

# Plats Manises



Plats  
de  
Manises





## **MANISES. El millor menjar del món per a la millor ceràmica del món**

Quantes vegades en un restaurant hem pensat allò de "que bonica la vaixel·la, però el menjar no està a l'altura". Anècdotes gastronòmiques a banda, tenim clar que en Manises complim amb les dues premisses bàsiques per a triomfar en un bon dinar o sopar. Receptes locals delicioses que es mengen també amb els ulls. Creacions culinàries que brillen sobre plats, fonts, tasses, morters i recipients de tota mena, amb el segell de qualitat i bellesa de la ceràmica manisera.

Quins millors arguments podem mostrar al món que la ceràmica i la cuina tradicionals? Dos elements fonamentals per entendre que el turisme, en Manises, té una forta personalitat gastronòmica i artística.

Aquest maridatge – cuina i ceràmica- no seria possible sense el compromís de moltes dones i homes que han mantingut viva la flama dels plats típics manisera en els fogons de les cases particulars i dels restaurants. I amb ells, eixos ceramistes que al llarg dels segles han modelat i pintat cada peça perquè menjar uns fesols rodats o una tomateta de frare siguin un goig per als nostres sentits. És el moment de rescatar de l'oblit tots els menjars populars manisera i que els nostres restaurants i bars ajuden a difondre les receptes que s'han compilat en aquesta publicació.

Vull felicitar a tota la gent que ha fet possible el llibre de receptes, en especial a Amparo Suria i a tot el Departament de Turisme. Des d'aquestes línies convido els veïns a que paren taula i gaudisquen de la nostra cuina. I anime a les ments inquietes manisera -que en tenim moltes- a seguir recuperant la nostra història i tot el patrimoni cultural que ens fa ser poble.

Gràcies a tots i bon profit!

## **MANISES. La mejor comida del mundo para la mejor cerámica del mundo**

Cuántas veces en un restaurante hemos pensado aquello de "qué bonita la vajilla, pero la comida no está a la altura". Anécdotas gastronómicas a parte, tenemos claro, que en Manises cumplimos con las dos premisas básicas para triunfar en una buena comida o cena. Recetas locales deliciosas que se comen también con los ojos. Creaciones culinarias que brillan sobre platos, fuentes, tazas, morteros y recipientes de todo tipo, con el sello de calidad y belleza de la cerámica manisera.

¿Qué mejores argumentos podemos mostrar en el mundo que la cerámica y la cocina tradicional? Dos elementos fundamentales para entender que el turismo, en Manises, tiene una fuerte personalidad gastronómica y artística.

Este maridaje – cocina y cerámica- no sería posible sin el compromiso de muchas mujeres y hombres que han mantenido viva la llama de los platos típicos manisera en los fogones de las casas particulares y de los restaurantes. Y con ellos, esos ceramistas que a lo largo de los siglos han modelado y pintado cada pieza para que comer "fesols rodats" o una "tomateta de frare" sean un gozo para nuestros sentidos. Es el momento de rescatar del olvido todas las comidas populares manisera y que nuestros restaurantes y bares ayuden a difundir las recetas que se han recopilado en esta publicación.

Quiero felicitar a toda la gente que ha hecho posible el libro de recetas, en especial a Amparo Suria y a todo el Departamento de Turismo. Desde estas líneas invito a los vecinos a que pongan las mesas y disfruten de nuestra cocina. Y animo a las mentes inquietas manisera -que tenemos muchas- a seguir recuperando nuestra historia y todo el patrimonio cultural que nos hace ser pueblo.

Gracias a todos y ¡buen provecho!

**Jesús Borràs i Sanchis**  
Alcalde de Manises



Aquest llibre és molt especial per a mi, ja que uneix les meues dos passions, la cuina i l'artesanía ceràmica, de la meua ciutat natal, la meua estimada Manises.

L'objecte d'aquest llibre és recollir les receptes de la cuina tradicional manisera, presentades en diferents peces de ceràmica local. És un llibre dirigit a tots els aficionats a la gastronomia, a la cuina tradicional i a la bona taula, en la qual té un protagonisme especial el recipient que contindrà l'aliment.

Des de xicoteta em va interessar la cuina i gaudia entrant a tafanejar el que feia ma mare.

Als catorze anys, vaig començar a col·leccionar retalls de receptes de revistes i a apuntar-me'n algunes de ma mare. Actualment continue ampliant la meua col·lecció amb llibres, revistes i algunes que vaig apuntant d'amigues o "iaies", que m'han explicat els seus trucs i secrets.

Però la cuina que més m'agrada és la tradicional, feta amb ingredients senzills, la que és capaç de sorprendre els nostres familiars o convidats.

Un altre dels meus amors és la ceràmica, la nostra senya d'identitat. I no hi ha peça per humil que siga que no m'agrade.

En aquest llibre, s'uneix la cuina tradicional manisera amb la nostra ceràmica. I el "maridatge" és perfecte. Qualsevol plat, per senzill que siga, servit en una mostra del nostre art es converteix en el menjar més deliciós.

A més, contribueix al fet que seguïsquen vives tant les receptes de les nostres iaies com la nostra artesanía.

Este libro es muy especial para mí ya que aún mis dos pasiones, la cocina y la artesanía cerámica de mi ciudad natal, mi querida Manises.

El objeto de este libro es recoger las recetas de la cocina tradicional manisera, presentadas en diferentes piezas de cerámica local. Es un libro dirigido a todos los aficionados a la gastronomía, a la cocina tradicional y a la buena mesa, en la que tiene un protagonismo especial el recipiente que contiene el alimento.

Desde pequeña me interesó la cocina y disfrutaba entrando a curiosear lo que hacía mi madre.

A los catorce años, empecé a coleccionar recortes de recetas de revistas y a apuntarme algunas de mi madre. Actualmente continuo ampliando mi colección con libros, revistas y algunas que voy apuntando de amigas o "abuelas", que me han contado sus trucos y secretos.

Pero la cocina que más me gusta es la tradicional, hecha con ingredientes sencillos, la que es capaz de sorprender a nuestros familiares o invitados.

Otro de mis amores es la cerámica, nuestra seña de identidad. Y no hay pieza por humilde que sea que no me guste.

En este libro, se une la cocina tradicional manisera con nuestra cerámica. Y el "maridaje" es perfecto. Cualquier plato, por sencillo que sea, servido en una muestra de nuestro arte se convierte en el más delicioso manjar.

Además, contribuye a que sigan vivas tanto las recetas de nuestras abuelas como nuestra artesanía.

Amparo Suria Arenes

# Ensalada Valenciana de Festa



Fàcil



15 min.



4 persones

# Ensalada Valenciana de Fiesta

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa ni sucre.

INGREDIENTS:

¼ d'encisam  
1 tomata  
½ ceba  
1 pot de lloms de tonyina en oli  
1 ou dur  
Olives i pimentó en salmorra  
Sal  
Oli  
Vinagre

PREPARACIÓ:

Es posa a bullir l'ou entre 8 i 10 minuts.  
Mentrestant, es renten les verdures.  
Es talla la tomata en gallons i la ceba en làmines fines.

Es col·loca en una font, primer l'encisam i després la ceba i la tomata. A continuació s'afeg la tonyina desfeta i l'ou dur tallat a rodanxes.

Finalment, es posen les olives i les tires de pimentó en salmorra. En el moment de servir, s'amaneix amb una vinagreta d'oli, vinagre i sal.

NOTES:

Es pimentons en salmorra són difícils de trobar però es poden fer a casa. Primer cal escaldar-los i després es posen a curar durant un mes o mes i mig en una salmorra feta amb 1 litre d'aigua, 100 g de sal i 1 raig de vinagre.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa ni azúcar.

INGREDIENTES:

¼ de lechuga  
1 tomate  
½ cebolla  
1 bote de lomos de atún en aceite  
1 huevo duro  
Olivas y pimiento en salmuera  
Sal  
Aceite  
Vinagre

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir el huevo entre 8 y 10 minutos.  
Mientras tanto, se lavan las verduras.  
Se corta el tomate en gajos y la cebolla en láminas finas.

Se coloca en una fuente, primero la lechuga y después la cebolla y el tomate. A continuación se añade el atún desmenuzado y el huevo duro cortado en rodajas.

Por último, se ponen las aceitunas y las tiras de pimiento en salmuera. En el momento de servir, se adereza con una vinagreta de aceite, vinagre y sal.

NOTAS:

Los pimientos en salmuera son difíciles de encontrar pero se pueden hacer en casa. Primero hay que escaldarlos y después se ponen a curar durante 1 mes o mes y medio en una salmuera hecha con 1 litro de agua, 100 g de sal y 1 chorrito de vinagre.

