



A

cerca de ti ...

—

R

í

└

Í RECETARIO
GASTRONÓMICO

└

A

prop de tu ...

—

R

í

└

Í RECEPTARI
GASTRONÒMIC

└

ÍNDEX

Ciutat de la Música
Simfonia de Cultures
Mestria Gastronòmica

prop de tu ...

Hem difós la nostra tradició musical,
preservat el nostre patrimoni històric...,
ara ens retrobem
amb la nostra herència gastronòmica.



Lliria es troba a 25 km
al nord-oest de la ciutat de València i és
capital de la comarca del Camp de Túria.

4

ARRÒS
AL FORN

5

CIGRONS
AMB SALSA

6

MANDONGUILLES
D'ABADEJO

7

PAELLA
D'ABADEJO

8

ARRÒS
AMB BLEDES

9

PAELLA AMB
COSTELLES
DE PORC I COLIFLOR

10

COCA
DE CASELL

11

PASTISSETS
DE MONIATO

12

CONGRETS

*El nostre agraïment a Maria, Ana, Susi, Miquel i Paco
i a tots els que han fet possible esta recopilació.*

Lliria, prop de tu ...

ÍNDICE

Ciudad de la Música
Sinfonía de Culturas
Maestría Gastronómica

cerca de ti ...

Hemos difundido nuestra tradición musical,
preservado nuestro patrimonio histórico...,
ahora nos reencontramos
con nuestra herencia gastronómica.



Llíria se encuentra a 25 km
al noroeste de la ciudad de Valencia y es
capital de la comarca del Camp de Túria.

*Nuestro agradecimiento a María, Ana, Susi, Miquel y
Paco y a todos los que han hecho posible esta recopilación.*

Depósito legal: V-232-2006

4

ARROZ
AL HORNO

5

GARBANZOS
CON SALSA

6

ALBONDIGAS
DE BACALAO

7

PAELLA
DE BACALAO

8

ARROZ
CON ACELGAS

9

PAELLA CON
COSTILLAS DE CERDO
Y COLIFLOR

10

COCA
DE CASELL

11

PASTELES
DE BONIATO

12

CONGRETS

Llíria, cerca de ti ...

ARRÒS AL FORN



INGREDIENTS

- 4 tasses de café d'arròs
- 9 tasses d'aigua o caldo d'olla
- 1 botifarra de carn
i una altra de ceba
- Carn i costelles de porc
i cansalada
- 1 creïlla mitjana
- 2 tomaques madures
- 200g de cigrons bullits
- Oli
- Sal i safrà
- Una cabeça sencera d'all

Llivia, prop de tu ...

Comensals: 4
Dificultat: mitjana
Cost: baix
Preparació: uns 45 minuts

PREPARACIÓ

Es posa al foc una cassola amb oli. Es tallen les tomaques transversalment per la meitat i se sofrigen boca per avall. En acabant, es trauen i es reserven.

A continuació se sala i se sofrig la carn, les costelles i la cansalada. També es trau tot i es reserva.

Se sofrigen lleugerament les botifarres senceres i es reserven.

Després se sofrigen les creïlles tallades a rodanxes d'un centímetre de grossària junt amb la cabeça d'all, i es reserva tot.

Finalment, se sofrig lleugerament l'arròs en l'oli de la cassola. Una vegada fet açò, s'incorporen a la cassola tots els ingredients que s'havien reservat, més els cigrons, la sal i el safrà. S'hi afegix aigua o el caldo i es fica en el forn, prèviament calfat. Es cou durant uns 30 minuts i després es deixa reposar.

CIGRONS AMB SALSA



INGREDIENTS

- 250g de cigrons
- Un manoll de bledes o espinacs
- 3 creïlles
- 2 ous durs
- Oli
- Una ceba xicoteta
- Sal, pebre roig dolç i pebre
- SALSÀ: 10 o 12 ametles pelades,
una rodanxa de pa dur, 2 grans
d'all i julivert

Llivia, prop de tu ...

