SAGUNT

El Receptari
del Comerç Local

EL SABOR DEL TEU BARRI



Hi ha receptes que alimenten el cos, i altres que alimenten també la memòria. Receptes que passen de generació en generació, que ens recorden les nostres cases, les nostres famílies, les nostres festes i eixos moments compartits al voltant d'una taula.

Aquest receptari naix precisament d'ací: de la voluntat de conservar i compartir una part del nostre patrimoni més pròxim, el que es cuina a les nostres cases i forma part de la nostra història quotidiana.

Vull agrair especialment a totes les veïnes i veïns de Sagunt que han volgut participar-hi, compartir les seues receptes, els seus records i eixos xicotets secrets que fan que cada plat siga únic. Gràcies a elles i a ells, i a tantes persones que durant anys han mantingut vives les nostres tradicions, podem continuar transmetent un llegat culinari que forma part de la nostra identitat.

Però la gastronomia també és territori. I darrere de cada recepta hi ha productes, mercats, comerços, agricultors, productors i





professionals que fan possible que la nostra cuina continue tenint arrels. Per això, aquest receptari és també un reconeixement al nostre comerç local, a qui cada dia alça la persiana i contribueix a mantindre viu el nostre teixit econòmic i social.

Perquè comprar als nostres comerços, conéixer els nostres productes i cuinar les nostres receptes és també una manera de cuidar Sagunt.

Espere que aquestes pàgines servisquen per a recuperar sabors de sempre, descobrir-ne de nous i, sobretot, per a continuar compartint al voltant d'una taula allò que ens uneix: la nostra gent, la nostra terra i la nostra manera d'entendre la vida.

Gràcies per compartir les vostres receptes i per ajudar-nos, entre totes i tots, a mantindre viu el sabor de Sagunt.



Natalia Antonino
Regidora de Comerç i Mercats
Ajuntament de Sagunt



Hay recetas que alimentan el cuerpo, y otras que alimentan también la memoria. Recetas que pasan de generación en generación, que nos recuerdan a nuestras casas, a nuestras familias, a nuestras fiestas y a esos momentos compartidos alrededor de una mesa.

Este recetario nace precisamente de ahí: de la voluntad de conservar y compartir una parte de nuestro patrimonio más cercano, el que se cocina en nuestras casas y forma parte de nuestra historia cotidiana.

Quiero agradecer especialmente a todas las vecinas y vecinos de Sagunto que han querido participar, compartir sus recetas, sus recuerdos y esos pequeños secretos que hacen que cada plato sea único. Gracias a ellos, y a tantas personas que durante años han mantenido vivas nuestras tradiciones, podemos seguir transmitiendo un legado culinario que forma parte de nuestra identidad.

Pero la gastronomía también es territorio. Y detrás de cada receta hay productos, mercados,



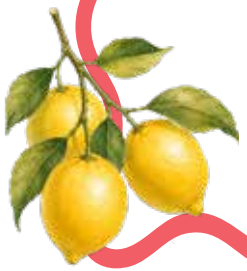


comercios, agricultores, productores y profesionales que hacen posible que nuestra cocina siga teniendo raíces. Por eso, este recetario es también un reconocimiento a nuestro comercio local, a quienes cada día levantan la persiana y contribuyen a mantener vivo nuestro tejido económico y social.

Porque comprar en nuestros comercios, conocer nuestros productos y cocinar nuestras recetas es también una forma de cuidar Sagunto.

Espero que estas páginas sirvan para recuperar sabores de siempre, descubrir otros nuevos y, sobre todo, para continuar compartiendo alrededor de una mesa aquello que nos une: nuestra gente, nuestra tierra y nuestra manera de entender la vida.

Gracias por compartir vuestras recetas y por ayudarnos, entre todos y todas, a mantener vivo el sabor de Sagunto.