*Ensaladera y vinagrera.  
La Cerámica Valenciana de José Gimeno.*







# Fesols Rodats



Fàcil



90 min.



4/6 persones

# “Fesols Rodats”

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre.

INGREDIENTS:

1 o 2 alls

1 creïlla gran

La mateixa quantitat (en volum) d'abadejo

El doble de quantitat (en volum) de fesols blancs

Oli d'oliva

PREPARACIÓ:

La vespra es posen a remulla els fesols durant 12 hores.

Després, es rebutja l'aigua de la remulla i es posen a bullir amb aigua sense afegir sal.

D'altra banda, es bull la creïlla amb l'abadejo.

Es piquen tots els ingredients per separat i es passen a un llibrell.

Es van mesclant els ingredients i alhora afegint oli mentre es mouen en “roda”, és a dir, com si s'estiguera fent allioli.

NOTES:

Es menja agafant porcions amb pa.

Es poden utilitzar fesols ja cuits, amb la qual cosa es redueix molt el temps de preparació.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar.

INGREDIENTES:

1 o 2 ajos

1 patata grande

La misma cantidad (en volumen) de bacalao

El doble de cantidad (en volumen) de alubias blancas

Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

La víspera se ponen a remojo las alubias durante 12 horas.

Después, se desecha el agua del remojo y se ponen a hervir con agua sin añadir sal.

Por otra parte, se hierva la patata con el bacalao.

Se pica todos los ingredientes por separado y se pasan a un lebrillo. Se van mezclando los ingredientes y añadiendo aceite al mismo tiempo mientras se mueven en “roda”, es decir, como si se estuviese haciendo ajoaceite.

NOTAS:

Se come cogiendo porciones con pan.

Se pueden utilizar alubias ya cocidas con lo que se reduce el tiempo de preparación.

Video-recepta



Lebrillo. Cerámicas Palanca.







# Esgarradet



# “Esgarradet”

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre.

INGREDIENTS:

1 pimentó roig

Abadejo salat un poc dessalat, la mateixa quantitat en volum que de pimentó torrat

1 all

Oli d'oliva

PREPARACIÓ:

Es torra el pimentó torrat sencer.

Es pot usar graella, forn, olla, etc.

Mentre es torra es dessala un poc el abadejo i es desfà a tiores.

Es pica l'all.

Es pela el pimentó i s'esgarra també en tiores.

Es mescla tot i s'afeg l'oli d'oliva.

Es serveix amb pa torrat.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar.

INGREDIENTES:

1 pimiento rojo

Bacalao salado un poco desalado, la misma cantidad en volumen que de pimiento asado

1 diente de ajo

Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se asa el pimiento rojo entero.

Se puede usar parrilla, horno, olla, etc.

Mientras se asa se desala un poco el bacalao y se desmenuza a tiores. Se pica el ajo.

Se pela el pimiento y se desgarr también tiores.

Se mezcla todo y se añade el aceite de oliva.

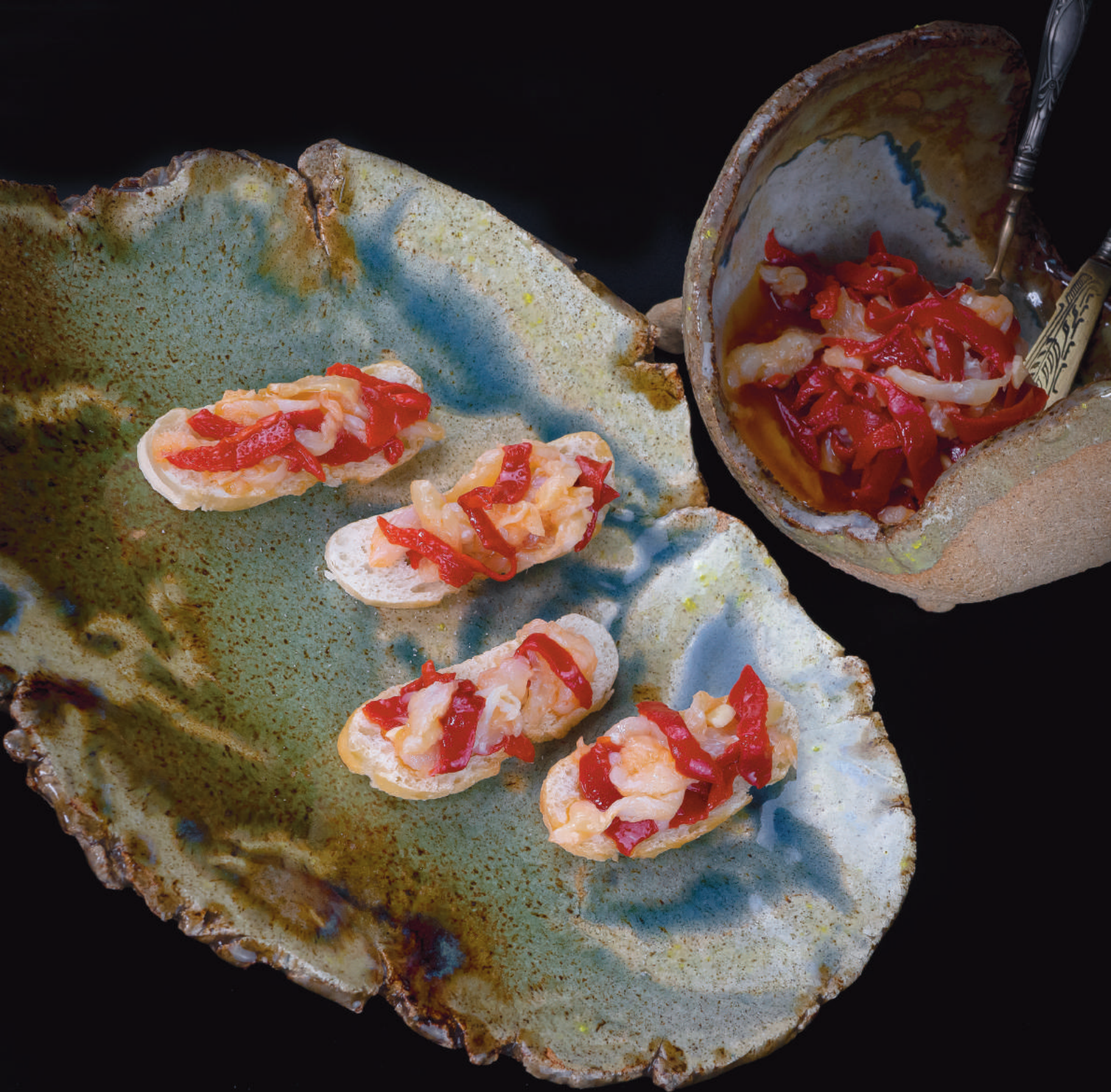
Se sirve con pan tostado.

*Bandeja y cuenco.*

*Taller de Cerámica Rafael Mora Esteve.*







# Pimentó amb Tonyina



Mitjana



60 min.



4 persones

# “Pimentó amb Tonyina”

## Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre.

## INGREDIENTS:

½ kg de pimentons trossejats  
150 g de tonyina o una mescla de tonyina i abadejo  
1 kg de tomata ratllada  
25-50 g de pinyons  
Oli d'oliva  
½ vareta de canella

## PREPARACIÓ:

Se sofrig el pimentó fins que comence a estar tendre.  
S'afig la tonyina o la mescla de tonyina i abadejo desfet.  
Es remena per a mesclar els ingredients i s'agreguen els pinyons.  
Quan els pinyons estiguen daurats s'agrega la tomata i es deixa coure a foc lent.  
A mitjan cocció s'afig la canella.  
Servir amb torrades de pa.

## NOTES:

Per a fer aquesta recepta es recomana utilitzar tonyina de sorra o tonyina d'illada en oli o en salaó. En aquest cas es rentarà bé i fins i tot es pot dessalar.

## Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar.

## INGREDIENTES:

½ k de pimientos troceados  
150 g de atún o mezcla de atún y bacalao  
1 k de tomate rallado  
25-50 g de piñones  
Aceite de oliva  
½ ramita de canela

## PREPARACIÓN:

Se sofríe el pimiento hasta que empiece a estar tierno.  
Se añade el atún o la mezcla de atún y bacalao desmenuzados.  
Se remueve para mezclar los ingredientes y se agregan los piñones. Cuando los piñones estén dorados se agrega el tomate y se deja cocer a fuego lento.  
A media cocción se añade la canela.  
Servir con tostadas de pan.

## NOTAS:

Para hacer esta receta se recomienda utilizar “tonyina de sorra” o atún de ijada en aceite o en salazón. En este caso se enjuagará bien e incluso se puede desalar.







