



LA NUCÍA

VALENCIÀ
CASTELLANO
ENGLISH

SABORS TRADICIONALS
SABORES TRADICIONALES
TRADITIONAL GASTRONOMY



www.lanucia.es



LA NUCÍA

PATRIMONI GASTRONÒMIC

PATRIMONIO GASTRONÓMICO

GASTRONOMIC HERITAGE

VA L'objectiu d'aquesta publicació és donar a conèixer alguna de les receptes de l'extens patrimoni gastronòmic de La Nucia, que ha passat de generació en generació fins als nostres dies. Plats de cullera, arrossos, coques, entrants, postres...etc. La cuina nuciera és molt variada i ha tingut diferents influències.

Totes les receptes tradicionals estaven basades en les verdures, llegums autòctons, així com en la ramaderia existent en l'època. Plats nutritius, basats en la dieta mediterrània i totalment saludables que avui segueixen tenint la mateixa vigència que antany.

Plats autòctons centenaris que han resistit al pas del temps. Un tret curiós de la tradició que potser pugui explicar aquest interès nuciero per satisfer el bon gust, és l'existència de forns artesanals que des de generacions han endolcit amb les seues magdalenes, berlines, pastissets de boniato i altres dolços, els desdjunis i postres de tota la comarca.

A més existeix una fàbrica d'embotit que conquistarà el nostre paladar, un formatge fresc amb denominació d'origen i una fàbrica de sodas amb quatre generacions d'història, sent una de les poques que mantenen viu aquest refresc tradicional.

Un altre tret curiós del passat va ser l'activitat desenvolupada en la recollida i venda ambulants d'altramuces, la qual cosa els va valdre als habitants del poble el malnom de *tramussers*.

Les fotos i receptes d'aquest fullet pertanyen al llibre "Cuina Nuciera" publicat i editat per la "Penya El Pou" de La Nucia en 2010.

ES El objetivo de esta publicación es dar a conocer alguna de las recetas del extenso patrimonio gastronómico de La Nucia, que ha pasado de generación en generación hasta nuestros días. Platos de cuchara, arroces, cocas, entrantes, postres...etc. La cocina nuciera es muy variada y ha tenido diferentes influencias.

Todas las recetas tradicionales estaban realizadas con las verduras y legumbres autóctonas, así como de la ganadería existente en la época. Platos nutritivos, basados en la dieta mediterránea y totalmente saludables que hoy siguen teniendo la misma vigencia que antaño.

Platos autóctonos centenarios que han resistido al paso del tiempo. Un rasgo curioso de la tradición que quizás pueda explicar este interés nuciero por satisfacer el buen gusto, es la existencia de hornos artesanales que desde generaciones han endulzado con sus magdalenas, berlines, pastissets de boniato y otros dulces, los desayunos y postres de toda la comarca.

Además existe una fábrica de embutido que conquistará nuestro paladar, un queso fresco con denominación de origen y una fábrica de sodas con cuatro generaciones de historia, siendo una de las pocas que mantienen vivo este refresco tradicional.

Otro rasgo curioso del pasado fue la actividad desarrollada en la recolección y venta ambulante de altramuces, lo que les valió a los habitantes del pueblo el mote de *tramussers*.

Las fotos y recetas de este folleto pertenecen al libro "Cuina Nuciera" publicado y editado por la "Penya El Pou" de La Nucia en 2010.

EN The main aim of this leaflet is let people know some of the traditional dishes which form part of La Nucia extensive "Gastronomic Heritage". These recipes were passed down from one generation to the next until today. Spoon dishes, rice, "cocas", starters, desserts...etc. La Nucia Cuisine is very varied and has been strongly influenced by different cultures over the years.

All the traditional recipes were based on vegetables, native pulses as well as on the cattle existing at that time. Nutritious dishes, based on the so-called Mediterranean diet. Very healthy meals which are still present today in our daily diet.

Centennial native dishes that have stood the test of time. A curious feature of the tradition that perhaps can explain the interest from La Nucia people to satisfy good taste, is the existence of artisanal ovens that have been sweetening for generations breakfasts and desserts of all the region with their muffins, pastissets of sweet potatoes and other sweets.

There is also a sausage factory that will conquer our palate, a fresh cheese with origin designation and a soda factory with four generations of history, being one of the few that keep this traditional soda alive.

Another curious feature of the past was the activity carried out in the collection and street selling of lupins, which earned the inhabitants of the town the nickname of *tramussers*.

The pictures and recipes present in this leaflet belong to the book "Cuina Nuciera" published and edited by "Penya El Pou" from La Nucia in 2010.



SANG AMB CEBA

SANGRE CON CEBOLLA

PORK BLOOD AND ONION

Mari Geles

VA Ingredients

- 2 cebes
- 1 peça de sang
- 1/3 de got d'oli d'oliva
- 1/3 de got d'aigua
- Oli i Sal
- Orega
- Pebre roig dolç

Preparació:

Tallem la ceba a làmines no molt grosses. Afegim l'oli, la sal i un grapat d'orenga i mitja culleradeta de pebre roig. Ho sofregim tot remenant continuament per a no cremar la ceba.