Natalia Antonino
Concejala de Comercio y Mercados
Ayuntamiento de Sagunto

Index

Entrants i amanides

Allioli de mel i nyora. *Luis Valls Segarra*

Coca de tomaca saguntina desestructurada en copa. *Paula Galván Martínez*

Coca de verdures sense gluten. *Judith Llorens Moreno*

Amanida fresca Arcoíris. *Arantxa*

Ensaladilla ibèrica. *Minerva Morales*

Esgarraet. *David Cervera de Encarnación*

Ximos gourmet de tàrtar de tonyina roja. *María Ester Gallego García*

Plats principals

Allipebre de sèpia. *David Cervera de Encarnación*

Arròs al forn amb carxofes. *Conchi Canós Lorente*

Arròs amb fesols i naps. *Dora*

Arròs amb olives i tonyina. *Silvia*

Arròs verd. *Inma Martínez Gil*

Canelons de xampinyó. *Purri Jiménez Ruiz*

«Carrilleras» a la reducció de mistela. *La iaia Concha*

«Carrilleras» en salsa de fruita i verdura. *Alfonso Roca Ferrer*

Cuscús de primavera. *Lola Redolat Gimeno*

Fideuà. *Alfonso Roca Ferrer*

Fideuà de rajada amb allioli de tarongina. *Luis Valls Segarra*

Guisat de creïlles. *Mar Miragall*

Macarrons al vi de la iaia Lula. *Silvia Lázaro*

Olleta. *Lola Martínez Montferrer*

Pastís de carn. L*aura Casans Gómez*

Pastís de carn de Nadal. *Alfonso Roca Ferrer*

Peix al forn amb creïlles i llima. *Daniela Simón*

Pollastre cruixent amb creïlles. *Sandra Domínguez Escobar*

Risotto cremós d'olla de fesols i naps. *Maria Martínez Peralta*

Salmó a la papillota amb verdures. *Paqui Peruga*

Ximo de mar amb titaina del Grau. *Paula Galván Martínez*

Postres i rebosteria

Coca d'ametla, carabassat i anous. *Paquita Peruga Escrig*

Farinetes dolces de figues. *Marian García Tárraga*

Galetes saludables. *Ángela Llinares*

Llet merengada. *Paqui Peruga*

Púding de pa. *Cristina Tortellini*

Rosegons de bescuit amb ametla. *Mª Àngels Abal Blasco*

«Sapillos». *María Mauri García*

Pastís de KitKat. *Sandra Domínguez Escobar*



Allioli de mel i nyora

LUIS VALLS SEGARRA

Ingredients

1 nyora
1 all
1 cullerada sopera de mel
1 ou
150 ml d'oli suau
Un poc de sal



Elaboració

Lleva les llavors de la nyora i hidrata-la. Munta la base en la batedora (all, nyora, ou i sal)

Emulsiona l'allioli i integra l'oli.

Incorpora la mel.

***



ENTRANTS I AMANIDES

Coca de tomaca saguntina desestructurada en copa

PAULA GALVÁN MARTÍNEZ



Ingredients

100 g de farina
35 ml de cervesa
35 ml d'oli
Sal
2 pimentons roigs
600 g de tomaca triturada
1 llauna de tonyina
Oli d'oliva
2 ous bullits
Maionesa suau
Una mica de llet i fulles d'alfàbega



Elaboració

La massa: barreja farina, cervesa, oli i sal. S'estén i al forn a 150° durant 20 minuts.

Deixa refredar i xafa-la fins a fer molles grosses. Confita en una paella els pimentons amb oli, després la tomaca i la sal durant 30 minuts.

Incorpora la tonyina escorreguda i remena.

Crema d'ou: es pelen, es trituren amb la maionesa i un poc de llet fins que quede sense grumolls.

Munta la copa: primer les molles, després el sofregit i corona amb la crema d'ou bullit.

Decora amb una fulla d'alfàbega.

***



ENTRANTS I AMANIDES

Coca de verdures sense gluten

JUDITH LLORENS MORENO



Ingredients

250 ml de vi blanc

250 ml d'oli de gira-sol

Un pessic de sal

Farina de cigrons

Albergina

Carabasseta

Pimentó verd i roig

Ceba

Anxoves



Elaboració

Fiquem en un bol oli, vi blanc i farina fins a obtindre una massa. Afegim una miqueta de sal i ho deixem reposar 30 minuts.

A continuació estenem la massa i la fiquem al forn 10 minuts; mentrestant, posem les verdures a ofegar.

Quan tenim la massa i les verdures fetes, posem les verdures damunt de la massa, hi afegim les anxoves i tornem a ficar al forn durant 20 minuts.

***



Ensalada fresca arcoiris



ARANTXA

Ingredientes

1 aguacate

1 mango mediano

1 cebolla morada mediana

10 tomates pera cherry

15/20 langostinos pelados

1 lima

Un puñado de cilantro fresco

2 dientes de ajo

Pimentón dulce de la Vera

AOVE

Sal



Elaboración

Excepto los langostinos que se hacen a la plancha con un par de ajos, aove, pimentón dulce de la Vera y sal, el resto de los ingredientes se cortan a cubos pequeñitos y se añaden a una ensaladera.

Cuando ya estén en la ensaladera, los vamos a macerar con la lima, el aove, el cilantro y la sal. Los dejaremos unos 15 min aproximadamente.

Una vez transcurrido el tiempo de maceración añadiremos e integraremos los langostinos a la mezcla colorida.

Sana y muy fácil de hacer ahora en veranito

***



ENTRANTS I AMANIDES

Ensaladilla ibérica



MINERVA MORALES

Ingredientes

4 o 5 patatas grandes
3 zanahorias grandes
4 huevos cocidos
5 piparras
12 pepinillos
Media cebolla
1 fuet
200 ml de mayonesa
1 chorro de líquido de piparras
Sriracha
Mostaza
Un poco de caldo
Sal y aceite



Elaboración

Se cuecen las patatas, zanahorias y huevos. Se corta todo pequeño en dados. Se añaden las piparras, pepinillos y fuet cortados pequeño también, y la cebolla en juliana.

Se mezcla todo y se hace la salsa con la mayonesa, el líquido de las piparras, sriracha, mostaza, un poco de caldo, sal y aceite. Se mezcla bien y se añade a la ensaladilla. Se mete un par de horas a la nevera.

***



ENTRANTS I AMANIDES

Esgarraet



DAVID CERVERA DE ENCARNACIÓN

Ingredientes

3 pimientos rojos grandes

180-200 g de bacalao en salazón (desalado)

4 dientes de ajo

100-120 ml de aceite de oliva virgen extra

Pan de pueblo para acompañar



Elaboración

1. Asar los pimientos

Precalienta el horno a 200 °C. Lava los pimientos y úntalos ligeramente con aceite. Ásalos durante 40-50 minutos, dándoles la vuelta a mitad de cocción, hasta que la piel esté bien tostada. Otra opción que le da un muy buen resultado es asarlos directamente a la llama dándoles vuelta hasta que resulten muy negros.

2. Pelar

Nada más sacarlos del horno (o de la llama),introdúcelos en un recipiente tapado o en una bolsa durante 15-20 minutos.

Pélalos, retira semillas y pedúnculo, conservando todos los jugos que hayan soltado.

3. Desgarrar (de ahí su nombre)

Rompe los pimientos en tiras largas con las manos. Desmenuza también el bacalao en lascas, procurando no hacerlo demasiado pequeño.

4. Aliñar

Lamina finamente los ajos. Mezcla pimiento, bacalao, ajo y los jugos del asado. Añade un buen chorro de AOVE (unos 100 ml aproximadamente).

