



COCENTAINA

VALENCIÀ

XICOTET RECULL DE RECEPTES DE COCENTAINA



turismococentaina.com



MENJARS DE SEMPRE

XICOTET RECALL DE RECEPTES DE COCENTAINA



Ara teniu a les mans un receptari de menjars típics de Cocentaina que ha confeccionat la Garbera Cultural El Guaret. En aquest receptari hem volgut buscar menjars i begudes de sempre, de fàcil elaboració i de Cocentaina o dels seus voltants i que per culpa de les noves modes com la de la cuina ràpida, la de receptaris diatòpics o en definitiva de la moda dels menjars forasters, a poc a poc van perdent-se a les cases on ja no entra l'àvia carregada de perols, conserves casolanes i molt de temps per fer de la nostra cuina un art més gran que el de la cuina francesa, que no és una altra cosa que la difusió internacional de la seua cuina pròpia.

El nostre receptari tot i que ha confrontat totes les receptes amb diferents variants no podia recollir-les totes i, per tant, en donem una que creem és més pura o bé fem una recepta estàndard de totes

les variants. Llavors, si algú creu que té una recepta, transmesa pel seus majors, més ben elaborada que no ho dubte, que l'empre i deixe de banda la nostra. Les receptes d'aquest receptari són un intent de salvar la tradició gastronòmica dels nostres pobles.

Els menjars, tot i que no tenen marcat d'una forma explícita el moment de l'any de la seua preparació, sí que ho deixen entreveure pels ingredients que necessiten. Aquests, estan recollits dins el mateix text de la recepta, ja que ens vam adonar que quan ens transmetien una recepta mai feien primer una llista d'ingredients, sinó que sobre la marxa anaven apareixent, ara bé, nosaltres els hem ressaltat amb altra grafia perquè es puguem veure a un primer colp d'ull. Les quantitats moltes voltes tampoc estan i les deixem al gust de qui prepare el menjar o a la necessitat proporcional que dona un

determinat nombre de comensals. Això sí, quan les dosis eren imprescindibles per a una bona elaboració, sí que les hem concretades.

El format del receptari ha estat molt estudiat i a la fi ens hem adonat que les dones quan arreplegaven receptes de cuina sempre ho feien en llibretes xicotetes, ja que a l'hora d'usar-les en la cuina era molt més pràctic. Pel que fa l'excel·lent maquetació, hem combinat senzillesa i art adobat tot dins d'un ambient publicitari d'una altra època més fidel a les seues arrels, però punt d'inflexió cap a la uniformitat cultural que ens importen els grans poders mundials i que és el model que hui en dia triomfa sobre la nostra forma pròpia de ser.

Esperem que disfruteu de la vostra cuina, la trasmeteu als vostres descendents i... bon profit.

DIRECTORI "LA NOSTRA CUINA"



01 LA PICAETA

Tostons
Mandonguilles de bacallar
Mandonguilles de carn
Sang amb ceba
Caragols
Pericana
Espencat
Capellans Torrats
Alls durs
Amanida

02 DE CALENT

Olleta
Casaqueta o Carraqueta
Fassedures de dacsà
Borreta
Faves sacsades
Paella de faves
Mongetes
Fesols amb ceba
Mentirons

03 CASOLÀ, CENT PER CENT

Botifarra de ceba
Sobrassada
Botifarra de carn
Potrota
Llonganissa
Tomaques enrastrades
Bajoques enrastrades
Aigua-Sal
Olives trencades
Cebes
Nous en salmorra
Olives en sosa
Tomaca en conserva

04 LICORS I BEGUDES

Cafè Licor
Herbero
Sàlvia
Vi de nous

05 COQUES, DOLÇOS I PANS

Atmetles ronyoses
Entomacat
Coca de canonge
Panfigol
Pastissots a l'aire
Encodonyat
pa
Coca de dacsà
Coquetes fregides
Coca de tomaca

LA PICAETA



És una tradició consolidada a Cocentaina començar qualsevol bon dinar o sopar amb una combinació de sabors distribuïts en platets que familiarment es diu picaeta, una autèntica festa per al paladar que degusta una barreja estructurada de carn, peix, cereals o verdures, tot amanit i condimentat d'una manera original i genuïna. Qualsevol bar o restaurant de Cocentaina oferirà algun o tots els plats, segons l'època, que es presenten a continuació. No deixeu de demanar una bona picadeta abans del vostre àpat.