Es talla la sang en daus menuts i els afegim al sofregit, li peguem quatre voltes i el deixem a poc foc. Afegim aigua lentament per a que la ceba no quede massa seca. Uns deu minuts després, apaguem el foc i ho deixem reposar una bona estona.

ES Ingredientes

- 2 cebollas
- 1 pieza de sangre
- 1/3 de vaso de aceite de oliva
- 1/3 de vaso de agua
- Aceite y Sal
- Orégano
- Pimentón dulce

Preparación:

Cortamos la cebolla en láminas no muy gruesas. Añadimos el aceite, la sal, un puñado de orégano y media cucharadita de pimentón dulce. Lo sofreímos todo removiendo continuamente para no quemar la cebolla.

Se corta la sangre en dados pequeños y los añadimos al sofrito, le damos cuatro vueltas y lo dejamos a fuego lento. Añadimos agua lentamente para que la cebolla no se quede demasiado seca. Unos diez minutos después, apagamos el fuego y lo dejamos reposar un buen rato.

EN Ingredients

- 2 onions
- 1 piece of blood curd
- 1/3 glass olive oil
- 1/3 glass of water
- Oil and Salt
- Oregano
- Sweet paprika

Preparation:

Clean and slice the onions into strips, add olive oil and salt, a handful of oregano and half a teaspoon of sweet paprika. Gently fry all the ingredients in a pan with a little oil, stirring continuously to ensure that the onion does not burn.

Cut the blood curd into small cubes and add them to the pan, giving them a couple of stirs. Cook everything on a low heat. Add some water slowly to prevent onion from drying out. Approximately ten minutes later, turn off the heat and leave to stand for a while.



PILOTES DE DACSA

PELOTAS DE MAÍZ

CORN BALLS

Jerónima “Safanòria”

VA Ingredients

- Per a l'olleta:
 - Fesols de colors i blancs
 - Cigrons remullats
 - Llentilles
 - Penques i bledes
 - 2 creïlles i 2 moniatos
 - Un poc d'oli
 - Nap i xirivía
 - Safanòria
 - Safrà
- Per a les pilotes:
 - 1 kg de farina de dacsa
 - ¼ de llonganissa blanca
 - ¼ de botifarra de carn.
 - Cansalada sense pell.
 - Un cop (de col)
 - Un poc de greix del ronyó del corder
 - Tres ous
 - Llima ratllada, orenga i julivert
 - Sal (també es pot posar all)

Preparació:

• Per a l'olla: Posar tot en cru amb poc caldo i poc foc. En bullir es trenca 7 o 8 voltes el bull amb un poc d'aigua i després es deixa amb poc foc per a que vaja coent-se tot.

• Per a les pilotes: Posar en un llibrell la farina, la llima, l'orenga, el safrà, la sal i un poc de bicarbonat per a que la dacsa no estiga tan pesada.

Es calfen en una paella els trossets de greix per a que es desfacen, quedant-se oli que s'aboca en la pasta anterior junt amb la botifarra, la llonganissa i la cansalada, tot finament picat. Es remena tot, i es trau del cuinat a poc a poc el caldo, i amb aquest anem pastant la farina per a que no es quede ni molt dura ni molt blaneta. En estar la pasta a punt, s'aboquen tres ous i s'amassa per a que no es desfaça la pasta.

Per altra part posem un perol a bullir amb aigua. S'agafa el cop i es lleven les fulles més verdes i sense tallar- s'aboquen senceres dins el perol cul per amunt. En començar a fer-se blanetes es trauen i es posen en una safata per a que es refredren. Es fan pilotes amb la massa de la farina i s'emboliquen amb una de les fulles escaldades.

En un perol a banda es couen les pilotes amb el caldo de l'olla al mínim, durant 30 minuts una vegada ha començat a bullir.

ES Ingredientes

- Para la olleta:
 - Judías pintas y blancas
 - Garbanzos remojados
 - Lentejas
 - Pencas y acelgas
 - 2 patatas y 2 boniatos
 - Un poco de aceite
 - Nabo y chirivía
 - Zanahoria
 - Azafrán
- Para las pelotas:
 - 1 kg de harina de maíz
 - ¼ de longaniza blanca
 - ¼ de morcilla de carne
 - Tocino sin piel
 - Una col
 - Un poco de grasa del riñón del cordero
 - Tres huevos.
 - Limón rallado, orégano y perejil
 - Sal (también se puede poner ajo)

Preparación:

• Para la olla:
Ponerlo todo en crudo con poco caldo y a fuego lento. Al hervir, se rompe 7 u 8 veces el hervor con un poco de agua y después se deja a fuego lento para que se vaya cociendo todo.

• Para las pelotas:
Poner en un recipiente la harina, el limón, el orégano, el azafrán, la sal y un poco de bicarbonato para que el maíz no esté tan pesado.

Se calientan en una sartén los trocitos de grasa para que se deshagan, quedándose un aceite que se vierte en la masa anterior junto a la morcilla, la longaniza y el tocino, todo finamente picado.

