

TAVERNES^{DE LA} VALLDIGNA

GASTRONOMIA TRADICIONAL



Turisme
Tavernes
Valldigna



LA GASTRONOMIA NOSTRA

La cuina de Tavernes de la Valldigna és típicament mediterrània i per això presenta una gran varietat de plats. Peix, marisc i mol·lusc, carn, embotit i saladura, verdura, llegums i fruita omplin els nostres rebosts.

En acabar un bona menjada, és l'hora de les postres, amb una influència àrab molt clara. La presència de fruita seca, la mel i l'oli d'oliva endolciran el paladar més exigent.

No podem deixar-nos les taronges, que, juntament amb la resta de cítrics que cultivem, és una fruita deliciosa per a preparar bona cosa de receptes.



PAELLA DE LA VALLDIGNA

Ingredients (4 persones):

- 200 cl. d'oli d'oliva
- Sal
- All
- Tomaca triturada
- 200 g. de bajoques
- 200 g. de fesols
- 110 g. de garrofó
- ½ pollastre i ½ conill
- 8 pilotes de magre amb pinyons i julivert
- 12 caragols cuits
- Colorant
- 1,5 l. d'aigua
- 500 g. d'arròs

Posem l'oli i la sal en el calder i sofregim el pollastre i el conill. Hi afegim les bajoques, fesols i el garrofó i ho sofregim a foc lent. Hi afegim l'all i la tomaca.

Posem l'aigua i esperem que alce el bull. Hi incorporem les pilotes i els caragols ja bollits. En acabant, hi afegim l'arròs i el colorant.

Deixem que es coga a foc viu fins que l'arròs estiga al punt.



PAELLA VERDA O D'HIVERN

Ingredients (4 persones):

- 500 g. de carxofa neta i tallada en quarts
- 400 g. de faves tendres pelades
- 300 g. de pollastre trossejat
- 250 g. de costelles de porc trossejades
- 500 g. d'arròs
- 90 g. de tomaca triturada
- 2 grans d'all picats
- 1 cullerada de pebre roig en pols
- Safrà, oli d'oliva, sal

En un calder de ferro hi sofregim el pollastre i les costelles amb 8 cullerades d'oli. Quan estiga rossejada la carn, hi agreguem les carxofes i les faves i ho sofregim tot a foc lent.

En acabant, rossegem l'all picat, el pebre roig anant a espai que no es creme; ràpidament hi afegim la tomaca i parem de sofregir.

Hi agreguem 2 l. d'aigua i ho deixem bullir vora 20 minuts fins que reduïska un terç.

Hi afegim l'arròs i el safrà, tastem de sal quan pare de bullir i rectifiquem.

Anirem a espai amb l'arròs perquè es coga en uns 20 minuts i agarre socarradet.



ARRÒS DE VIGÍLIA

Ingredients (4 persones):

- 500 g. d'arròs
- 1 pot de cigrons bollits
- 2 creïlles grosses
- 200 g. de panses
- 1 cabeça d'all
- 8 mandonguilles d'abadejo
- 1 l. de caldo de verdures
- Sal
- Oli
- Colorant
- Pebre roig dolç

Calfem el forn a 200°.

Calfem el caldo de verdures.

Sofregim la creïlla en una cassola de fang.

Quan estiga solsida, hi fem 3 alls i els sofregim. Hi afegim l'arròs i el sofregim amb els alls vora 30 segons.

Hi incorporem les panses i els cigrons i ho remenem tot. Hi aboquem el caldo de verdures calent i fem la cassola al forn uns 45 minuts.

Quan estiga a mitjan cocció, hi afegim les mandonguilles i deixem que s'acabe de fer.



ALLIPEBRE

Ingredients (4 persones):

- 1 kg. d'anguiles
- 1 kg. de creïlles
- ¼ l. d'oli d'oliva
- 1 cabeça i mitja d'all
- Vitets
- Sal
- Pebre roig dolç fumat de la Vera
- Aigua

Sofregim els alls esclafats i, quan comencen a rossejar, hi afegim els vitets, una cullerada de pebre roig i una miqueta d'aigua perquè no es creme.

Sense espera, hi agreguem les creïlles partides a daus i les anguiles. Hi incorporem l'aigua sense que arribe a tancar les anguiles.

Tapem la cassola i coem a foc fort fins que les anguiles estiguen al punt (aproximadament uns 25 minuts des que comença a bullir el caldo).

Durant la cocció llevem els vitets, tastem de sal i de picant.



PEBRES FARCITS

Ingredients (4 persones):

- 4 pebres rojos grossos
- ½ kg. de magre picat
- 6 alls
- 6 tomaques madures o un pot de tomaca trossejada
- 500 g. d'arròs
- 1 tassetta d'oli d'oliva
- Sal

Ratllem la tomaca, si és natural, i la sofregim amb els alls. Quan estiga cuita hi afegim la carn picada, la salem i la deixem fins que estiga rossejada.

Hi afegim l'arròs, el remenem juntament amb la carn i ho reservem.