# Tomateta de Frare



Fàcil



45 min.



6 persones

# “Tomateta de Frare”

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre.

INGREDIENTS:

1 kg de tomates  
200 g de abadejo salat  
2 o 3 alls  
Julivert picat  
Oli d'oliva

PREPARACIÓ:

Es renta el abadejo o es dessala.  
Es piquen els alls i se sofrigen en l'oli calent.  
S'afeg el julivert picat i es remena per a mesclar els ingredients.  
S'incorpora l'abadejo desfet i se sofrig lleugerament.  
A continuació, es posa la tomata ratllada i es deixa fer a foc lent, remenant de tant en tant.

NOTES:

Es pot prendre com a aperitiu, sobre torrades i, fins i tot, es pot preparar el tradicional “entrepà de tomateta de frare”.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar.

INGREDIENTES:

1 k de tomates  
200 g de bacalao salado  
2 o 3 dientes de ajo  
Perejil picado  
Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

Se enjuaga el bacalao o se desala.  
Se pican los ajos en menudo y se sofríen en el aceite caliente.  
Se añade el perejil picado y se remueve para mezclar todos los ingredientes. Se incorpora el bacalao desmenuzado y se sofríe ligeramente. A continuación, se pone el tomate rallado y se deja hacer a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

NOTAS:

Se puede tomar como aperitivo, sobre tostadas e, incluso, se puede preparar el tradicional bocadillo “entrepà de tomateta de frare”.







# Putxero



Fàcil



2 hores  
+ remull



6 persones

# Puchero

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre.

## INGREDIENTS:

1 garreta de corder	¼ de gallina
1 falda de corder	250 g de cigrons
1 tros de costella de vedella	2 carlotes
1 os de genoll de vedella	1 xirivía
1 peu de porc	1 nap
1 o 2 espinassos de porc	2 penques de card
50 g de cansalada	2 creïlles
2 botifarres	Sal i safrà

## PREPARACIÓ:

La vespra es posen a remulla els cigrons almenys durant 12 hores.

A l'endemà, es rebutja l'aigua de remulla i es posen els cigrons a bullir amb aigua.

En una altra olla, es posen a coure totes les carns, menys la botifarra, en aigua amb sal.

Quan bulla el caldo on està la carn, s'afigen els cigrons i es continua amb la cocció.

A mitjan cocció, s'afigen les verdures pelades i rentades, excepte la creïlla que es deixarà per al final.

Quan falten 30 minuts, s'incorporarà la creïlla pelada i rentada i la botifarra.

Quan els cigrons estiguen tendres i la creïlla cuita, se separa la carn dels cigrons i de les verdures i es filtra el caldo.

## NOTES:

A l'hora de servir es prepara una sopa amb el caldo. La resta se serveix en 2 safates: per una banda la carn trossejada i per l'altra els cigrons i les verdures també trossejades perquè els comensals puguin servir-se el que desitgen.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar.

## INGREDIENTES:

1 garreta de cordero	¼ de gallina
1 falda de cordero	250 g de garbanzos
1 trozo de ostilla de ternera	2 zanahorias
1 hueso de ternera de rodilla	1 chirivía
1 pie de cerdo	1 nabo
1 o 2 espinazos de cerdo	2 pencas de cardo
50 g de tocino	2 patatas
2 morcillas	Sal y azafrán

## PREPARACIÓN:

La víspera se ponen a remojo los garbanzos durante 12 horas.

Al día siguiente, se desecha el agua de remojo y se ponen los garbanzos a hervir con agua.

En otra olla, se ponen a cocer todas las carnes, menos la morcilla, en agua con sal.

Quando hierva el caldo donde está la carne se añadirán los garbanzos y se continua con la cocción.

A mitad cocción se añaden las verduras peladas y lavadas, excepto la patata que se dejará para el final.

Quando falten 30 minutos, se incorporará la patata pelada y lavada y la morcilla.

Quando los garbanzos estén tiernos y la patata cocida, se separa la carne de los garbanzos y de las verduras y se filtra el caldo.

## NOTAS:

A la hora de servir se prepara una sopa con el caldo.

El resto se sirve en 2 bandejas: por un lado la carne troceada y por otro los garbanzos y las verduras también troceadas para que los comensales puedan servirse lo que deseen.

*Sopera y platos.*

*La Cerámica Valenciana de José Gimeno.*









Fàcil



30 min.



4/6 persones

## Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre.

## INGREDIENTS:

La quantitat de carn, verdures i cigrons dependrà del que haja sobrat del putxero del dia anterior.

Carn de putxero

Hortalisses de putxero

Cigrons de putxero

Arròs (1 gotet de café per persona)

Julivert picat

Un pessic de canella

Caldo de putxero (2 gotets de café per persona)

Oli d'oliva

## PREPARACIÓ:

Es calfa el forn a 200 °C.

Se sofrig l'arròs en oli calent.

S'afeg julivert picat i un pessic de canella.

Es posa en una cassola apta per al forn i es col·loquen les carns, hortalisses i cigrons.

S'aboca el caldo procurant que quede repartit per tota la cassola.

S'introdueix en el forn i es cou, a la mateixa temperatura, fins que s'haja consumit el caldo i comence a daurar-se per les vores.

## NOTES:

Aquest arròs està més saborós si el caldo està més carregat de corder que de les altres carns.

## Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar.

## INGREDIENTES:

La cantidad de carne, verduras y garbanzos dependerá de lo que haya sobrado del puchero del día anterior.

Carne de puchero

Hortalizas de puchero

Garbanzos de puchero

Arroz (1 vasito de café por persona)

Perejil picado

Una pizca de canela

Caldo de puchero (2 vasitos de café por persona)

Aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 200°C. Se sofríe el arroz en aceite caliente. Se añade perejil picado y una pizca de canela.

Se pone en una cazuela apta para el horno y se colocan las carnes, hortalizas y garbanzos.

Se vierte el caldo procurando que quede repartido por toda la cazuela.

Se introduce en el horno y se cuece, a la misma temperatura, hasta que se haya consumido el caldo y empieza a dorarse por los bordes.

## NOTAS:

Este arroz está más sabroso si el caldo está más cargado de cordero que de las otras carnes.







# Carn amb Tomata



Fàcil



45 min.



4 persones

# Carne con Tomate

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre.

INGREDIENTS:

Carn de putxero  
Tomata  
Un pessic de canella  
Un pessic de nou moscada  
Pebre negre acabat de moldre  
1 pebre roig xicotet  
Oli d'oliva  
Sal

PREPARACIÓ:

Es desfàn les carns del putxero i se sofrigen en oli calent.  
S'afig la tomata ratllada i es mescla.  
S'agrega també la canella, el pebre, la nou moscada i el pebre roig.  
Es remena perquè els ingredients es mesclen i prenguen gust.  
Es cuina fins que la tomata estiga ben fregida.  
Es rectifica de sal i se serveix amb pa torrat.

NOTES:

Aquesta recepta es pot fer amb tomata ratllada o en tomates senceres en conserva. En aquesta cas s'han de xafar amb una forqueta perquè es cuinen bé.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar.

INGREDIENTES:

Carne de puchero  
Tomate  
Una pizca de canela  
Una pizca de nuez moscada  
Pimienta negra recién molida  
1 guindilla pequeña  
Aceite de oliva  
Sal

PREPARACIÓN:

Se desmenuzan las carnes del puchero y se sofríen en aceite caliente.  
Se añade el tomate rallado y se mezcla.  
Se agrega también la canela, la pimienta, la nuez moscada y la guindilla.  
Se remueve para que los ingredientes se mezclen y tomen sabor.  
Se cocina hasta que el tomate esté bien frito.  
Se rectifica de sal y se sirve con pan tostado.

NOTAS:

Esta receta se puede hacer con tomate rallado o con tomates enteros en conserva. En esta caso se tienen que aplastar un tenedor para que se cocinen bien.







# Pilotes Dolces



# Pelotas Dulces

Intoleràncies:  
Sense lactosa.

## INGREDIENTS:

250 g de molla de pa sense costra  
125 g d'ametla molta  
2 ous  
50 g de mantega de porc  
150 g de sucre  
1 culleradeta de canella  
La ratlladura d'una llima xicoteta  
1 pessic de nou moscada

## PREPARACIÓ:

Es pasten tots els ingredients i es formen mandonguilles ovalades. Es posen en un colador ampli i es couen al vapor del putxero entre 20 i 25 minuts, de manera que s'esguiten amb el caldo però sense arribar a submergir-les.

Intolerancias:  
Sin lactosa.

