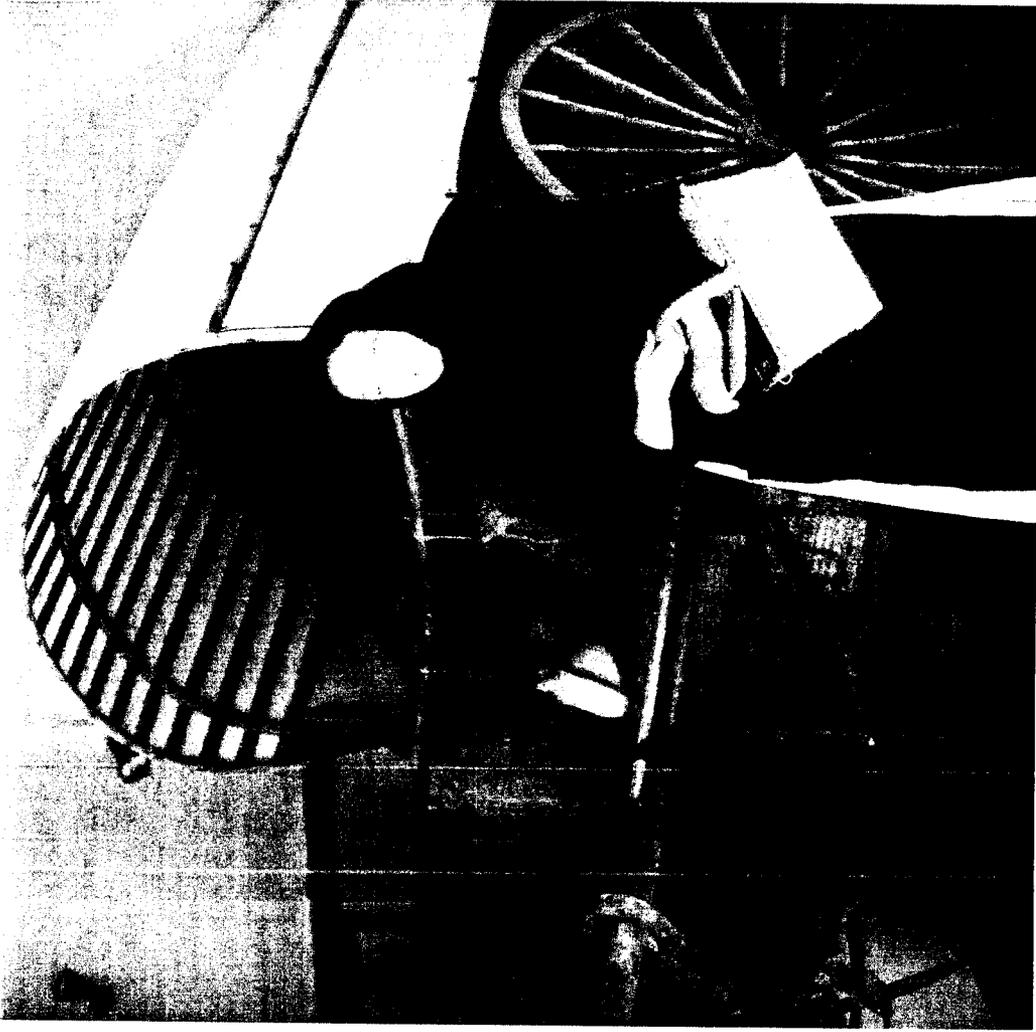
Un quart de litre d'oli, alls i sal.

Es poden posar els alls al gust de qui haja de tastar la salsa. Tres com a mínim, i podem anar pujant fins a vuit o nou grans d'all. Es pelen els grans i es piquen en un morter amb una miqueta de sal, perquè no s'esvaren, fins que aconseguim una pasta fina. El morter es pot col·locar entre els genolls o damunt d'una taula sobre un drap de cuina. Quan estiguen totalment picats els alls es vessa l'oli fent un rajolí molt finet, remenant sense parar amb la maça de fusta del morter i sempre en la mateixa direcció, fent que la pasta pugue i vaja espessint al punt que no caiga si inclinem el morter. Es tasta de sal i se li n'afegeix, si cal, remonent una miqueta més.

AJOACEITE

Un cuarto de litro de aceite; ajo; sal.

Se pueden poner los ajos al gusto de quien tiene que probar la salsa. Tres como mínimo y podemos ir subiendo hasta ocho o nueve dientes de ajo. Se pelan los dientes y se machacan en un mortero con un poco de sal, para que no resbalen, hasta que conseguimos una pasta fina. El mortero se puede poner entre las rodillas o encima de una mesa sobre un trapo de cocina. Cuando estén totalmente machacados los ajos se va echando el aceite en un chorrito muy fino de aceite, removiendo sin parar con la maza de madera del mortero y siempre en la misma dirección, haciendo que la pasta suba y vaya espesando hasta el punto que no caiga si inclinamos el mortero. Se prueba de sal y se le añade si es necesario, removiendo un poco más.



DONA AMB CISTELLA DE MENJAR I CARRO TÍPIC PER A ANAR AL CAMP
MUJER CON CESTA DE COMIDA Y CARRO TÍPICO PARA IR AL CAMP

VERDURES I LLEGUMS
VERDURAS Y LEGUMBRES

CREÏLLES NOVES AL FORN

*Un quilo de creïlles, dos grans d'all,
pebre roig, sal i oli.*

Es pelen i es tallen les creïlles per la meitat i es posen en una cassola plana amb la part plana cap amunt i deixant espai entre els trossos. Els farem pel damunt uns talls amb el ganivet i les espolsarem amb la sal i el pebre roig, els alls tallats i uns raigs d'oli. Es posen al forn durant una hora.

BAJOQUES AL TOMBET

(per a quatre persones)
*Un quilo de bajoques, cent grams de llomello,
dues llonganisses, una botifarra de ceba,
dues tomaques madures, una ceba, pebre roig,
sal, alls, llorer i quatre cullerades d'oli.*

Se sofregeix el llomello, tallat a trossos, amb les llonganisses i la botifarra, i es retira tot quan la carn estiga daurada. Amb el mateix oli se sofregeixen la ceba, els alls i les tomaques, que haurem trinxat prèviament i, finalment, les bajoques, tallades a trossos. Es dona a tot unes voltes a la paella i afegirem una miqueta de llorer. Es deixen tapades a poquet foc fins que estiguen cuites les bajoques. Una vegada fetes els afegirem les botifarres, les llonganisses i el llomello, i donarem novament unes voltes a la paella.

PATATAS NUEVAS AL HORNO

*Un quilo de patatas, dos dientes de ajo,
pimentón, sal y aceite.*

Se pelan y se cortan las patatas por la mitad y se ponen en una cazuela llana con la parte plana bocarriba y dejando un espacio entre los trozos. Les haremos por encima unos cortes con el cuchillo y las espolvoreamos con la sal y el pimentón, los ajos cortados y unos chorrillos de aceite. Se meten en el horno durante una hora.

JUDÍAS VERDES «AL TOMBET»

(para cuatro personas)
*Un quilo de judías verdes, cien gramos de lomo,
dos longanizas, una morcilla de cebolla,
dos tomates maduros, una cebolla, pimentón,
sal, ajos, laurel y cuatro cucharadas de aceite.*

Se sofríe el lomo, cortado a trozos, con las longanizas y la morcilla y se retira todo cuando la carne esté dorada. Con el mismo aceite se sofríen la cebolla, los ajos y los tomates, que habremos trinchado previamente y, finalmente, las judías verdes, cortadas a trozos. Se da a todo unas vueltas en la sartén y añadimos un poco de laurel. Se dejan tapadas con poco fuego hasta que estén cocidas las judías verdes. Cuando estén cocidas les añadimos la morcilla, las longanizas y el lomo y nuevamente les damos unas vueltas en la sartén.

BOLLIT

(per a quatre persones)
Quatre creïlles mitjanes, quatre cebes,
mig quilo de bajoques,
mig litre d'aigua, oli, vinagre i sal.

Es pelen les creïlles i les cebes. A les cebes, senceres, els farem uns talls en creu per dalt i per baix. Es despunten les bajoques i es lleven els fils, si en tenen. Es posa al foc la cassola amb l'aigua i, quan trenque a bullir, posarem una miqueta de sal, les cebes i les creïlles, i ho taparem i ho deixarem a poquet foc durant uns vint minuts. S'afegeixen les bajoques i es deixa coure mitja horeta més. Es deixa escórrer i se serveix a taula amb setrilleres perquè cada entaulat s'ho adobe al seu gust. La recepta admet també alguns trossets de col-i-flor, de safanòria i de carabasseta, segons el costum.

SAMFAINA DE TONYINA

Mig quilo de tomaques madures, una carabasseta,
una pebrera verda, una ceba gran,
un quart de tonyina de bóta (en salmorra) i
dues dotzenes de caragols.

Es renten i es bullen els caragols amb temps suficient. La tonyina es deixa en remull unes hores perquè perdi la saladura. Tallarem a trossos menuts la ceba, la pebrera (rascant-li la pell), la carabasseta i les tomaques, i ho posarem a fregir en una cassola fonda. Quan estiga tot bullint i fent un poquet de caldo, afegirem la tonyina i els caragols que tindrem eixuts i amanits a banda. La sal es posa al vostre gust al darrer moment.

HERVIDO

(para cuatro personas)
Cuatro patatas medianas, cuatro cebollas,
medio quilo de judías verdes,
medio litro de agua, aceite, vinagre y sal.

Se pelan las patatas y las cebollas. A las cebollas, enteras, les haremos unos cortes en cruz por arriba y por abajo. Se despuntan las judías verdes y se quitan los hilos, si tienen. Se pone en el fuego la cazuela con el agua y cuando empiece a hervir, pondremos un poquito de sal, las cebollas y las patatas, y lo taparemos y lo dejaremos con poco fuego durante unos veinte minutos. Se añaden las judías verdes y se dejan cocer media hora más. Se escurre y se sirve a la mesa con vinajeras para que cada comensal se lo aliñe a su gusto. La receta admite también algunos trozos de coliflor, de zanahoria y de calabacín, según la costumbre.

CHANFAINA DE ATÚN

Medio quilo de tomates maduros, un calabacín,
un pimiento verde, una cebolla grande,
un cuarto de atún de bóta (en salmuera),
dos docenas de caracoles.

Se lavan y se hierven los caracoles con tiempo suficiente. El atún se deja en remojo unas horas para que pierda la saladura. Cortaremos a trozos pequeños la cebolla, el pimiento (rascándole la piel), el calabacín y los tomates y lo pondremos todo a freír en una cazuela honda. Cuando esté todo hirviendo y haciendo un poquito de caldo, añadiremos el atún y los caracoles que tendremos secos y preparados a parte. La sal se pone al gusto en el último momento.

CARXOFES AL FORN

Carxofes, pebre, pebre roig, sal, alls i oli.

Rentem bé les carxofes i els tallem el tronxo procurant que queden planetes, perquè es puguin plantar. Damunt d'una superfície dura les anirem esclafant perquè s'obriguen les fulles, però sense arribar a desfer-les. Amb les fulles cap amunt les arreglarem dins d'una cassola o recipient per posar-les al forn i, abans, les espolsarem amb la sal, el pebre i el pebre roig. Es ruixen amb oli i una miqueta d'aigua, procurant que les fulles s'embeguen prou, i ja podem ficar-les al forn fins que queden cuites. Si les volem amb un altre gust es pot posar al mig de les fulles un gra d'all que, prèviament, haurem xafat amb el puny.

CIGRONS EN SALSA

(per a quatre persones)
Mig quilo de cigrons, quatre grans d'all,
una llesca de pa, huit ametles, julivert i
una culleradeta de pebre roig.

Des de la nit abans es deixen els cigrons en remull i, al moment de cuinar-los, es posen a coure amb aigua tèbia. Mentre, sofregirem a la paella la llesca de pa amb cinc cullerades d'oli. En un morter es piquen els alls, les ametles, el julivert i la llesca fregida i se sofregeix tot amb el pebre roig. Quan els cigrons estiguen ja cuïts afegirem la salsa del sofregit i els donarem una darrera bollida. És recomanable que reposen una miqueta abans de portar-los a taula.

ALCACHOFAS AL HORNO

Alcachofas, pimienta, pimentón, sal, ajos y aceite.

