

GASTRONOMIA I



TRADICIÓ

SABORS

DE LA

VALL D'UIXÓ

RECEPTARI DELS PLATS MÉS  
TÍPICS DEL POBLE



# INDEX

> MANJÒVENES P. 04

> PASTISSETS DE MONIATO P. 06

> ARRÒS AL FORN P. 10

> EMPEDRAO P. 12

> COCA DE TOMATA P. 14



# Manjòvenes



## INGREDIENTS

- 7/8 ous
- 300g de farina
- Sucre
- 1 got d'oli de girasol
- 1 got d'aigua

# Manjòvenes

## INSTRUCCIONS

- En primer lloc, col·loquem aigua i oli en una cassola i posem a bullir. Posteriorment, en el moment que estiga bullint, es col·loca farina i s'apaga el foc immediatament. Removem de manera uniforme tots els ingredients fins a obtenir una massa homogènia, és a dir, sense grumolls.
- A continuació, col·loquem un full de paper de forn sobre una safata, i untem per damunt mantega o oli i empolvorem un poc de sucre just per damunt. Amb ajuda d'una cullera agafem una cullerada de pasta per a col·locar-la sobre el paper.
- Arribat este moment, realitzem un forat amb ajuda dels dits, en el centre de la massa i amb el dit anem girant la massa per a fer el forat més gran. El que s'obté finalment és una corona bastant irregular, repetim l'operació amb cadascuna dels manjòvenes.
- Col·loquem la safata en el forn a 210° i coem durant 30 minuts aproximadament. Molt important, no obrir la porta del forn ja que baixaria el seu volum.
- Com a últim pas, en el moment de servir, empolvorem sucre damunt d'elles i llest, gaudeix de les delicioses manjòvenes.

# 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
- 1 branca de canyella

# Pastissets de moniato

## INSTRUCCIONS

### EL FARCIMENT

1. Comencem esta recepta preparant el farciment, que ha d'estar fred per a quan emplenem la massa formant els pastissets. Per a això pelem els moniatos i els tallem en daus.
2. Calfem abundant aigua en una casseroles i ho coem durant 15 minuts aproximadament o fins que estiga.
3. Retirem l'aigua i, en la mateixa casseroles, piquem el moniato cuit juntament amb la ratlladura de llima. Afegim el sucre i la branca de canyella i coem el conjunt durant uns 10 minuts a foc mitjà, removent sense parar per a evitar que el sucre es creme.
4. Retirem la casseroles del foc i deixem refredar el farciment completament. El millor és fer-ho la vesprada anterior i deixar-ho en la nevera tota la nit. Així ens assegurem que està bé fred. tendre. El temps exacte dependrà de la grandària dels trossos.

# Pastissets de moniato

## INSTRUCCIONS

### LA MASSA

1. Per a preparar la massa mesclm el licor amb l'oli en un recipient profund. Afegim el sucre, un poc de farina i removem.
2. Continuem afegint la farina, a poc a poc, al mateix temps que removem i treballm la massa.
3. Quan la massa estiga llesta l'estenem sobre la superfície de treball amb ajuda d'un corró. La idea és que quede fina, però que no es trenque en doblegar. Tallem amb un tallador de pasta circular de 10 centímetres i retirem el sobrant.



# Pastissets de moniato

## INSTRUCCIONS

### PREPARACIÓ FINAL DEL PASTISSET DE MONIATO

1. Col·loquem 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.
2. 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 lluentor.
3. Coem en el forn a 200 °C durant 15-20 minuts o fins que comencen a adquirir un to daurat per les vores. Retirem la safata del forn i deixem refredar abans de consumir.







# Arròs al forn



## INGREDIENTS

- 4 llonganisses
- 2 botifarres
- Corts de costella
- 1 creïlla
- 2 tomates
- 3 tasses d'arròs bomba
- ¼ de cigrons cuits
- Safrà Oli d'oliva
- 6 tasses d'aigua
- Cabeça d'alls
- Sal

# 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 olla de fang, on afegirem els cigrons cuits, l'arròs cru, la sal i el safrà, i procedim a mesclar 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 una temperatura de 200 graus, controlant el punt de l'arròs.
- El resultat que obtindrem serà un exquisit plat d'arròs al forn, llest per a degustar.



# Empedrao



## INGREDIENTS

- Conill
- Costella
- Pollastre
- 1kg de fesols
- ½ kg d'arròs
- Tomata
- All
- Safrà
- Sal
- Oli d'oliva
- Aigua

# Empedrao

## INSTRUCCIONS

- El primer lloc, posem a calfar oli d'oliva en un paelló, necessitarem que l'oli estiga calent per a procedir a tirar la costella, el pollastre i el conill en el seu interior.
- Durant el sofregit de la carn, és important observar quan esta vaja canviant de color tornant-se a un color més fosc, ja que serà el moment d'afegir la tomata. Abocar aigua fins a arribar a cobrir tot el contingut i sal al gust, si pot ser condimentar al seu torn amb safrà i deixa que es faça durant 30 minuts. Passat este temps és moment de tirar l'arròs i mantindre en el foc mentre esperem la seua cocció.
- Mentrestant, podem anar avançant amb el següent pas, triturar els fesols, per a això ens podem ajudar d'una batedora.
- 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 manera de l'habilitat i experiència del cuiner.



# La coca de tomata



## INGREDIENTS: TOMATA

- 1,5 quilos de tomata natural
- 1 pimentó roig mitjà
- 1 ceba mitjana
- 2 llandes de tonyina
- Un grapat de pinyons
- 2 ous durs.
- Un poc de farina per damunt i una cullerada sopera d'oli d'oliva

## INGREDIENTS: MASSA

- Un got de ¼ de cervesa o vi blanc
- Un got de 1/4 d'oli d'oliva
- Una cullerada sopera de vinagre
- Una cullera per a postres de sal
- Farina (la que admeta)

# La coca de tomata

## INSTRUCCIONS

### MASSA

- Es pasten tots els ingredients, treballant bé la massa fins que quede fina i no s'apegue a les mans. Es deixa reposar.
- Després s'aplana i estén sobre una llauna.

### TOMATA

- Es calfa en una paella l'oli, i es frig la tomata (tirant un poc de sucre per a llevar-li l'acidesa), la ceba, i s'assaona amb sal al gust. Es deixa refredar i després s'aboca en ell els ous durs, la tonyina i els pinyons. Mesclar bé.
- S'estén la massa sobre un paper vegetal i es punxa per diversos punts amb una forqueta. Es posa en una safata de forn, s'aboca sobre ella la tomata, i per damunt s'empolvora un poc de farina.
- Es posa un xorret d'oli i es fica al forn a 200 graus a dalt i a baix, i als 30 minuts, una vegada cuita, deixar refredar i llesta per a menjar.

# TOURIST INFO LA VALL D'UIXÓ

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

Tel: 964 660 785

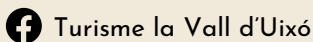
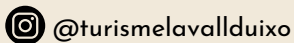
[vallduixo@touristinfo.net](mailto:vallduixo@touristinfo.net)

Més informació:

[www.turismolavallduixo.es](http://www.turismolavallduixo.es)



Segueix-nos en nostres xarxes socials:



Ajuntament de  
la Vall d'Uixó