## INGREDIENTES:

250 g de miga de pan sin corteza  
125 g de almendra molida  
2 huevos  
50 g de manteca de cerdo  
150 g de azúcar  
1 cucharadita de canela  
La ralladura de 1 limón pequeño  
1 pizca de nuez moscada

## PREPARACIÓN:

Se amasan todos los ingredientes y se forman albóndigas ovaladas. Se ponen en un colador amplio y se cuecen la vapor del puchero entre 20 y 25 minutos, de forma que se salpiquen con el caldo pero sin llegar a sumergirlas.







# Sopa de Nòvia



Fàcil



60 min.



6 persones

# Sopa de Novia

Intoleràncies:

Sense lactosa, ou ni sucre.

INGREDIENTS:

3 espinassos de pollastre  
2 cuixes i entrecuixes de pollastre  
3 o 4 fetgets de pollastre  
1 viena de pa del dia anterior  
Uns brins de safrà  
Sal

PREPARACIÓ:

En una olla àmplia es posa la carn i es cobreix amb aigua freda.  
S'afeg sal i uns brins de safrà.  
Mentre es cou a la carn, es talla el pa molt fi.  
S'estén en una safata i s'introdueix en el forn calfat a baixa temperatura per a assecat-lo però sense que arribe a torrar-se.  
Quan la carn ja estiga cuita, es retira i es desfà.  
Es cola el caldo i es torna a posar al foc amb la carn desfeta i els fetgets, quan torne a bullir, s'incorpora el pa.  
Quan trenque el bull s'apaga el foc i se serveix.

Intolerancias:

Sin lactosa, huevo ni azúcar.

INGREDIENTES:

3 espinazos de pollo  
2 muslos y contramuslos de pollo  
3 o 4 higaditos de pollo  
1 barra de pan del día anterior  
Unas hebras de azafrán  
Sal

PREPARACIÓN:

En una olla amplia se pone la carne y se cubre con agua fría.  
Se añade sal y unas hebras de azafrán.  
Mientras se cuece a la carne, se corta el pan muy fino.  
Se extiende en una bandeja y se introduce en el horno precalentado a baja temperatura para secarlo pero sin que llegue a tostarse. Cuando la carne ya esté cocida, se retira y se desmenuza. Se cuele el caldo y se vuelve a poner al fuego con la carne desmenuzada y los higaditos, cuando vuelva a hervir, se incorpora el pan. Cuando rompa a hervir se apaga el fuego y se sirve.







# Potatge Viudo



Fàcil



1 hora i mitja + remull



6 persones

# Potaje Viudo

Intoleràncies:  
Sense lactosa ni sucre. Vegetarians.

## INGREDIENTS:

500 g de cigrons  
6 o 8 fulles d'espínacs  
1 tomata  
8 o 10 ametles pelades  
2 llesques de pa  
2 ous  
Oli d'oliva  
Sal  
2 o 3 fulles d'herba-sana seca  
Pebre roig dolç

## PREPARACIÓ:

La vespra posem els cigrons a remulla durant 12 hores. A l'endemà, rebutgem l'aigua de remulla i posem els cigrons a bullir en aigua i sal. Mentrestant, es netegen i es tallen els espínacs.  
Es ratlla la tomata i es couen els ous.  
Es frig el pa en oli amb les ametles pelades i, quan estiga tot daurat, es deixa refredar.  
En un morter es pica la mescla anterior.  
Quan els cigrons estiguen cuits se sofrigen els espínacs i s'afig la tomata ratllada. Es remena perquè s'integren els sabors.  
Quan ja estiga el sofregit fet, s'afig el pebre roig dolç i s'incorporen els cigrons.  
S'afig la picada del morter, els ous durs trossets i l'herba-sana a trossets.  
Es deixa coure entre 10 i 15 minuts i se serveix acabat de fer.

Intolerancias:  
Sin lactosa ni azúcar. Vegetarianos.

## INGREDIENTES:

500 g de garbanzos  
6 u 8 hojas de espínacas  
1 tomate  
8 o 10 almendras peladas  
2 rebanadas de pan  
2 huevos  
Aceite de oliva  
Sal  
2 o 3 hojas de hierbabuena seca  
Pimentón

## PREPARACIÓN:

La víspera ponemos los garbanzos a remojo durante 12 horas. Al día siguiente, desechamos el agua de remojo y ponemos los garbanzos a hervir en agua y sal. Mientras tanto, se limpian y cortan las espínacas. Se ralla el tomate y se cuecen los huevos. Se fríe el pan en aceite con las almendras peladas y, cuando esté todo dorado, se deja enfriar.  
En un mortero se machaca la mezcla anterior.  
Cuando los garbanzos estén cocidos se sofríen las espínacas y se añade el tomate rallado. Se remueve para que se integren los sabores.  
Cuando ya esté el sofrito hecho, se añade el pimentón y se incorporan los garbanzos.  
Se añade el picadillo del mortero, los huevos duros troceados y la hierbabuena desmenuzada.  
Se deja cocer entre 10 y 15 minutos y se sirve recién hecho.







# Arròs al Forn



Fàcil



1 hora



6 persones

# Arroz al Horno

Intoleràncies:  
Sense gluten, lactosa, ou ni sucre.

## INGREDIENTS:

1 cap d'all  
3 botifarres de ceba  
2 tomates pera  
1 creïlla  
Arròs (1 gotet de café per persona)  
Cigrons cuits  
Oli d'oliva  
Safrà  
Pebre roig dolç  
Aigua (un poc menys de 2 gotets de café per persona)

## PREPARACIÓ:

Es preescalfa el forn a 200 °C.  
Se sofrig bé el cap d'all.  
Se sofrigen les botifarres punxades perquè no es desfacen. Una vegada fetes es retiren i es reserven.  
Se sofrig la creïlla pelada, rentada i tallada a rodanxes no molt fines.  
S'afeg l'arròs i se sofrig bé perquè prenga tots els sabors. S'incorpora el pebre roig dolç i de seguida es posa l'aigua i el safrà.  
Es col·loca a la cassola el cap d'all al centre i, al voltant, es disposen les botifarres alternant amb les creïlles i les tomates partides per la meitat.  
Finalment, es posen els cigrons en els buits que hagen quedat.  
Es fica al forn i es cuina, a la mateixa temperatura, fins que es consumisca el caldo i les vores comencen a prendre un bonic color daurat.  
Es retira del forn i se serveix.

## NOTES:

Aquesta recepta es pot fer també sense botifarra o enriquir-la afegint cansalada entreverada. En aquest cas caldrà sofrir també.

Intolerancias:  
Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar.

## INGREDIENTES:

1 cabeza de ajos  
3 morcillas de cebolla  
2 tomates pera  
1 patata  
Arroz (1 vasito de café por persona)  
Garbanzos cocidos  
Aceite de oliva  
Azafrán  
Pimentón dulce  
Agua (un poco menos de 2 vasitos de café por persona)

## PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 200°C.  
Se sofríe bien la cabeza de ajos.  
Se sofríen las morcillas pinchadas para que no se deshagan. Una vez hechas se retiran y reservan.  
Se sofríe la patata pelada, lavada y cortada en rodajas no muy finas.  
Se añade el arroz y se sofríe bien para que tome todos los sabores.  
Se incorpora el pimentón y enseguida se pone el agua y el azafrán.  
Se coloca en la cazuela la cabeza de ajos en el centro y, alrededor, se disponen las morcillas alternando con las patatas y los tomates partidos por la mitad.  
Por último se ponen los garbanzos en los huecos que hayan quedado.  
Se mete en el horno y se cocina, a la misma temperatura, hasta que se consuma el caldo y los bordes empiecen a tomar un bonito color dorado.  
Se retira del horno y se sirve.

## NOTAS:

Esta receta puede hacerse también sin morcilla o enriquecerla añadiendo tocino entreverado. En este caso habrá que sofreirlo también.







# Arròs amb Bledes



Fàcil



1 hora



4 persones

# Arroz con Acelgas

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre. Vegans i vegetarians.

INGREDIENTS:

1 manoll de bledes de penca ampla  
250 g d'arròs  
1 nap groc  
1 grapat de tavelles o fesols cuits  
1 creïlla xicoteta  
1 tomata  
2 moniatos  
Pebre roig dolç  
Safrà  
Sal  
Oli

PREPARACIÓ:

Es netegen i es tallen les bledes.  
Es pela el nap i la creïlla. Es tallen a trossos.  
Es pelen, també, els moniatos i es ratlla la tomata.  
En una olla amb 1 litre d'aigua i sal es posen a coure les bledes, el nap, la creïlla, els moniatos i les tavelles.  
En una paella, se sofrig la tomata, s'afeg el pebre roig dolç i de seguida s'incorpora a l'olla.  
Es posa el safrà i es deixa bullir uns 30 minuts.  
Es trauen els moniatos i s'agrega l'arròs.  
Es deixa coure uns 20 minuts.  
A l'hora de servir, es posa mig moniato en cada plat i se serveix de seguida.