Se remueve todo, y se saca del cocido un poco de caldo y con éste vamos amasando la harina para que no se quede ni muy dura ni muy blanda. Cuando la pasta esté a punto, se echan tres huevos y se amasa para que no se deshaga la pasta.

Por otra parte, ponemos una olla a hervir con agua. Se coge la col, se quitan las hojas más verdes y -sin cortar- se echan enteras y del revés dentro de la olla. Cuando empiecen a hacerse blandas se sacan y se ponen en una bandeja para que se enfríen.

Se hacen pelotas con la masa de la harina y se envuelven con una de las hojas escaldadas.

En una olla aparte se cuecen las pelotas con el caldo de la olla al mínimo, durante 30 minutos una vez ha comenzado a hervir.



EN Ingredients

- For the stew:
 - Haricot beans and runner beans
 - Chickpeas soaked from the night before
 - Lentils
 - Stalks and Swiss chards
 - 2 potatoes and 2 sweet potatoes
 - A little oil
 - Turnip and parsnip
 - Carrot
 - Saffron
- For the balls:
 - 1 kg of corn flour
 - ¼ of white sausage
 - ¼ of morcilla (blood sausage)
 - Back fat without rind
 - One cabbage
 - Some fat from the lamb kidney
 - Three eggs
 - Grated lemon, oregano and parsley
 - Salt (you can also use garlic)

Preparation:

• For the stew: Put all the raw ingredients in a pot filled with some water on a low heat. When it starts to boil, add more water and bring to the boil 7 or 8 times, reduce to a simmer and let it cook.

• For the balls: Put into a bowl the flour, the lemon, the oregano, the saffron, the salt and a bit of baking soda so that the corn won't be so heavy.

Melt the pieces of fat in a pan and pour them on the dough together with the “morcilla” (blood sausage), the white sausage and the back fat- all of them finely chopped. Stir until it is all mixed and remove a spoonful of broth. We will use it to knead the flour because it can be neither too hard nor too soft. When the dough is ready, add three eggs and knead so that the dough won't fall apart.

Meanwhile, boil a saucepan of salted water. Pick up the cabbage and pull off its most green leaves. Put them inside the saucepan upside down and without cutting. When they start getting softer place them on a plate to cool.

Make balls with the dough and wrap them up with one of these blanched leaves. In another pot, cook the balls with the broth on a low heat during 30 minutes once it has started to boil.

ARRÒS CUINAT

ARROZ COCINADO

COOKED RICE

Encarna Timoner "Tomaquero"

VA Ingredients (per a 4 persones):

- Un nap
- Una safanòria
- 150g de fesols blancs i de color
- 30gr de llentilles
- 3 bledes
- 3 penques
- Un moniato
- 250g de carn de porc (peuet, orella, os de l'espinaç...)
- Una botifarra blanca
- 130ml d'oli
- Una culleradeta de pebre roig
- 200g d'arròs
- Aigua, sal i safrà

Preparació:

Trossegeu tota la verdura menys el moniato.

Col·loqueu tots els ingredients (menys l'arròs i el pebre) en una olla gran, els cobriu d'aigua i la poseu a poc foc durant unes dos hores i mitja.

A mitjan coure, en una paella, calfeu un poquet d'oli i quan estiga calent, li aboqueu el pebre roig-procurant que no es creme- i ho afegiu a l'olla. Quan estiga cuit poseu l'arròs i ho deixeu bullir 15-20 minuts més. Servir-ho a l'instant.

Consell: S'ha de trencar el bull cada hora afegint-li aigua freda. Si teniu caragols, també se li poden posar.

ES Ingredientes (para 4 personas):

- Un nabo
- Una zanahoria.
- 150g de judías blancas y de color.
- 30gr de lentejas
- 3 acelgas
- 3 pencas
- Un boniato
- 250g de carne de cerdo (manitas, oreja, hueso del espinazo...)
- Una morcilla blanca
- 130ml de aceite
- Una cucharadita de pimentón dulce.
- 200g de arroz
- Agua, sal y azafrán

Preparación:

Trocear toda la verdura menos el boniato. Colocar todos los ingredientes (menos el arroz y el pimentón) en una olla grande, cubridlos con agua y poner la olla en el fuego durante unas dos horas y media.

A medio cocer, en una sartén pequeña, calentar un poco de aceite y cuando esté caliente, echar el pimentón – procurando que no se queme- y lo añadimos a la olla. Cuando esté cocido echar el arroz y lo dejamos hervir 15-20 minutos más. Servirlo al instante.

Consejo: Hay que romper el hervor cada hora añadiendo agua fría. Si tenéis caracoles, también se le pueden poner.

EN Ingredients (for 4 people):

- A turnip
- A carrot
- 150g of haricot and runner beans
- 30gr of lentils
- 3 Swiss chards
- 3 stalks
- A sweet potato
- 250g of pig meat (pig's trotters, ear, backbone...)
- A white morcilla (sausage)
- 130ml of oil
- A teaspoon of sweet paprika
- 200g of rice
- Water, salt and saffron

Preparation:

Cut all the vegetables into small pieces except the sweet potato. Put all the ingredients (except the rice and sweet paprika) in a large pot, cover them with water and place the pot on the heat during two hours and a half.

