

GASTRONOMIA I



TRADICIÓ



SABORS DE LA VALL D'UIXÓ

RECEPTARI DELS PLATS MÉS
TÍPICS DE LA CIUTAT



INDEX

➤ MANJÒVENES P. 04

➤ PASTISSETS DE MONIATO P. 06

➤ ARRÒS AL FORN P. 10

➤ EMPEDRAO P. 12

➤ COCA DE TOMATA P. 14



Manjòvenes



INGREDIENTS

- 3 ous
- Sucre
- Sucre glas
- 200 g de farina
- 1 got d'oli de gira-sol
- 1 got d'aigua

Manjòvenes

INSTRUCCIONS

- En primer lloc, col·loquem aigua i oli en una cassola i posem al foc. Quan bulla, afegim la farina de colp i apaguem el foc, remonent la mescla fins aconseguir una massa sense grumolls.
- Una volta estiga freda, es van afegint poc a poc els ous, assegurant-nos què s'haja absorbit bé abans de tirar el següent ou a la mescla. A continuació, col·loquem un full de paper de forn sobre una safata, la untam amb oli i empolvorem un poc de sucre per damunt.
- Amb ajuda d'una cullera agafem un poc de pasta per a col·locar-la sobre el paper. Al centre de la massa farem un bon forat amb ajuda del dit. Açò ho repetirem amb cada cullerada de massa.
- Una volta tingam totes les manjòvenes, eixa espècie de corones irregulars, les ficarem al forn a 210 °C uns 25 minuts. És important no obrir el forn ja que baixaria el volum de la massa. Abans de servir, empolvorem amb sucre glas per damunt i ja podem gaudir d'aquests deliciosos dolços d'origen àrab.

Pastissets de moniato



INGREDIENTS

- 75 ml d'aiguardent o un altre licor d'alta graduació
- 75 ml d'oli d'oliva
- 35 g de sucre
- 250 g de farina
- 2 moniatos xicotets
- 1 ou
- Ratlladura de llima
- Canyella molta

Pastisssets de moniato

INSTRUCCIONS

EL FARCIMENT

- Comencem aquesta recepta preparant el farciment, que ha d'estar fred per a quan emplenem la massa. Pelem els moniatos i els tallem en daus per a bullir-los amb abundant aigua fins que queden tendres.
- Escorrem els daus cuinats de moniato i, en la mateixa casseroles, els piquem amb una forqueta quan encara estan calents juntament amb la ratlladura de llima, el sucre i un poc de canyella fins a formar una pasta homogènia.

Pastissets de moniato

INSTRUCCIONS

LA MASSA

- Per a preparar la massa mesclem el licor amb l'oli en una casseroleta profunda i afegim el sucre. Posem el recipient al foc i , amb molta cura ja que depenent de la graduació de l'alcohol pot prendre, deixem que s'evapore completament l'alcohol per a afegir la farina. Removem el temps suficient fins a aconseguir una pasta sense grumolls.
- Quan la massa estiga llesta l'estenem amb ajuda d'un corró sobre alguna superfície plana i untada amb un poc d'oli. Cal tindre en compte que és més fàcil treballar la massa quan encara està calenta. La idea és que quede fina, però que no es trenque en doblegar-la. Tallem amb un tallador de pasta circular de 10 centímetres i retirem el sobrant.



Pastissets de moniato

INSTRUCCIONS

PREPARACIÓ FINAL DEL PASTISSET DE MONIATO

- Afegim una culleradeta de farciment en el centre de cada cercle de massa i dobleguem sobre si mateixos. Pressionem les vores i segellem amb ajuda d'una forqueta. Repetim l'operació amb la massa sobrant fins a utilitzar-la tota.
- Col·loquem els pastissos de moniato sobre una safata de forn coberta amb paper vegetal o un tapet de silicona i els pinzellem amb ou batut per a donar-li brillantor. Empolvorem sucre per damunt.
- Coem en el forn a 180 °C durant 15 minuts o fins que comencen a adquirir un to daurat per les vores. Retirem la safata del forn i deixem gelar abans de consumir.