5. Reposo

Deja reposar al menos 1 hora, aunque de un día para otro está incluso mejor.

***



ENTRANTS I AMANIDES



Xinos Gourmet de tartar de atún rojo

MARÍA ESTER GALLEGO GARCÍA

Ingredientes

Para dos personas

Cuatro panecillos de leche pequeños, un huevo batido para el rebozado, 150 gramos de atún rojo picado, un aguacate maduro, una cebolleta pequeña, una cucharadita de salsa de soja y unas gotas de aceite de sésamo, leche para remojar los panecillos y aceite abundante para freír

Para la mayonesa de cítricos: cuatro cucharadas de mayonesa, la ralladura y el zumo de media lima y de un cuarto de naranja, y un toque muy pequeño de jengibre rallado.



Elaboración

Primero, preparamos el tartar mezclando en un bol el atún rojo, el aguacate y la cebolleta todo bien picado, la cucharadita de salsa de soja, unas gotas de aceite de sésamo y reservamos esta mezcla en la nevera para que

maride. A continuación, para la mayonesa de cítricos: mezclamos cuatro cucharadas de mayonesa con la ralladura y el zumo de media lima y un cuarto de naranja y un toque muy pequeño de jengibre rallado y reservamos.

Después, remojamos ligeramente los panecillos en leche, los pasamos por el huevo batido y los freímos en abundante aceite caliente hasta que estén bien dorados.

Una vez fritos, dejamos enfriar un poco, cortamos la parte superior y con cuidado vaciamos la miga del interior. Ahora es el momento de mezclar en un bol el tartar maridado con la mayonesa de cítricos.

Finalmente, rellenamos cada panecillo con la mezcla y…a disfrutar!

***



PLATS PRINCIPALS

All i pebre de sepia

DAVID CERVERA DE ENCARNACIÓN

Ingredientes



1 kg de sepia limpia

600-700 g de patata chascada

8-10 dientes de ajo

1 cucharada de pimentón dulce

1 cayena

700-800 ml de fumet de pescado

100 ml de AOVE

Sal

Perejil fresco picado



Elaboración

1. Corta la sepia en dados de unos 3 cm.

2. Pela los ajos y dóralos suavemente en el aceite. Retira la mitad y resérvalos para el majado.

3. Añade la cayena a los ajos que quedan en la cazuela.

4. Incorpora el pimentón fuera del fuego para que no se queme y añade inmediatamente la sepia.

5. Rehoga la sepia durante 5-10 minutos hasta que empiece a soltar su agua y esta se reduzca.

6. Añade las patatas chascadas (rompiéndolas al final del corte para que suelten almidón y espesen el caldo).

7. Cubre con el fumet caliente y cocina unos 20-25 minutos, hasta que la patata esté tierna.

8. Mientras tanto, prepara un majado con los ajos reservados, el perejil y un poco del caldo de la cocción.

9. Incorpora el majado al guiso y deja hervir 5 minutos más.

10. Rectifica de sal y deja reposar unos minutos antes de servir.

***



PLATS PRINCIPALS

Arròs al forn amb carxofes

CONCHI CANÓS LORENTE.



Ingredients

(4 persones)

400 g d'arròs
800 ml de brou de putxero ben calent
400 g de costelles de porc trossejades
4 trossos de cansalada viada (*panceta*)
4 botifarres de ceba de Sagunt (amb pinyons)
2 carxofes netes i tallades a quarts (el toc peculiar)
100 g de cigrons cuits
1 cabeça d'alls sencera
1 creïlla gran tallada a rodanxes
1 tomaca gran tallada a rodanxes
1 culleradeta de pebre roig dolç
Uns brins de safrà, oli d'oliva verge extra i sal



Elaboració

Calfeu l'oli en una paella i fregiu la cabeça d'alls sencera. Afegiu les costelles i la cansalada fins que estiguen ben daurades. Traieu la carn, la cabeça d'alls i reserveu-la. En el mateix oli, sofregiu les rodanxes de creïlla i els quarts de carxofa.

Traieu-les quan agafen color i reserveu-les. Doneu-li un colp de calor ràpid a les botifarres (amb cura que no es trenquen) i traieu-les. Baixeu el foc, hi tireu el pebre roig dolç i remeneu ràpid perquè no es creme. Afegiu l'arròs i els cigrons, i sofregiu-ho tot junt durant dos minuts. Aboqueu l'arròs i els cigrons a la cassola de fang tradicional. Repartiu per damunt la carn, les creïlles, les carxofes i les botifarres. Col·loqueu la cabeça d'alls al centre i les rodanxes de tomaca al voltant. Aboqueu el brou de putxero bullint infusionat amb el safrà. Introduïu la cassola al forn prèviament precalfat a 220°C. Coeu durant 20 minuts fins que el caldo s'haja consumit completament. Deixeu reposar 5 minuts fora del forn abans de servir per a assentar els sabors.

***



PLATS PRINCIPALS



Arroz con olivas y atún

SILVIA

Ingredientes

2 dientes de ajo (según el gusto)

1 lata de olivas sin hueso

Atún en lata

Tomate triturado

Perejil

Arroz

Caldo o agua

Aceite de oliva y Sal





Elaboración

Sofreír el ajo, añadir el tomate triturado cuando esté sofrito, añadir las olivas troceadas y el atún, y el perejil para dar un par de vueltas.

Añadir el arroz, dejar que se impregne y añadir el caldo o el agua correspondiente a la cantidad de arroz que hemos puesto.

Cocer hasta que esté al punto y rectificar de sal.

