



Punts d'Informació turística a la Vall d'Albaida

Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida.

Departament de Turisme.

Tel. 96 238 90 91

www.mancovall.com / www.vallblanca.com

turisme@mancovall.com

Tourist Info Bocairent.

Tel. 96 290 50 62

www.bocairent.org

touristinfo.bocairent@turisme.m400.gva.es

Tourist Info Ontinyent.

Tel. 96 291 60 90

www.ontinyent.es

touristinfo.ontinyent@turisme.m400.gva.es

Museu Internacional de Titelles d'Albaida.

Tel. 96 239 01 86

www.albaida.org

mita@albaida.org



La Vall d'Albaida
la vall blanca



Guia Gastronòmica de la Vall d'Albaida



edició 2004

La Vall d'Albaida.

Disfruta-la

amb els cinc sentits

Amb la col·laboració de Casimir Romero



La Vall d'Albaida
la vall blanca



La Vall d'Albaida
la vall blanca



**Guia Gastronòmica
de la Vall d'Albaida**

edició 2004

BLAT PICAT



Ingredients

600 g de blat picat
1 manoll de penques
1 manoll de bledes
1 xirivia
1 nap
¼ de cigrons secs arremullats
¼ de fesols secs arremullats
½ kg de porc: orella, morro, costella, peuet...
1 ceba
1 tomaca madura
oli, sal, safrà

Preparació

Poseu oli en una cassola i sofregiu la carn. Després sofregiu la verdura barrejada. Darrerament la tomaca ratllada. Aboqueu l'aigua i quan comence a bullir afegiu els cigrons i el blat quan torne a arrancar el bull els fesols. Salsafraneu i deixeu coure unes dues hores a foc fluix. Us quedarà una mescla melosa (ni caldos ni eixut).

Nota: Aquest plat pertany a la cuina arcaica. El blat és l'ingredient principal i al seu costat un poc carn i les hortalisses que done el temps. El blat s'ha de llavar primer i després picar-lo en un morter per llevar-li el tegument (pelleta). A alguns pobles de la Vall el venen ja llavat i picat.

BORRETA



Ingredients (4 persones)

250 g de bacallà
1 kg d'espinaacs
1 kg de creïlles
1 ou per persona
3 nyores
1 cabeça d'all
oli i sal (poca)
pebre roig
pebre negre molt

Preparació

Bullim les creïlles, la verdura i l'abadejo (bacallà) amb les nyores i els alls, amb poca aigua perquè quede espesset. Quan estiga tot cuit (30') es deixen caure els ous com si anàrem a fregir-los. Afegim el pebre roig i el negre fregit amb oli. Barregem bé sense trencar els ous escalfats i servim amb un ou per persona. (Si tenim soperetes de fang podem escalfar els ous en sopera individual al forn).

CASSOLETA D'ESCLATA-SANGS



Ingredients

½ kg d'esclata-sangs (pebrassos nets)
oli, sal
4 alls picats
pa ratllat (una rosqueta)
julivert picat

Preparació

En una paella poseu oli a calfar. Quan l'oli estiga ben calent tirareu els bolets i la sal i els anireu remenant a foc fluix durant uns minuts. Soltaran suquet.

Ho abocareu tot en la cassoleta de fang i escampareu per damunt el picat d'all i julivert i les miquetes de pa. Els acabareu de solsir ficant-los al forn després d'afegir-los un raig d'oli d'oliva pel damunt.

Nota: També la podeu fer amb morenes, roviols, fredolics... Els esclata-sangs (pebrassos) els haureu de netejar amb un drap humit.



ESCABETXAR PEIX

Ingredients

1 kg de sardines (o altre peix)
8 grans d'all
4 fulles de llorer
3 branquetes de timó
1 cullerada de pebre roig dolç
1 got d'oli d'oliva
¼ de litre de bon vinagre de vi blanc
sal, farina

Preparació

Traieu el cap de les sardines i netegeu la ventrada. Saleu-les, enfarineu-les i fregiu-les a tongades amb oli calent perquè queden cruixents però no seques. Aneu deixant-les en una cassola de fang ben ordenades.

Fregiu en el mateix oli els alls a llesques i quan estiguen daurats apagueu el foc, aboqueu el pebre roig i de seguida el vinagre. A continuació afegiu-hi les herbes i torneu a encendre el foc. Deixeu bullir tot plegat 3 minuts i aboqueu-ho a sobre les sardines. Si ho deixeu un dia a reposar, l'escabetx estarà millor. Es menja fred.

Nota: El peix escabetxat és un bon recurs, una vegada fet pot aguantar més d'una setmana a la nevera i ens pot ajudar a solucionar el menú de cada dia.

