

GASTRONOMÍA Y

TRADICIÓN



SABORES

DE LA

VALL D'UIXÓ

RECETARIO DE LOS PLATOS
MÁS TÍPICOS DE LA CIUDAD



➤ MANJÒVENES P. **04**

➤ PASTELITOS DE BONIATO P. **06**

➤ ARROZ AL HORNO P. **10**

➤ EMPEDRAO P. **12**

➤ COCA DE TOMATE P. **14**



Manjôvenes



INGREDIENTES

- 3 huevos
- Azúcar
- Azúcar glas
- 200 g de harina
- 1 vaso de aceite de girasol
- 1 vaso de agua

Manjòvenes

INSTRUCCIONES

- En primer lugar, colocamos agua y aceite en una cazuela y la ponemos al fuego. Una vez rompa a hervir se echa la harina de golpe y se apaga el fuego, removiendo la mezcla hasta conseguir una masa sin grumos.
- Una vez se ha enfriado un poco, se van añadiendo uno por uno los huevos, asegurándonos de que se haya absorbido bien cada uno antes de echar el siguiente a la mezcla. A continuación, colocamos una hoja de papel de horno sobre una bandeja, la untamos con aceite y espolvoreamos un poco de azúcar por encima.
- Con ayuda de una cuchara cogemos un poco de pasta para colocarla sobre el papel. En el centro de la masa hacemos un buen agujero con ayuda del dedo. Esto lo repetiremos con cada cucharada de masa.
- Una vez tengamos todas las “manjòvenes”, esa especie de coronas irregulares, las meteremos en el horno a 210°C unos 25 minutos. Es importante no abrir el horno ya que bajaríamos el volumen de la masa. Antes de servir, espolvoreamos azúcar glas por encima y ya podemos disfrutar de estos deliciosos dulces de origen árabe.

Pastelitos de boniato



INGREDIENTES

- 75 ml de aguardiente u otro licor de alta graduación
- 75 ml de aceite de oliva
- 35 g de azúcar
- 250 g de harina
- 2 boniatos pequeños
- 1 huevo
- Ralladura a de limón
- Canela molida

Pastelitos de boniato

INSTRUCCIONES

EL RELLENO

- Empezamos esta receta preparando el relleno, que tiene que estar frío para cuando rellenamos la masa. Pelamos los boniatos y los cortamos en dados para hervirlos con abundante agua hasta que queden tiernos.
- Escurrimos los dados cocinados de boniato y, en la misma cacerola, los machacamos con un tenedor cuando todavía están calientes junto con la ralladura de lima, el azúcar y un poco de canela hasta formar una pasta homogénea.

Pastelitos de boniato

INSTRUCCIONES

LA MASA

- Para preparar la masa mezclamos el licor con el aceite en un cazo profundo y añadimos el azúcar. Ponemos el recipiente al fuego y , con mucho cuidado ya que dependiendo de la graduación del alcohol puede prender, dejamos que se evapore completamente el alcohol para añadir la harina. Removemos el tiempo suficiente hasta conseguir una pasta sin grumos.
- Cuando la masa esté lista la extendemos con ayuda de un rodillo sobre alguna superficie plana y untada con un poco de aceite. Hay que tener en cuenta que es más fácil trabajar la masa cuando aún está caliente. La idea es que quede fina, pero que no se rompa al doblarla. Cortamos con un cortador de pasta circular de 10 centímetros y retiramos el sobrante.



Pastelitos de boniato

INSTRUCCIONES

PREPARACIÓN FINAL DEL PASTELITO DE BONIATO

- Añadimos una cucharadita del relleno en el centro de cada círculo de masa y doblamos sobre sí mismos. Presionamos los bordes y sellamos con ayuda de un tenedor. Repetimos la operación con la masa sobrante hasta utilizarla toda.
- Colocamos los pasteles de moniato sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal o un tapete de silicona y los pincelamos con huevo batido para darle brillo. Espolvoreamos azúcar por encima.
- Cocemos en el horno a 180°C durante 15 minutos o hasta que empiezan a adquirir un tono dorado por los bordes. Retiramos la bandeja del horno y dejamos enfriar antes de consumir.