NOTES:

Aquest arròs ha de quedar caldós però amb el caldo ben lligat. A més, es pot enriquir afegint caragols.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar. Veganos y vegetarianos.

INGREDIENTES:

1 manojo de acelgas de penca ancha  
250 g de arroz  
1 nabo amarillo  
1 puñado de tabellas o de alubias cocidas  
1 patata pequeña  
1 tomate  
2 boniatos  
Pimentón  
Azafrán  
Sal  
Aceite

PREPARACIÓN:

Se limpian y se cortan las acelgas.  
Se pela el nabo y la patata. Se cortan a trozos.  
Se pelan, también, los boniatos y se ralla el tomate.  
En una olla con 1 litro de agua y sal se ponen a cocer las acelgas, el nabo, la patata, los boniatos y las tabellas.  
En una sartén, se sofríe el tomate, se añade el pimentón y enseguida se incorpora a la olla.  
Se pone el azafrán y se deja hervir unos 30 minutos.  
Se sacan los boniatos y se agrega el arroz.  
Se deja cocer unos 20 minutos.  
A la hora de servir, se pone medio boniato en cada plato y se sirve enseguida.

NOTAS:

Este arroz debe quedar caldoso pero con el caldo bien ligado. Además puede enriquecerse añadiendo caracoles.

Video-recepta



Sopera y platos.

Taller de Cerámica Rafael Mora Esteve.









# Creïlles amb Abadejo



Fàcil



30 min.



4 persones

# Patatas con Bacalao

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre.

INGREDIENTS:

1 creïlla per persona  
Abadejo en salaó (o sec) dessalat  
2 alls  
Julivert  
Pinyons  
Tomata ratllada  
Oli d'oliva  
Pebre roig dolç  
Sal

PREPARACIÓ:

Es pelen les creïlles i es tallen a trossos.  
Es desfà l'abadejo i es renta.  
Es tallen els alls en làmines fines i es pica el julivert.  
Se sofrigen els dos ingredients en una olla amb oli d'oliva calent.  
S'incorpora l'abadejo, després els pinyons i, a continuació, la tomata ratllada.  
Quan estiga ben sofregit es posen les creïlles i se'ls dona una volta perquè prenguen gust.  
S'agrega el pebre roig dolç i de seguida s'aboca entre  $\frac{3}{4}$  i 1 litre d'aigua.  
Es deixa coure i, a mitjan cocció, s'ajusta de sal.  
Quan les creïlles estiguen tendres i el caldo lligat es retira del foc i se serveix.

NOTES:

Aquesta recepta també es pot fer amb abadejo a trossos grans, encara que en aquest cas caldria dessalar-lo abans d'incorporar-lo.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar.

INGREDIENTES:

1 patata por persona  
Bacalao en salazón (o seco) desalado  
2 dientes de ajo  
Perejil  
Piñones  
Tomate rallado  
Aceite de oliva  
Pimentón  
Sal

PREPARACIÓN:

Se pelan las patatas y se cortan en trozos.  
Se desmenuza el bacalao y se enjuaga.  
Se cortan los ajos en láminas finas y se pica el perejil.  
Se sofríe ambos ingredientes en una olla con aceite de oliva caliente.  
Se incorpora el bacalao, luego los piñones y, a continuación, el tomate rallado.  
Cuando esté bien sofrito se ponen las patatas y se les da una vuelta para que tomen sabor.  
Se agrega el pimentón y enseguida se vierte entre  $\frac{3}{4}$  y 1 litro de agua. Se deja cocer y, a mitad cocción, se ajusta de sal.  
Cuando las patatas estén tiernas y el caldo trabado se retira del fuego y se sirve.

NOTAS:

Esta receta también se puede hacer con bacalao en trozos grandes aunque en este caso habría que desalarlo antes de incorporarlo.

Plato. Drac Ceramic Manises.





# Fesols amb Ceba



Fàcil



1 hora  
+ repòs



6 persones

# Alubias con Cebolla

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa, ou ni sucre. Vegans i vegetarians.

INGREDIENTS:

1 kg de fesols  
1 ceba gran  
10 claus d'olor  
Oli d'oliva  
Sal  
Pebre roig dolç

PREPARACIÓ:

Es posen els fesols a remulla durant 24 hores. Passat aquest temps es renten i es posen a coure amb aigua freda. Es pela la ceba i se li claven els claus d'olor i s'afig a l'olla. Durant la cocció, es van "espantant" els fesols amb aigua freda perquè es trenque el bull. Quan estiguen tendres però molt sencers, se sofrig el pebre roig dolç i s'afig amb la sal. Es deixa coure tot junt durant 15 minuts més.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa, huevo ni azúcar. Veganos y vegetarianos.

INGREDIENTES:

1 kilo de alubias  
1 cebolla grande  
10 clavos de olor  
Aceite de oliva  
Sal  
Pimentón dulce

PREPARACIÓN:

Se ponen las alubias a remojo durante 24 horas. Pasado ese tiempo se enjuagan y se ponen a cocer con agua fría. Se pela la cebolla y se le clavan los clavos de olor y se añade a la olla. Durante la cocción, se van "asustando" las alubias con agua fría para que se corte el hervor. Cuando estén tiernas pero muy enteras, se sofríe el pimentón y se añade junto a la sal. Se deja cocer todo junto durante 15 minutos más.









Fàcil



30 min.



4 persones

## Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa ni sucre. Vegetarians.

## INGREDIENTS:

1 kg de tomata ratllada  
8 ous  
Oli d'oliva  
Sal

## PREPARACIÓ:

En una olla baixa s'escalfa l'oli i es frig la tomata a foc lent i s'afeg un pessic de sal.

Quan estiga ben fregit, es rectifica de sal, es posen els ous sencers, sense batre, i es van trencant conforme es va remenant com si s'estiguera fent un remenat.

Quan els ous estiguen quallats i el remenat estiga sucós es retira del foc i se serveix.

## NOTES:

Es pot prendre com a aperitiu, sobre torrades i, fins i tot, també es pot servir en entrepà.

## Intolerancias:

Sin gluten, lactosa ni azúcar. Vegetarianos.

## INGREDIENTES:

1 kg de tomate pera rallado  
8 huevos  
Aceite de oliva  
Sal

## PREPARACIÓN:

En una olla baja se calienta el aceite y se fríe el tomate a fuego lento y se añade una pizca de sal.

Cuando esté bien frito, se rectifica de sal, se ponen los huevos enteros, sin batir, y se van rompiendo conforme se va removiendo como si se estuviera haciendo un revuelto.

Cuando los huevos estén cuajados y el revuelto esté jugoso se retira del fuego y se sirve.

## NOTAS:

Se puede tomar como aperitivo, sobre tostadas e, incluso, también se puede servir en bocadillo.









# Cavalles en Escabetx



Fàcil



30 min.



4 persones

# Caballas en Escabeche

Intoleràncies:  
Sense lactosa, ou ni sucre.

## INGREDIENTS:

2 cavalles grans  
2 alls  
2 fulles de llorer  
1 ceba trossejada  
3 gots xicotets (de vi) de vinagre  
1 got xicotet (de vi) d'oli d'oliva  
1 cullerada sopera de pebre roig dolç  
Farina  
Sal

## PREPARACIÓ:

Es tallen les cavalles a rodanxes, s'enfarinen i es frigen en oli calent. Quan ja estiguen llestes, es retiren i es reserven. En el mateix oli, se sofrigen els alls, la ceba i el llorer. S'afeg el pebre roig dolç i es posa el vinagre. S'incorporen les rodanxes de cavalla que han de quedar cobertes. Es deixa bullir uns 5 minuts perquè agafen gust. Una vegada llestes, es passen les cavalles a un recipient net i es cobreixen amb l'escabetx. Es deixen reposar unes hores, encara que millor d'un dia per l'altre.

## NOTES:

Si el vinagre fora molt fort es pot rebaixar mesclant-lo amb vi.

Intolerancias:  
Sin lactosa, huevo ni azúcar.