Arròs al forn



INGREDIENTS

- 4 llonganisses
- 2 botifarres
- Talls de costella
- 1 creïlla
- 2 tomates
- 3 tasses d'arròs bomba
- ¼ de cigrons cuits
- Safrà
- 6 tasses d'aigua
- 1 cabeça d'all
- Sal i oli d'oliva

Arròs al forn

INSTRUCCIONS

- Comencem daurant en una paella uns minuts la costella i les llonganisses.
- A continuació, tallem en rodanxes una creïlla i daurem breument en la paella. Tot això ho col·loquem en una cassola de fang, on afegirem els cigrons cuits, l'arròs cru, les 6 tasses d'aigua, la sal i el safrà. Mesclem tot.
- Seguidament, col·locarem les tomates tallades per la meitat per damunt. Afegirem així mateix una cabeça d'all sense pelar en el centre.
- Com últim pas finalitzem col·locant la cassola en el forn durant almenys 30 minuts a 200 °C, controlant sempre el punt de l'arròs. El resultat que obtindrem serà un exquisit plat d'arròs al forn, llest per a degustar.



Empedrao



INGREDIENTS (6 PERSONES)

- 1 conill trossejat
- 1/2 kg de costella de porc
- 1/2 careta de porc bollida
- 1/2 kg de fesols cuits
- 1/4 kg d'arròs
- Tomata
- Safrà
- Pebre roig dolç
- Sal
- Oli d'oliva
- Aigua

Empedrao

INSTRUCCIONS

- En primer lloc, cal fem l'oli en un paelló metàl·lic i quan estiga ben calent tirem la costella i el conill. Una vegada estiga la carn ja sofregida, tirem la tomata i removem fins que es cuine. Una vegada cuinada, tirarem el pebre roig dolç amb cura que no es creme. Afegim llavors aigua fins a cobrir la carn i tirem sal i safrà, deixant coure tot uns 30 minuts.
- Passat este temps és moment de tirar l'arròs i la careta de porc trossejada. Mentrestant, podem anar triturant els fesols ja cuits amb ajuda d'una batedora elèctrica.
- Cal no perdre de vista l'arròs, ja que en el moment que arribe al seu punt de cocció, realitzarem l'últim pas: afegir els fesols triturats prèviament i no deixar de remoure per a evitar que es pegue.
- I ací radica el truc d'este plat: que no quede ni molt caldós ni massa espés. Encara que això depén en gran mesura de l'habilitat i experiència del cuiner.



La coca de tomata



INGREDIENTS: SOFREGIT

- 1 kg de tomata natural
- 1 pimentó roig mitjà
- 1 ceba mitjana
- 2 llandes de tonyina en oli
- 1 grapat de pinyons
- 2 ous durs
- Oli d'oliva

INGREDIENTS: MASSA

- 125 ml d'aigua
- 100 ml de cervesa
- 90 g d'oli d'oliva
- 1 cullerada sopera de vinagre
- 1 cullerada per a postres de sal
- 425 g de farina

La coca de tomata

INSTRUCCIONS

SOFREGIT

- Pelem i piquem la ceba i el pimentó per a calfar-los en una paella gran amb un poc d'oli. Ratllem les tomates i les sofregim amb la verdura, afegint un poc de sal i sucre per a llevar l'acidesa. Cuinarem el conjunt durant uns 10 minuts.

MASSA

- En un recipient profund tirem tots els ingredients excepte la farina i afegim un pessic de sal. A mesura que anem remonent, anirem afegint a poc a poc la farina que admeta. Treballarem llavors la massa en una superfície llisa per a anar pastant fins a obtindre una massa sense grumolls i que no es pegue a les mans.

PREPARACIÓ FINAL DE LA COCA DE TOMATA

- Estenem la massa ben fina en dos safates de forn sobre paper d'enfornar i les punxem amb una forqueta. Tirarem la mitat del sofregit en cada massa estesa i coronarem amb l'ou dur trossejat, la tonyina i els pinyons. Enfornarem ambdós safates a 180 °C durant 10-15 minuts.

TOURIST INFO LA VALL D'UIXÓ

Paratge de Sant Josep, s/n
12600 la Vall d'Uixó (Castelló)

Telf: 964 660 785

vallduixo@touristinfo.net

Més informació:

www.turismolavallduixo.es



Segueix-nos en nostres xarxes socials:



@turismelavallduixo



Turisme la Vall d'Uixó



CASTELLÓ
RUTA DE
SABOR



Ajuntament de
la Vall d'Uixó