Arroz al horno



INGREDIENTS

- 4 longanizas
- 2 botifarras
- Cortes de costilla
- 1 patata
- 2 tomates
- 3 tazas de arroz bomba
- $\frac{1}{4}$ de garbanzos cocidos
- Azafrán
- 6 tazas de agua
- 1 cabeza de ajos
- Sal y aceite de oliva

Arroz al horno

INSTRUCCIONES

- Empezamos dorando en una paella unos minutos la costilla y las longanizas.
- A continuación, cortamos en lonchas una patata y doramos brevemente en la paella. Todo esto lo colocamos en una cazuela de barro, donde añadiremos los garbanzos cocidos, el arroz crudo, las 6 tazas de agua, la sal y el azafrán. Mezclamos todo.
- Seguidamente, colocaremos los tomates cortados por la mitad por encima. Añadiremos así mismo una cabeza de ajos sin pelar en el centro.
- Como último paso finalizamos colocando la cazuela en el horno durante al menos 30 minutos a una temperatura de 200 °C, controlando siempre el punto del arroz. El resultado que obtendremos será un exquisito plato de arroz al horno, listo para degustar.



Empedrao



INGREDIENTES (6 PERSONAS)

- 1 conejo troceado
- 1/2 kg de costilla de cerdo
- 1/2 careta de cerdo hervida
- 1/2 kg de alubias cocidas
- 1/4 kg de arroz
- Tomate
- Azafrán
- Pimentón dulce
- Sal
- Aceite de oliva
- Agua

Empedrao

INSTRUCCIONES

- En primer lugar, calentamos el aceite en un paellón metálico y cuando esté bien caliente echamos la costilla y el conejo. Una vez esté la carne ya sofrita, echamos el tomate y removemos hasta que se cocine. Una vez cocinado, echaremos el pimentón con cuidado de que no se queme. Añadimos entonces el agua hasta cubrir la carne y echamos sal y azafrán, dejando cocer todo unos 30 minutos.
- Pasado este tiempo es momento de echar el arroz y la careta de cerdo troceada. Mientras tanto, podemos ir triturando las alubias ya cocidas con ayuda de una batidora.
- No hay que perder de vista el arroz, puesto que en el momento que llegue a su punto de cocción, realizaremos el último paso: añadir las alubias trituradas previamente y no dejar de remover para evitar que se pegue.
- Y aquí radica el truco de este plato: que no quedo ni muy caldoso ni demasiado espeso. Aunque esto depende en gran medida de la habilidad y experiencia del cocinero.



La coca de tomate



INGREDIENTES: SOFRITO

- 1 kg de tomate natural
- 1 pimiento rojo mediano
- 1 cebolla mediana
- 2 latas de atún en aceite
- 1 puñado de piñones
- 2 huevos duros
- Aceite de oliva

INGREDIENTES: MASA

- 125 ml de agua
- 100 ml de cerveza
- 90 g de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de vinagre
- 1 cucharada de postre de sal
- 425 g de harina

La coca de tomate

INSTRUCCIONES

SOFRITO

- Pelamos y picamos la cebolla y el pimiento para pocharlos en una sartén grande con un poco de aceite. Rallamos los tomates y los sofreímos con la verdura, añadiendo un poco de sal y azúcar para quitar la acidez. Cocinaremos el conjunto durante unos 10 minutos.

MASA

- En un recipiente hondo echamos todos los ingredientes excepto la harina y añadimos un pellizco de sal. Conforme vayamos removiendo, iremos añadiendo poco a poco la harina que admita. Trabajaremos entonces la masa en una superficie lisa para ir amasando hasta obtener una masa sin grumos y que no se pegue en las manos.

PREPARACIÓN FINAL DE LA COCA DE TOMATE

- Extendemos la masa bien fina en dos bandejas de horno sobre papel de hornear y las pinchamos con un tenedor. Echaremos la mitad del sofrito en cada masa extendida y coronaremos con el huevo duro troceado, el atún y los piñones. Hornearemos ambas bandejas a 180 °C durante 10-15 minutos.

TOURIST INFO LA VALL D'UIXÓ

Paraje de San José, s/n
12600 la Vall d'Uixó (Castellón)

Telf: 964 660 785

vallduixo@touristinfo.net

Más información:

www.turismolavallduixo.es



Síguenos en nuestras redes sociales:



@turismelavallduixo



Turisme la Vall d'Uixó



CASTELLÓ
RUTA DE
SABOR



Ajuntament de
la Vall d'Uixó