Llavamos bien las alcachofas y cortamos el troncho procurando que queden planas, para que se puedan quedar derechas. Encima de una superficie dura las iremos chafando para que se abran las hojas, pero sin llegar a deshacerlas. Con las hojas hacia arriba las arreglaremos dentro de una cazuela o recipiente para meterlas en el horno y, antes, las espolvorearemos con la sal, la pimienta y el pimentón. Se aliñan con aceite y un poco de agua, procurando que las hojas se empapen bastante, y ya podemos meterlas en el horno hasta que queden cocidas. Si las queremos con otro sabor podemos poner en el centro de las hojas un diente de ajo que, previamente, tendremos que haber chafado con el puño.

GARBANZOS EN SALSA

(para cuatro personas)
Medio quilo de garbanzos, cuatro dientes de ajo,
una rebanada de pan, ocho almendras, perejil y
una cucharadita de pimentón.

Desde la noche anterior se dejan los garbanzos en remojo y, en el momento de cocinarlos, se ponen a cocer con agua tibia. Mientras, sofreímos en la sartén la rebanada de pan con cinco cucharadas de aceite. En un mortero se pican los ajos, las almendras, el perejil y la rebanada de pan frita y se sofríe todo con el pimentón. Cuando los garbanzos estén ya cocidos, añadiremos la salsa del sofrito y les daremos una última hervida.

Es recomendable que reposen un poco antes de sacarlos a la mesa.

FAVES «AL TOMBET»

Dos quilos de faves, quatre botifarres de ceba o d'arròs, quatre trossos de magre, una ceba, dos grans d'all, oli i sal.

Es posa oli a una cassola, si és possible de fang. Quan estiga prou calent fregirem el magre i després afegirem la ceba tallada i els alls. A continuació les faves, ja pelades i rentades, sense escórrer-les del tot, i la sal. Es deixen coure, remenant-les de tant en tant i a la meitat de la cocció, afegirem les botifarres.

TRUITA D'ALLS

Dos manolls d'allis tendres, sis ous, oli i sal.

Es tallen les arrels dels alls i es pelen llevant-los els tals de més amunt. Es tallen les puntes verdes de les fulles i es trossegen. Calentem oli en una paella al foc i fregim els alls a poquet foc, procurant que no es cremem. Es trauen i es deixen escórrer de l'oli. Trenquem i batem els ous, els mesquem amb els alls i fem la truita a la paella, deixant-la quallar i donant-li la volta amb un plat perquè es faça redona i daurada per les dues parts.

HABAS «AL TOMBET»

Dos quilos de habas, quatre morcillas de cebolla o de arroz, cuatro trozos de magro, una cebolla, dos dientes de ajo, aceite y sal.

Se pone aceite en una cazuela, si es posible de barro. Cuando esté bien caliente freiremos el magro y después añadiremos la cebolla cortada y los ajos. A continuación las habas, ya peladas y limpias, sin escurrirlas del todo, y la sal. Se dejan cocer, removiéndolas de vez en cuando y a mitad de la cocción, añadiremos las morcillas.

TORTILLA DE AJOS

Dos manojos de ajos tiernos, seis huevos, aceite y sal.

Se cortan las raíces de los ajos y se pelan quitándoles las capas de más arriba. Se cortan las puntas verdes de las hojas y se trocean. Calentamos aceite en una sartén al fuego y freímos los ajos con poco fuego, procurando que no se quemem. Se sacan y se dejan escurrir del aceite. Batimos los huevos, los mezclamos con los ajos y hacemos la tortilla en la sartén, dejándola cuajar y dándole la vuelta con un plato para que se haga redonda y dorada por las dos partes.



ARRÒS
ARROZ

CALDERETA

125 grams de fesols, 250 grams de carabassa,
mig quilo de creïlles, dues cebes, un os de pernil,
dos ossos de porc, 100 grams d'arròs,
dues botifarres de ceba, un troç de cansalada,
mig culleró d'oli, safrà i sal.

Si els fesols són secs, cal posar-los en remull el dia abans. Començarem per coure'ls juntament amb els ossos per fer el brou. Quan comence a bullir, s'afegeix l'oli i la sal. Una vegada cuits, tirem dins de l'olla la ceba, tallada a trocets menuts, les creïlles, també tallades, la carabassa a trossos més grans, i quan estiga quasi cuit, les botifarres i finalment, l'arròs.

EMPEDRAT

(per a quatre persones)
Huit trossos d'abadejo, mig quilo d'arròs,
un quart de fesols blancs, dues pebreres roges,
dues tomaques madures, vuit grans d'all, oli,
safrà, sal i una culleradeta de pebre roig.

Primerament es posa l'abadejo en remull per llevar-li una miqueta la sal. El sofregirem a trossos i després el remenarem amb la pebrera trossejada, els alls i les tomaques triturades. A continuació afegim el pebre roig i l'arròs, i remenarem bé. Finalment, posarem els fesols que ja tindrem bollits, aigua i safrà. Ho tastarem de sal i ho deixarem bullir fins que quede sec.

CALDERETA

125 grams de alubias, 250 grams de calabaza,
medio quilo de patatas, dos cebollas, un hueso de jamón,
dos huesos de cerdo, 100 gramos de arroz,
dos morcillas de cebolla, un trozo de tocino,
medio cucharón de aceite, azafrán y sal.

Si las alubias son secas, tienen que ponerse en remojo el día anterior. Comenzaremos por cocerlas junto con los huesos para hacer el caldo. Cuando comience a hervir, se añade el aceite y la sal. Cuando estén cocidos, echamos en la cazuela la cebolla, troceada pequeña, las patatas, también troceadas, la calabaza a trozos más grandes, y cuando esté casi todo cocido, las morcillas y, finalmente, el arroz.

EMPEDRADO

(para cuatro personas)
Ocho trozos de bacalao, medio quilo de arroz,
un cuarto de alubias, dos pimientos rojos,
dos tomates maduros, ocho dientes de ajo, aceite,
azafrán, sal y una cucharadita de pimentón.

Primero se pone el bacalao en remojo para quitarle un poco de la sal. Lo sofreimos en trozos y después lo mezclaremos con el pimiento troceado, los ajos y los tomates triturados. A continuación añadimos el pimentón y el arroz, y removemos bien.

Finalmente, pondremos las alubias que ya tendremos hervidas, agua y azafrán. Lo probaremos de sal y lo dejaremos hervir hasta que quede seco.

ARRÒS AMB COL-I-FLOR

(per a quatre persones)
Mig quilo de costella de porc, una col-i-flor xicoteta, mig quilo d'arròs, dues tomaques madures, oli, sal, aigua i safrà (o colorant).

Es posa la cassola al foc amb l'oli i, quan estiga calent, se sofregeix la costella. Es renta i talla la col-i-flor a trossets i es piquen les tomaques, i s'afegeix tot a la cassola per sofregir-ho. Posarem aigua en quantitat suficient, la sal i el safrà i es deixa bullir. Finalment posarem l'arròs i farem que torne a bullir l'aigua. Ho deixarem coure més o menys un quart d'hora.

ARRÒS DE SANT ANTONI

(per a quatre persones)
Quatre tasses o mesures d'arròs, huit d'aigua, un quart de quilo de cigrons, mig quilo de morro i cua de porc, quatre botifarres de ceba, una tomaca, dos ous, alls i safrà.

En primer lloc es bullen els cigrons i la carn, amb un pessic de sal, i es reserven juntament amb el brou. En una cassola de fang posarem l'arròs, les botifarres, la tomaca partida, els alls i un raig d'oli, i després la carn bollida i les mesures del brou. Es fica al forn i, quan l'arròs estiga ja quasi cuit i haja xuplat el líquid, el traurem uns minuts. Es baten els ous ben batuts i els tirarem per damunt de l'arròs, tornant la cassola al forn fins que quallen, al cap d'uns moments, i s'acabe de coure l'arròs. Aquesta recepta, coneguda també com arròs amb crosta, és típica de la festa de Sant Antoni, al mes de gener.

ARROZ CON COLIFLOR

(para cuatro personas)
Medio quilo de costilla de cerdo, una coliflor pequeña, medio quilo de arroz, dos tomates maduros, aceite, sal, agua y azafrán (o colorante).

Se pone la cazuela al fuego con aceite y, cuando esté caliente, se sofríe la costilla. Se lava y se corta la coliflor a trocitos, se pican los tomates y se añade todo a la cazuela para sofreirlo. Ponemos agua en cantidad suficiente, la sal y el azafrán y se deja hervir. Finalmente ponemos el arroz y haremos que vuelva a hervir el agua. Lo dejaremos cocer más o menos un cuarto de hora.

ARROZ DE SAN ANTONIO

(para cuatro personas)
Cuatro tazas o medidas de arroz, ocho de agua, un cuarto de quilo de garbanzos, medio quilo de morro y rabo de cerdo, cuatro morcillas de cebolla, un tomate, dos huevos, ajos y azafrán.

En primer lugar se hierven los garbanzos y la carne, con un pellizco de sal, y se reservan con el caldo. En una cazuela de barro pondremos el arroz, las morcillas, el tomate partido, los ajos y un chorrito de aceite y después la carne hervida y las medidas de caldo. Se mete en el horno y cuando el arroz esté casi cocido y se haya bebido el líquido, lo sacaremos unos minutos. Se baten los huevos bien batidos y los tiramos por encima del arroz, devolviendo la cazuela al horno hasta que cuajen, al cabo de unos momentos, y se acabe de cocer el arroz. Esta receta, conocida también como arroz con costra, es típica de la fiesta de San Antonio, en el mes de enero.

ARRÒS AL FORN

*Mig quilo d'arròs, 200 grams de cigrons,
200 grams de botifarra de ceba, 150 grams de costella de porc,
2 creïlles mitjanes, 2 tomaques madures, un litre d'aigua,
125 dl d'oli, safrà, sal i una cabeça d'all.*

En una cassola de fang, que siga plana i amb les vores altes, es posa l'arròs, les creïlles pelades i tallades en rodanxes; les tomaques tallades per la meitat, la costella de porc a trossos, la sal, el safrà i els cigrons (que ja haurem deixat en remull el dia anterior).

A banda, en una paella, posarem l'oli, les botifarres, els alls, donant-los unes volletes, i s'afegeixen a la cassola, a més de l'aigua i tastant-lo de sal. Es fica la cassola al forn fins que l'arròs estiga cuit i desaparega tot el caldo. Estarà al seu punt quan es quede torrat pel damunt.

«ESVAROSET»

*200 grams d'abadejo, un quilo de cebes,
400 grams d'arròs, cent grams de cansalada viadeta,
una tomaca, alls, safrà, pebre roig, oli i sal.*

Torrem l'abadejo a la flama, sense haver-lo posat en remull. Se li lleva la pell i les espines i s'esmicola. Es renten i tallen les cebes a trossets molt xicotets. En una cassola de fang es posa oli i se sofregeix l'abadejo, la cansalada trossejada i, finalment, la ceba. Es manté a foc mitjà i es va donant voltes fins que la ceba es faça daurada. Posem i fregim els alls i la tomaca desfeta. Després, mitja culleradeta de pebre roig i litre i quart d'aigua (o de caldo que tindrem amanit). Afegim uns pessiguets de safrà i de sal i ho deixem coure tapat durant un quart d'hora. Es tasta de sal i s'afegeix l'arròs. Es deixa coure, destapat, a poquet foc, uns vint minuts més. Es tasta l'arròs per veure si està a punt, es lleva del foc i es deixa reposar una miqueta al plat abans de menjar-lo.

ARROZ AL HORNO

*Medio quilo de arroz, 200 gramos de garbanzos,
200 gramos de morcilla de cebolla, 150 gramos de costilla de cerdo,
2 patatas medianas, 2 tomates maduros, un litro de agua,
125 dl de aceite, azafrán, sal y una cabeza de ajos.*

En una cazuela de barro, que sea plana con los bordes altos, se pone el arroz, las patatas peladas y cortadas en rodajas; los tomates cortados por la mitad, la costilla de cerdo a trozos, la sal, el azafrán y los garbanzos (que ya habremos dejado en remojo el día anterior).

A parte, en una sartén, pondremos aceite, las morcillas, los ajos, dándoles unas vueltas, y se añaden a la cazuela, además de agua y probándolo de sal. Se mete la cazuela en el horno hasta que el arroz esté cocido y desaparezca todo el caldo. Estará en su punto cuando esté tostado por encima.