## INGREDIENTES:

2 caballas grandes  
2 dientes de ajo  
2 hojas de laurel  
1 cebolla troceada  
3 vasos pequeños (de vino) de vinagre  
1 vaso pequeño (de vino) de aceite de oliva  
1 cucharada sopera de pimentón  
Harina  
Sal

## PREPARACIÓN:

Se cortan las caballas a rodajas, se enharinan y se fríen en aceite caliente. Cuando ya estén listas, se retiran y se reservan. En el mismo aceite, se sofríen los ajos, la cebolla y el laurel. Se añade el pimentón y se pone el vinagre. Se incorporan las rodajas de caballa que han de quedar cubiertas. Se deja hervir unos 5 minutos para que cojan sabor. Una vez listas, se pasan las caballas a un recipiente limpio y se cubren con el escabeche. Se dejan dejar reposar unas horas, incluso de un día para otro.

## NOTAS:

Si el vinagre fuera muy fuerte se puede rebajar mezclándolo con vino.





# Mandonguilles d'Abadejo



Mitjana



1 hora



4/6 persones

# Albóndigas de Bacalao

Intoleràncies:

Sense gluten, lactosa i sucre.

## INGREDIENTS:

2 creïlles grans  
Abadejo (doble quantitat que les creïlles)  
2 ous  
Pinyons  
Julivert  
Pebre roig dolç  
Oli d'oliva

## PREPARACIÓ:

Es posen a bullir les creïlles pelades i picades a daus d'1 cm aproximadament.  
A mitjan cocció, s'afeg l'abadejo rentat.  
Quan estiga cuit, és a dir, quan la creïlla estiga blaneta però sense que es desfaça, s'escorre i es pica al morter per separat, primer l'abadejo i després la creïlla.  
En una paella es posa una miqueta d'oli i se sofrigen els pinyons. S'afeg el pebre roig dolç i de seguida s'aboca sobre la creïlla i l'abadejo.  
S'agreguen 2 rovells d'ou i el julivert picat.  
Es mescla fins que els ingredients estiguen ben integrats.  
Es formen boletes i s'esclafen lleugerament.  
S'arrebossen amb les clares d'ou i es frigen en oli calent.  
Es retiren quan tinguen un color daurat bonic.

Intolerancias:

Sin gluten, lactosa ni azúcar.

## INGREDIENTES:

2 patatas grandes  
Bacalao (doble cantidad que las patatas)  
2 huevos  
Piñones  
Perejil  
Pimentón  
Aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

Se ponen a hervir las patatas peladas y picadas en dados de 1 cm aproximadamente.  
A mitad cocción se añade el bacalao enjuagado.  
Cuando esté cocido, es decir, cuando la patata esté blanda pero sin que se deshaga, se escurre y se pica en el mortero por separado, primero el bacalao y después la patata.  
En una sartén se pone un poco de aceite y se sofríen los piñones. Se añade el pimentón y enseguida se vierte sobre la patata y el bacalao.  
Se agregan 2 yemas de huevo y el perejil picado.  
Se mezcla hasta que los ingredientes estén bien integrados.  
Se forman bolitas y se aplastan ligeramente.  
Se rebozan en las claras de huevo y se fríen en aceite caliente.  
Se retiran cuando tengan un bonito color dorado.







# Guisat de Festa



Alta



1 hora



8 persones

# Guisado de Fiesta

Intoleràncies:  
Sense lactosa ni sucre.

## INGREDIENTS:

Per a les mandonguilles:  
500 g de carn de porc picada  
1 ou  
100 o 150 g de molla de pa  
Pinyons  
Nou moscada

Per a la resta de la recepta:  
1 pollastre trossejat xicotet  
1 ceba  
1 tomata  
2 ous cuits  
Ametles  
Sal  
Pebre  
Pebre roig dolç  
Oli d'oliva

## PREPARACIÓ:

Comencem la recepta preparant les mandonguilles, per a això afegim a la carn picada la molla de pa, un ou i pinyons. Es posa sal i pebre a gust i s'afig un pessic de nou moscada. Es pasta fins a integrar els ingredients i es formen mandonguilles xicotetes.

Es passen per farina, es frigen en oli calent i, quan ja estiguen daurades, es retiren i es reserven.

En el mateix oli, es daura el pollastre. S'afig la ceba pelada i picada i se sofrig fins que comence a estar transparent.

Després s'afig la tomata ratllada i, quan ja estiga sofregida, s'afig el pebre roig dolç i s'aboca 1 litre i mig d'aigua.

Es deixa bullir durant uns 20 minuts.

Mentrestant, es frigen les ametles fins que tinguen un color torrat bonic però sense que arriben a cremar-se. Es retiren i es piquen en un morter.

A continuació, s'incorporen les mandonguilles al guisat de pollastre, es deixen coure uns 10 minuts i es rectifica de sal.

Quan falten 5 minuts, s'incorporen les ametles picades i els ous cuits i tallats.

Transcorregut el temps, se serveix en una font calenta perquè no perda temperatura.



Video-recepta

Intolerancias:  
Sin lactosa ni azúcar.

## INGREDIENTES:

Para las albóndigas:  
500 g de carne de cerdo picada  
1 huevo  
100 o 150 g de miga de pan  
Piñones  
Nuez moscada

Para el resto de la receta:  
1 pollo troceado en pequeño  
1 cebolla  
1 tomate  
2 huevos cocidos  
Almendras  
Sal  
Pimienta  
Pimentón  
Aceite de oliva

## PREPARACIÓN:

Comenzamos la receta preparando las albóndigas, para ello añadimos a la carne picada la miga de pan, 1 huevo y piñones. Se salpimenta al gusto y se añade una pizca de nuez moscada. Se amasa hasta integrar los ingredientes y se forman albóndigas pequeñas.

Se rebozan en harina, se fríen en aceite caliente y, cuando ya estén doradas, se retiran y reservan.

En el mismo aceite, se dora el pollo. Se añade la cebolla pelada y picada y se sofríe hasta que empiece a estar transparente.

Después se añade el tomate rallado y, cuando ya esté sofrito, se agrega el pimentón y se vierte 1 litro y medio de agua.

Se deja hervir durante unos 20 minutos.

Mientras tanto, se fríen las almendras hasta que tengan un bonito color tostado pero sin que lleguen a quemarse. Se retiran y se pican en un mortero.

A continuación, se incorporan las albóndigas al guiso de pollo, se dejan cocer unos 10 minutos y se rectifica de sal.

Cuando falten 5 minutos, se incorporan las almendras picadas y los huevos cocidos y cortados.

Transcurrido el tiempo, se sirve en una fuente caliente para que no pierda temperatura.



Plato llano y hondo. Art Ceramics TVS.







# Pastissos de Moniato



Alta



2 hores



8 persones

Intoleràncies:  
Sense lactosa. Vegetarians.

## INGREDIENTS:

Per al dolç de moniato:	Per a la massa:
1 kg de moniatos blancs	1 got xicotet (de vi) d'anís dolç
1 kg de sucre	2 got xicotet (de vi) d'oli
1 vareta de canella	1 ou
1 pell de llima en tires	Sucre
	Canella en pols
	Farina

## PREPARACIÓ:

Es renten els moniatos i es bullen amb pell. Quan ja estiguen blanets es retiren, es pelen i es passen per un passapuré. Es posa la pasta en una olla i s'afigen el sucre, la canella i la pell de la llima. Es cou a foc lent durant mitja hora i sense deixar de remenar. Es retira del foc i es reserva. En un bol ampli es posa l'anís i l'oli i es va incorporant farina fins que forme una massa consistent. A continuació es pasta per a mesclar els ingredients i que la massa agafe consistència. Es fan boletes i s'aplana amb el rodets. S'omplin amb la pasta de moniato que està reservada i es tanquen. Es tallen les vores amb una rodeta dentada xicoteta. Es col·loquen a la safata de forn forrada amb paper de forn. Es pinten d'ou batut i s'empolvoren amb una barreja feta amb sucre i canella en pols. S'introdueixen al forn preescalfat a 180 °C i es fornegen a la mateixa temperatura fins que estiguen daurats. Es retiren i es deixen refredar abans de servir o guardar.

# Pasteles de Boniato

Intolerancias:  
Sin lactosa. Vegetarianos.

## INGREDIENTES:

Para el dulce de boniato:	Para la masa:
1 kg de boniatos blancos	1 vaso pequeño de anís dulce
1 kg de azúcar	2 vaso pequeño de aceite
1 rama de canela	1 huevo
1 corteza de limón en tiras	Azúcar
	Canela en polvo
	Harina

## PREPARACIÓN:

Se lavan los boniatos y se hierven con piel. Cuando ya estén blandos se retiran, se pelan y se pasan por un pasapurés. Se pone la pasta en una olla y se añade el azúcar, la canela y la corteza del limón. Se cuece a fuego lento durante media hora y sin dejar de remover. Se retira del fuego y se reserva. En un cuenco amplio se pone el anís y el aceite y se va incorporando harina hasta que forme una masa consistente. A continuación se amasa para mezclar los ingredientes y que la masa adquiera consistencia. Se hacen bolitas y se aplana con el rodillo. Se rellenan con la pasta de boniato que está reservada y se cierran. Se cortan los bordes con un rodillo dentado pequeño. Se colocan en la bandeja del horno forrada con papel de hornear. Se pintan de huevo batido y se espolvorea con una mezcla hecha con azúcar y canela en polvo. Se introducen en el horno precalentado a 180 °C y se hornean a la misma temperatura hasta que estén dorados. Se retiran y se dejan enfriar antes de servir o guardar.