La melveta, la sardina, la cavalla... són peixos ideals per escabetxar i a més a més solen estar sempre bé de preu.

CREILLES AMB BACALLÀ



Ingredients

200 g de bacallà
¼ de kg de creïlles
1 ceba
2 alls
2 tomaques
4 ous
oli, sal, pebre roig, safrà
una picadeta d'ametles torrades i julivert

Preparació

En una cassola sofregirem l'abadejo, la ceba, els alls pelats i les dues tomaques ratllades. Afegim el pebre roig, el safrà i la sal a més de les creïlles trossegades. Coem i, un minut abans de retirar-ho, posem quatre ous. Per últim afegirem la picadeta. (Si voleu que es quede meloset, traurem 6 o 7 trossos de creïlla, les xafarem i les incorporarem).

Nota: És un plat que pertany a la cuina dels "guisaets". En èpoques de fam es feia amb les ganyes de l'abadejo.



Ingredients (4 persones)

250 g de magre picat
400 g d'arròs
safrà i alls
2 pits de pollastre (*pechuga*, en castellà)
400 g de tomaca madura
4 pebrots rojos grans
pebre i sal
pinyons

Preparació

Sofregim el magre picat amb els alls, els pits de pollastre picolats, els pinyons i la tomaca (en aquest ordre). Quan estiga ben sofregit afegim l'arròs, el pebre negre i el safrà. Rentem els pebrots, els obrim per dalt, traiem les vines, i amb tot el preparat anterior els farcim. Els posem a la cassola, al forn, amb un paper damunt perquè no es cremen, i els deixarem coure durant unes dues hores a foc mig.

Nota: a alguns llocs aquest plat es diu "Bajoques Farcides"

PEBROTS FARCITS

ARRÒS AMB FESOLS I NAPS



Ingredients (4 persones)

200 g d'arròs
200 g de fesols secs
300 g de carn (maneta de porc, costelletes...)
250 g de penques
150 g de naps
1 ceba
oli (½ gotet)
pebre roig, safrà i sal
1 tomaca

Preparació

Es posa la carn a coure. En una altra cassola bull els fesols i canvia'ls la primera aigua. Fes el mateix amb els naps i les penques. Quan tingues totes les verdures i llegums cuits fes un sofregit de tomaca picada i pebre dolç. Afegix-ho tot a la cassola quan la carn estiga cuiteta. Si vols posa el safrà i la sal. Cou uns 5 minuts més i afegix l'arròs que ha de quedar melós. (Si vols calcular el caldo exacte, la relació és: 1 mida d'arròs per 3 d'aigua).

PAELLA DEL BENICADELL



Ingredients (4 persones)

500 g d'arròs
200 g de fesols (peladilla o garrofó)
300 g de conill
300 g de pollastre
250 g de fesols de trencar (verds o rojos)
2 dotzenes de caragols
2 tomaques madures
3 dl d'oli d'oliva
1 pebrot roig
4 alls secs
safrà, sal, aigua i pebre negre
pebrella o romer

Preparació

Sofregim la carn (la fem ben doradeta). Sofregim les verdures i finalment les tomaquetes pelades picades. Afegim 2 litres d'aigua i ho coquem ¾ d'hora al foc. Salem, empebrem, ensafranem i encaragolem. Posem l'arròs calculant tres parts d'aigua i una d'arròs (si hem d'afegir aigua ho hem d'fer abans de posar l'arròs). Coem jugant amb el foc (si té massa caldo, foc molt viu. Si en té poc, foc més fluix).

Notes: Si es queda massa cru tapem amb una tapadora o amb paper perquè s'acabe de coure. Si volem que es quede "agarrat" deixem quatre brasiues baix durant 7 o 8 minuts. Quan estiga quasibé cuit afegim al damunt unes branquetes de romer i/o pebrella. Una copa de conyac, quan s'està coent la carn, no diu mal. Els caragols s'enganyen posant-los en aigua tèbia i quan ixen els posem a bullir de forma inesperada (per a ells).

ARRÒS AMB COSTRA



Ingredients

L'ingredient principal és un caldo d'olla fortament greixós producte de carn diverses (de corder, de vedella, de porc, de gallina, d'embotits de cansalada...) i de vegetals; cigrons remullats, creïlles, nap, xirivia...

Preparació

En una cassola de test, sofregiu en sagí o oli una poca tomaca picolada i uns pentolets de magre greixós, afegiu 400 g d'arròs, ho reboiqueu tot i aboqueu el caldo d'olla de manera que n'hi aura el doble volum de caldo que d'arròs. També afegireu les molles mes saboroses de la carn amb què heu fet el caldo (inclosos trossos de pilota).