«ESVAROSET»

*200 gramos de bacalao, un quilo de cebolla, 400 gramos de arroz,
100 gramos de panceta, un tomate, ajos, azafrán,
pimentón, aceite y sal.*

Asamos el bacalao en la llama, sin haberlo puesto en remojo. Se le quita la piel y las espinas y se desmenuza. Se lavan y se cortan las cebollas a trozos muy pequeños. En una cazuela de barro se pone aceite y se sofríe el bacalao, la panceta troceada y, finalmente, la cebolla. Se mantienen a medio fuego y se le da vueltas hasta que la cebolla esté dorada. Añadimos los ajos y el tomate deshecho y los sofreímos. Después, media cucharada de pimentón y litro y cuarto de agua (o de caldo que ya tendremos preparado). Añadimos unos pellizcos de azafrán y de sal y lo dejamos cocer tapado durante un cuarto de hora. Se prueba de sal y se añade el arroz. Se deja cocer, destapado, con poco fuego, unos veinte minutos más. Se prueba el arroz para ver si está a punto, se aparta del fuego y se deja reposar un momento en el plato antes de comerlo.

ARRÒS CALDÓS

L'arròs caldós es pot fer de peix, de fesols i naps, de fesols i bledes, i de pollastre i conill, que és el més freqüent.

(per a sis persones)

250 grams de carn de pollastre (ala i cuixa)

100 grams de costella de porc,

100 grams de bajoques o garrofons,

100 grams de tomaca madura, un trosset de pebrera roja,

verdura segons la temporada

(una carxofa o 100 grams de pésols, o

100 grams de garrofons), 150 grams d'oli,

200 grams d'arròs, safrà, sal i uns grams d'all.

Es posa l'oli dins d'una olla prou fonda i, quan estiga calent, se sofregeix la carn a trossos. Si no volem tot pollastre es poden mesclar alguns trossets de conill. Quan la carn estiga ja de color daurat, se li afegeix la verdura, segons la temporada, i seguidament la pebrera i els alls, i se sofregeix tot procurant que no es creme. Després, ja es pot tirar l'aigua, i es deixa bullir uns vint minuts, i es procura afegir-ne perquè quede sempre un litre de caldo. Per això és millor posar aproximadament un litre i mig perquè quede la quantitat justa. Es tasta de sal i s'afegeix l'arròs i el safrà. Finalment, es deixa bullir durant un altre quart d'hora, fins que quede caldós al seu punt.

ARROZ CALDOSO

El arroz caldoso se puede hacer de pescado, de alubias y nabos, de alubias y acelgas, y de pollo y conejo, que es el más frecuente.

(para seis personas)

250 gramos de carne de pollo (ala y muslo),

100 gramos de costilla de cerdo,

100 gramos de judías verdes o garrofones,

100 gramos de tomate maduro, un trozo de pimiento rojo,

verdura según la temporada

(una alcachofa ó 100 gramos de guisantes ó

100 gramos de garrofones), 150 gramos de aceite,

200 gramos de arroz, azafrán, sal y unos dientes de ajo.

Se pone el aceite dentro de una olla honda y, cuando esté caliente, se sofríe la carne en trozos. Si no queremos todo pollo podemos mezclar algunos trozos de conejo. Cuando la carne esté ya de color dorado, se le añade la verdura, según la temporada, y seguidamente el pimiento y los ajos, y se sofríe todo procurando que no se queme. Después, ya se puede tirar el agua y se deja hervir unos veinte minutos y procuramos añadir un poco para que quede siempre un litro de caldo. Por eso es mejor poner aproximadamente un litro y medio para que quede la cantidad justa. Se prueba de sal y se añade el arroz y el azafrán.

Finalmente, se deja hervir durante otro cuarto de hora, hasta que quede caldoso en su punto.

ARRÒS AMB CARABASSA

125 grams d'abadejo,
un quart de quilo de carabassa,
400 grams d'arròs,
una tomaca madura, una cabeça d'allis,
julivert, safrà, oli i sal.

Es renta l'abadejo amb aigua i es desfà a molletes. En una cassola plana de fang se sofregeix la cabeça d'allis amb l'abadejo i s'afegeix l'arròs, donant-li al mateix temps unes voltes per ofegar-lo amb l'oli del sofregit. Es talla la carabassa a trossos i la posem a la cassola amb tres quarts de litre d'aigua i un pessiguet de safrà. Es reparteix l'arròs per la cassola i es posa al mig la tomaca partida per la meitat. Afegim una miqueta de sal i posem la cassola una altra vegada al foc. Quan comence a bullir, la traem i la fiquem al forn. Al quart d'hora es tasta de sal, si convé, es deixa cinc minuts més al forn segons el punt de l'arròs.

CASSOLA DE SARDINES

Mig quilo de sardines, una ceba,
una tomaca, farina, all, sal, i llima o vinagre.

Es renten les sardines, se salen una miqueta, s'arrebossen amb farina i es fregeixen. Es deixen escórrer en una cassola. A banda, es fregeix la ceba tallada amb all i una miqueta de tomaca. Quan estiga tot cuit, ho posem per damunt les sardines i una miqueta d'aigua i es deixa tot al foc. Quan ja queda poca aigua, es lleva i s'adoba amb un raget de llima o de vinagre.

ARROZ CON CALABAZA

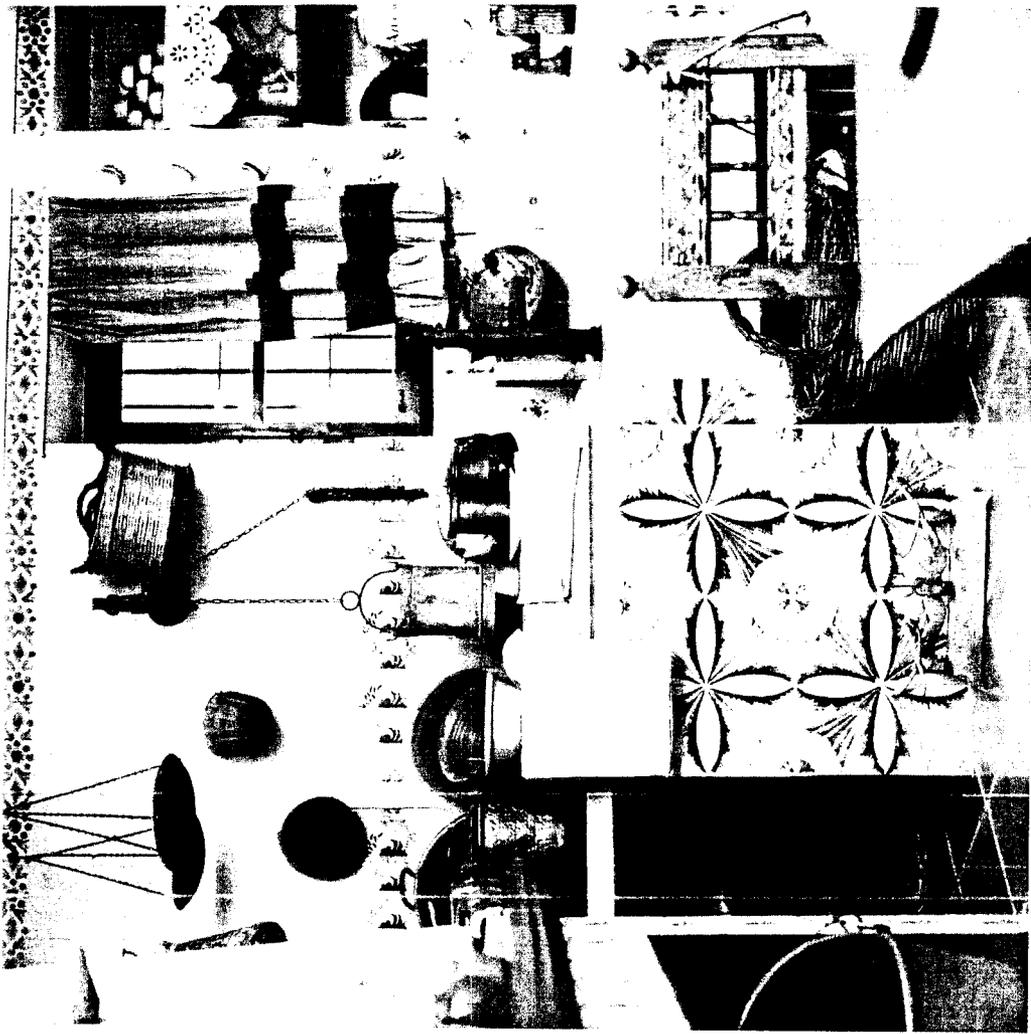
125 gramos de bacalao,
un cuarto de quilo de calabaza,
400 gramos de arroz,
un tomate maduro, una cabeza de ajos,
perejil, azafrán, aceite y sal.

Se lava el bacalao con agua y se deshace en migajas. En una cazuela plana de barro se sofríe la cabeza de ajos con el bacalao y se añade el arroz, dándole al mismo tiempo unas vueltas para rehcgarlo con el aceite del sofrito. Se corta la calabaza a trozos y la ponemos en la cazuela con tres cuartos de litro de agua y un pellizo de azafrán. Se reparte el arroz por la cazuela y se pone en el centro el tomate partido por la mitad. Añadimos un poco de sal y ponemos la cazuela otra vez en el fuego. Cuando comience a hervir, la sacamos y la metemos en el horno. Al cuarto de hora se prueba de sal y, si conviene, se deja cinco minutos más en el horno según el punto del arroz.

CAZUELA DE SARDINAS

Medio quilo de sardinas, una cebolla,
un tomate, harina, ajo, sal, limón o vinagre.

Se lavan las sardinas, se salan un poco, se rebozan con la harina y se fríen. Se dejan escurrir en una cazuela. A parte, se fríe la cebolla cortada con ajo y un poquito de tomate. Cuando esté todo cocido, ponemos por encima las sardinas y un poquito de agua y se deja todo en el fuego. Cuando ya queda poca agua, se sacan del fuego y se aliñan con un chorrito de limón o de vinagre.



PEIX
PESCADO

SARDINES I PEBRERES

*Quatre sardines en salmorra (de bóta)
quatre pebreres (roges o verdes), una cabeça d'allis i oli.*

Es lleven els budells de les sardines i s'eixuguen amb un drap, després de rentar-les perquè no estiguen tan salades. En una paella posem oli i quan estiga molt calent, es fregeixen les sardines i es trauen. En el mateix oli es fregeixen les pebreres, tallades a tires i els grans d'all sense pelar. Afegim una miqueta d'aigua i es deixen coure a poquet foc i tapats. Després, s'afegeixen les sardines que havíem reservat, i es mescla tot, per servir-les calentes. Aquest plat queda molt bé acompanyat de vi negre i amb allioli.

MOLLETS AL FORN

*(per a quatre persones)
Mig quilo de mollets mitjans,
mig quilo de creïlles, dues cebes, una tomaca,
quatre cullerades d'oli, alls, pinyons, julivert,
pebre, pebre roig i sal.*

Es tallen les creïlles en rodanxes prou fines. Es renten els mollets, llevant-los els budells. Es trinxen les cebes, la tomaca (que haurà de ser prou madura) i els alls, i s'adoben amb sal. Amb aquests ingredients farem un lit al fons d'una cassola de fang i pel damunt, s'arreglen els mollets. S'espolisen de sal, pebre blanc, pebre roig i el julivert talladet. Després d'afegir els pinyons i l'oli, es cobreix d'aigua i es posa al forn a mig foc més o menys una mitja hora.

SARDINAS Y PIMIENTOS

*Cuatro sardinas en salmuera, cuatro pimientos
(rojos o verdes), una cabeza de ajos y aceite.*

Se quitan las tripas de las sardinas y se secan con un trapo, después de lavarlas para que no estén tan saladas. En una sartén ponemos aceite y cuando esté muy caliente se fríen las sardinas y se sacan. En el mismo aceite se fríen los pimientos, cortados en tiras y los dientes de ajo sin pelar. Añadimos un poco de agua y se dejan cocer con poco fuego y tapadas. Después se añaden las sardinas que habíamos reservado y se mezcla todo para servir las calientes. Este plato queda muy bien acompañado de vino tinto y con ajoaceite.