Comensals: 4
Dificultat: mitjana
Cost: baix
Preparació: 1 hora

PREPARACIÓ

Els cigrons es posen a remulla el dia anterior i es bullen, almenys 30 minuts, amb abundant aigua fins que estiguen tendres (o bé s'utilitzen els que hi ha bullits en pot).

En una cassola amb oli se sofrigen les ametles, dos grans d'all i una rodanxa de pa del dia anterior, i es reserven.

A continuació, es pica la ceba i se sofrig. S'hi afegix una mica de pebre roig dolç i els cigrons. A açò s'afegix aigua abundant i es posen les creïlles trossegades, les bledes o espinacs tallats i se sala. Es deixa coure tot durant uns 20 minuts.

En un morter es piquen les ametles, el pa i els alls junt amb una rameta de julivert, i s'incorpora la picada a la cassola.

Es deixa reduir fins que espesseix. Es rectifica de sal i s'hi afegix un poc de pebre. Abans d'escudellar, s'hi incorporen els ous durs tallats a rodanxes.

MANDONGUILLES D'ABADEJO



I N G R E D I E N T S

- 200 g d'abadejo
- 600 g de creïlles
- 15 g de pinyons
- 3 ous
- 2 o 3 grans d'all
- Julivert
- Pebre roig
- Oli d'oliva
- Canyella en pols

Llivia, prop de tu ...

Comensals: 4
Dificultat: mitjana
Cost: mitjà / baix
Preparació: 1 hora

P R E P A R A C I Ó

L'abadejo es posa a remulla durant dotze hores, i es canvia d'aigua dos o tres vegades. Passat eixe temps, s'esmicola i es posa al foc amb un poc d'aigua i quan comença a bullir es retira. S'escorre i es pica en el morter. Es couen les creïlles amb pell i una vegada cuites es pelen i es piquen fins a aconseguir un puré homogeni.

Amb un poc d'oli en una paella, es dauren els pinyons. Es trauen del foc, i quan l'oli s'haja refredat lleugerament s'hi agrega una culleradeta de pebre roig, es remena ràpidament i s'afegix a la massa picada junt amb els alls picats. S'hi afegixen els rovells dels ous, el julivert i la canyella, i es mescla tot bé. A porcions, es va donant la forma de mandonguilla.

Es col·loca al foc la paella amb abundant oli d'oliva. Quan l'oli està brusent, s'hi frigen les mandonguilles que prèviament s'han passat per les clares d'ou batudes. Quan es dauren, es retiren i es col·loquen sobre un plat amb paper perquè este absorbisca l'excés d'oli.

PAELLA D'ABADEJO



I N G R E D I E N T S

- Oli
- 1 gra d'all
- 200 g d'abadejo
- Pebre roig dolç
- Fesols (un pot de fesols cuits)
- Arròs (una tasseta de café d'arròs per comensal)
- Sal
- Safrà

Llivia, prop de tu ...

Comensals: 4
Dificultat: mitjana
Cost: mitjà
Preparació: uns 45 minuts

P R E P A R A C I Ó

Es posa l'abadejo a remulla el dia anterior. En una paella amb un poc d'oli se sofrig l'abadejo i l'all trossejat. Immediatament s'hi afegix el pebre roig i es remou un poc procurant que no es creme. S'hi afegix l'aigua i, quan comence a bullir, els fesols amb un poc de sal i el safrà. Es deixa bullir uns minuts. S'hi afegix l'arròs en la forma tradicional: formant un cavalló i escampant-lo de manera uniforme per la paella.

Finalment es rectifica de sal, si és necessari, i es deixa coure de 15 a 20 minuts. Es retira i es deixa reposar abans de servir.

ARRÒS AMB BLEDES



INGREDIENTS

- Un bon manoll de bledes
- Un nap blanc i un napicol mitjans
- Oli
- Sal
- Fesols cuits, un pot de 290 grams
- Pebre roig
- Safrà
- Aigua
- Arròs, 200 grams
- 1 gra d'all
- 1/2 ceba
- 1 tomaca xicoteta ratllada

Llivia, prop de tu ...