Fiqueu al forn a foc mitjà. Als 15 minuts quan l'arròs està quasi eixugant-se, traieu la cassola i escampeu per damunt un bon batut d'ou (5 o 6) i torneu a posar la cassola al forn fins que es qualle bé i quede ben rosejada la costra.

CASSOLA



Ingredients

½ kg d'orella, peuet, morro...
400 g d'arròs
1 cabeça d'alls
2 botifarres de ceba
4 cullerades d'oli
sal
safirà
¼ de cigrons arremullats
1 creïlla
2 tomaques madures

Preparació

Feu una bona cocció de la carn i els cigrons. Mesureu l'arròs i, en el mateix recipient, dues mesures de caldo. En una paella fregiu les creïlles a rodanxes, els alls, les botifarres i les tomaques partides en dos. Finalment sofregiu lleugerament l'arròs i l'incorporeu a la cassola de fang, afegiu el caldo, la carn i els cigrons (tot ben calent). Pel damunt repartiu botifarres, tomaca, creïlla, alls i salsafraneu. Poseu a forn fort. És molt important que el caldo i els ingredients no s'hagen refredat, per tant l'últim procés s'ha de fer amb rapidesa (sense cremar-vos, és clar!).

Nota: La cassola al forn té moltes varietats. Entre totes us expliquem la del llibre *Menjar i Gaudir*: "la cassola amb tanda". Per aconseguir la carn calia demanar torn (tanda a la carnisseria).

Perquè no s'empastre l'arròs hem de tindre el forn fort i la quantitat de caldo no serà mai més del doble que l'espai que ocupe l'arròs. Heu de saber també que els peuet de porc no tenen greix sinó una gelatina amb un alt contingut d'una proteïna molt resistent.

GASPATXO DE MARIOLA



Ingredients (4 persones)

½ kg de llebre o conill
½ kg de perdiu o pollastre
¼ d'esclata-sangs (pebrassos)
¼ de baquetes (caragols)
1 cabeça d'all
2 tomaques madures ratllades
50 g d'ametles fregides
pebre i sal
¼ de litre d'oli d'oliva
Coca del Gaspatxo:
1 kg de farina
½ litre d'aigua
1 cabeça d'all
20 g de sal
suc de llima (per a la pasta del gaspatxo)

Preparació

Trossegeu-la carn i la fregiu amb els alls. Separeu el fetge. Afegiu la tomaca, la sofregiu, poseu l'aigua i deixeu bullir una horeta (foc mitjà). Poseu els caragols enganyats, els esclata-sangs, la pebre i la sal. Amb el fetge fregit, els alls i les ametles feu una picada que abocareu quan la carn estiga cuita.

Coca del Gaspatxo:

Barregeu la farina amb l'aigua a la sal (no treballar-ho massa) sobre una superfície freda i deixeu-ho reposar una hora. Feu coques molt fines i les punxeu amb una forqueta. Ho cogueu sobre una planxa no molt calenta. Aparteu una coca per persona per posar al damunt el farcit. La resta de les coques les trossegeu i li ho afegiu a la cassola 10 minuts.

(Si voleu es pot posar all-i-oli al menjar-se'ls).



OLLA DE NADAL (PUTXERO)

Ingredients (8 persones)

Carn: bragonet de corder, garreta, cansalada magrosa, vedella de coure, 1 peuet o orella de porc, ossos, un trosset de gallina, un blanquet, un trosset de pernil, dos botifarres...
½ quilo de cigrons arremullats
1 manollet de penques
2 xirivies, 2 naps, 3 creïlles
2 carlotes, 1 fulla d'api
sal, safrà
1 pilota per persona

Preparació

Posem a bullir, a foc mitjà la carn (tret del blanquet i les botifarres). Peguem una primera bullida a les penques en un recipient a banda i quan la carn porte 30 minuts en cocció les afegim a la cassola amb les altres verdures (tret de les creïlles). Passada una hora i mitja (a foc lent) afegim les creïlles, el blanquet i la botifarra. Coem 30 minuts sempre a foc lent. Coem el caldo i fem l'arròs incorporant les pilotes 10 minuts abans de posar l'arròs. Servim l'arròs amb pilota a dins i una picadeta de julivert.

Nota: És un plat molt complet que es pot fer el dia anterior per a poder gaudir plenament del dia de festa assenyada. Del caldo farem un primer plat d'arròs o fideus. Podeu servir al segon plat la carn i la pilota separada dels altres ingredients. Us expliquem una de les set mil receptes que es fa a la Vall.