SALMONETES AL HORNO

*(para cuatro personas)
Medio quilo de salmonetes medianos,
medio quilo de patatas, dos cebollas, un tomate, cuatro
cucharadas de aceite, ajos, piñones, perejil,
pimienta, pimentón y sal.*

Se cortan las patatas en rodajas bastante finas. Se lavan los salmonetes y se les quitan las tripas. Se trinan las cebollas, el tomate (que tendrá que ser muy maduro) y los ajos, y se aliñan con sal. Con estos ingredientes haremos una base en el fondo de una cazuela de barro y por encima colocaremos los salmonetes. Se espolvorean de sal, pimienta blanca, pimentón i el perejil cortado. Después de añadir los piñones y el aceite, se cubre de agua y se mete en el horno a medio fuego más o menos media hora.

ABADEJO AMB CREÏLLES

*Quarta i mitja d'abadejo (375 grams),
un quilo de creïlles, una tomaca, mitja ceba,
pebre roig, alls, pinyons, julivert i oli.*

L'abadejo es fica en remull des de la nit abans. Posarem l'oli en una cassola i, quan estiga calent, afegirem l'abadejo. Se li dona una volta i es trau. A continuació fregirem la ceba, tallada menudeta, el pebre roig, la tomaca pelada i tallada i les creïlles a rodanxes. Es remou el sofregit i s'afegeix aigua fins que quede cobert. Després de coure uns deu minuts, tornem a posar l'abadejo. A banda, picarem all, pinyons i julivert, i ho llançarem per damunt del peix. Es tapa i es deixa fins que quede cuit.

RAJADA AL FORN

*(per a quatre persones)
8 trossos de rajada, un quilo de creïlles,
quatre cullerades d'oli, quatre ametlles,
dues fulles de llorer, julivert, pebre roig, all i sal.*

Tallem a rondaxes les creïlles i les posem en una cassola de fang, fent el llit al fons. Les rodanxes no hauran de ser massa grosses. Damunt arreglarem els trossos de rajada i es cobreixen amb l'oli, la sal, el pebre roig i les fulletes de llorer. Afegirem aigua fins que quede tot cobert. En un morter es piquen les ametlles, el julivert i tres o quatre grans d'all. Es posa la picadeta per damunt del peix i el fiquem al forn fins que les creïlles queden tendres, i les punxarem de tant en tant per comprovar-ho.

BACALAO CON PATATAS

*Cuarta y media de bacalao (375 gramos),
un quilo de patatas, un tomate, media cebolla, pimentón,
ajos, piñones, perejil y aceite.*

El bacalao se pone en remojo desde la noche anterior. Pondremos el aceite en una cazuela y cuando esté caliente añadiremos el bacalao. Se le da una vuelta y se saca. A continuación freiremos la cebolla, cortada pequeña, el pimentón, el tomate pelado y cortado y las patatas a rodajas. Se remueve el sofrito y se añade agua hasta que quede cubierto. Después de cocer unos diez minutos, volvemos a poner el bacalao. A parte, picaremos ajo, piñones y perejil y lo espolvorearemos por encima del pescado. Se tapa y se deja hasta que esté cocido.

RAYA AL HORNO

*(para cuatro personas)
8 trozos de raya, un quilo de patatas,
cuatro cucharadas de aceite, cuatro almendras,
dos hojas de laurel, perejil, pimentón, ajo y sal.*

Cortamos en rodajas las patatas y las ponemos en una cazuela de barro, haciendo un base. Las rodajas no tendrán que ser muy gruesas. Encima arreglaremos los trozos de raya y los cubriremos con aceite, sal, el pimentón y las hojas de laurel. Añadiremos agua hasta que quede todo cubierto. En un mortero se machacan las almendras, el perejil y tres o cuatro dientes de ajo. Se pone el picadillo por encima del pescado y lo metemos en el horno hasta que las patatas estén tiernas. Las pincharemos de vez en cuando para comprobarlo.

COCA DE MOLLETS

Per fer la pasta: una pastilleta de rent, una tassa d'oli per cada dues d'aigua, farina (la que pugui admitre) Quilo i mig de tomaques madures, dues o tres pebreres verdes, mig quilo de mollets xicotets, pebre roig, pinyons, oli i sal.

Es fa la massa amb el rent, l'oli, l'aigua i la farina, i es deixa reposar un parell d'hores. Mentre, en una paella se sofregeixen les pebreres primer i després les tomaques, tot talladet ben menut. Es mesclen i s'afegeix una cullerada de pebre roig mentre se li dona voltes.

S'estén la massa en una llanda de forn, procurant que quede uniforme i el més plana possible. Per damunt es reparteix el sofregit de pebrera i tomaca, es col·loquen els mollets i s'escampen els pinyons. S'espolsa de sal i es fica al forn fins que estiga cuita i la pasta cruixent.

COCA DE SALMONETES

Para hacer la pasta: una pastilla de levadura, una taza de aceite por cada dos de agua, harina (la que admita). Quilo y medio de tomates maduros, dos o tres pimientos verdes, medio quilo de salmonetes pequeños, pimentón, piñones, aceite y sal.

Se hace la masa con la levadura, el aceite, el agua y la harina y se deja reposar un par de horas. Mientras, en una sartén se sofríen los pimientos primero y después los tomates, todo cortado muy pequeño. Se mezclan y se añade una cucharada de pimentón mientras se le da vueltas.

Se extiende la masa en una bandeja de horno, procurando que quede uniforme y lo más plana posible. Por encima se reparte el sofrito de pimienta y tomate, se ponen los salmonetes y se esparcen los piñones. Se espolvorea de sal y se mete en el horno hasta que esté cocida y la pasta crujiente.

COCA AMB SARDINES

Un got d'oli, got i mig d'aigua, sardines de bóta, farina, sal, rent i pebre roig.

Posem en un llibrell l'oli, l'aigua i la sal, i desfem la pastilleta de rent. Anem afegint la farina que puga admetre per fer una pasta fina, no molt dura i que es puga treballar amb les mans. Quan estiga ben pastat ho tapem amb un llenç i ho deixem reposar fins que pugue la pasta al doble. En aquest moment, i després d'haver-nos untat les mans amb oli, agafem la pasta i l'anem estenent damunt d'una llanda (untada també amb oli) donant-li forma quadrada o arrodonida. No ha de quedar tan fina com per a la coca de tomaca. Es reparteixen per damunt les sardines netes, senceres o partides per la meitat a la llarga, s'espolsa amb farina i pebre roig i s'arruixa un poquet amb oli. Es fa una vora tot rodejant la coca i ja es pot ficar al forn fins que la pasta estiga cruixent. Aquesta coca es pot fer també amb mollets.

MANDONGUILLES D'ABADEJO

Un quart de quilo d'abadejo sense espines, mig quilo de creïlles, dos ous, pinyons, all i julivert.

L'abadejo es desfà a miquetes i es deixa en remull. Pelem les creïlles i les posem a coure amb aigua i sal. En un morter picarem un gra d'all i julivert i li afegim l'abadejo escorregut i, quan estiguen cuites les creïlles, les xafem i les afegim fent amb tot una pasta. A aquesta pasta es mescla un ou i el rovell de l'altre, deixant la clara per arrebossar les mandonguilles. Es van agarrant pessics, es fan boles i, després de passar-les per la clara, es van fregint.

COCA CON SARDINAS

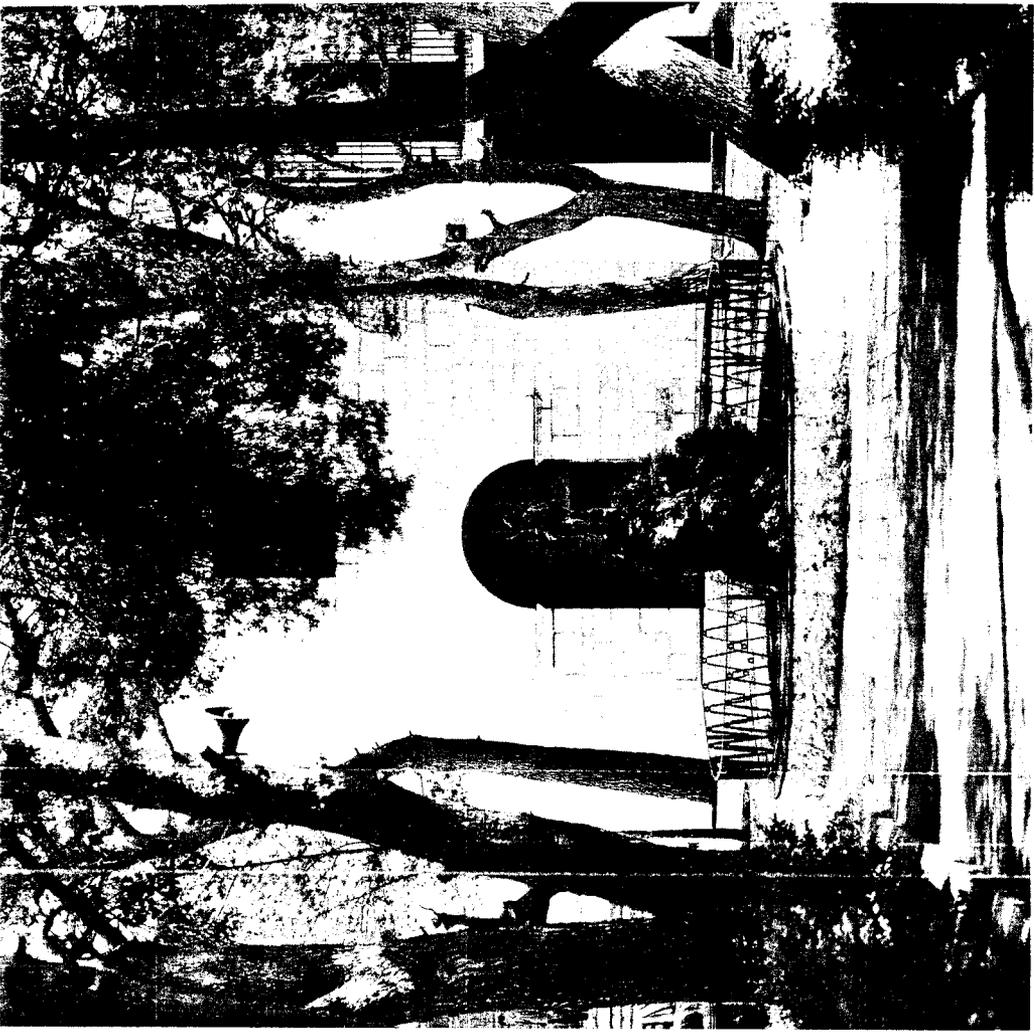
Un vaso de aceite, vaso y medio de agua, sardinas de bóta, harina, sal, levadura y pimentón.

Ponemos en un recipiente el aceite, el agua y la sal y deshacemos la pastilla de levadura. Vamos añadiendo la harina que pueda admitir para hacer una pasta fina, no muy dura, y que se pueda trabajar con las manos. Cuando esté bien amasada, la tapamos con un trapo y la dejamos reposar hasta que suba la pasta al doble. En ese momento, y después de habernos untado las manos con aceite, cogemos la pasta y la vamos extendiendo encima de una bandeja (untada también con aceite) dándole forma cuadrada o redondeada. No tiene que quedar tan fina como para la empanada de tomate. Se reparten por encima las sardinas limpias, enteras o partidas por la mitad a la larga, se espolvorean con harina y pimentón y con unos chorritos de aceite. Se hace un borde que rodee toda la coca y ya se puede meter en el horno hasta que la pasta esté crujiente. Esta coca se puede hacer también con salmoneetes.

ALBÓNDIGAS DE BACALAO

Un cuarto de quilo de bacalao sin espinas, medio quilo de patatas, dos huevos, piñones, ajo y perejil.

El bacalao se hace en migajas y se deja en remojo. Pelamos las patatas y las ponemos a cocer con agua y sal. En un mortero picaremos un diente de ajo y el perejil y le añadimos el bacalao escurrido y cuando estén cocidas las patatas, las chafamos y las añadimos haciendo con todo una pasta. A esta pasta se le mezcla un huevo y la yema del otro, reservando la clara para rebosar las albóndigas. Se van cogiendo pellizcos de pasta, se hacen bolas y después de pasarlas por la clara, se van friendo.



CARN
CARNE

XULLES AL FORN

Mig quilo de xulles de corder, un quilo de creïlles, una tomaca, un got de caldo, mig got d'oli, julivert, alls, pinyons, pebre, sal i canella en pols.