Tostons
Mandonguilles de bacallar
Mandonguilles de carn
Sang amb ceba
Caragols
Pericana
Espencat
Capellans Torrats
Alls durs
Amanida



Tostons

Primer has de pelar l'espiga de dacsa i després la desgranar fent palanca amb un ganivet sobre les fileres de grans. A continuació, calfes un ditet d'oli en una paella antiadherent. Quan l'oli estiga calent, aboques la dacsa al teu punt de sal. Vas remonent-la fins que estiga dauradeta. La traus i la serveixes calenta.



Mandonguilles de bacallar

Poses 400 g de bacallar a remulla durant una nit perquè solte la sal. A l'endemà bulls 600 g de creïlla durant mitja hora. Esclafes la creïlla bullida i desmenusses el bacallar. Mescles el bacallar i la creïlla, ara ho pastes tot amb jolivert picat i dos ous. Després fas les mandonguilles (pots ajudar-te de dues culleres) i les passes per ou batut. Finalment, les friges en oli ben calent fins que estiguen ben dauradetes i les traus de seguida perquè no es queden olioses.



Mandonguilles de carn

Pastes 1 kg de carn picada (magre, cansalada entreverada i vedella) amb pinyonets, sal i canyella. Ara, amb aquesta pasta fes les mandonguilles. Després, les passes per farina i les friges en una paella amb molt d'oli. Si vols, pots acompanyar-les d'un sofregit de tomaca amb ceba adobat amb sal i fulles de llorer.



Sang amb ceba

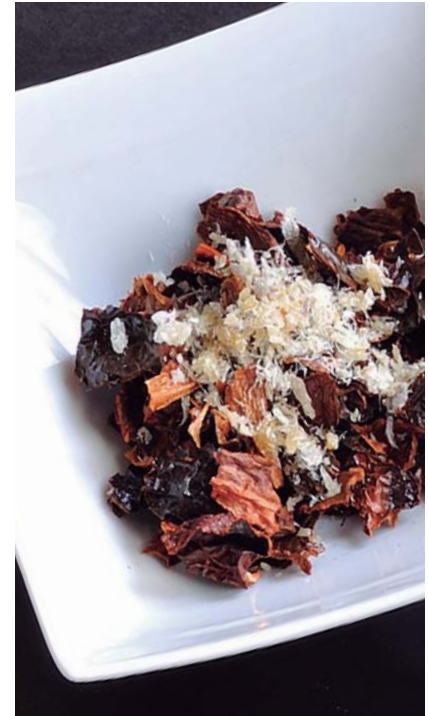
Sofrigues 200 g de ceba i li afeges mig quilo de tomaques triturades. Quan la tomaca alce el bull, li aboques uns 300 g de sang trossejada (de porc o de corder) i un polsim de sal. Poses el foguer al mínim fins que es consumeix el caldo. Pots servir-ho amb un picadet d'all i jolivert que pots fer amb tres allets, un manollet de jolivert i un pessic de sal, tot picat en el morter.



Caragols

Els caragols s'han de fer després de les tronades d'estiu. Viudes i moros es troben en els forats dels marges, avellanencs en la dacsca i xonetes en la serra. Només s'han d'agafar caragols amb la banya fora. No són bons els caragols de closca blanca i banya negra. Deixes els caragols en un recipient airejat durant dos dies. Transcorregut aquest temps, els neteges amb sal perquè solten el moc. Una volta ben nets i ben rentats amb aigua clara, els enganyes posant-los al sol dins d'un perol amb aigua tot i untant-li la vora amb sal grossa perquè els caragols no se'n fugen. Quan han mort amb la banya fora, ja els pots guisar.

Poses els caragols a bullir. Una volta bullits es tira l'aigua i es fan ben rentats. Tornes a posar els caragols al foc amb aigua, quan arranca el bull afeges tomaca i ceba triturada, un trosset de xoriç coent, herba-sana, sal i un raget d'oli. Ho deixes coure tot a poquet foc al voltant d'una hora i mitja i ja els pots servir ben calents.



Pericana

Torres a la flama o friges tres o quatre bajoques d'enrastrar (i si t'agrada coent, també un ditet) (vegeu l'apartat enrastrem...). Després torres un capellà o bé bacallar. El fas a molletes junt amb la bajoca. Ho mescles tot en una font i li poses dos alls trossejats. En acabant, ho cobrixes d'oli d'oliva i ja tens una suculent pericana per sucari-hi pa. També pots torrar una ceba (en la llanda o al forn) i abans de posar-li l'oli a la pericana de la recepta d'adés, ho poses tot junt a bullir en un poc d'aigua. Quan estiga la pericana gelada i a punt de menjar-te-la, li poses un raget d'oli d'oliva cru.