Comensals: 4
Dificultat: mitjana
Cost: baix
Preparació: 1 hora

PREPARACIÓ

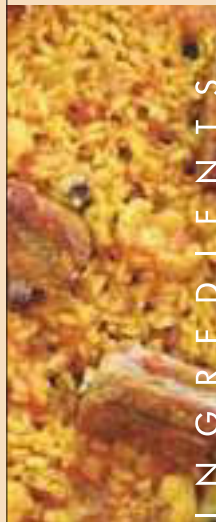
En una cassola (preferentment de fang) amb oli se sofrig un poc de ceba i tomaca. Una vegada sofregit açò, s'hi afegix un gra d'all finament picat i una mica de pebre roig dolç.

Immediatament s'hi sofrigen lleugerament les bledes tallades i els naps trossejats. S'hi afegix abundant aigua i els fesols, la sal i el safrà.

Es deixa coure tot durant uns 30 minuts a foc lent.

A continuació, s'hi aboca l'arròs, es rectifica de sal i es deixa coure durant uns 15 minuts. Este arròs ha de quedar melós.

PAELLA AMB COSTELLES DE PORC I COLIFLOR



INGREDIENTS

- 750g de costelles de porc
- Una coliflor xicoteta
- 400 grams d'arròs
- Dos tomaques
- Oli
- Sal
- Pebre roig i 1/2 culleradeta de pebre roig dolç. Safrà o colorant alimentari

Llivia, prop de tu ...

Comensals: 4
Dificultat: mitjana
Cost: baix
Preparació: uns 45 minuts

PREPARACIÓ

En una paella amb oli se sofrigen les costelles fins que estiguen ben daurades. S'hi afegix la tomaca ratllada i la coliflor trossejada i se sofrig tot. A continuació s'hi afegix el pebre roig i, abans que es creme, s'incorpora l'aigua. Se sala i s'hi afegix el safrà.

Es deixa bullir durant uns 20 minuts.

A continuació s'hi aboca l'arròs formant el cavalló tradicional en els arrossos de paella. S'escampa l'arròs per tota la paella procurant que quede uniforme, i després d'uns 15 o 20 minuts, es retira la paella del foc i es deixa reposar.

COCA DE CASELL (o de llanda)

I N G R E D I E N T S

- 1/2 dotzena d'ous
- 1/2 kg de sucre
- 1/4 de litre d'oli
- 1/2 litre de llet
- 750g de farina
- 6 paperets de llimonada (de dos colors)
- Una llima
- Canyella

Llivia, prop de tu ...

Dificultat: baixa

Cost: baix

Preparació: uns 30 minuts

P R E P A R A C I O

Es baten els ous ben batuts, s'hi afegix el sucre i l'oli i es treballa bé la pasta. S'hi agrega la llet i quan està tot ben homogeni s'hi incorpora la farina i es pasta bé. Per acabar, s'hi afegixen els paperets de llimonada i es mescla bé tot.

S'hi pot posar també ratlladura d'una llima o canyella a gust.

Esta pasta també seria vàlida per a magdalenes: n'eixirien mitja dotzena més o menys.

Es forneja a uns 190° a mitjana altura durant uns 22 minuts. Cal tindre precaució de no obrir el forn abans que estiga cuita, ja que si es perd el vapor, la pasta s'abaixarà.

PASTISSETS DE MONIATO

I N G R E D I E N T S

- 2 kg de moniatos
- 2 kg de sucre. Cal reservar-ne 150g per al final
- Una llima
- Canyella
- Per a la pasta: anís per a pasta, sucre i oli

Llivia, prop de tu ...

Exen dos dotzenes de pastissets aproximadament

Dificultat: mitjana

Cost: baix

Preparació: 1 hora

P R E P A R A C I O

Es couen els moniatos i es pelen. Una vegada estan al punt, es passen pel passapuré per a així llevar-ne els fils. Quan està la pasta, s'hi afegix el sucre i es posa al foc sense parar de remoure-ho durant 20 minuts. Un poc abans s'hi afegix la ratlladura d'una llima i un poc de canyella. Es deixa refredar (és bo fer el farciment un parell de dies abans).