Es tallen les creïlles en rodanxes, se salen al vostre gust i es posen en una cassola per al forn. Fem el fons i reservem unes quantes per després. Damunt les creïlles es van arreglant les xulles i les tapem amb les rodanxes restants que teníem amanides. Pel damunt tirem el caldo i la tomaca, tallada també a rodanxes. Ho espolssem amb el julivert tallat, el pebre, els pinyons i la canella. Pel damunt de tot posem l'oli com a final i es tapa la cassola amb un paper ben mullat en aigua. La fiquem al forn i es deixa coure una hora a mig foc.

CONILL AMB TOMACA

Un conill de quilo, una ceba, un quilo de tomaques, sal i oli.

Tallem el conill en trossos xicotets i es deixa daurar en una cassola amb oli. Incorporarem després la ceba tallada i una miqueta de sal. Després de donar-li unes voltes a la carn, afegim la tomaca que, prèviament, haurem pelat i trinxat. Es deixa coure uns vint minuts a poquet foc, i ja està a punt.

CHULETAS AL HORNO

Medio quilo de chuletas de cordero, un quilo de patatas, un tomate, un vaso de caldo, medio vaso de aceite, perejil, ajos, piñones, pimienta, sal y canela en polvo.

Se cortan las patatas en rodajas, se salan al gusto y se ponen en una cazuela para el horno. Preparamos el fondo y reservamos unas cuantas para después. Encima de las patatas se arreglan las chuletas y las tapamos con las rodajas restantes que teníamos preparadas. Por encima echamos el caldo y el tomate, cortado también en rodajas. Lo espolvoreamos con el perejil cortado, la pimienta, los piñones y la canela. Por encima de todo ponemos aceite y tapamos la cazuela con un papel bien mojado con agua. La ponemos en el horno y la dejamos cocer una hora a medio fuego.

CONEJO CON TOMATE

Un conejo de quilo, una cebolla, un quilo de tomates, sal y aceite.

Cortamos el conejo en trozos pequeños y lo dejamos dorar en una cazuela con aceite. Añadimos después la cebolla cortada y un poquito de sal. Después de darle unas vueltas a la carne, añadimos el tomate que, previamente, habremos pelado y trinchado. Se deja cocer unos veinte minutos con poco fuego y ya está a punto.

PANADES D'ESPINACS I CARN

Mig quilo d'espinacs, 250 grams de llonganisses, 250 grams de magre de porc, tres ous, pebrera, farina, julivert, pinyons, oli, sal i aiguardent.

Després de rentats i tallats, bullirem els espinacs i el julivert. Es deixen escórrer i els fregim a la paella, i els donarem un parell de voltes. A banda, haurem fregit també els pinyons, les llonganisses i el magre tallat en daus. Es bullen dos ous i es tallen en rodanxes. Torrem la pebrera, la pelem i tallem a tirs. Per fer la pasta posarem en un recipient dues tassetes d'oli, una i mitja d'aigua, una d'aiguardent sec i un poquet de sal. Es mescla tot bé i anirem afegint la farina que pugui admetre per fer una pasta que no s'apegue a les mans però que no quedi massa dura. Dividim la pasta en dues parts iguals i anem estenent una damunt d'una neula gran o algunes menudes. Per damunt posarem els espinacs fregits i després la carn, les llonganisses, els ous i la pebrera, i s'adoba amb sal i si es vol, amb un poquet de pebre. Tapem la panada amb la pasta que queda, pessigant la vora i fent un forat al mig de la tapa. Es bat un ou i, amb pinzell, pintarem tota la coberta de la panada. Es deixa al forn fins que resti daurada per damunt.

TORRADETA DE PARANY

Una tomaca per persona, un fetge de conill per persona, vitets coents i sal.

Una vegada farcits de sal els coents, es dipositen tots els ingredients directament damunt de les brases del foc. Quan estiga tot ben torrat al vostre gust, se serveix, acompanyat si se vol d'allioli.

EMPANADAS DE ESPINACAS Y CARNE

Medio quilo de espinacas, 250 gramos de longanizas, 250 gramos de magro de cerdo, tres huevos, pimienta, harina, perejil, piñones, aceite, sal y aguardiente.

Después de limpias y cortadas, herviremos las espinacas y el perejil. Se dejan escurrir y las freímos en la sartén y les damos un par de vueltas. A parte, habremos freído también los piñones, las longanizas y el magro cortado en dados. Se hierven los huevos y se cortan en rodajas. Asamos el pimienta, lo pelamos y lo cortamos a tiras. Para hacer la pasta pondremos en un recipiente dos tazas de aceite, una y media de agua, una de aguardiente seco y un poquito de sal. Se mezcla todo bien y iremos añadiendo la harina que admita para hacer una pasta que no se pegue a las manos pero que no quede demasiado dura. Dividimos la pasta en dos partes iguales y vamos extendiendo una encima de una oblea grande o de algunas pequeñas. Por encima pondremos las espinacas fritas y después la carne, las longanizas, los huevos y el pimienta, se aliña con aceite y si se quiere con un poquito de pimienta. Tapamos la empanada con la pasta que queda, pellizcando el borde y haciendo un agujero en el centro de la tapa. Se bate un huevo y con un pincel pintaremos toda la cubierta de la empanadilla. Se mete en el horno hasta que quede dorada por encima.

TOSTADA DE «PARANY»

Un tomate por persona, un higado de conejo por persona, guindillas y sal.

Cuando las guindillas estén rellenas de sal, se depositan todos los ingredientes directamente encima de las brasas del fuego. Cuando esté todo bien asado al gusto, se sirve, acompañado si apetece de ajoaceite.

LLOMELLO AMB LLONGANISSES

Huit tallades de llomello, huit llonganisses, un quilo de tomaques, sal i oli.

Es pelen i tallen les tomaques i es piquen prou. En una cassola, es calfa l'oli i es fregeixen els trossos de llomello i després les llonganisses, partides en dos si són grosses. S'afegeix la tomaca i ho salem al nostre gust. Es deixa coure i es trau del foc.

LLONGANISSES AMB OLI

Llonganisses i oli d'oliva.

Es preparen les llonganisses passant-les per aigua salada i xafant-les una miqueta. Es deixen secar uns quants dies, depenent del temps que faça i, quan estiguin al seu punt sense que queden massa seques, les podem ficar dins d'un pot de vidre i cobrir-les amb oli d'oliva. Als pocs dies ja es poden menjar. Adobades així aguanten durant mesos sense fer-se malbé.

TORDS FREGITS

Sis tords, una cabeça d'allis, sal i oli.

Fregirem primer els alls, procurant que no es cremen, i es retiren del foc. Al mateix oli es posen els tords, després de netejar-los, salar-los i partir-los en dos. Es fregeixen en poquet foc i, quan ja estiga daurada la carn, se li tornen a afegir els alls.

LOMO CON LONGANIZAS

Ocho filetes de lomo, ocho longanizas, un quilo de tomates, sal y aceite.

Se pelan y se cortan los tomates y se pican bastante. En una cazuela, se calienta el aceite y se frien los trozos de lomo y después las longanizas partidas en dos si son grandes. Se añade el tomate y lo salamos al gusto. Se deja cocer y se sacan del fuego.

LONGANIZAS CON ACEITE

Longanizas y aceite de oliva.

Se preparan las longanizas pasándolas por agua salada y chafándolas un poco. Se dejan secar unos cuantos días, dependiendo del tiempo que haga, y cuando estén en su punto sin que queden demasiado secas, las podemos poner dentro de un bote de cristal y cubrirlas con aceite de oliva. A los pocos días ya se pueden comer. Aliñadas así aguantan durante meses sin estropearse.

TORDOS FRITOS

Seis tordos, una cabeza de ajos, sal y aceite.

Freiremos primero los ajos, procurando que no se quemem y los retiramos del fuego. En el mismo aceite ponemos los tordos, después de limpiarlos, salarlos y partirlos en dos. Se frien con poco fuego y cuando esté dorada la carne, se le vuelven a añadir los ajos.

PILOTES DE NADAL

*Una fogassa de pa de quilo,
750 grams de carn de porc picada,
100 grams de cansalada,
100 grams de pinyons, tres ous,
llet (o sang de pollastre acabat de matar), canella,
nou moscada, julivert i herba-sana.*

El pa, que haurem deixat que es fera eixut tres o quatre dies, es buida de la molla i la ratlarem per mesclar-la després amb la canella, mitja nou, el julivert tallat finament, l'herba-sana i un pessiguet de sal. Afegirem un poquet de llet (o de sang de pollastre) i ho pastem procurant que no quede massa moll. En la paella derretirem la cansalada (es pot emprar també mantega de porc) i se sofregeixen els pinyons i la carn picada. Destriem els rovells dels ous i els afegim a la carn fregida fent una pasta. Es baten les clares i, mesclant la pasta de la carn amb la de pa, es van fent pilotes que mullarem en les clares batudes i deixarem en una safata perquè vagen assecant-se una miqueta a l'aire. Aquestes pilotes es diuen de Nadal perquè és costum afegir-les a l'arròs d'aquest dia, però són també molt bones amb un caldo de carn.

SANG I CEBA

Sang de corder bollida, cebes, sal i oli.

En una cassola de fang i, amb molt poquet d'oli se sofregeixen la sang a trossos i, tot seguit, la ceba tallada molt menudeta. És important fer-ho a poquet foc. Se sala al vostre gust i, segons costum, es pot afegir un raget de vi blanc, un pessiguet d'herba-sana o un altre condiment.

PELOTAS DE NAVIDAD

*Una hogaza de pan de quilo,
750 gramos de carne picada de cerdo,
100 gramos de tocino,
100 gramos de piñones, tres huevos,
leche (o sangre de pollo acabado de matar), canela,
nuez moscada, perejil y hierbabuena.*

El pan, que tendremos que haber dejado que se hiciera duro tres o cuatro días, se vacía de la miga y la rallamos para mezclarla después con la canela, media nuez, el perejil cortado finamente, la hierbasana y un pellizco de sal. Añadiremos un poco de leche (o de sangre de pollo) y lo amasamos procurando que no quede demasiado blando. En la sartén derretiremos el tocino (se puede usar también manteca de cerdo) y se sofríen los piñones y la carne picada. Separamos las yemas de los huevos y les añadimos la carne frita, haciendo una pasta. Se baten las claras y, mezclando la pasta de la carne con el pan, se van haciendo pelotas que mojaremos en las claras batidas y las dejaremos en una bandeja para que se sequen un poco en el aire. Estas pelotas se llaman de Navidad porque es costumbre añadir las al arroz de ese día, pero son también muy buenas con un caldo de carne.

SANGRE Y CEBOLLA

Sangre de cordero hervida, cebollas, sal y aceite.

En una cazuela de barro y con muy poco aceite se sofríe la sangre a trozos y, a continuación, la cebolla cortada muy pequeña. Es importante hacerlo con poco fuego. Se sala al gusto y, según costumbre, se puede añadir un chorrillo de vino blanco, un pellizco de hierbabuena u otros condimentos.

CONILL AMB ALLIOLI

*Un conill de quilo, una tomaca, mitja ceba,
una fulla de llorer, oli, nou mosca,
sal i allioli.*

Una vegada tallat a trossos el conill, es fregeix en una cassola de fang i, quan estiga ben dauratet, es trau. En el mateix oli es fregeix la tomaca i la ceba, ben picades les dues, amb una fulla de llorer i un poquet de nou moscada. Una vegada tot cuit, tornem a posar el conill amb un got d'aigua i es deixa al foc fins que s'embega l'aigua. En aquest moment s'afegeix l'allioli que ja tindrem amanit, donant-li un parell de voltes, i es trau després de rectificar-lo de sal a gust.

CARN DE BOU DE CORREGUDA

*Un quilo de carn de bou de correguda,
un quilo de cebes, dues pebreres,
tomaca, julivert, alls, vi,
olives negres, sal i pebre roig.*

La carn, tallada a trossos, se sofregeix amb el llorer (dues o tres fulles), i s'afegeix la ceba tallada, el pebre roig i uns alls fets a trossets. Quan tot estiga ben cuit, s'afegeixen dos gots d'aigua, un rajolí de vi i la tomaca partida en quatre trossos. Es torna a deixar i, cap al final, tirem unes quantes olives negres. Per acompanyar el plat, es parteixen per la meitat barres de pa dur i es fiquen al forn espolsades amb pebre roig. Als tres o quatre minuts es trauen i es posa pel damunt oli i all ratllat.