When they are half cooked, heat a little oil in a frying pan and when it is hot, add the sweet paprika- making sure that it does not burn- and pour it in the pot. When it is cooked, add the rice and let it boil during 15-20 minutes more. Serve right away.

Advice: Bring to a boil every hour, adding some cold water. If you have snails, you can also use them.



COCA DE MORRO

COCA DE MORRO

TUNA AND VEGETABLES PATTY

Tomás Magallanes "l'Oasis"

VA Ingredients:

- 500g de farina
- 50g de llevat
- 100ml d'oli refinat de gira-sol
- 200ml d'aigua
- Mullador de sangatxo
- Un pessic de sal
- Un pessic de sucre

Preparació:

Es posa tot en una safà i es remena amb les mans. Separes la quantitat de massa per coca -mig quilo per a 4 o 5- i es fan boles.

S'escampa oli sobre la llanda on les courem per a que no s'apeguen. Se li dona a la massa forma redona, es posa damunt de la llanda i es col·loca el mullador al centre. Es tanquen les vores deixant el centre obert.

Una vegada tancades, acolorir amb una barreja d'oli i pebre roig.

Calfar el forn 20 minuts a 200°C i fornejar les coques fins que la massa prenga color.

ES Ingredientes:

- 500g de harina
- 50g de levadura
- 100ml de aceite refinado de girasol
- 200ml de agua
- Mullador de sangacho (pág. 16)
- Un pellizco de sal
- Un pellizco de azúcar

Preparación:

Se pone todo en una fuente grande y poco profunda y se remueve con las manos. Separamos la cantidad de masa para cada coca- medio kilo para 4 o 5- y se hacen bolas.

Se extiende aceite sobre la bandeja donde las coceremos para que no se peguen. Se le da a la masa forma redonda, se pone sobre la bandeja y se coloca el "mullador" en el centro. Se cierran los bordes dejando el centro abierto.

Una vez cerrados, darle color con una mezcla de aceite y pimentón rojo.

Calentar el horno 20 minutos a 200°C y hornear las cocas hasta que la masa coja color.

EN Ingredients:

- 500g of flour
- 50g of yeast
- 100ml of refined sunflower oil
- 200ml of water
- "Mullador de sangacho" (page 16)
- A pinch of salt
- A pinch of sugar

Preparation:

Put all the ingredients on a serving plate and mix them with your hands. Separate the quantity of dough for every "coca" – half a kilo for 4 or 5- and make balls.

Put some oil on the tray where we will bake them to avoid sticking. Give the dough a round shape, put it on the tray and place the "mullador" in the centre. Use your fingers to seal the edges and leave the centre open.

Then give some colour adding a mixture of oil and sweet paprika.

Heat the oven to 200°C during 20 minutes and bake the "cocas" until the dough is golden brown.



PUTXERO

PUCHERO

STEW

Paquita “Jacinto”

VA Ingredients

- Per a les pilotes:
 - 1 Cop (de col)
 - Carn picada
 - Pa
 - Ratlladura de llima
 - Ous
 - Picada d'all i julivert
 - Sal, pebre i orenga
- Per a l'olla:
 - Garreta de vedella o corder
 - Pollastre, gallina o titot
 - Peu de porc o vedella
 - Os de cuixot
 - Cansalada, xoriço, blanquet
 - Botifarra de carn
 - Cigrons
 - Porro i api
 - Creïlla i moniato
 - Penques i/o bajoques
 - Nap i safanòria
 - Sal

Preparació:

- Per a les pilotes:

Dins d'un recipient amassem el pa-prèviament a remulla i després escorregut-junt a la resta d'ingredients de les pilotes excepte la col. Amb la massa resultant fem boles d'una grandària que puguem agarrar còmodament amb la mà, les envoltem en una fulla del cop i les reservem.

- Per a l'olla:

La nit abans cal posar els cigrons a remulla per a que s'estoven. Posar un perol al foc amb aigua i sal i en bullir li aboquem els cigrons, seguits per la carn, i anem traient-li la bromera. Una hora i mitja després aboquem la verdura i l'embotit. Quan calculem que falta entre mig hora i una hora per a estar cuit afegim les pilotes. Per a servir, disposem en una font la carn, els cigrons i les penques i en una altra la creïlla i la cansalada, totes dues xafades i barrejades. Les pilotes se solen menjar acompanyades per un plat de fideus o d'arròs sec elaborats amb el caldo del puchero.