ESPATLLES DE CONILL AMB MEL I ROMER



Ingredients (4 persones)

12 espatlles de conill
300 g de ceba
250 g de tomaques madures
100 g de mel (1 gotet)
2 alls
oli d'oliva
farina
sal
caldo de carn
romer

Preparació

Saleu les espatlles, enfarineu-les i fregiu-les en una paella amb oli ben calent. A banda sofregiu la ceba picada. Prepareu, amb ossos, el coll d'un pollastre i l'espinal, un caldo de carn i li afegiu unes branquetes de romer. Coeu. Afegiu all picat, tomaca i mel a la paella on esteu sofregint la ceba.

Poseu el sofregit i les espatlles en una cassola i incorporeu caldo colat i deixeu coure durant 30 minuts. Emplateu i decoreu amb unes branquetes de romani.

Nota: Si no havíeu provat mai la mel amb carn és una raó per a llançar-vos a fer aquest plat.



Ingredients (4 persones)

1 cuixa de corder
herbes aromàtiques (timonet, romer, fulles de llorer...)
alls, sal, pebre negre mòlt
1 copa de conyac
50 g de mantega de proc (sagi)
500 g d'un picat de verdures (cebes, tomaca, alls tendres...)
1 got de vi blanc

Preparació

El dia anterior posem en maceració la carn amb aigua, el vi, el conyac, la picada de verdures i les herbes aromàtiques (24 hores). L'endemà traiem la cuixa i li refreguem el sagi, la sal i el pebre negre. Posem la cuixa i la marinada (els ingredients de la maceració) en una cassola i ho coem tot al forn. Li donarem la volta fins que estiga ben cuita (1h 15' en total) a una temperatura de 180°. Ho traiem del forn i triturarem la marinada fent una salsa que acompanyarà la carn.

Nota: a la cuixa li podem fer uns talls.

CUIXA DE CORDER AL FORN

PASTÍS DE GARROFA



Ingredients

4 ous
150 g d'ametla
75 g de farina de garrofa
una copeta de mistela
200 g de sucre
1 cullerada de canella en pols
la pell d'una taronja (ratllada)
la pell d'una llima (ratllada)
sucre en pols
cacau en pols (xocolate)
farina

Preparació

Poseu el sucre i els ous en un recipient i munteu-ho amb un batedor.

Afegiu la pell de la taronja i de la llima, la canella, l'ametla ratllada i la farina de garrofa. Torneu-ho a batre. Tot seguit incorporeu la mistela.

Agafeu un motle i poseu-li una poca mantega perquè no s'apegueu. Poseu una poca farina i aboqueu la pasta dins. Deixeu-ho coure al forn a 180° durant 5 minuts. Traieu del motle i cobriu-lo amb pols de cacau i sucre en pols. Una vegada refredat us ho partiu i us ho mengeu com a bons germans.

Nota: El repte més important està en aconseguir la farina de garrofa. Atrèviu-vos llevant-li el pinyol i triturant o demaneu-li-la a algú que vaja a la capital.



TORTADA D'AMETLA

Ingredients

12 ous
350 g d'ametla pelada i triturada
350 g de sucre
1 cullerada de farina de blat
1 llima
canella

Preparació

Barregeu els ous amb la farina d'ametla, el sucre, la farina de blat, la ratlladura de llima i la canella. Feu una massa. Engreixeu amb mantega o oli un motle i incorporeu la massa. Calfeu el forn i quan estiga a 200° entreu el motle amb la pasta. Coeu. Deixeu refredar i escampeu sucre "glacé" pel damunt. Amb dos clares d'ou i sucre feu un merengue i amb una manegueta desitgeu salut a tots.

Nota: És la reina de la rebosteria de les comarques centrals. Decorada amb clares d'ou montades és l'alegria dels aniversaris.

CODONYAT



És més còmode comprar-lo a la pastisseria, però pot ser una bona experiència fer-lo nosaltres a casa.

Ací tenim la recepta. Us la posem tal com l'he trobada. Vosaltres ja fareu els punts i apartats. I a propòsit, aparteu-vos un trosset de codonyat per a provar-lo.

"CODOÑATE:

Se lavan los membrillos, se les quita la pelusilla y se cortan a trozos sin pelarlos y sin quitarles las semillas porque la piel y las semillas son las partes más ricas en pectinas. Se vierte la fruta en un recipiente, se cubre con agua y se deja cocer a fuego vivo hasta que la pulpa se haya reducido a papilla, se aparta del fuego, se filtra por lienzo o tamiz espeso. El líquido obtenido se pesa, se coloca en el caldero y se le une otro tanto de azúcar. Se pone al fuego y cuece hasta que espesa. Antes de terminar la cocción se añade zumo de limón, un limón por cada dos litros de codoñate, se removerá durante la operación con cucharón de madera.

Cuando la pasta del membrillo se halle en su punto, se corta en bloques y se deja crear en un sitio seco alrededor de quince días."