Plato grande.  
Arturo Mora, la Cerámica de Reflejo Metálico.





# Coca Escudellada



Fàcil



30 min.



4/6 persones

# “Coca Escudellada”

Intoleràncies:  
Vegetarians.

## INGREDIENTS:

1 ou  
2 mides de sucre  
2 mides de llet  
1 mida d'oli  
Ratlladura de llima  
2 paperets de llimonada (1 de cada color)  
Farina  
1 neula  
Nous i panses  
Sucre i canella

## PREPARACIÓ:

Es preescalfa el forn a 180 °C.  
Es bat l'ou i s'afeg el sucre, la llet, l'oli i la ratlladura de llima.  
Es va incorporant a poc a poc la farina fins que tinga una consistència pastosa com de puré.  
S'afegen els paperets de llimonada.  
Es bolca, amb compte, damunt de la neula.  
S'adorna amb panses i nous i s'empolvora amb sucre i canella.  
S'introdueix al forn i s'enforna a la mateixa temperatura fins que tinga un color daurat bonic.

## NOTES:

La mida de referència per a fer aquesta recepta serà la closca d'ou, per això s'ha de trencar només una mica per la punta.

Intolerancias:  
*Vegetarianos.*

## INGREDIENTES:

1 huevo  
2 medidas de azúcar  
2 medidas de leche  
1 medida de aceite  
Ralladura de limón  
2 papelitos de gaseosa (1 de cada color)  
Harina  
1 oblea  
Nueces y pasas  
Azúcar y canela

## PREPARACIÓN:

Se precalienta el horno a 180° C.  
Se bate el huevo y se añade el azúcar, la leche, el aceite y la ralladura de limón. Se va incorporando poco a poco la harina hasta que tenga una consistencia pastosa como de puré.  
Se añaden los papelitos de gaseosa.  
Se vuelca, con cuidado, encima de la oblea.  
Se adorna con pasas y nueces y se espolvorea con azúcar y canela. Se introduce en el horno y se hornea a la misma temperatura hasta que tenga un bonito color dorado.

## NOTAS:

La medida de referencia para hacer esta receta será la cascara de huevo por eso se ha de romper solo un poco por la punta.









# Fabiola



Mitjana



45 min.



8/10  
persones

# Fabiola

Intoleràncies:  
Sense lactosa. Vegetarians.

## INGREDIENTS:

125 g de farina  
125 g de sucre  
60 g de coco ratllat  
4 ous  
1 sobre de rent

Per a l'almívar:  
200 g de sucre  
200 ml d'aigua

Per a decorar:  
Coco ratllat

## PREPARACIÓ:

Preescalfar el forn a 180 °C i preparar un motle corona engrasant-lo, amb mantega o oli, i enfarinant-lo.  
Es baten les clares i, quan comencen a formar bromera, s'afeg el sucre poc a poc fins a tenir-les a punt de neu.  
Afegir els rovells sencers i mesclar.  
Tamisar la farina i el llevat i afegir-ho a la massa. Mesclar amb moviments envolvents.  
Incorporar també el coco ratllat.  
Abocar la massa en el motle corona que ja està preparat.  
Introduir en el forn entre 15 i 20 minuts o fins que en punxar amb un furgadents aquest isca net.  
Mentrestant, es prepara l'almívar bollint durant 5 minuts l'aigua i el sucre.  
En traure el bescuit del forn, i sense desemmotlar, es rega amb l'almívar.  
Una vegada fred es desemmotla i s'empolvora amb el coco ratllat.



Video-recepta

Intolerancias:  
Sin lactosa. Vegetarianos.

## INGREDIENTES:

125 g de harina  
125 g de azúcar  
60 g de coco rallado  
4 huevos  
1 sobre de levadura

Para el almívar:  
200 g de azúcar  
200 ml de agua

Para decorar:  
Coco rallado

## PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 180° y preparar un molde corona engrasándolo, con mantequilla o aceite, y enharinándolo.  
Se baten las claras y, cuando empiecen a formar espuma, se añade el azúcar poco a poco hasta tenerlas a punto de nieve.  
Añadir las yemas enteras y mezclar.  
Tamizar la harina y la levadura y agregarla a la masa. Mezclar con movimientos envolventes.  
Incorporar también el coco rallado.  
Verter la masa en el molde corona que ya está preparado.  
Introducir en el horno entre 15 y 20 minutos o hasta que al pincharlo con un palillo este salga limpio.  
Mientras tanto, se prepara el almívar hirviendo durante 5 minutos el agua y el azúcar.  
Nada más sacar el bizcocho del horno, y sin desmoldar, se riega con el almívar.  
Una vez frío se desmolda y se espolvorea con el coco rallado.



Plato grande.  
Arturo Mora, la Cerámica de Reflejo Metálico.





# Farinetes Dolces



Fàcil



30 min.



4/6 persones

# Gachas Dolces

Intoleràncies:  
Sense ou. Vegetarians.

## INGREDIENTS:

30 g de mantega  
200 g de farina  
200 g de sucre  
1 l de llet  
Trossets d'arrop i talladetes  
1 llesca de pa per persona per a fer els tostons

## PREPARACIÓ:

Es bull la llet.  
Mentrestant, es fon la mantega i s'afeg la farina.  
S'ofega bé durant uns minuts.  
Sense deixar de remenar s'afeg a poc a poc la llet bullint.  
Es cou, remenant constantment durant uns minuts fins que espessisca.  
Se serveix en plats xicotets acompanyat de tostons de pa fregit i es decora amb trossets de talladetes i regat amb un poquet d'arrop.

## NOTES:

L'arrop i talladetes és un dolç típic de la Comunitat Valenciana format per un xarop fosc i espés fet amb most concentrat a què s'afegen trossos de carabassa o de fruita.

Intolerancias:  
Sin huevo. Vegetarianos.

## INGREDIENTES:

30 g de mantequilla  
200 g de harina  
200 g de azúcar  
1 l de leche  
Trocitos de "arrop i talladetes"  
1 rebanada de pan por persona par hacer los tostons

## PREPARACIÓN:

Se hierve la leche.  
Mientras tanto, se derrite la mantequilla y se añade la harina.  
Se rehoga bien durante unos minutos.  
Sin dejar de remover se añade poco a poco la leche hirviendo.  
Se cuece, removiendo constantemente. durante unos minutos hasta que espese.  
Se sirve en platos pequeños acompañado de tostons de pan frito y se decora con trocitos de "talladetes" y regado con un poco de "arrop".

## NOTAS:

El "arrop i talladetes" es un dulce típico de la Comunitat Valenciana formado por un jarabe oscuro y espeso hecho con mosto concentrado al que se le añaden trozos de calabaza o de fruta.







# Dolç de Glòria



Alta



45 min.



8 persones

# Dulce de Gloria

Intoleràncies:  
Sense gluten i lactosa. Vegetarians.

## INGREDIENTS:

Per a l'almívar:  
50 g de sucre  
500 ml d'aigua

Per al caramel:  
100 g de sucre  
2 culleradetes d'aigua

Per a la resta de la recepta:  
8 clares  
8 rovells  
300 g de sucre  
Bescuits  
1 peça de carabassat

## PREPARACIÓ:

Per a fer l'almívar, es desfà el sucre en l'aigua i es deixa bullir uns minuts.

Per a fer el caramel, es posa el sucre en un casset i s'escalfa sense remenar.

Quan tinga un color daurat, s'afeg l'aigua bollint i es mou ràpid.

Una vegada llest el caramel, es caramelitza un motle de vidre apte per al forn.

Es cobreix la base del motle amb els bescuits sense que queden buits i es pinten amb l'almívar.

Es munten les clares a punt de neu. S'aparten 4 cullerades soperes i es mesclen amb el carabassat ratllat amb un ratllador gran.

Els rovells es mesclen amb el sucre i es posen en un casset al bany maria suau fins que comencen a espessir.

Es posa la mescla de carabassat per damunt dels bescuits.

S'aboca la mescla de rovells escampant-la bé per tota la superfície.

Es cobreix amb el merengue restant i, amb l'ajuda del dors d'una cullera, es formen pics.