ES Ingredientes

- Para las pelotas:
 - 1 col // repollo
 - Carne picada
 - Pan
 - Ralladura de limón.
 - Huevos
 - Picada de ajo y perejil.
 - Sal, pimentón y orégano
- Para la olla:
 - Garra de ternera o cordero.
 - Pollo, gallina o pavo.
 - Pie de cerdo o ternera
 - Hueso de jamón.
 - Tocino, chorizo, morcilla con piñones.
 - Morcilla de carne
 - Garbanzos.
 - Puerro y apio.
 - Patata y boniato.
 - Pencas y /o judías verdes.
 - Nabo y zanahoria.
 - Sal

Preparación:

- Para las pelotas:

Dentro de un recipiente amasamos el pan previamente a remojo y después lo escurrimos junto al resto de los ingredientes, excepto la col. Con la masa resultante, hacemos bolas que podamos coger cómodamente con la mano, las envolvemos en una hoja de col y las reservamos.
- Para la olla:

La noche antes hay que poner los garbanzos a remojo para que se reblandezcan. Poner una olla al fuego con agua y sal y cuando hierva echamos los garbanzos, seguidos por la carne, y vamos sacándole la espuma. Una hora y media después echamos la verdura y el embutido. Cuando calculemos que falta entre media hora y una hora para que esté cocido añadimos las pelotas. Para servir, colocamos en una fuente la carne, los garbanzos y las pencas y en otra la patata y el tocino chafados y mezclados. Las pelotas suelen comerse acompañadas por un plato de fideos o de arroz seco elaborados con el caldo del puchero.

EN Ingredients

- For the balls:
 - 1 cabbage.
 - Minced meat.
 - Bread.
 - Lemon zest.
 - Eggs
 - Chopped garlic and parsley.
 - Salt, sweet paprika and oregano
- For the stew:
 - Lamb or beef.
 - Chicken, hen or turkey.
 - Pig's trotters or beef.
 - Ham bone.
 - Bacon, *chorizo* (pork sausage), *morcilla* (blood sausage) with pine nuts.
 - *Morcilla* with meat.
 - Chickpeas.
 - Leek and celery.
 - Potato and sweet potato.
 - Stalks and /or French beans.
 - Turnip and Carrot.
 - Salt

Preparation:

- For the balls:

Knead the bread, previously soaked, inside a bowl. After that, drain it with the rest of the ingredients, except the cabbage. With the resulting dough, make balls of a size you can easily hold with your hands. Wrap the balls up with a cabbage leaf and left them apart.
- For the stew:

Put the chickpeas to soak the night before to soften them. Fill a saucepan with water and salt when it starts to boil add the chickpeas and the meat. One hour and a half later, add the vegetables and the sausages. Approximately half an hour or an hour before cooked, add the balls. To serve this dish we use one plate for the meat, chickpeas and stalks and another one for the potato and bacon (crushed and mixed). People usually eat these balls together with the noodles or the dry rice made with the stew's broth.

MINXOS FREGITS

BOLLOS FRITOS DE MAIZ

FRIED FILLED BUNS

Esperança “Catalina”

VA Ingredients:

- 1kg de farina
- 1 manoll de bledes
- 1 grapat de faves tendres
- ½ cop
- Unes branquetes de fenol
- Un pessic d'orenga
- Oli i sal

Preparació:

Posem la farina en un llibrell amb un pessic de sal i anem pastant abocant-li aigua bullint fins que tinga una consistència homogènia. Per acabar la pastem una miqueta més afegint-li oli i quan ja no s'apegue a les mans la fem en pilotes de la mateixa grandària.

A banda, bullim totes les verdures amb una miqueta de sal i en estar cuites les sofregim amb dos grans d'all srossejats i un pessic d'orenga.

Dessalem la melva i la fem trossejada, ben xicoteta.

Ara, aplanem les pilotes sobre un paper untat en oli, col·loquem les verdures sofregides damunt i sobre elles una miqueta de melva, tanquem plegant-les per la meitat i pessiguem la vora. Per acabar, els sofregim en una paella amb l'oli ben calent, anant amb compte que no s'apeguen entre ells.

ES Ingredientes:

- 1kg de harina
- 1 manojo de acelgas
- 1 puñado de habas tiernas.
- ½ repollo
- Unas ramitas de hinojo
- Un pellizco de orégano.
- Aceite y sal

Preparación:

Ponemos la harina en un recipiente donde amasar con un pellizco de sal y vamos amasando y añadiendo agua hirviendo hasta que tenga una consistencia homogénea. Para acabar, la amasamos un poco más añadiéndole aceite y cuando ya no se pegue a las manos formamos bolas del mismo tamaño.

Aparte, hervimos todas las verduras con un poco de sal y cuando estén cocidas, las sofreímos con dos granos de ajos troceados y un pellizco de orégano.

Desalamos la melva y la troceamos, muy pequeña.

Después, allanamos las pelotas sobre un papel untado de aceite, colocamos las verduras sofritas encima y sobre ellas un poco de melva, cerramos doblándolas por la mitad y pellizcamos los extremos. Para terminar, los freímos en una paella con aceite bien caliente, teniendo mucho cuidado de que no se peguen entre ellos.

EN Ingredients:

- 1kg of flour.
- 1 handful of Swiss chards.
- 1 handful of tender beans.
- ½ cabbage.
- A few sprigs of fennel.
- A pinch of oregano.
- Oil and salt.

Preparation:

Put the flour inside a big bowl with a pinch of salt. Knead, adding some water at the same time, until the dough is smooth and homogeneous. Keep on kneading with oil till the dough does not stick to your hands. Then make balls of the same size each.

Blanch all the vegetables in salted water and when they are cooked, fry them in a pan with a little oil. Add two chopped garlic grains and a pinch of oregano.

Put the Melva fish to soak and cut it in very small pieces.