CONEJO CON AJOACEITE

*Un conejo de quilo, un tomate, media cebolla,
una hoja de laurel, aceite, nuez moscada,
sal y ajoaceite.*

Cuando tenemos cortado en trozos el conejo, se sofríe en una cazuela de barro y cuando esté bien dorado, se saca. En el mismo aceite se fríe el tomate y la cebolla, bien picadas las dos, con una hoja de laurel y un poquito de nuez moscada. Cuando esté todo cocido, volvemos a poner el conejo con un vaso de agua y se deja en el fuego hasta que se beba el agua. En ese momento se añade el ajoaceite que ya tendremos preparado, dándole un par de vueltas y se saca después de rectificarlo de sal a gusto.

CARNE DE TORO DE CORRIDA

*Un quilo de carne de toro de corrida,
un quilo de cebollas, dos pimientos,
tomate, perejil, ajos, vino,
aceitunas negras, sal y pimentón.*

La carne, cortada a trozos, se sofríe con el laurel (dos o tres hojas) y se añade la cebolla cortada, el pimentón y unos ajos cortados a trocitos. Cuando todo esté bien cocido, se añaden dos vasos de agua, un chorrito de vino y un tomate partido en cuatro trozos. Se vuelve a dejar y, hacia el final, añadimos unas cuantas aceitunas negras. Para acompañar el plato, se parten por la mitad barras de pan duro y se meten en el horno espolvoreadas con pimentón. A los tres o cuatro minutos se sacan y se pone por encima aceite y ajo rallado.

VENTRE I PEUS

Un ventre i quatre pates de corder, ben netes, quatre creïlles mitjanetes, una cabeça d'allis, farina, lloret, oli, safrà i sal.

Rentem i tallem a trossos el ventre. Es calfa l'oli en una olla i, quan estiga prou calent, posem el ventre i les pates, i els donem voltes de tant en tant. S'afegeix la cabeça d'allis sencera, una culleradeta de café de farina i una fulla de lloret, i després un litre d'aigua i les creïlles tallades en tres o quatre trossos. Es manté al foc fins que estiga tot cuit i tendres els trossos de ventre, i s'afegeixen la sal i el safrà al vostre gust.

CABEÇOLA AL FORN

Un cap de corder, 200 grams de cansala viadeta, alls, julivert i sal.

Es parteix el cap de corder per la meitat i es renten bé les dues parts, especialment per la part de la boca, dins i fora. Dins de cada meitat posarem uns grans d'all tallats a trossets, julivert trinxat i unes tires de cansalada viadeta trossejades. S'espolsa de sal, es tornen a juntar les dues parts del cap i s'embolica amb paper d'estrassa. Es posa dins d'una font i es deixa al forn una hora i mitja aproximadament.

CALLOS Y PATAS DE CORDERO

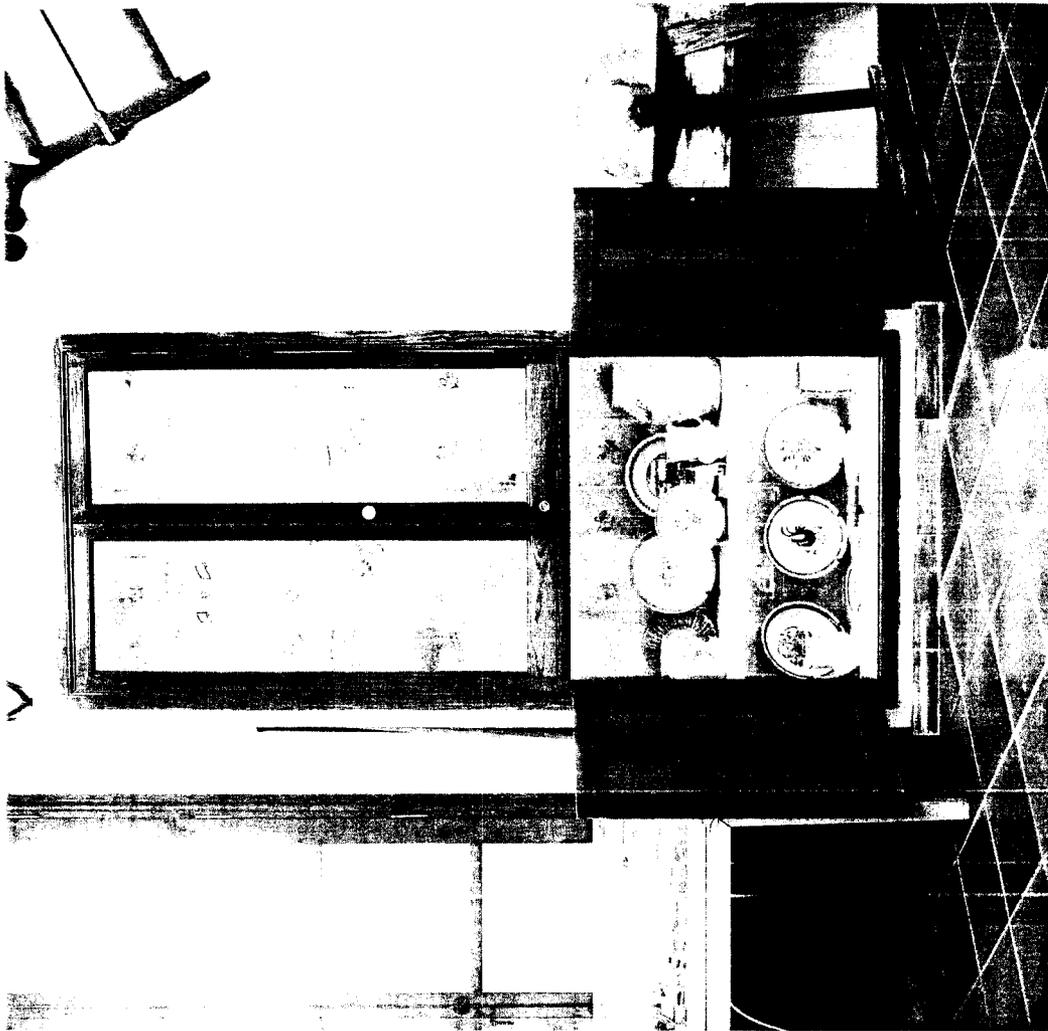
Un ventre y cuatro patas de cordero bien limpias, cuatro patatas medianas, una cabeza de ajos, harina, laurel, aceite, azafrán y sal.

Lavamos y cortamos a trozos el vientre. Se calienta el aceite en una olla y, cuando esté bien caliente, pondremos el vientre y las patas y les damos unas vueltas de tanto en tanto. Se añade la cabeza de ajos entera, una cucharadita de café de harina y una hoja de laurel y después un litro de agua y las patatas cortadas en tres o cuatro trozos. Se mantienen en el fuego hasta que esté todo cocido y tiernos los trozos de vientre y se añade la sal y el azafrán al gusto.

CABEZUELA AL HORNO

Una cabeza de cordero, 200 gramos de panceta, ajos, perejil y sal.

Se parte la cabeza de cordero por la mitad y se lavan bien las dos partes, especialmente por la parte de la boca, dentro y fuera. Dentro de cada mitad pondremos unos dientes de ajo cortados a trozos, perejil trinchado y unas tiras de panceta troceadas. Se espolvorea de sal, se vuelven a unir las dos partes de la cabeza y se embuelve con papel de estraza. Se pone dentro de una fuente y se deja en el horno una hora y media aproximadamente.



*COQUES
TORTAS*

«PRIMS» AMB PANSES

*Mig quilo de panses, cent grams de rent,
dos ous, una tassa de llet,
una tassa de sucre, una tassa d'oli, farina.*

En un recipient fondo es baten els ous i se'ls va afegint la llet, l'oli, el sucre i el rent ben desfet. Treballant la mescla anem posant les panses i poquet a poquet, la farina que puga admetre per fer una pasta consistent. Es deixa reposar tapada perquè pugue la massa. Després, es van prenent porcions, totes iguals, i s'aplanen de manera que queden d'uns vint centímetres de circumferència i un dit d'altura, i es tornen a deixar en repòs perquè augmenten de tamany. En eixe moment es pinten d'ou i s'espolsen de sucre i es fiquen al forn per coure'ls fins que queden un poc durs.

COCA DE BICARBONAT

*Dos gots d'aigua, un got d'oli,
un got de sucre, dos o tres ous,
rent i bicarbonat.*

Es mesclen bé tots els ingredients i es pasten ben treballats, procurant que no quede la pasta massa mollà. Es posa en un motlle i es deixa que es faça bona. Quan haja pujat i estiga al seu punt, s'espolsa de sucre i es fica al forn.

«PRIMS» CON PASAS

*Medio quilo de pasas, cien gramos de levadura,
dos huevos, una taza de leche,
una taza de azúcar, una taza de aceite y harina.*

En un recipiente hondo se baten los huevos y se les va añadiendo la leche, el aceite, el azúcar y la levadura deshecha. Trabajando la mezcla vamos poniendo las pasas y poco a poco la harina que pueda admitir para hacer una pasta consistente. Se deja reposar tapada para que suba la masa. Después, se van haciendo porciones, todas iguales, se allanan de manera que queden de unos veinte centímetros de circunferencia y un dedo de altura y se vuelven a dejar en reposo para que aumenten de tamaño. En ese momento se pintan con huevo y se espolvorean de azúcar y se meten en el horno para cocerlos hasta que queden un poco duros.

TORTA DE BICARBONATO

*Dos vasos de agua, un vaso de aceite,
un vaso de azúcar, dos o tres huevos,
levadura y bicarbonato.*

Se mezclan bien los ingredientes y se amasan bien trabajados, procurando que no quede la pasta demasiado blanda. Se pone en un molde y se deja que se haga buena. Cuando haya subido y esté bien su punto, se espolvorea de azúcar y se mete en el horno.

MONES DE PASQUA

*Un tassó de sucre, un tassó de llet,
un tassó d'oli, un tassó d'ous (sense corfa),
un quillo de farina, rent.*

Es posen els ous sencers (clares i rovells) en un recipient i es baten bé. A continuació, s'afegeix el sucre i es continua remenant. Tot seguit, desfarem el rent en aigua i l'afegirem, juntament amb la llet i la farina pastant continuament i tenint en compte que la pasta no ha de quedar massa dura. Cal treballar-la molt, fins que s'amolle de les mans. En aquest punt, es deixa reposar dins d'un llibrell, tapada amb un drap, perquè pugui. Amanirem una llanda de forn, posant unes quantes neules i, damunt de cadascuna un poquet de pasta, que s'aplana, i un pilotet del farcit que vulguem, que pot ser confitura de moniato, carabassat o fruites confitades. Amb un altre muntonet de pasta farem una bola, l'aplastarem i formarem la capa de cada mona. Es deixen novament en repòs i finalment es pinten pel damunt amb ou, s'espolsen de sucre, i ja es poden ficar al forn fins que queden daurades.

COCA D'AMETLES

*250 grams de sucre, 250 grams d'ametles moltes,
sis ous, llima i farina*

Trenquem els ous, separant després les clares i posant-les en un recipient, on es baten a punt de neu. Afegim en primer lloc el sucre, fent pasta i seguidament, sense deixar de remoure, els rovells dels ous, les ametles moltes i, finalment una cullerada de farina i un poquet de ratlladura de llima. Posem la pasta en una llanda i la ficarem al forn, on ha de coure aproximadament una hora perquè estiga al seu punt.

MONAS DE PASCUA

*Un tazón de azúcar, un tazón de leche,
un tazón de aceite, un tazón de huevos (sin cáscara),
un quillo de harina, levadura.*

Se conen los huevos enteros (claras y yemas) en un recipiente y se baten bien. A continuación, se añade el azúcar y se continúa removiéndolo. A continuación, desharemos la levadura en agua y la añadiremos junto con la leche y la harina amasando continuamente y teniendo en cuenta que la pasta no debe quedar demasiado dura. Tiene que trabajarse mucho hasta que se suelte de las manos. En ese punto, se deja reposar dentro de un recipiente, tapada con un trapo, para que suba. Prepararemos una bandeja de horno, poniendo unas cuantas obleas y encima de cada una un poquito de pasta, que se allana y un poquito de relleno que queramos, que puede ser confitura de boniato, calabazete o frutas confitadas. Con otro montoncito de pasta haremos una bola, la aplastaremos y haremos la capa de cada mona. Se dejan nuevamente en reposo y finalmente se pintan por encima con huevo, se espolvorean de azúcar y ya se pueden meter en el horno hasta que queden doradas.