***



PLATS PRINCIPALS

Arroz Verde



INMA MARTÍNEZ GIL

Ingredientes

2 porciones de espinacas congeladas

1 bote de alubias cocidas

1 cebolla

1 cabeza de Ajos

6 ó 7 patatas medianas tirando a grandes

3,5 litros de agua

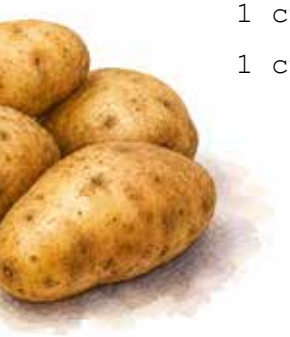
1 cucharada sopera de pimentón rojo de la Vera

1 cucharada de postre de colorante alimentario

Unas hebras de azafrán

Arroz (al gusto, para servir)

Sal



Elaboración

Todo en crudo en una cazuela añadiendo una cucharada sopera de pimentón rojo de la vera, una cucharada de postre de colorante y unas hebras de Azafrán. Sal al gusto.

Cocer hasta que al pinchar la patata y cebolla se note que están cocidas.

Dejar enfriar un poco y apartar la cabeza de Ajos.

Triturar hasta que esté todo bien desecho. Se puede tomar poniéndole arroz removiendo continuamente ya que el caldo queda espeso

***

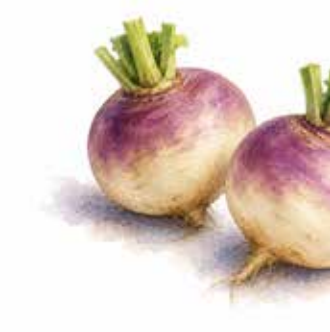


PLATS PRINCIPALS

Arròs amb fesols i naps

DORA

Ingredientes



Para 4-6 personas:

350 g de arroz redondo

250 g de alubias blancas cocidas

2 nabos

250 g de costilla de cerdo

150 g de panceta

1 morcilla de cebolla

1 tomate maduro rallado

1 cucharadita de pimentón dulce

Unas hebras de azafrán o colorante alimentario

Aceite de oliva virgen extra

Sal

Aproximadamente 2-2,5 litros de agua



Elaboración

Pon la costilla y la panceta en una olla grande con el agua y un poco de sal. Cocina a fuego medio durante unos 45 minutos.

Pela los nabos, córtalos en trozos y añádelos a la olla. Incorpora también las alubias y cocina otros 20–30 minutos.

En una sartén, sofríe el tomate rallado con un poco de aceite. Añade el pimentón al final, remueve rápidamente para que no se queme y vierte el sofrito en la olla.

Añade el azafrán y prueba el caldo para corregir de sal.

Incorpora el arroz y cocina durante 16–18 minutos, removiendo ocasionalmente. A mitad de cocción añade la morcilla.

Deja reposar 5 minutos antes de servir.

***



PLATS PRINCIPALS

Canelones de champiñón

PURRI JIMÉNEZ RUIZ



Ingredientes

Placas de canelones

500 g de champiñón

1 lata de atún

2 huevos duros

1 cebolla

Tomate frito

Leche

Harina

Mantequilla o aceite

Queso de cabra

Sal





Elaboración

Se ponen los canelones en agua caliente veinte minutos.

Se sofríe la cebolla y los champiñones; se añaden el atún,

los huevos duros picados, el tomate y la sal. Con esta mezcla se rellenan los canelones.

Se hace la bechamel con leche, harina, mantequilla y sal, y se cubren los canelones.

Se añade tomate por encima y el queso de cabra, y se pone al horno a doscientos grados para gratinar.

***



PLATS PRINCIPALS

Carrilleras en salsa de fruta y verdura

ALFONSO ROCA FERRER

Ingredientes

Carrilleras deshuesadas

Puerros

Fruta variada del tiempo

Caldo de verduras

Harina

1 copa de coñac

Sal

Pimienta

Aceite





Elaboración

Cortar y salpimentar las carrilleras, enharinarlas ligeramente, marcar las dos caras y reservar, triturar la fruta y los puerros, y pasarlos por el pasapuré.

En una olla, poner las carrilladas y la fruta con el caldo de verduras a fuego lento, y mover cada cierto tiempo. Retocar de sal.

Cuando esté bien de sal, añadir una copa de coñac.

***



PLATS PRINCIPALS

Carrilleras a la reducción de mistela

LA IAIA CONCHA



Ingredientes

Para 4 personas:

1 cebolla grande

2 zanahorias

2 ajos

200 ml de mistela

Hierbas provenzales

1 litro caldo de pollo

Sal

Aceite

Pimienta

2 bandejas de carrilladas

Un puñado de harina



Elaboración

Carrilleras se limpian y se salpimientan. Se rebozan con harina y se sellan en una sartén con aceite caliente. Una vez selladas, en el mismo aceite se pochan unos ajos, unas zanahorias (a tacos) y una cebolla grande (en trocitos pequeños).

Mientras se pocha todo bien se echa hierbas provenzales al gusto. Cuando ya esté todo bien pochado se ponen dentro las carrilleras y se da unas vueltas a todo.

Se echa un vaso de aproximadamente 200ml de mistela y se deja que evapore. Se agrega caldo de pollo y se deja una hora cocer todo. Cuando estén ya blandas las carrilleras se sacan para pasar la verdura junto al caldo por la batidora.

Se vuelven a poner dentro las carrilleras y se dejan unos pocos minutos más todo junto.

***



PLATS PRINCIPALS

Cuscús de primavera



LOLA REDOLAT GIMENO

Ingredients

70 g de sémola de cuscús

250 ml de brou de verdures/pollastre

6 espàrrecs verds

6 xampinyons

1/4 de pimentó verd

1/4 de pimentó roig

1/4 de carabasseta

6-7 g d'espècies ras-alhanut

Pebre negre

Oli i sal.