Per a fer la pasta es posa una mesura d'anís, una mesura de sucre, una mesura d'aigua i tres mesures d'oli, i una vegada fet açò s'hi va afegint a poc a poc la farina en una quantitat que permeta treballar la pasta posteriorment. Es fan les coquetes i es farcixen, es pinten amb ou batut o aigua i s'empolvora per damunt el sucre que s'havia reservat prèviament.

Enfornar a foc mitjà fins que estiguen daurats.

CONGRETS



INGREDIENTS

- 2 gotets d'oli
- 1 gotet d'anís per a pasta
- Farina
- Sucre

Llivia, prop de tu ...

Exen dos dotzenes de pastissets aproximadament

Dificultat: baixa

Cost: baix

Preparació: uns 20 minuts

P R E P A R A C I Ó

Es mescla l'oli i l'anís i s'hi va afegint la farina que admeta per aconseguir una textura consistent. Es fan xicotetes porcions de pasta i es treballa amb la mà estirant-la amb els dits. S'aconsegueix finalment un pastisset de forma ovalada i plana d'aproximadament menys de mig centímetre de grossària.

Es posen 12 minuts al forn a 210° i després d'enfornats s'empolvora sucre per damunt.

CONGRETS



INGREDIENTES

- 2 vasitos de aceite
- 1 vasito de anís para pasta
- Harina
- Azúcar

Llivia, cerca de ti ...

Salen dos docenas de pastelitos aproximadamente

Dificultad: baja

Coste: bajo

Preparación: unos 20 minutos

P R E P A R A C I Ó

Se mezcla el aceite y el anís y se le va añadiendo la harina que admeta para conseguir una textura consistente. Se hacen pequeñas porciones de pasta y se trabajan con la mano, estirándola con los dedos, consiguiendo finalmente un pastelito de forma ovalada y plana de menos de medio centímetro de grosor.

Se ponen 12 minutos en el horno a 210° y después de hornearlos se les espolvorea azúcar por encima.

ARROZ AL HORNO



INGREDIENTES

Litro, cerca de ti ...

- 4 tazas de café de arroz
- 9 tazas de agua o caldo de puchero
- 1 butifarra de carne y otra de cebolla
- Carne y costillas de cerdo y panceta
- 1 patata mediana
- 2 tomates maduros
- 200 gr. de garbanzos hervidos
- Aceite
- Sal y azafrán
- Una cabeza entera de ajos

Comensales: 4
Dificultad: media
Coste: bajo
Preparación: unos 45 minutos

GARBANZOS CON SALSA



INGREDIENTES

Litro, cerca de ti ...

- 250 grs de garbanzos
- Un manojo de acelgas o espinacas
- 3 patatas
- 2 huevos duros
- Aceite
- Una cebolla pequeña
- Sal, pimentón colorado dulce y pimienta
- SALSА: 10 o 12 almendras peladas, una rodaja de pan duro, 2 dientes de ajo y perejil

Comensales: 4
Dificultad: media
Coste: bajo
Preparación: 1 hora

P R E P A R A C I Ó N

Se pone al fuego una cazuela con aceite. Se cortan los tomates transversalmente por la mitad y se sofríen boca abajo, sacándolos después y reservándolos.

A continuación se sala y se sofríe la carne, las costillas y la panceta. También se sacan y se reservan.

Se sofríe ligeramente las morcillas enteras, y se reservan.

Después se sofríen las patatas cortadas en rodajas de un centímetro de gruesas junto con la cabeza de ajos, y se reserva todo.

Por último, se sofríe ligeramente el arroz en el aceite de la cazuela. Una vez hecho esto, se incorporan a la cazuela todos los ingredientes que se habían reservado, más los garbanzos, la sal y el azafrán. Se añade agua o el caldo y se introduce en el horno, previamente calentado, y se deja cocer durante unos 30 minutos, dejándolo después reposar.