Netegem els pebres llevant-los la part del peçó i les vinces, els untem amb oli i els farcim amb la carn i l'arròs; els tapem novament amb la part del peçó.

A continuació els posem en una safata i els introduïm en el forn a 180° durant 40 minuts.



ARRÒS CALDÓS AMB FESOLS I NAPS

Ingredients (4 persones):

- ¼ pollastre
- ¼ conill
- 1 nap blanc
- ½ gotet d'oli
- 1 manoll de bledes
- 250 g d'arròs
- 1/4 kg de fesols
- Sal
- Safrà

Rentem les bledes i tallem el nap. Els fesols els tindrem en remulla des de la vespra. En un calfadorèt els posarem a coure a banda.

Posem una olla amb oli al foc; abans que estiga molt calenta, s'hi afig la carn, remenem i hi tirem les bledes i el nap. Ho salem.

En acabant s'hi afigen els fesols i l'aigua que haja de menester fins que estiga tot ben cuit. Si cal, s'hi pot afegir més aigua tèbia. Quan ja està tot ben cuit, es tasta de sal i s'hi afig l'arròs i el safrà. Es recomana menjar-ho ben calent.



COCA DE MESTALL

Ingredients:

- 2 gots de farina de força
- 1 got de farina de dacsa
- Embotit, cansalada o sardina al gust
- 40 g. de rent de pastilla
- Aigua
- Sal

Calfem el forn a la potència màxima.

Mentrestant, mesclem les dos classes de farina en un recipient. Desfem molt bé el rent en aigua tèbia i ho afegim a la farina amb una miqueta de sal. Pastem la mescla amb aigua tèbia de manera que la pasta quede més tova que dura.

Posem paper de forn en una safata, l'untem amb oli i escampem la pasta damunt amb les mans untades d'oli per a poder soltar-la.

Posem damunt l'embotit, la cansalada o la sardina i la fem en el forn uns 20 minuts.



PEPITOS

Ingredients:

- Panets tipus pablanquet (entrepà xicotet)
- 1 kg. tomaca natural triturada
- 4 pebres rojos picats
- 250 gr. carn magra triturada
- 2 cullerades soperes de pinyons
- 3 ous bollits
- Ou i llet per a arrebossar
- Sal i oli d'oliva

Posem una olla al foc amb 3 cullerades d'oli, hi aboquem la tomaca triturada, hi afegim sal, sucre i pebre roig en pols al gust, hi afegim els pebres, ho mesclem bé i ho cuinem 45 minuts a temperatura mitjana baixa remenant sovint fins que es quede ben cuit. Hi afegim els pinyons i els ous bollits tallats a trossets.

Tallem una punta a cada panet i traiem la molla sense que es trenque la corfa. Reservem el panet i la punta que farà de tapadora. Els omplim amb el farciment, els tapem, els passem per llet i ou batut i els fregim pels dos costats en bona cosa d'oli calent.



COCA D'AMETLÓ

Ingredients:

- 250 g. d'ametla molta
- 250 g. de sucre
- 4 ous
- Ratlladura de mitja llima
- Canella molta
- Una neula

En un recipient hi posem les clares d'ou i les batem a punt de neu. Després hi afegim 200 g. de sucre, els rovells, la corfa de llima ratllada, la canella i ho barregem sense que les clares s'abaixen. Finalment, hi introduïm l'ametla molta ben a poc a poc.

En una safata hi posem la neula i aboquem la mescla per damunt. Ho fiquem en el forn a 180° durant 20 o 30 minuts. Quan estiga cuïta molem la resta del sucre i l'escampem per damunt quan la coca ja és freda.



PASTISSETS DE MONIATO

Ingredients per a la pasta:

- 2 gots d'oli d'oliva
- 1 got d'aiguardent
- 1 got de sucre
- Farina de blat
- Ratlladura de mitja llima
- 2 ous

Ingredients par al farciment:

- 650 g. de sucre
- 1 kg. de moniato bollit
- Canella molta

Bollim el moniato amb aigua i quan està cuit el traïem, l'escorrem i el pesem. El cuinem amb el sucre remenant sense parar fins que es forme una melmelada fina i ho reservem.

Posem els ingredients de la pasta en un recipient, llevat d'un ou i pastem fins a formar una pasta homogènia. En acabant, fem boletes de pasta, les posem entre dos papers vegetals, les aplanem, posem una cullerada de moniato damunt i les tapem formant pastissets.

Els pintem amb ou batut, tirem sucre i canella per damunt i els coem a 180°.



TORRONS DE CACAU I MONIATO

Ingredients:

- 300 gr. de moniato torrat o bollit
- 200 gr. de sucre
- 300 gr. de cacau molt
- Ratlladura de llima
- Canella
- Neules

Torrem el moniato en el forn. Posem en una cassola el moniato torrat i amb la forqueta anem esclafant-lo.

Hi agreguem el sucre i anem remonent fins a aconseguir una mescla homogènia.