Elaboració

Calfeu el caldo fins al punt d'ebullició, mesureu la sémola en una tassa i bolqueu-la en un recipient fondo.

Afegiu dues culleretes de café de les espècies, sal al gust i un raig d'oli.

Remeneu i afegiu el brou calent, mesurat igual que la sémola. Remeneu i tapeu deixant hidratar la sèmola 10 minuts.

Piqueu les verdures en trossets menuts i ofegueu en una paella ampla amb una mica d'oli.

Saleu al gust i afegiu una mica de pebre negre. Utilitzeu dues forquetes per a separar els grans de la sémola i afegir-la a la paella.

Remeneu i deixeu un minut a foc molt baix perquè s'integren els sabors.

Manteniu calent el brou que sobra per a poder afegir-ne una miqueta si queda massa sec.

***



PLATS PRINCIPALS

Fideuá



ALFONSO ROCA FERRER

Ingredientes

Para 6 personas:



500g de fideo del nº2

1kg de colas de rape

250g de gambas peladas

1 sepia a trozos

12 gambones

Aceite

Sal

1 ñora

1,5L de "suquet de peix".

Elaboración

En una paella sofreír en aceite los gambones (para de momento).

Corta las colas de rape y pon solo la carne.

Sofreír con el mismo aceite. Añadir las colas de gambas y la sepia a trocitos pequeños.

Cuando estén dorados (se hacen muy pronto) añade una ñora (una cucharadita en polvo).

Añade los fideos y el caldo tibio. En 15-20 minutos estará perfecto. Colocas de adorno los gambones y voilá.

***



Fideuà de rajada amb allioli de tarongina

LUIS VALLS SEGARRA



Ingredients

1 kg de morralla
150 g de rajada
400 g de fideus
2 l d'aigua
Tomaca ratllada
1 ceba
Gambes
All
Oli
1 ou
Aigua
Tarongina, una culleradeta de pimentó dolç i sal



Elaboració

Bulliu la morralla i les espines de la rajada en 2 l d'aigua, amb ceba i tomata durant 25 minuts. Torreu 400 g de fideus, marqueu les gambes i la rajada a trossos.

Després sofregiu un all, una culleradeta de pimentó i la tomata ratllada.

Afegiu els fideus i la rajada al caldo durant 8 minuts a foc fort, i 4 a foc suau.

Feu allioli (ou, sal, all i oli), i mesclu-ho al final amb una culleradeta d'aigua de tarongina. Ajunteu amb la fideuà.

***



PLATS PRINCIPALS

Guiso de patatas

Mar Miragall



Ingredientes

Patatas
Zanahoria
Carne para guisar
Guisantes
Vino blanco
Cebolla
Aceite de oliva
Sal
Pimienta





Elaboración

1. Pela y trocea las patatas en dados de tamaño mediano.

2. Corta la zanahoria en rodajas finas.

3. Calienta un poco de aceite en una cazuela y haz un sofrito con la cebolla hasta que esté dorada.

4. Añade la carne de guisar troceada y dórala por todos los lados.

5. Incorpora las patatas y la zanahoria, mezcla bien.

6. Vierte un generoso chorro de vino blanco para que coja sabor.

7. Añade los guisantes y deja que todo se cueza a fuego medio hasta que la carne esté tierna y las patatas deshechas, aproximadamente 45 minutos.

8. Rectifica de sal y pimienta al gusto.

***



PLATS PRINCIPALS

Macarrones al vino de la Yaya Lula

SILVIA LÁZARO

Ingredientes



Para 8 personas:

1 cebolla rallada

1 kilo de macarrones

1 kilo de carne picada

3 botes de tomate frito

2 hojas de laurel

1 vaso de vino tinto

Agua

Orégano

Sal

Aceite



Elaboración

Rallar la cebolla y añadirla en una cacerola y sofreírla un poco a fuego lento. Añadir la carne picada, los macarrones y los tres botes de tomate y remover. Añadir un vaso de vino tinto y con la medida del bote de tomate

poner dos de agua. Añadir la sal, el orégano y las hojas de laurel, y tapar. Cocinar a fuego medio y, cuando hierva, bajar el fuego. Ir removiendo hasta que los macarrones estén hechos al gusto, aproximadamente 9 minutos. Depende de la marca de los macarrones, puede que haya que añadir un poco más de agua.

***



PLATS PRINCIPALS

Olleta



LOLA MARTÍNEZ MONTFERRER

Ingredientes

Ingredientes para 4 personas:

1 muslo de pollo o 1 carcasa

1 hueso de jamón

trocitos de jamón al gusto

1 morcilla por persona

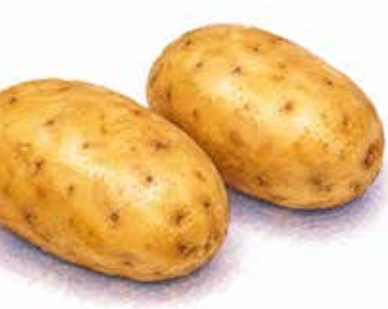
2 patatas gordas

5 o 6 hojas de col kale

5 o 6 ajos

Aceite

Sal



Elaboración

Se cuece en la olla exprés el pollo con el hueso de jamón. Se cuela el caldo y se pone en otra olla.

Se añaden las hojas de col kale cortadas y, al ratito, la patata cortada en trozos pequeños.

Se fríen 5 o 6 ajos con un poco de aceite y se echan a la olla.

Se ponen los trocitos de jamón y una morcilla entera para que no se deshaga, por persona.