P R E P A R A C I Ó N

Los garbanzos se ponen a remojo el día anterior y se hierven con abundante agua, al menos 30 minutos, hasta que estén tiernos (o bien se utilizan los que hay hervidos en bote).

En una cazuela con aceite, sofreír las almendras, dos dientes de ajo y una rodaja de pan del día anterior y se reservan.

A continuación, se pica la cebolla y se sofríe. Se añade una pizca de pimiento colorado y dulce y los garbanzos. A esto, se añade agua abundante y se ponen las patatas troceadas, las acelgas o espinacas cortadas y se sala. Se deja todo cocer durante unos 20 minutos.

En un mortero se pican las almendras, el pan y los ajos junto con una ramita de perejil, incorporándose el picadillo a la cazuela.

Se deja reducir hasta que espesa. Se rectifica de sal y se añade un poco de pimienta. Antes de servir, se incorporan los huevos duros cortados a rodajas.

ALBONDIGAS DE BACALAO

INGREDIENTES

- 200 g de bacalao
- 600 g de patatas
- 15 g de piñones
- 3 huevos
- 2 ó 3 dientes de ajo
- Perejil
- Pimentón
- Aceite de oliva
- Canela en polvo

Litria, cerca de ti ...

Comensales: 4
Dificultad: media
Coste: medio/bajo
Preparación: 1 hora

El bacalao se pone a remojo durante doce horas, cambiándolo de agua dos o tres veces. Pasado ese tiempo, se desmenuza y se pone al fuego con un poco de agua y cuando empieza a hervir se retira. Se escurre y se pica en el mortero. Se cuecen las patatas con piel y una vez cocidas se pelan y se machacan hasta conseguir un puré homogéneo.

Con un poco de aceite en una sartén, se doran los piñones. Se sacan del fuego y cuando el aceite se haya enfriado ligeramente, se agrega una cucharadita de pimentón revolviéndolo rápidamente y añadiéndolo a la masa picada, junto con los ajos picados. Añadir entonces las yemas de los huevos, el perejil y la canela, mezclándolo todo bien. A porciones, se va dando la forma de mandonguilla.

Se coloca al fuego la sartén con abundante aceite de oliva. Cuando el aceite está caliente, se frien las mandonguillas que previamente se han pasado por las claras de huevo batidas. Cuando se doren, se retiran y se colocan sobre un plato con papel, para absorber el exceso de aceite.

PAELLA DE BACALAO

INGREDIENTES

- Aceite
- 1 diente de ajo
- 200 g de bacalao
- Pimentón dulce
- Alubias (un tarro de alubias cocidas)
- Arroz (una tacita de café de arroz por comensal)
- Sal
- Azafrán

Litria, cerca de ti ...

Comensales: 4
Dificultad: media
Coste: medio
Preparación: unos 45 minutos

Se pone el bacalao a remojo el día anterior. En una paellera, con un poco de aceite, se sofríe el bacalao y el ajo troceado. Inmediatamente se añade el pimentón colorado y se remueve un poco procurando que no se queme. Se añade el agua y cuando empiece a hervir se añaden las alubias, con un poco de sal y el azafrán. Se deja hervir unos minutos. Se añade el arroz, en la forma tradicional, formando un caballón y esparciéndolo de manera uniforme por la paellera.

Por último se rectifica de sal, si es necesario y se deja cocer de 15 a 20 minutos. Retirar y dejar reposar antes de servir.

ARROZ CON ACELGAS



INGREDIENTES

Ulrica, cerca de ti ...

- Un buen manojo de acelgas
- Un nabo blanco y un nap-i-col, medianos
- Aceite
- Sal
- Alubias cocidas, un tarro de 290 gramos
- Pimentón
- Azafrán
- Agua
- Arroz, 200 gramos
- 1 diente de ajo
- 1/2 cebolla
- 1 tomate pequeño rallado

Comensales: 4
Dificultad: media
Coste: bajo
Preparación: 1 hora

P
R
E
P
A
R
A
C
I
Ó
N

En una cazuela (preferentemente de barro) con aceite, se sofríe un poco de cebolla y tomate. Una vez sofrido esto, se añade un diente de ajo finamente picado y una pizca de pimentón colorado dulce.