Alls durs

Peles cinc alls i els fas a trossets dins del morter. Poses un poc de sal perquè es piquen millor i els has de desfer fins que es convertisquen en una pasta. Agafa força, busca un bon company o companya que t'aboque l'oli d'oliva i prepara't a remenar sempre en el mateix sentit i circularment sense parar fins que els alls durs et diran quan volen oli, ja que veuràs com se t'agarren al boix perquè els arruixes. Quan cregues que ja tens suficient volum i veges que se solten del morter ja estan bons. Si estan molt caldosos, no cal que t'esforces més, s'han triat. Pots lligar-los un poc si afiges un tros de creïlla bullida o una molla de pa humida. De tota manera si no estàs segur de si podràs lligar-los, afig a la pasta d'all un rovell d'ou i fes també una pasta homogènia abans de començar a abocar oli.



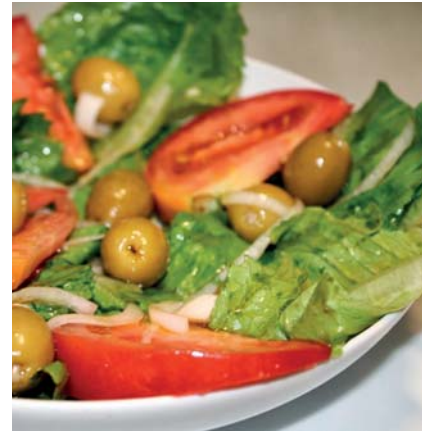
Espencat

Torres al forn tres bajoques roges, tres albargines i tres tomaques madures. Una volta tot torrat, ho peles i ho espenques (fent la molla a trossos longitudinals). Desfàs molles de bacallar i talles dos alls secs. Mescles tots els ingredients amb un pessic de sal i ho mulles tot d'oli d'oliva. Cal servir-ho a temperatura ambient.



Capellans torrats

Torres a la flama dos capellans. Quan estan daurats els retires del foc i t'esperes que es gelen un poc. A continuació, esgarres el capellà en molletes dins d'un plat i el regues amb bona cosa d'oli.



Amanida

Necessites mitja ensalada verda, dues tomaques, un cogombre, una ceba i olives trencades. Rentes i fas a trossets la verdura. Mescles tots els ingredients en una font i ho amaneixes amb sal, vinagre i oli d'oliva al gust de cadascú.

DE CALENT



Després de la picadeta arriba el plat fort. A Cocentaina, els plats de calent són contundents i nutritius, propis d'una cuina de muntanya, guisats sense pressa i amorosidament. És una manera de cuinar elaborada, però alhora senzilla, amb ingredients modestos i simples, una cuina, en definitiva, que té darrere centenars d'anys de saviesa i que s'ha transmés de generació en generació.

Olleta
Casaqueta o Carraqueta
Fassedures de dacsà
Borreta
Faves sacsades
Paella de faves
Mongetes
Fesols amb ceba
Mentirons



L'Olleta

Poses els fesols a remulla la nit anterior. De matí, poses els fesols, una coradeta, freixura, cor... de corder, costelletes de porc o de conill, una botifarra de carn, penques, nap, xirivía i un poquet de sal i ho deixes al foc fins que bulla. Aleshores, quan arranca el bull, li posem una mesureta d'oli cru o bé del que guardem quan fregim carn i ho deixes a foc molt lent, tot i mantenint el bull, fins que tot estiga ben cuit. Ara poses l'arròs i quan estiga bo ho servixes calentet.



Casaqueta o Carraqueta

Trenques 1kg de faves tendres amb pell, sense oblidar-te de llevar-los els filets de la baina. Les escaldes amb dos manolls d'alls tendres dins d'un perol amb poca aigua. Només comence a bullir poses una mesura d'oli i la sal.



Borreta

Per a quatre persones, neteges mig quilo d'espínacs i els poses a bullir amb dues creïlles tallades a taquets, una bajoca roja (a l'hivern es pot posar seca), una cabeça d'alls, 100 g de ganya de bacallar a trossets i mitja ceba. Quan arranca el bull aboques una mesureta d'oli d'oliva i sal. Ho coues a poquet foc. Si vols, abans de traure-ho del foc, pots deixar-li caure quatre ous fins que es quallen.