Now, flatten the balls on a baking paper covered with oil, place the fried vegetables on them and put some Melva fish on top. Fold the “minxos” in half and close them, using your fingers to seal the edges. To finish, fry the “Minxos” in a pan with very hot oil, making sure they do not stick together.



MULLADOR DE SANGATXO

FRITADA DE SANGACHO

FRY-UP VEGETABLES AND BLACK TUNA

Roseta “el Frare”

VA Ingredients:

- ½ kg de sangatxo
- 2 pebreres verdes
- 2 pebreres roges
- 2 albergínies
- 6 tomaques roges
- Una cabeça d’all
- Orenga
- Oli i sal

Preparació:

Vint-i-quatre hores abans de preparar el plat, posem a remulla en aigua el sangatxo, i quan arriba el moment, el traiem i l’escorrem bé.

Untem amb oli les verdures i les torrem al forn. En estar cuites les traiem del foc i les deixem refredar abans de pelar-les i trossejar-les.

En una paella aboquem prou oli i en estar ben calent, tirem el sangatxo, li peguem unes voltes, li afegim la cabeça d’all pelada i picada i el remenem una miqueta més.

Després li aboquem les verdures cuites i un bon pessic d’orenga. El deixem coure uns 10 minuts i llest.

ES Ingredientes:

- ½ kg de sangacho
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- 2 berenjenas
- 6 tomates rojos
- Una cabeza de ajos
- Orégano
- Aceite y sal

Preparación:

Veinticuatro horas antes de preparar el plato, ponemos a remojo el sangacho y cuando llega el momento, lo sacamos y lo escurrimos bien.

Untamos con aceite las verduras y las introducimos en el horno. Cuando estén listas, las sacamos y dejamos que se enfríen antes de pelarlas y trocearlas.

En una sartén vertemos bastante aceite y cuando esté bien caliente, ponemos el sangacho, le damos unas vueltas, añadimos la cabeza de ajos pelada y picada y lo removemos todo un poco más.

Después echamos las verduras y un buen pellizco de orégano. Lo dejamos cocer durante unos diez minutos y listo.

EN Ingredients:

- ½ kg of sangacho (black part of the tuna)
- 2 green peppers
- 2 red peppers
- 2 aubergines
- 6 red tomatoes
- A head of garlic
- Oregano
- Oil and salt

Preparation:

Put the “sangacho” to soak twenty-four hours before preparing this dish. When the time comes, take it out and drain it carefully.

Brush the vegetables with oil and put them in the oven. Once they are cooked, take them out and leave them to cool before peeling and chopping them.

Pour oil in a pan and when it is quite hot, put the “sangacho” inside and stir it. Then, add the peeled and chopped head of garlic and keep on stirring a little bit longer.

Finally, add the vegetables and a generous amount of oregano. Leave to cook for ten minutes and ready to eat.



FAVES SACSADES

HABAS GUISADAS

STEWED BEANS

Vicenta "d'Emilio Penya"

VA Ingredients:

- Faves
- Una ceba
- Carn (normalment panxeta i llonganissa)
- Ous (un per persona)
- Pebre roig dolç
- All i julivert
- Oli i sal

Preparació:

S'agarra una ceba gran, es talla en trossos menuts i es sofrig. En estar transparent aboquem les faves que no s'han d'arribar a sofregir, només agarrar el gustet.

Després, s'afegix una cullerada de pebre roig dolç, es cobreix d'aigua calenta i es deixa bullir un poc.

Sacsem les faves (no val remenar-les)*. Afegim la carn (panxeta, llonganissa,..) i en estar a punt li tirem un picat d'all i julivert.

Quasi al moment d'apagar el foc, aboquem un ou per persona.

**Si en volta de sacsar-les les remenem, se'ns desfaran.*

ES Ingredientes:

- Habas
- Una cebolla
- Carne (normalmente panceta y longaniza)
- Huevos (uno por persona)
- Pimentón dulce
- Ajo y perejil
- Aceite y sal

Preparación:

Se corta una cebolla en trozos pequeños y se sofríe. Cuando esté transparente le añadimos las habas, que no deben de llegar a sofreírse, sólo coger el sabor.

Después se añade una cucharada de pimentón dulce, se cubre de agua caliente y se deja hervir un poco.

Zarandeamos las habas (no vale removerlas)*. Añadimos la carne (panceta, longaniza,..) y cuando esté a punto le agregamos ajo y perejil picados.

Casi al mismo tiempo de apagar el fuego, añadimos un huevo por persona.

**Si en lugar de zarandearlas las removemos, se nos desharán.*

EN Ingredients:

- Broad beans
- One onion
- Meat (usually bacon and fresh sausage)
- Eggs (one per person)
- Sweet paprika
- Garlic and parsley
- Oil and salt

Preparation:

Cut an onion into small pieces and fry gently. When it is transparent add the beans, which should not get to fry, just to catch the flavor.

Then add a spoonful of sweet paprika, cover with hot water and let it boil a little.

We shake the beans (do not stir!) *. Add the meat (bacon, sausage, ..) and when it is ready we add chopped garlic and parsley.