Se deja cocer todo junto y se rectifica de sal.

***



PLATS PRINCIPALS

Pastel de carne

LAURA CASANS GÓMEZ

Ingredientes



Patata

Carne picada

Sal

Leche

Cebolla

Aceite

Mantequilla

Pimienta

Queso y cerveza

Nuez moscada



Elaboración

Preparamos el puré de patata: hervimos las patatas, las machacamos y las mezclamos con leche, mantequilla, pimienta y nuez moscada.

Sofreímos la cebolla y la carne picada, añadimos cerveza y lo dejamos pochar.

Ponemos en la fuente del horno una base de puré, otra de carne y luego otra de puré.

Ponemos por encima el queso y al horno hasta dorar.

***



PLATS PRINCIPALS

Pastel de carne de Navidad



ALFONSO ROCA FERRER

Ingredientes

Para 6 personas: 500g de ternera picada

500g de carne de cerdo picada

8 huevos

Media barra de pan duro

Leche

Mantequilla

1 cebolla grande

4 dientes de ajo

15 o 20 lonchas de panceta

Sal y pimienta



Elaboración

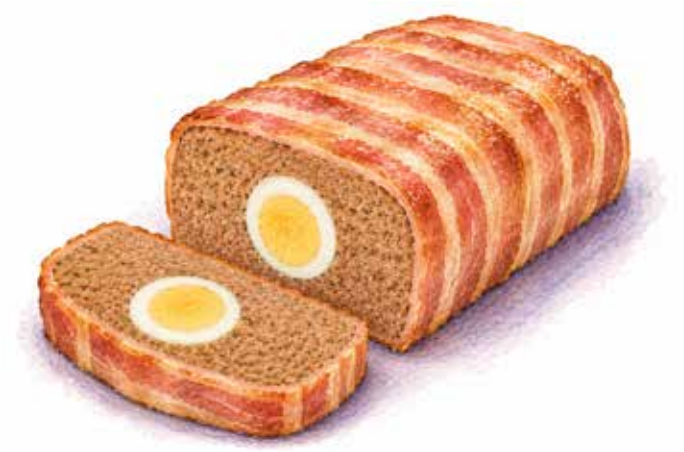
Hervir 5 huevos, poner el pan a remojar en leche, triturar la cebolla, los ajos en un bol. Escurrir el pan, añadir al bol, luego la carne y los tres huevos restantes.

Mezclarlo todo y retocar de sal y pimienta. Hacer una masa

y en la fuente para horno poner una capa de carne (untar bien la fuente de mantequilla). Colocar los cinco huevos hervidos en línea y cubrirlos con el resto de la carne, formando un rollo.

Colocar las lonchas de panceta alrededor del pastel y hornear. El tiempo depende del horno, lo estimado es 45-50 minutos a 180 °C, en la zona media

***



PLATS PRINCIPALS

Pescado al horno con patatas y limón

DANIELA SIMÓN

Ingredientes

Para 1 persona: 2 filetes de gallineta
2 patatas medianas
1 limón
Pimienta
Sal
Orégano
Aceite de oliva







Elaboración

1. Precalienta el horno a 200 grados.

2. Pela las patatas y córtalas en rodajas finas.

3. Coloca las rodajas de patata en una bandeja de horno, distribúyelas bien.

4. Añade dos rodajas de limón fresco sobre las patatas.

5. Sazona con pimienta y orégano al gusto.

6. Introduce la bandeja en el horno durante 15 minutos para que las patatas empiecen a cocerse.

7. Mientras tanto, calienta un poco de aceite en una sartén a fuego medio-alto.

8. Fríe los filetes de pescado 3 minutos cada lado hasta que queden dorados y bien cocidos.

9. Sazona con sal y limón recién exprimido.

10. Sirve los filetes sobre las patatas al horno.

***



PLATS PRINCIPALS

Pollo crujiente con patatas



SANDRA DOMÍNGUEZ ESCOBAR

Ingredientes

600 g de pechuga de pollo

3 patatas medianas

2 huevos

100 g de pan rallado

50 g de queso parmesano

1 cucharadita de pimentón dulce

1 cucharadita de ajo en polvo

sal

pimienta

aceite de oliva



Elaboración

1. Precalienta el horno a 200 grados.

2. Lava y corta las patatas en gajos. Mezclalas con un poco de aceite y sal y hornéalas durante 15 minutos.

3. Corta el pollo en tiras o trozos y salpiméntalo.

4. Bate los huevos en un plato.

5. Mezcla el pan rallado con el queso parmesano, el pimentón y el ajo en polvo.

6. Pasa cada trozo de pollo por el huevo y después por el pan rallado.

7. Coloca el pollo en una bandeja con papel de horno y añádele aceite por encima.

8. Hornea durante 20 a 25 minutos.

***



PLATS PRINCIPALS

Risotto cremós d'olla de fesols i naps

MARIA MARTINEZ PERALTA

Ingredients



320 g d'arròs bomba

1,2 l de brou

100 g de fesols

1 nap blanc

80 g de formatge de cab

1 botifarra de ceba

1 ceba

Uns brins de safrà

Oli d'oliva



Elaboració

Peleu el nap en làmines i fregiu-lo en oli fins que estiga daurat. En una cassola, poseu oli, sofregiu la ceba, lleveu la pell de la botifarra i afegiu-la.

Coeu-ho dos o tres minuts.

Afegiu l’arròs bomba per a marcar-lo un minut.

Coeu-ho amb el brou i el safrà a foc mitjà uns 15 minuts. Afegiu els fesols 3 minuts i després apagueu el foc.

Afegiu el formatge fins que es lligue. Emplateu l’arròs i coroneu-lo amb les làmines de nap fregides.