TORTA DE ALMENDRAS

*250 gramos de azúcar, 250 gramos de almendras molidas,
seis huevos, limón y harina.*

Rompemos los huevos, separando después las claras y poniéndolas en un recipiente, donde se baten a punto de nieve. Añadimos primero el azúcar, haciendo pasta y seguidamente, sin dejar de remover, las yemas de los huevos, las almendras molidas y finalmente una cucharada de harina y un poquito de ralladura de limón. Ponemos la pasta en una bandeja y la metemos en el horno, donde tiene que cocer aproximadamente una hora para que esté en su punto.

PUNTA DE DIAMANT

*Tres quarts de litre de llet, 250 grams de sucre,
250 grams de fruites confitades,
250 grams de biscuits de soleta (mostatxons),
sis ous, dos cullerades de farina, corfa de llima.*

Es posa a bullir al foc en un cassó mig litre de llet, amb sis cullerades de sucre i la corfa de la llima. En el quart de litre restant es desfà la farina (que pot ser de "maizena") i els rovells dels sis ous i, quan la llet del cassó comence a bullir li afegim aquesta mescla, i remenem depressa i sense parar fins que s'espesse, i en aquest moment es lleva del foc. En una font o plat gran anirem formant una base amb els mostatxons, mullats lleugerament amb llet tèbia, i pel damunt es posa una capa de la crema que acabem de coure i que ja tenim amanida. Pel damunt de la crema posem una altra de fruites confitades tallades molt finament, i anem alternant les capes fins acabar amb tots els ingredients. Amb les clares dels ous, batudes a punt de neu, i mesclades amb sis cullerades de sucre, es fa una merenga amb la qual es cobreix el pastís de manera irregular i donant-li forma de piràmide. Es posa només uns moments dins del forn perquè prengui una miqueta de color per damunt.

PUNTA DE DIAMANTE

*Tres cuartos de litro de leche, 250 gramos de azúcar,
250 gramos de frutas confitadas,
250 gramos de biscuit de soleta (mostachos),
seis huevos, dos cucharadas de harina, corteza de limón.*

Se pone a hervir en el fuego en un cazo medio litro de leche, con seis cucharadas de azúcar y la corteza del limón. En el cuarto de litro restante se deshace la harina (que puede ser «Maizena») y las yemas de los seis huevos y cuando la leche del cazo empiece a hervir le añadimos esta mezcla y removemos de prisa y sin parar hasta que se espese y en ese momento se quita del fuego. En una fuente o un plato grande iremos preparando una base con los mostachos, mojados ligeramente con leche tibia y por encima se pone una capa de crema que acabamos de cocer y que ya tendremos preparada. Por encima de la crema pondremos otra capa de frutas confitadas cortadas muy finamente y iremos alternando las capas hasta acabar con todos los ingredientes. Con las claras de los huevos, batidas a punto de nieve y mezcladas con seis cucharadas de azúcar, se hace merengue con el cual se cubre la torta de manera irregular y dándole forma de pirámide. Se mete sólo un momento en el horno para que coja un poquito de color por encima.

BRAÇ DE GITANO

Un quilo de moniatos, un quilo de sucre, quatre ous, 170 grams de sucre, 110 grams de farina i una llima.

Una vegada pelats, es bullen els moniatos i, quan estiguen ben cuits, es passen pel sedàs i es deixa la pasta en una cassola de fang. Tot seguit li afegim el quilo de sucre i la ratlladura de la llima, es pasta i es deixa reposar unes hores. Després es posa al foc i es deixa coure fins que comence a fer bambolles, no deixant mai de remoure. Es torna a traure del foc i es deixa refredar. Mentre, es baten les clares dels ous a punt de neu i es mesclen amb els 100 grams de sucre fins que se l'embeguen tot. Després afegim els rovells i, finalment, la farina. Aquesta pasta s'estén en una safata o llauna de forn, damunt de paper especial, aplanant-la bé i es posa a coure al forn el temps suficient perquè quede flexible i es puga enrotllar sense trencar-se. Posem la confitura de moniato per damunt de la pasta i es va enrotllant amb compte. S'espolsa amb sucre i s'adorna amb un ferro roent. Se serveix tallant-lo en rodanxes.

COCA CELESTIAL

Sis ous, mig litre de llet, mig quilo de sucre, 600 grams de farina, sis gasoses de paperet, una llima, oli.

Després de deixar ben batuts els ous dins d'un recipient, afegirem la llet i el sucre, sense deixar de remoure. Quan estiga el sucre ben dissolt, amb una corfa d'ou posarem sis mesures d'oli i seguidament la ratlladura de la llima. A poc a poc es va afegint la farina fent la pasta i, quan estiga ben remoguda, mesclarem les gasoses i l'abocarem al motlle. A punt de ficar-la al forn s'espolsa de sucre per damunt.

BRAZO DE GITANO

Un quilo de boniatos, un quilo de azúcar, cuatro huevos, 170 gramos de azúcar, 110 gramos de harina y un limón.

Una vez pelados, se hierven los boniatos y, cuando estén bien cocidos, se pasan por el cedazo y se deja la pasta en una cazuela de barro. A continuación le añadimos el quilo de azúcar y la ralladura del limón, se amasa y se deja reposar unas horas. Después se pone en el fuego y se deja cocer hasta que comience a hacer burbujas, no dejando nunca de remover. Se vuelve a sacar del fuego y se deja enfriar. Mientras, se baten las claras de los huevos a punto de nieve y se mezclan con los 110 gramos de azúcar hasta que se lo beba todo. Después añadimos las yemas y, finalmente, la harina. Esta pasta se extiende en una bandeja de horno, encima de papel especial, allanándola bien y se mete a cocer en el horno el tiempo suficiente para que quede flexible y se pueda enrollar sin romperse. Ponemos la confitura de boniato por encima de la pasta y se va enrollando con cuidado. Se espolvorea con azúcar y se adorna con un hierro ardiendo. Se sirve cortándolo en rodajas.

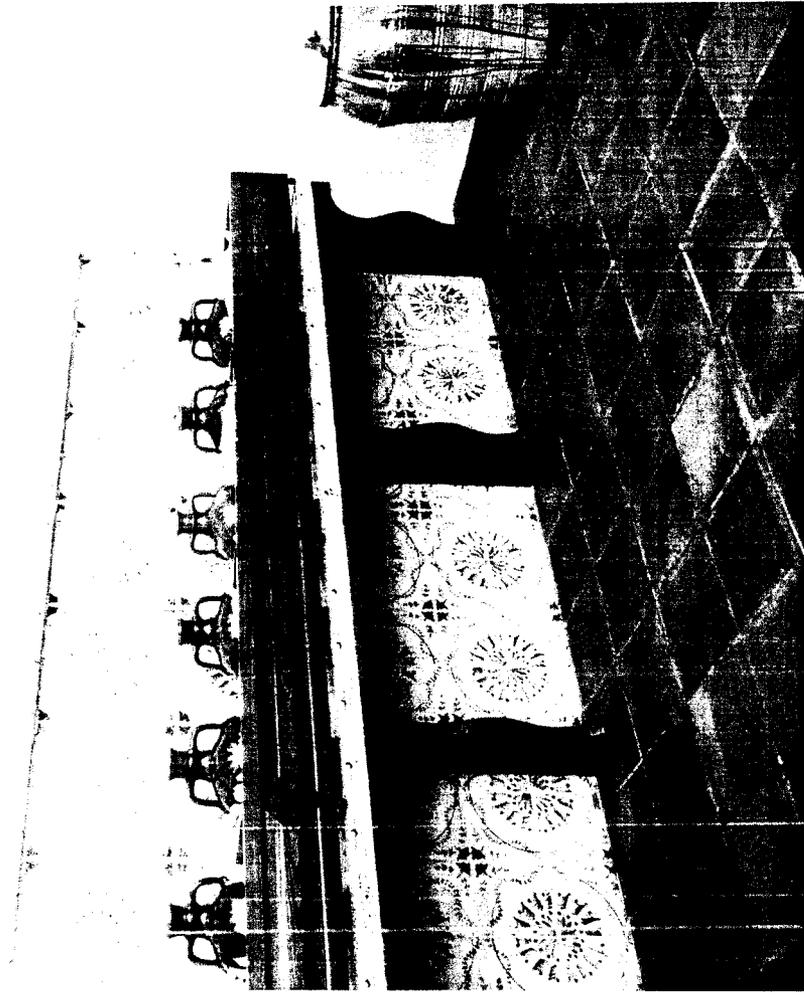
TORTA CELESTIAL

Seis huevos, medio litro de leche, medio quilo de azúcar, 600 gramos de harina, seis limonadas de papel, un limón, aceite.

Después de dejar bien batidos los huevos dentro de un recipiente, añadiremos la leche y el azúcar, sin dejar de remover. Cuando el azúcar esté bien disuelto, con una cáscara de huevo pondremos seis medidas de aceite y seguidamente la ralladura del limón. Poco a poco se va añadiendo la harina haciendo la pasta y cuando esté bien removida, mezclaremos las limonadas y la echaremos en el molde. A punto de meterla en el horno se espolvorea de azúcar por encima.

FE D'ERRATES

- p. 14 On diu sense *bullir* ha de dir sense bullir.
- p. 30 On diu *sis ous bollits* ha de dir *sis ous bullits*.
- p. 32 On diu *ou bullit* ha de dir *ou bullit*.
- p. 33 On diu *ALL-I-OLI* ha de dir *AJOACEITE*.
- p. 40 On diu *BOLLIT* ha de dir *BULLIT*.
- p. 44 On diu *Calentem oli* ha de dir *Escalfem oli*.
- p. 48 On diu *que ja tindrem bollits* ha de dir *que ja tindrem bullits*.
- p. 51 On diu *sofreir-lo* ha de dir *sofreir-lo*.
- p. 61 On diu *pimentón i el perjil cortado* ha de dir *pimentón y el perejil cortado*.
- p. 76 On diu *Sang de corder bollida* ha de dir *Sang de corder bullida*.
- p. 78 On diu *nou mosca* ha de dir *nou moscada*.
- p. 81 On diu *embuelve* ha de dir *envuelve*.
- p. 89 On diu *mostachos* ha de dir *mostachones*.
- p. 95 On diu *madalenas* ha de dir *magdalenas*.
- p. 96 On diu *mottlets* ha de dir *mottles*.



LLESQUETES AMB OU

Pa, llet, ous, canella i sucre.

Es talla el pa en llesques i es posa en un recipient amb llet perquè s'embeguen bé. Es baten dos o tres ous i anem passant les llesques per dins, arrebosant-les suficientment, i de seguida es posen a fregir en una paella amb prou d'oli. Anem donant-los la volta i, quan es trauen i es posen en una font, s'espolsen amb sucre i una miqueta de canella.

NIUS D'AMETLA

*Mig quilo de creïlles, mig quilo de sucre,
mig quilo d'ametles moltes, dos ous.*

Després de pelar i bullir les creïlles, les xafarem amb una forquilla, fent una pasta. Separem les clares dels ous i, treballant-les una miqueta, les mesquem amb el sucre i l'ametla i, tot junt, amb la pasta de les creïlles. Es van fent boletes d'aquesta mescla amb la mà, que es passen per sucre i es posen en motlles de paper (com els de les magdalenes però més xicotets). Les boletes es xafen una miqueta i, amb la punta del dit, es fa un clotet al centre on es diposita una miqueta del rovell dels ous que havíem deixat a banda. Quan tenim plena la llanda, la posem un moment al forn, fins que es dauren els nius.

REBANADAS CON HUEVO

Pan, leche, huevos, canela y azúcar.

Se corta el pan en rebanadas y se meten en un recipiente con leche para que se empapen bien. Se baten dos o tres huevos y vamos pasando las rebanadas por dentro, rebosándolas bien y en seguida se ponen a freír en una sartén con bastante aceite. Les darnos la vuelta y, cuando las sacamos y las ponemos en una fuente, se espolvorean con azúcar y un poquito de canela.

NIDOS DE ALMENDRA

*Medio quilo de patatas, medio quilo de azúcar,
medio quilo de almendras molidas, dos huevos.*

Después de pelar y hervir las patatas, las chataremos con un tenedor, haciendo una pasta. Separamos las claras de los huevos y trabajándolas un poco, las mezclamos con el azúcar y la almendra y, todo junto, con la pasta de las patatas. Se van haciendo bolitas de esta mezcla con la mano que se pasan por azúcar y se ponen en moldes de papel (como el de las madalenas pero más pequeños). Las bolitas se chafan un poquito y con la punta del dedo se hace un hoyuelo en el centro donde se deposita un poquito de yema de los huevos que teníamos separados. Cuando tenemos llena la bandeja, la metemos un momento en el horno, hasta que se doren los nidos.