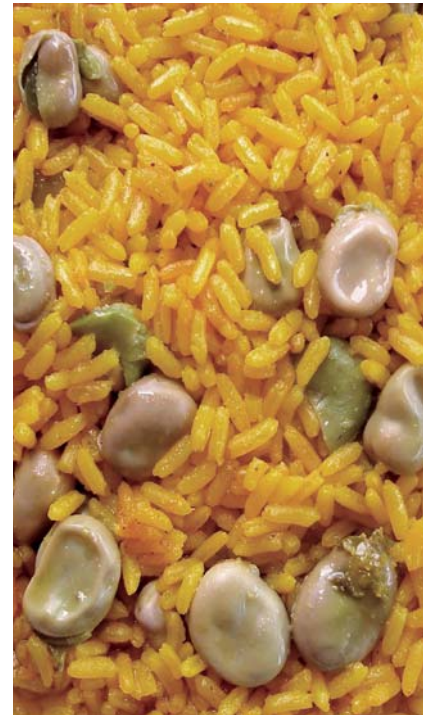
Fassedures de dacsa

Poses un quart de farina de dacsa en un recipient. Li afiges mitja barreta de pa, prèviament arremullada en aigua i escorreguda; jolivert a trossos xicotets, cansalada de porc que ja estiga cuïta en el putxero, un pessic de sal i pebre roig; una mesurata d'oli ben calent i per últim un ou. Pastes amb cura tots estos ingredients. Si necessites caldo per pastar, n'afiges de l'olla o del putxero on has cuït la cansalada. Una volta pastades les fassedures, els dones forma redona o bé ovalada i les aboques dins de l'olla on estem fent l'olleta. També pots abocar la fassedura embolicada amb una fulla de col formant paquetets nugats amb cordell de cotó.



Favas sacsades

Sofrigues la ceba, després les faves i en tercer lloc les llonganisses blanques trossejades (seques o tendres). Ho ofegues amb un poquet d'aigua. Quan ja estan les faves cuites poses un polsim de sal i pebre roig per donar gustet, les sacs de tant en tant perquè no s'apeguen. Deixes caure els ous al bull i quan s'han escumat, les faves estan a punt.



Paella de faves

Sofrigues conill i pollastre fins que la carn estiga ben daurada, a continuació afiges al sofregit carxofes i faves, i quan està quasi a punt, tomaca. Has de mesurar el doble de volum d'aigua que d'arròs. Primer aboques l'aigua i, quan trenca el bull, la sal, el safrà i, uns minuts després, l'arròs. Ho deixes coure fins que s'evapore l'aigua. Ho deixes reposar amb la paella tapada uns minuts perquè els granets d'arròs de dalt també es coguen.



Mongetes

Cous fesols amb poca aigua i quan baden afiges la sal. Les servixes escorregudes i amb un raget d'oli d'oliva cru.



Fresols amb ceba

La vespra es posen els fesols secs a remulla (dos grapats per persona). Poses a bullir els fesols i quan baden, els afiges o bé 150 g de bajoqueta ampla o bé de penques. Després, trosseges una ceba i dues creïlletes, ho poses al foc amb un litre d'aigua. Quan bull, aboques una quarteta d'oli i sal. A la fi, moments abans d'apagar el foc, poses una miqueta d'herba-sana en pols.



Mentirons

Un dia abans de cuinar els mentirons, poses a remulla el blat i els cigrons. Neteges el blat i li llesves l'escorfa. Poses a bullir, en molta aigua, costelletes de corder, garronet de porc i una botifarra de carn. Quan trenque el bull, aboques una mesureta d'oli i ho deixes coure. Quan torne a bullir, afiges penques, naps i safanòries. Quan aquestes verdures estiguen quasi bones i torne a trencar el bull, aboques els cigrons i el blat. Ho sales al teu gust i ho deixes bullir fins que el blat estiga tendre.

CASSOLÀ, CENT PER CENT



Si el que voleu és assaborir al cent per cent l'essència de les elaboracions casolanes, no deixeu de tastar els productes que caracteritzen la gastronomia pròpia de Cocentaina, preparats de la manera més clàssica, amb ingredients naturals i una maduració totalment artesanal. Acompanyeu qualsevol menjar del dia amb aquests productes o adquiriu-los per a degustar-los a casa. En qualsevol dels casos, podeu estar segurs que sempre us deixaran un agradable record.