***



PLATS PRINCIPALS

Salmón al papillote con verduras



PAQUI PERUGA

Ingredientes

2 trozos medianos de salmón

1 zanahoria

1 pimiento verde

Medio puerro o 1 cebolla (a gusto

ambos están igual de buenos)

AOVE

Sal

Pimienta



Elaboración

Cortamos la verdura en juliana. Un trozo grande de papel de aluminio se coloca con media cantidad de verdura, se salpimenta y se rocía con aceite virgen extra.

Encima colocamos los trozos de salmón, los salpimentamos y rociamos con aceite.

Después colocamos encima el resto de verduras, salpimentamos y rociamos con aceite.

Tapar con el papel por los lados bien para que no se salga el jugo.

Hornear a 200 °C durante unos 15-20 minutos

***



PLATS PRINCIPALS

Xino de mar amb titaina del Grau

PAULA GALVÁN MARTÍNEZ

Ingredients



150 g de tonyina

1 pimentó roig gran

500 g de tomaca

30 g de pinyons

1 all

Oli d'oliva

150 ml de llet

2 ous

Pa brioix

Sal



Elaboració

La titaina: oli, all picat i pimentó a foc lent, després afegeix els pinyons. Incorpora la tomata triturada i redueix 20 minuts. Afig la tonyina esmicolada i la sal, i cou-ho un parell de minuts més.

Talla la tapa del pa brioix i buida la molla. Farceix l'interior del pa amb la titaina i col·loca la tapa.

Banya el brioix en llet i ou batut i fregeix-lo uns 35-45 segons pel costat, i posa'ls en paper absorbent.

***



Coca d ametla, carabassat i anous

PAQUITA PERUGA ESCRIG



Ingredients

250g d'ametla

250g de carabassat

250g de sucre

2 neules redones

100g de mitges anous i 4 ous

1 ou més per a pintar





Elaboració

Agafem les clares i les batem a punt de neu, mesclem l'ametla i el sucre, això serà la part blanca. Després tallem el carabassat a trossets i ho mesclem amb els rovells de l'ou batuts, això serà la part groga.

En una llanda de forn col·loquem paper vegetal i damunt la meitat de la part blanca, però abans d'açò, damunt del paper, col·loquem una neula.

Damunt de la meitat de la blanca, l'altra neula, i damunt d'aquesta, tota la part groga. Damunt, tota la part blanca que quede, que tape la groga, i damunt les mitges anous. Es pinta d'ou i al forn 30 minuts a 180°.

***



Gachas dulces de higos

MARIAN GARCÍA TÁRRAGA



Ingredientes

750 g de higos secos

500 ml de agua

3-4 litros de agua adicional

850 g de harina

aceite para cubrir la base de la olla

750 g de azúcar





Elaboración

En medio litro de agua se hidratan los higos y se les quita el rabo. En una cazuela se calienta el aceite, se echan los higos hidratados con la harina y se forma una bola.

Todo a fuego lento para que no se queme. Poco a poco, sin parar de remover, se va echando agua hasta que quede una textura densa y cremosa.

Se va metiendo el azúcar, que se funde con la crema.

***



POSTRES I REBOSTERIA

Galletas saludables



ÁNGELA LLINARES

Ingredientes



(6-8 galletas)

1 plátano maduro

1 scoop de proteína whey

(vainilla o cacao)

40 g de copos de avena

1 cucharada de crema de cacahuete

2 onzas de chocolate troceadas (>85% cacao)



Elaboración

1. Tritura el plátano en un bol hasta que quede puré.

2. Añade la proteína whey y mezcla bien.

3. Incorpora la avena y la crema de cacahuete.

4. Añade los trocitos de chocolate.

5. Forma galletas con la mano.

6. Hornea 12-15 min a 180°C.

***



Leche merengada

PAQUI PERUGA



Ingredientes



1 litro de leche

180 g de azúcar

4 huevos (yemas y claras por separado)

Tiras finas de piel de limón

2 palitos de canela

2 hojas de gelatina sin sabor

50 g de azúcar glas



Elaboración

Se pone a hervir la leche con el azúcar, la canela y el limón, mientras se pone la gelatina a remojo con agua fría.

Cuando la leche ha estado hirviendo un ratito para coger sabor, se escurre la gelatina y se pone dentro de la leche, se mezcla bien.

Se cuela toda la leche para que no queden trocitos de canela o limón. Se saca una taza de leche y se incorporan las yemas, procurando que no esté muy caliente.

Se introduce todo en la cazuela de aluminio al congelador. Cuando empiece a congelar, se agregarán las claras montadas a punto de nieve con el azúcar glass y otra vez al congelador.

***



POSTRES I REBOSTERIA

Pudin de pan



CRISTINA TORTELLINI

Ingredientes



Pan duro
Leche
Azúcar
Vainilla
Huevos
Cáscara seca de cacao
Almendras
Nueces
Higos
Dátiles
Ciruelas o cualquier fruto seco
Un poquito de canela



Elaboración

1. Mezcla la leche, el azúcar, la vainilla y los huevos batidos en un bol.

2. Añade el pan duro troceado y deja que se remoje hasta que se quede blando.

3. Agrega el resto de los ingredientes: frutos secos, higos, dátiles, ciruelas picadas, almendras, nueces, cáscara de cacao y canela.

4. Mezcla todo bien.

5. Haz un caramelo en una fuente de horno.

6. Echa toda la mezcla preparada sobre el caramelo.

7. Introduce al horno previamente calentado a 180 grados durante 45 minutos.

8. Cuando pinches con un cuchillo y salga seco, significa que está listo para disfrutar.

***



Rosegons de bescuit amb ametla

Mª ÀNGELS ABAL BLASCO



Ingredients

3 ous

250 g d'ametla natural

250 g de sucre

250 g de farina





Elaboració

Es posen les ametles al forn i, quan estan un poc torradetes, es trauen per a refredar-les. En un bol es munten les clares a punt de neu. Seguidament es barreja amb el sucre.