S'introdueix en el forn i es gratina durant 1 minut per a daurar el merengue. També es pot fer amb bufador de cuina.

Intolerancias:  
Sin gluten ni lactosa. Vegetarianos.

## INGREDIENTES:

Para el almívar:  
50 g de azúcar  
500 ml de agua

Para el caramelo:  
100 g de azúcar  
2 cucharaditas de agua

Para el resto de la receta:  
8 claras  
8 yemas  
300 g de azúcar  
Bizcochos de soletilla  
1 pieza de calabazate

## PREPARACIÓN:

Para hacer el almívar, se deshace el azúcar en el agua y se deja hervir unos minutos.

Para hacer el caramelo, se pone el azúcar en un cazo y se calienta sin remover.

Quando tenga un color dorado, se añade el agua hirviendo y se mueve rápido. Una vez listo el caramelo, se carameliza un molde de cristal apto para el horno.

Se cubre la base del molde con los bizcochos de soletilla sin que queden huecos y se pintan con el almívar.

Se montan las claras a punto de nieve. Se apartan 4 cucharadas soperas y se mezclan con el calabazate rallado con un rallador grande.

Las yemas se mezclan con el azúcar y se ponen en un cazo al baño María suave hasta que empiecen a espesar.

Se pone la mezcla de calabazate por encima de los bizcochos.

Se vierte la mezcla de yemas esparciéndola bien por toda la superficie. Se cubre con el merengue restante y, con la ayuda del dorso de una cuchara, se forman picos. Se introduce en el horno y se gratina durante 1 minuto para dorar el merengue.

También se puede hacer con soplete de cocina.







# Coca de Mida



6/8 persones

# “Coca de Mida”

Intoleràncies:  
Vegetarians.

## INGREDIENTS:

1 got de llet (dels d'aigua)  
½ got d'oli (dels d'aigua)  
¼ de kg de sucre (250 g)  
¼ de kg de farina (250 g)  
4 ous  
Ratlladura d'una llima  
Canella en pols  
2 paperets de cada de llimonada

## PREPARACIÓ:

Posem per ordre tots els ingredients en un recipient.  
Es bat bé fins a obtenir una massa homogènia.  
S'aboca tota la massa en una placa de forn (llanda).  
S'empolvora amb una barreja de sucre i canella en pols.  
Es calfa el forn i s'enforna a 180 °C durant 30 minuts.

## NOTES:

Per a saber si la coca està ben cuita, podem punxar-la amb un furgadents, si el furgadents ix net vol dir que està feta.

Intolerancias:  
Vegetarianos.

## INGREDIENTES:

1 vaso de leche (de los de agua)  
½ vaso de aceite (de los de agua)  
¼ de kg de azúcar (250 g)  
¼ de kg de harina (250 g)  
4 huevos  
Ralladura de 1 limón  
Canela en polvo  
2 papelitos de cada de gaseosa

## PREPARACIÓN:

Ponemos por orden todos los ingredientes en un recipiente.  
Se bate bien hasta obtener una masa homogénea.  
Se vierte toda la masa en una placa de horno (llanda).  
Se espolvorea con una mezcla de azúcar y canela en polvo.  
Se precalienta el horno y se hornea a 180° durante 30 minutos.

## NOTAS:

Para saber si la coca está bien cocida, podemos pincharla con un palillo, si el palillo sale limpio significa que está hecha.







# “Aigua de Civada”



Fàcil



1 hora



4 persones

# Agua de Cebada

Intoleràncies:

Sense lactosa ni ou. Vegans i vegetarians.

INGREDIENTS:

200 g de civada torrada en gra (malta)  
2 l d'aigua  
2 cullerades soperes de sucre  
½ vareta de canella

PREPARACIÓ:

Posem la malta en aigua freda i es porta a ebullició. Quan comença a bullir se li posa la canella i es deixa bollint durant mitja hora. S'apaga el foc, se li afig el sucre i es remena fins que es dissolga. Una vegada es refreda, es cola, es posa en una safata i es fica al congelador. Quan està quasi congelat, es raspa amb una forquilla o es tritura en una batedora. Es pot servir com qualsevol granissat, en una copa de vidre o millor en un got de ceràmica que conserva millor el fred.

NOTES:

Antigament aquesta recepta s'elaborava amb una geladera manual que li proporcionava la textura perfecta.

Intolerancias:

Sin lactosa ni huevo. Veganos y vegetarianos.

INGREDIENTES:

200 g de cebada tostada en grano (malta)  
2 l de agua  
2 cucharadas soperas de azúcar  
½ rama de canela

PREPARACIÓN:

Ponemos la malta en agua fría y se lleva a ebullición. Cuando empieza a hervir se le pone la canela y se deja hirviendo durante media hora. Se apaga el fuego, se le añade el azúcar y se mueve hasta que se disuelva. Una vez se enfría, se cuela y se pone en una bandeja y se mete en el congelador. Cuando esta casi congelado, se raspa con un tenedor o se tritura en una batidora. Se puede servir como cualquier granizado, en una copa de cristal o mejor en un vaso de cerámica que conserva mejor el frío.

NOTAS:

Antiguamente esta receta se elaboraba con una heladera manual que le proporcionaba la textura perfecta.

Jarra y vasos. Cerámicas Palanca.







# Ponx d'Ou



Baixa



10 min.



4 persones

# Ponche de Huevo

Intoleràncies:  
Sense gluten ni lactosa. Vegetarians.

## INGREDIENTS:

1 ou  
2 cullerades de sucre  
½ got de vi ranci

## PREPARACIÓ:

Es posa a escalfar el vi.  
A banda, es bat bé l'ou. Se li afig el sucre i es continua batent fins  
que els ingredients estiguen ben integrats.  
S'incorpora el vi i es remena bé.  
Se serveix calent en got de colpet.

## NOTES:

Es pot servir també fred. En aquest cas, una vegada preparat  
es deixa refredar i quan haja arribat a la temperatura ambient  
s'introdueix a la nevera.

Intolerancias:  
Sin gluten ni lactosa. Vegetarianos.

## INGREDIENTES:

1 huevo  
2 cucharadas de azúcar  
½ vaso de vino rancio

## PREPARACIÓN:

Se pone a calentar el vino.  
A parte, se bate bien el huevo. Se le añade el azúcar y se conti-  
núa batiendo hasta que los ingredientes estén bien integrados.  
Se incorpora el vino y se mueve bien.  
Se sirve caliente en vaso de chupito.

## NOTAS:

Se puede servir también frío. En este caso, una vez preparado se  
deja enfriar y cuando haya alcanzado la temperatura ambiente  
se introduce en el frigorífico.

*Botella y vasos.  
La Cerámica Valenciana de José Gimeno.*







**CUINA I RECEPTES:****COCINA Y RECETAS:**

Amparo Suria Arenes

**CERÀMICA:****CERÁMICA:**

Aliarte Cerámica

Art ceràmics TVS

Arturo Mora. La Cerámica de Reflejo Metálico

Cerámicas Chenoll

Cerámicas Palanca

Cerámicas Plat y Bol

Ceràmiques Pepe Royo

Domanises

Drac Ceramic Manises

Gresnaler

La Botiga de Gema Manises

La Cerámica Valenciana de José Gimeno

Taller de Cerámica Rafael Mora Esteve

**AGRÏMENTS:****AGRADECIMIENTOS:**

Fundación Àngela Suria

María José Guillén Gimeno

Mayra Fernández Joglàr

Cristina Vilar Palés

Ana Blanca Ruiz

**SUBMINISTRAMENTS:****SUMINISTROS:**

Mercat Els Filtres

Mercat Els Pins

**FOTOGRAFIA:****FOTOGRAFÍA:**

Producciones *Visually Story*

Francisco Moreno Cañuelo

Mónica Romero Picó

**CORRECCIÓ DE TEXTOS:****CORRECCIÓN DE TEXTOS:**

Pangeanic B.I. Europa S.L.

**ORGANITZA:****ORGANIZA:**

Ajuntament de Manises

Regidories de Turisme i Promoció de la Ceràmica

**DIPÒSIT LEGAL:****DEPÓSITO LEGAL:**

V-2951-2020







Ajuntament  
de Manises

Regidories de Turisme  
i Promoció de la  
Ceràmica



MANISES  
CIUTAT  
CREATIVA  
DE LA UNESCO

*Maniscultura*



GENERALITAT  
VALENCIANA

CONSELLERIA D'EDUCACIÓ,  
CULTURA I ESPORT



VALÈNCIA  
TURISME

- plàstic  
+ ceràmica  
de Manises

SEMPRE  
TEUA

La teua llengua