Deixem a foc lent uns 30 minuts sense parar de remenar. Hi afegim la ratlladura de llima i la canella, ho remenem bé.

Quan està fet, deixem refredar una miqueta i hi agreguem el cacau molt; ho mesclm.

Agarrem una neula, hi posem un poc de la mescla damunt, col·loquem una altra neula i amb l'ajuda d'una planxa pressionem perquè quede d'un cm. de gruix.

Deixem reposar com a mínim dos dies.



TORRÓ NEGRE

Ingredients:

- 2 cullerades d'oli
- 500 gr. de sucre
- 500 gr. d'ametles
- Canella
- Ratlladura de llima

Torrem les ametles al forn i les reservem. Posem en un calfadoret dos cullerades d'oli a calfar a foc suau. Hi afegim el sucre i remenem amb una cullera de fusta. Quan el sucre agafa color rossejat, hi afegim les ametles i ho mesquem. A continuació, hi incorporem la canella i la ratlladura de llima i remenem bé.

Escampem la mescla sobre una neula i l'aplanem perquè les ametles queden juntes però no amuntades. Deixem refredar una miqueta i amb un ganivet untat amb oli ho tallem en porcions.



BUNYOLS DE CARABASSA

Ingredients:

- Mitja carabassa torrada o bollida i escorreguda
- Farina
- Rent en pols
- Ratlladura de llima
- Canella
- Sucre
- Oli

Desfem el rent amb una miqueta de farina. Hi afegim la carabassa, canella, ratlladura de llima, una miqueta de sucre i la farina que admeta per a fer una pasta espessa però no dura.

Calfem bona cosa d'oli.

Ens banyem la mà amb aigua perquè no s'apegue la pasta i anem fent bunyols i ficant-los dins l'oli per a fregir-los. Quan estan per una banda, els peguem la volta. Sempre ha d'haver-hi un bunyol en l'oli per a ficar-ne un altre.

Servim-los amb sucre.



ARNADÍ O CARAMULL

Ingredients:

- Carabassa torrada
- Sucre
- Ametlla, nous i pinyons
- Ratlladura de llima
- Canella molta

Retirem la molla de la carabassa i l'escorrem amb una tela. Fonem el sucre amb aigua. La proporció serà una part de sucre per dos de carabassa. Quan el sucre està al punt, hi afegim la carabassa. Ho posem a foc lent uns 20 minuts sense parar de remenar. A continuació hi afegim la ratlladura de 4 llimes i dos cullerades de canella.

Si volem refinar-lo, el passem per la batedora. El deixem refredar i després fem muntanyetes en un plat de fang i ho adornem amb nous, ametles i pinyons. Ho posem uns minuts al forn per a torrar la fruita seca.



SARVATXO

Ingredients:

- 1 kg. de farina
- 100 g de rent fresc
- 150 cl. d'aigua
- 6 ous
- 250 g. de sucre
- 250 cl. d'oli d'oliva suau
- Ous bollits

Desfem el rent en un recipient amb aigua tèbia i 1/2 kg. de farina fins a formar una bola. En un altre recipient batem 4 ous i 2 rovells, l'oli, el sucre i 1/2 kg. de farina i formem una altra bola. Mesclem les dos boles formant només una pasta ben treballada i la deixem reposar tapada fins que augment tres voltes de volum.

Després farem les formes de sarvatxo i els posarem un ou bollit en la boca.

Ho deixarem reposar perquè tornen a augmentar de volum. Els pintarem amb clara d'ou, farem unes escates amb unes estisores i els courem al forn a 180°.

Els decorarem amb sucre i anissets.



LLIMA GRANISSADA

Ingredients:

- 4 llimes
- 200 gr. de sucre
- 1 litre d'aigua mineral
- 100 gr. de sucre cremat
- 1 canonet de canella

Ratllem la corfa de dos llimes i escorrem el suc de les quatre. Posem en un calfadoret 100 gr. de sucre i una miqueta d'aigua. Cuinem fins que l'aigua reduísca i quede sucre cremat. Hi posem una miqueta de suc de llima i una cullerada d'aigua. Movem bé amb el mànec del calfadoret, mai amb cullera, perquè s'integren els elements. Posem una altra olla al foc amb l'aigua, canella, sucre i la ratlladura de llima. Ho fem bullir durant 5 minuts. Ho retirem, hi incorporem el sucre cremat i remenem. Coem la mescla i deixem que refrede. Una vegada fred, hi afegim el suc de les llimes. Ho congelem, remenant ara i adés perquè quede granissat.



ROLLETS D'ANÍS

Ingredients:

- 2 gots d'oli d'oliva
- 1 got d'aiguardent
- 1 got de sucre
- Farina de blat
- Ratlladura de mitja llima
- 1 ou

Posem tots els ingredients en un recipient i pastem fins a formar una pasta homogènia. En acabant fem rotllets de pasta, tirem sucre i canella per damunt i els coem a 180°.



Ajuntament de
Tavernes de la Valldigna
Regidoria de Turisme



Turisme
Tavernes
Valldigna