CRISTINES

*Mig quilo d'ametles, mig quilo de sucre,
mig quilo d'ous, un quart de quilo de farina.*

Es trenquen i es baten els ous i els mesclen amb la farina, el sucre i les ametles moltes. La pasta que resulta es va posant damunt de trossets de neu. S'arrengleren els pastissosets damunt de la llanda i es fiquen a coure al forn.

PLÀTANS

*Tres ous, el mateix pes dels ous en sucre,
el mateix pes en farina.*

Es baten les clares dels ous a punt de neu i, quan estiguen ja prou dures, s'afegeixen els rovells, el sucre i la farina. En uns motllets ondulats, els quals haurem empastifat prèviament amb oli, posem muntonets de la pasta amb una cullereta i ells mateixos, pel seu pes s'allarguen i prenen la forma del plàtan. S'espolsen amb sucre per damunt i es fiquen al forn. Són boníssims per mullar al xocolate cuit, i així es feia als convits de les bodes d'abans.

ROTLETS D'OU

*Tres ous, un quart de quilo de sucre,
mig got d'oli,
un poquet de llima ratllada, farina.*

Es pasten tots els ingredients, afegint al mateix temps la farina que pugui admetre per fer una pasta molla. Agafant pessiguets de la pasta es van fent els rotllets, arrenglant-los en una llanda, i es fiquen al forn.

CRISTINAS

*Medio quilo de almendras, medio quilo de azúcar,
medio quilo de huevos, un cuarto de quilo de harina.*

Se rompen y se baten los huevos y los mezclamos con la harina, el azúcar y las almendras molidas. La pasta que resulta se va poniendo encima de trocitos de oblea. Se ponen en filas los pastelitos encima de la bandeja y se meten a cocer en el horno.

PLÁTANOS

*Tres huevos, el mismo peso de los huevos en azúcar,
el mismo peso en harina.*

Se baten las claras de los huevos a punto de nieve y cuando estén ya bastante duras, se añaden las yemas, el azúcar y la harina. En unos moldes ondulados, que ya estarán restregados con aceite, ponemos montoncitos de pasta con una cucharita y ellos mismos, por el peso, se alargan y cogen la forma del plátano. Se espolvorean con azúcar por encima y se meten en el horno. Son buenísimos para mojar con chocolate a la taza y así se hacía en los banquetes de las bodas de antes.

ROSQUILLAS DE HUEVO

*Tres huevos, un cuarto de quilo de azúcar,
medio vaso de aceite,
un poco de limón rallado, harina.*

Se amasan todos los ingredientes, añadiendo al mismo tiempo la harina que pueda admitir para hacer una pasta blanda. Cogiendo pellizcos de la pasta se van haciendo las rosquillas, alineándolas en una bandeja y las metemos en el horno.

PASTISSETS DE NADAL

*Tres tassetes d'oli,
una tassa d'anís, una tassa de vi moscatell, sucre, farina,
confitura per al farcit.*

En una cassola es posa l'oli, el vi, l'aiguardent d'anís i un grapat de sucre. Es va pastant tot i afegint a poc a poc farina, la que puga admetre perquè quede molleta la pasta. Es fan boles del tamany d'un ou xicotet i, esclafant-les damunt de paper embegut d'oli perquè no s'apegue la pasta, fem redolins d'uns deu centímetres d'ample. Posem damunt una culleradeta de confitura, que pot ser de moniato o de cabell d'àngel i millor encara si és casolana. Després de posar la confitura doblem el paper amb la pasta i tapem el farcit, pessigant una miqueta les vores. Quan estan tapats tots els pastissets, els pintem amb ou i els espolssem de sucre abans de ficar-los al forn.

ROTLLETS D'AIGUARDENT

*Tres gotets d'aiguardent,
dos d'oli, dos de sucre, farina.*

Es treballen bé tots els ingredients en un recipient i es va afegint a la mescla a poquet a poquet, la farina que puga admetre, fins que quede una massa dura i fina. Es van pessigant trossos de la pasta, es roden entre les mans i es van fent els rotllets, no massa grans. Abans de ficar-los a coure al forn, s'espolsen amb sucre per damunt.

PASTELITOS DE NAVIDAD

*Tres tazas de aceite, una taza de anís,
una taza de vino moscatel, azúcar, harina,
confitura para el relleno.*

En una cazuela se pone el aceite, el vino, el aguardiente de anís y un puñado de azúcar. Se va amasando, añadiéndole poco a poco harina, la que pueda admitir para que quede blanda la pasta. Se hacen bolas del tamaño de un huevo pequeño y chafándolas encima de papel empapado de aceite para que no se pegue la pasta, hacemos redondeles de unos diez centímetros de ancho. Ponemos encima una cucharada de confitura, que puede ser de boniato o de caballo de ángel o mejor aún si es casera. Después de poner la confitura doblamos el papel con la pasta y tapamos el relleno, peilizando un poquito los bordes. Cuando estén tapados todos los pastelitos, los pintamos con huevo y los espolvoreamos con azúcar antes de meterlos en el horno.

ROSQUILLAS DE AGUARDIENTE

*Tres vasos de aguardiente,
dos de aceite, dos de azúcar, harina.*

Se trabajan bien todos los ingredientes en un recipiente y se va añadiendo a la mezcla poco a poco la harina que pueda admitir, hasta que quede una masa dura y fina. Se van peilizando trozos de pasta, se trabajan entre las manos y se van haciendo rosquillas no demasiado grandes. Antes de meterlas en el horno a cocer, se espolvorean con azúcar por encima.

CARABASSA AMB AIGUARDENT

*Una carabassa gran, sucre,
anis o aiguardent.*

Es talla la carabassa per la meitat, s'espolsen bé de sucre les dues parts i es banyen amb l'aiguardent (o anís). Es fica al forn i es deixa coure uns tres quarts d'hora.

«ARROP I TALLADETES»

*Dos quilos de raïm madur, negre i blanc,
un quilo de fruita variada: carabassa, codony,
bresquilla, pera, meló, etc.,
mig quilo de sucre, canella.*

Després de rentar bé el raïm, s'eixuga i se separen els grans. Es trituren totalment, a mà o amb una batidora, i es filtra el suc amb un tamís fi. En una cassola fonda, de les bones per fer confitures, es posa el suc del raïm i es deixa coure fins que quede a la meitat. Mentre, haurem anat pelant la fruita i fent-la a trossets. En el cas de la carabassa i del meló els haurem amanit del dia abans, rentant-los de fils i de llavors, i deixant els trossos en maceració durant 24 hores amb aigua que els cobreixca i amb una cullerada de calç viva. Tota la fruita que tenim ja amanida es mescla amb el suc espès del raïm de la cassola i s'afegeix una barreta de canella. Es posa a coure a poquet foc, remenant sovint, durant unes tres hores aproximadament. Es lleva la canella i es posa en recipients nets i es tapa de seguida, fins que s'haja de menjar.

CALABAZA CON AGUARDIENTE

*Una calabaza grande, azúcar,
anis o aguardiente.*

Se corta la calabaza por la mitad, se espolvorean bien con azúcar las dos partes y se bañan en aguardiente (o anís). Se meten en el horno y se dejan cocer unos tres cuartos de hora.

«ARROP I TALLADETES»

*Dos quilos de uva madura, negra y blanca,
un quilo de fruta variada: calabaza,
membrillo, melocotón, pera, melón, etc.,
medio quilo de azúcar, canela.*

Después de lavar bien la uva, se seca y se separan los granos. Se trituran totalmente, a mano o con batidora, y se filtra el zumo con un tamiz fino. En una cazuela honda, de las buenas para hacer confituras, se pone el zumo de la uva y se deja cocer hasta que quede reducido a la mitad. Mientras, tendremos pelada la fruta, cortada a trocitos. En el caso de la calabaza y del melón los habremos preparado el día anterior, limpiándolos de hilos y de pepitas y dejándolos en maceración durante 24 horas con agua que los cubra y con una cucharadita de cal viva. Toda la fruta que tenemos ya preparada se mezcla con el zumo espeso de la uva de la cazuela y se añade una barrita de canela. Se pone a cocer con poco fuego, removiendo a menudo, durante unas tres horas aproximadamente. Se quita la canela y se pone en recipientes limpios y se tapa en seguida, hasta que se tenga que comer.

«MANTECAO»

*Un litre de llet, 300 grams de sucre,
sis ous, llima i canella.*

En un recipient es posa a bullir al foc mig litre de llet, amb un trosset de corfa de la llima i un canut xicotet de canella. Mentre, es trenquen el ous i se separen els rovells de la clara. Amb l'altre mig litre de la llet es mescla el sucre i els rovells dels ous ben desfets i remenats. Es trau la llet del foc i li afegim aquesta mescla fresca, batent continuament. Ho tornem a posar a poquet foc, fins que espesse, remenant sense parar amb una cullera de fusta. Quan estiga espès, es lleva la canella i la corfa de llima i es deixa refredar. A la temperatura de l'ambient, es posa a gelar. Antigament, això es feia a mà, amb una geladora de fusta i metall, amb el gel picat.

LLIMONADA

*Tres llimes, sis gots d'aigua,
sis cullerades soperes de sucre.*

Es reten i s'eixugen les llimes i, després de traure'ls el suc, es ratllen totes les corfes. Aquesta ratlladura es bull amb un got d'aigua durant uns cinc minuts. Es cola i s'afegeix tota l'altra aigua (cinc gots més), el suc de les llimes i el sucre. Es posa a granissar a la geladora. Si es fa amb congelador, és convenient traure-ho de tant en tant i punxar el gel amb una forquilla perquè no arribe a fer-se una peça dura. Es pren com a granissat.

HELADO

*Un litre de leche, 300 grams de azúcar,
seis huevos, limón y canela.*

En un recipiente se pone a hervir en el fuego medio litro de leche, con un trocito de corteza de limón y una barrita pequeña de canela. Mientras, se rompen los huevos y se separan las yemas de la clara. Con el otro medio litro de la leche se mezcla el azúcar y las yemas de los huevos bien deshechas y removidas. Se saca del fuego la leche y le añadimos esta mezcla fresca, batiendo continuamente. La volvemos a poner con poco fuego hasta que se espese, removiéndola sin parar con una cuchara de madera. Cuando esté espeso, se quita la canela y la corteza del limón y se deja enfriar. A temperatura ambiente, se pone a enfriar. Antigamente, esto se hacía a mano, con una heladora de madera y metal, con el hielo picado.

AGUA DE LIMÓN

*Tres limones, seis vasos de agua,
seis cucharadas soperas de azúcar.*

Se lavan y se secan los limones y después de sacarles el zumo, se rallan todas las cortezas. Esta ralladura se hierve con un vaso de agua durante cinco minutos. Se cuela y se añade el resto del agua (cinco vasos más), el zumo de los limones y el azúcar. Se pone a granizar en la heladora. Si se hace con congelador, es conveniente de vez en cuando sacarlo y pinchar el hielo con un tenedor para que no se convierta en una pieza dura. Se toma como granizado.

FE: D'ERRATES

- p. 14 On diu sense bollir ha de dir sense bullir.
- p. 30 On diu sis ous bollits ha de dir sis ous bullits.
- p. 32 On diu ou bollit ha de dir ou bullit.
- p. 33 On diu ALL-I-OLI ha de dir AJOACEITE.
- p. 40 On diu BOLLIT ha de dir BULLIT.
- p. 44 On diu Calentem oli ha de dir Escalfem oli.
- p. 48 On diu que ja tindrem bollits ha de dir que ja tindrem bullits.
- p. 51 On diu sofreirlo ha de dir sofreirlo.
- p. 61 On diu pimentón i el perjil cortado ha de dir pimentón y el perejil cortado.
- p. 76 On diu Sang de corder bollida ha de dir Sang de corder bullida.
- p. 78 On diu nou mosca ha de dir nou moscada.
- p. 81 On diu embuelve ha de dir envuelve.
- p. 89 On diu mostachos ha de dir mostachones.
- p. 95 On diu madalenas ha de dir magdalenas.
- p. 96 On diu motllets ha de dir motlles.

Aquest llibre

"La cuina a Vila-real"

s'acabà d'imprimir

als obradors de la impremta Sichert. S.L.

de Vila-real

el dia 8 de març de 2003.

Dia Internacional de la Dona