Almost at the same time to turn off the Kitchen burner, we add an egg per person.

** If instead of shaking them, we stir them, they will be melt.*



CODONYAT

DULCE DE MEMBRILLO

QUINCE JELLY

Vicent Fuster

VA Ingredients:

- Codonys i sucre
Normalment a parts iguals, però es pot adequar a cada persona

Preparació:

Fer els codonys al forn i vore si estan bons punxant-los amb un ganivet. Un cop torrats, els codonys es trauen i es deixen mig gelar, a continuació partir-los pel mig, pelar-los i treure el pinyol.

Després ficar-los dins un perol o qualsevol recipient amb capacitat per a la quantitat que tenim torrada. Mentre anem coent-los, remenem sense parar i aboquem el sucre poc a poc. El temps que hem d'estar barrejant-ho tot varia fins que agafa el color i la densitat adequada (cal tindre en compte que al refredar-se, el codonyat s'endureix una miqueta). Normalment el temps de cocció és d'una hora i mitja.

Finalment, es trau del foc amb una espàtula i es posa en un recipient adequat (plat, safata, etc.). S'ha de deixar reposar fins que estiga a temperatura ambient i pot consumir-se durant un llarg període de temps (fins a un any i mig si es conserva bé).

ES Ingredientes:

- Membrillo y azúcar
Normalmente a partes iguales, pero se puede adecuar a cada persona.

Preparación:

Asar los membrillos en el horno y comprobar si están hechos pinchándolos con un cuchillo.

Una vez asados, los membrillos se sacan y se dejan enfriar. A continuación, los partimos por la mitad, los pelamos y sacamos las semillas.

Después los metemos dentro de un caldero o cualquier recipiente con capacidad suficiente. Mientras se van cocinando, removemos sin parar y añadimos el azúcar poco a poco. El tiempo que hemos de estar mezclándolo todo varia hasta que coge el color y la densidad adecuada (hay que tener en cuenta que al enfriarse, el membrillo se endurece un poco). Normalmente el tiempo de cocción es de una hora y media.

Finalmente, se saca del fuego y con una espátula se coloca en un recipiente adecuado (plato, bandeja, etc.). Se debe dejar reposar hasta que esté a temperatura ambiente y pueda consumirse durante un largo periodo de tiempo (hasta un año si se conserva bien).

EN Ingredients:

- Quince and sugar
These ingredients are normally used in the same quantities but this may vary as it can be adapted to any individual.

Preparation:

Bake the quince pieces in the oven. To test for doneness, prick them with the top of a small knife.

Once ready, take them out of the oven and leave them to cool for a moment. Then, cut them in halves, peel them and take out the seeds.

Put the quince halves inside a saucepan or similar. While you are cooking them, keep on stirring all the time and add the sugar slowly. The time you need to mix it all may vary until quinces get the appropriate colour and density (Don't forget that when quince cools it hardens a little bit) It normally takes one hour to prepare this dish.

Finally, remove the quince halves from the heat and put them with a spatula on an plate, tray...Let them rest until they are at room temperature. Quince can be consumed over a long period of time (One year if it is well preserved)



PASTISSETS DE MONIATO

EMPANADILLAS DE BONIATO

SWEET POTATO PATTY

VA Ingredients

- Per a la confitura:
 - 1 kg de moniato (bullit i pelat)
 - 750 g de sucre
 - Una branqueta de canella i l'escorça d'una llima.
- Per a la massa de l'aire:
 - 250 g d'ametla
 - 250 g de sucre
 - 150 g d'aigua
- Per a la massa d'aiguardent:
 - 1,2 kg de farina
 - Mig litre d'oli
 - Un quart de litre d'aiguardent.
 - 200 g de sucre

Preparació:

• La confitura:
Dissolem el sucre en una miqueta d'aigua posada al foc, li afegim la llima i la canella i de seguida aboquem el moniato. Remenem fins que es note que està ben barrejat.

• Massa d'aiguardent:
Barregem els ingredients fins aconseguir una massa homogènia.

• Massa de l'aire:
Per a fer el massapà es posa a bullir l'aigua i s'afegeix el sucre, quan comença a bullir s'afegeix l'ametla molta i es treballa (ho remenes fins que qualle). S'aplana la pasta (del tipus que siga, és igual) i amb un gotet boca per avall, traus els redolinetes per als pastissos. Es posa una miqueta de confitura de moniato en cada redolinet i es tapa. Per adornar-lo es posa una miqueta de canella per damunt.

Una vegada muntats, si la massa és de massapà els deixem assecar a l'aire. Si la massa es d'aiguardent, els col·loquem sobre la llanda i els coem en un forn pre-calfat a 180°C aproximadament mitja hora, controlant que no se'ns cremen.

ES Ingredientes

- Para la confitura:
 - 1 kg de boniato (hervido y pelado)
 - 750 g de azúcar
 - Una ramita de canela y la piel de un limón
- Para la masa de aire:
 - 250 g de almendra
 - 250 g de azúcar
 - 150 g de agua
- Para la masa:
 - 1,2 kg de harina
 - Medio litro de aceite
 - Un cuarto de litro de aguardiente
 - 200 gr de azúcar

Preparación:

• La confitura:
Disolvemos el azúcar en un poco de agua puesta al fuego, le añadimos el limón y la canela y seguidamente agregamos el boniato. Removemos hasta que esté bien mezclado.