Després es posa la farina i els rovells i es barreja també.

Per últim, es posen les ametles. Tot junt es barreja i es posa en una llanda al forn uns 15 minuts a 180°.

Una vegada fet es trau i es talla a trossos, i tornen al forn una miqueta més.

***



POSTRES I REBOSTERIA

Sapillos



MARÍA MAURI GARCÍA

Ingredientes

1 litro de leche

2 huevos

Canela en rama

1 tira de piel de limón y naranja

Azúcar

Pan rallado

Aceite de oliva





Elaboración

1. Calienta la leche en un cazo con la canela en rama y las pieles de naranja y limón.

2. En un bol, añade 3 cucharadas de azúcar y bate los huevos.

3. Vamos añadiendo pan rallado poco a poco hasta que quede una masa suave y manejable.

4. Añade un poco más de azúcar a la mezcla según el gusto.

5. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.

6. Forma pequeñas bolitas del tamaño de una pelota de ping pong con la mezcla.

7. Fríe las bolitas en el aceite caliente hasta que estén doradas por todos lados.

8. Una vez listas, coloca las bolitas en la leche calentada y deja que hierva unos minutos.

9. Deja enfriar completamente y mete a la nevera.

10. Sirve bien frías.

***



POSTRES I REBOSTERIA

Tarta de KitKat



SANDRA DOMÍNGUEZ ESCOBAR

Ingredientes

Para la base:

200 g de galleta María y 100 g de mantequilla.

Para el relleno:

500 ml de nata para montar
250 g de queso crema
200 g de chocolate con leche
8 o 10 barras de KitKat
80 g de azúcar
6 hojas de gelatina.



Para decorar:

KitKat, Lacasitos, M&Ms y un lazo

Elaboración

1. Tritura las galletas y mézclalas con mantequilla derretida.
2. Cubre con ellas la base de un molde de 22 centímetros y presiona bien, refrigerar 30 minutos.
3. Derrite el chocolate con leche y deja que se temple.

4. Hidrata la gelatina en agua fría durante 5 minutos.

5. Calienta 100 ml de nata, añade las gelatinas escurridas y remueve.

6. Bate el queso crema con azúcar, incorpora el chocolate derretido.

7. Añade la mezcla de nata con gelatina.

8. Monta el resto de la nata e incorpora con movimientos envolventes.

9. Trocea las barritas de KitKat y mézclalas con el relleno. Vierte la mezcla sobre la base y deja enfriar al menos 6 horas.

10. Desmolda, coloca las barritas de pie alrededor de la tarta, cubre la superficie con las grageas de chocolate y ata el lazo.



COMPRAR ACÍ ÉS CUINAR MILLOR

Totes les receptes d'aquest llibre comencen molt abans d'encendre el foc. Comencen al taulell d'una fruiteria dels mercats de Sagunt, a la teua carnisseria de confiança o al forn on encara es pasta cada matí.

Els nostres mercats municipals i els comerços dels nostres carrers ens ofereixen allò que busca tot cuiner de casa: producte de temporada, de proximitat i de confiança. I hi ofereixen alguna cosa més que no es pot comprar en cap altre lloc: el consell. Quin peix està millor hui, quants minuts necessita eixa carn, com es neteja una sépia, quina fruita està en el seu millor moment. Eixe saber, transmés de generació en generació, forma part del mateix patrimoni que hem volgut arreplegar en aquestes pàgines.

Comprar de temporada és, a més, comprar millor i més barat: el producte està en el seu punt òptim, ha fet menys quilòmetres i té més sabor. I cada compra al comerç local es queda ací, sostenint llocs de treball, mantenint els carrers vius i fent barri.

De manera que, abans de posar-vos el davantal, feu la primera passa de la recepta: baixeu al mercat, entreu a la botiga del costat de casa i pregunteu. La resta ja la teniu escrita en aquest receptari.

Bon profit, i gràcies per comprar al Comerç Local.

COMPRAR AQUÍ ES COCINAR MEJOR

Todas las recetas de este libro empiezan mucho antes de encender el fuego. Empiezan en el mostrador de una frutería en los mercados de Sagunto, en tu carnicería de confianza o en el horno donde todavía se amasa cada mañana.

Nuestros mercados municipales y los comercios de nuestras calles nos ofrecen lo que todo cocinillas busca: producto de temporada, de proximidad y de confianza. Y ofrecen además algo que no se puede comprar en ningún otro sitio: el consejo. Qué pescado está mejor hoy, cuántos minutos necesita esa carne, cómo se limpia una sepia, qué fruta está en su mejor momento. Ese saber, transmitido de generación en generación, forma parte del mismo patrimonio que hemos querido recoger en estas páginas.

Comprar de temporada es, además, comprar mejor y más barato: el producto está en su punto óptimo, ha hecho menos kilómetros y tiene más sabor. Y cada compra en el comercio local se queda aquí, sosteniendo puestos de trabajo, manteniendo las calles vivas y haciendo barrio.

Así que, antes de poneros el delantal, dad el primer paso de la receta: bajad al mercado, entrad en la tienda de al lado de casa y preguntad. El resto ya lo tenéis escrito en este recetario.

Buen provecho, y gracias por comprar en el Comercio Local.

COMERÇ I MERCATS

de la nostra ciutat

Ajuntament de Sagunt
COMERÇ I MERCATS

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Innovación, Industria, Comercio y Turismo

afic
Acreditada por la Generalitat