Inmediatamente se sofríen ligeramente las acelgas cortadas y los nabos troceados. Se añade abundante agua y se le agregan las alubias, la sal y el azafrán.

Se deja cocer todo durante unos 30 minutos, a fuego lento.

A continuación se vierte el arroz, se rectifica de sal y se deja cocer durante unos 15 minutos. Este arroz debe quedar meloso.

PAELLA CON COSTILLAS DE CERDO Y COLIFLOR



INGREDIENTES

Ulrica, cerca de ti ...

- 750 g de costillas de cerdo
- Una coliflor pequeña
- 400 gramos de arroz
- Dos tomates
- Aceite
- Sal
- Pimentón colorado y 1/2 cucharadita de pimentón colorado dulce. Azafrán o colorante alimentario

Comensales: 4
Dificultad: media
Coste: bajo
Preparación: unos 45 minutos

P
R
E
P
A
R
A
C
I
Ó
N

En una paellera con aceite, se sofríen las costillas hasta que estén bien doradas. Se añade el tomate rallado y la coliflor troceada y se sofríe. A continuación se añade el pimentón colorado y antes de que se queme, se incorpora el agua. Se sala y se añade el azafrán.

Se deja hervir durante unos 20 minutos.

A continuación se vierte el arroz formando el caballón tradicional en los arroces de paella. Se escampa el arroz por toda la paellera, procurando que quede uniforme y tras unos 15 o 20 minutos, se retira la paellera del fuego y se deja reposar.

COCA DE CASELL

INGREDIENTES

- 1/2 docena de huevos
- 1/2 kg de azúcar
- 1/4 litro de aceite
- 1/2 litro de leche
- 750g de harina
- 6 papelitos de gaseosa (de los dos colores)
- Un limón
- Canela

Litric, cerca de ti ...

Dificultad: baja

Coste: bajo

Preparación: unos 30 minutos

PASTELES DE BONIATO

INGREDIENTES

- 2 kg de boniatos
- 2 kg de azúcar, reservar 150g para el final
- Un limón
- Canela
- Para la masa: anís para pasta, azúcar y aceite

Litric, cerca de ti ...

Salen 2 docenas de pastelitos aproximadamente

Dificultad: media

Coste: bajo

Preparación: 1 hora

P R E P A R A C I Ó N Se baten los huevos bien trabajados, se les añade el azúcar y el aceite, trabajando bien la masa. Se le agrega la leche y cuando está todo bien homogéneo se le incorpora la harina y se trabaja. Para acabar se añaden los papelitos de gaseosa y se mezcla bien todo.

Se le puede poner también ralladura de un limón, o canela al gusto.

Esta masa también sería válida para magdalenas, saldrían media docena más o menos.

Se homea a unos 190° a media altura, durante unos 22 minutos. Hay que tener la precaución de no abrir el horno hasta que no esté hecha, ya que si se pierde el vapor, la pasta bajará.

P R E P A R A C I Ó N Se cuecen los boniatos y se pelan, una vez a punto se pasan por el pasapurés para así quitar los hilos. Cuando está la masa se agrega el azúcar y se ponen al fuego sin parar de removerlo, durante 20 minutos. Un poco antes se añade la ralladura de un limón y un poco de canela. Se deja enfriar (es bueno hacer el relleno un par de días antes).

Para hacer la masa se pone una medida de anís, una medida de azúcar, una medida de agua y tres medidas de aceite y una vez hecho esto se le va añadiendo poco a poco la harina en una cantidad que permita trabajar la masa posteriormente. Se hacen las tortitas y se rellenan, se pintan con huevo batido o agua y se espolvorea el azúcar que se había reservado previamente por encima.

Homear a fuego medio hasta que estén dorados.

Turisme Lliria

962 79 15 22

lliria@touristinfo.com

www.visitlliria.com

@turismelliria