• Masa de aguardiente:
Mezclamos los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.

• Masa de aire:
Para hacer el mazapán se pone a hervir el agua y se añade el azúcar, cuando comienza a hervir se añade la almendra molida y se remueve hasta que cuaje. Se allana la pasta (del tipo que sea, da igual) y con un vasito boca abajo, sacamos los circulitos para los "pastissos". Se pone un poco de confitura de boniato en cada circulito y se tapa. Para adornarlo se pone un pizca de canela por encima.

Una vez montados, si la masa es de mazapán los dejamos secar al aire. Si la masa es de aguardiente, los colocamos sobre una bandeja y los cocemos en un horno precalentado a 180°C aproximadamente media hora, controlando que no se nos quemen.

Pepe Congost "el Pequenyo"

EN Ingredients

- For the jam:
 - 1 kg of sweet potato (boiled and peeled)
 - 750 g of sugar
 - A stick of cinnamon and the peel of a lemon
- For the air dough:
 - 250 g of almond
 - 250 g of sugar
 - 150 g of water
- For the dry anise dough:
 - 1,2 kg of flour
 - Half a litter of oil
 - An 8 oz. glass of dry anise
 - 200 g of sugar

Preparación:

• The jam:
Dissolve the sugar in hot water, add the lemon, the cinnamon and the sweet potato. Stir until just mixed.

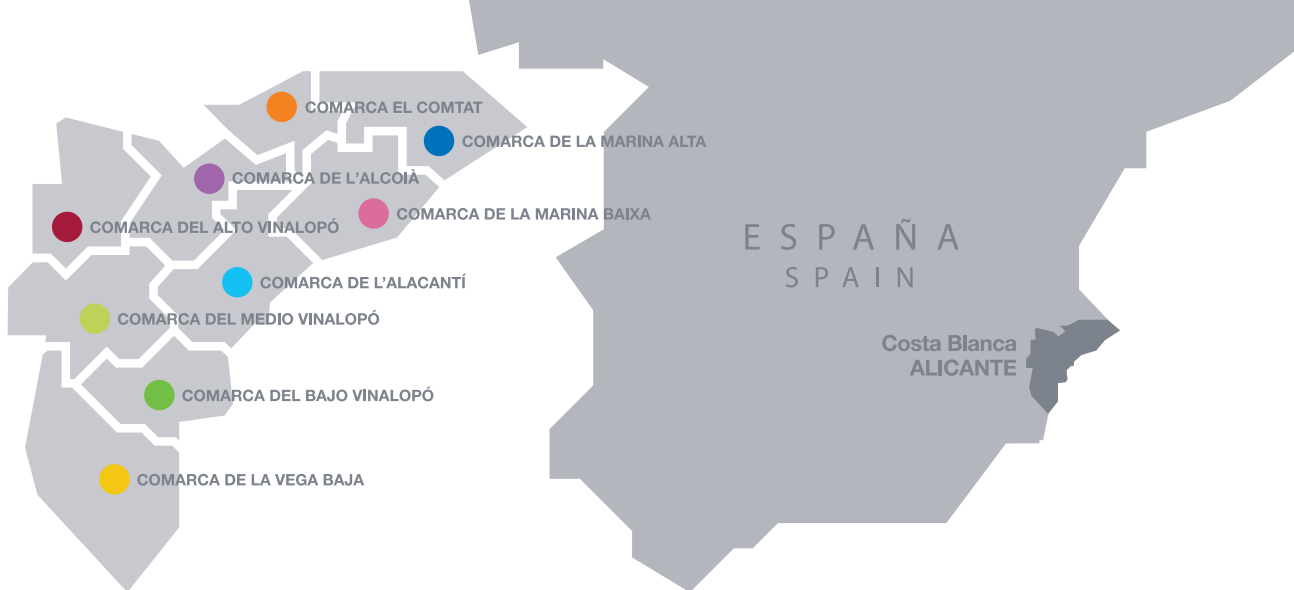
• Anise Dough:
Mix all the ingredients until you get a smooth and uniform dough.

• Air dough:
To make the marzipan, put some water in a pan to boil and add the sugar. When it starts to boil, add the smashed almonds, stirring constantly until it becomes firm.

Flatten the dough (no matter what kind it is) and turn a small glass upside down to make the small circles for the "pastissos". Put some sweet potato jam on each circle and cover it. Sprinkle them with cinnamon powder.

Once ready, if it is a marzipan dough, these small pies are left to air dry. If it is a dry anise dough, we put them on the tray and bake them in a pre-heated oven at 180°C approximately during half an hour. It is important to take great care to prevent them burning.





DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



Patronato Provincial de Turismo
de la Costa Blanca
Tel. +34 965230160
Fax. +34 965230155
turismo@costablanca.org
www.costablanca.org



Oficina de turismo de La Nucía
Tel. +34 96610 10 98
turismo@lanucia.es
www.lanucia.es