Botifarra de ceba
Sobrossada
Botifarra de carn
Potrota
Llonganissa
Tomaques enrastrades
Bajoques enrastrades
Aigua-Sal
Olives trencades
Cebes
Nous en salmorra
Olives en sosa
Tomaca en conserva



Botifarra de ceba

Bulls 5 kg de ceba i l'escorres ben bé. Una volta bullida i escorreguda, la capoles. Després, pastes la ceba amb un gotet (dels de vi) ple de sang de porc, un quart de cansalada de porc, espècies (clavell, pebre roig...) al teu gust i dues cullerades de sal. Finalment, ho emboteixes dins d'un budell de porc i ho lligues amb cordell de cotó.



Sobrassada

Necessites 3 kg de capolat de porc (magre, cansalada, cor, freixura...) Mescles el capolat amb les espècies (pebre roig, orega...) i una cullerada de sal. Omplis el budell amb la mescla i, segons com vulgues la sobrassada de gran, li lligues els extrems amb cordell de cotó i, a la fi la penges en un lloc ventilat perquè s'asseque bé.



Potrota

S'elabora igual que la botifarra de carn, però li lligues amb un budell més ample que li dona la forma característica pareguda a la de la sobrassada.



Llonganissa

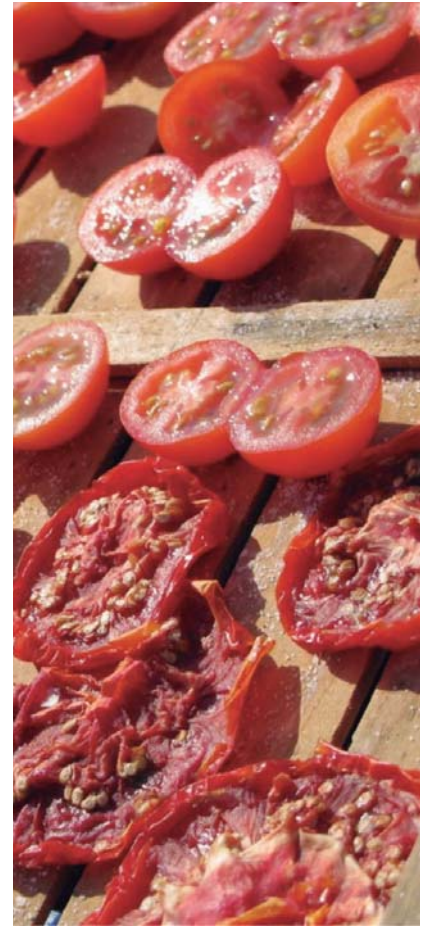
Pastes 3 kg de capolat de porc (vegeu la recepta anterior), espècies com el pebre roig, un poquet de pebre, clavell... i una culleradeta de sal. Ho mescles tot i ho emboteixes dins d'un budell de porc. Ho lligues amb un cordell de cotó donant la forma allargada característica de les llonganisses.

Si vols fer llonganisses roges, només hauràs d'afegir pebre roig.



Botifarra de carn

Pastes 2 kg de capolat de porc (magre, cansalada, çor, freixura...) i un gotet de sang (també de porc) amb espècies (canyella (alerta que amb molt poca dona molt de gust), romer, pebre roig...) i sal al teu gust. Amb el preparat que et quede omplis un budell de porc i el lligues bé amb cordell de cotó.



Tomaques

Parteix les tomaques per la mitat, posa'ls molta sal grossa i deixa-les al sol damunt d'un tauler perquè s'assequen. Totes les nits les has d'entrar a casa així com els dies de tronada perquè no agarren humitat i es florisquen. Una volta ben seques, agafes cordell de cotó i una agulla saquera i punxant-les pel centre, els passes el fil de manera que queden totes formant un rastre.

Bajoques

Culls o compres les bajoques d'enrastrar quan comencen a entrar en color. Les enrastrés igual que hem fet amb les tomaques, però passant el cordell pel pessó. Ja les pots deixar al sol i en un lloc airejat fins que estiguen seques. Una vegada enrastrades, deixes les tomaques i les bajoques en un lloc on no hi haja humitat perquè no es florísquen.



Tomaques, safanòries o carlotes, bajoques blanques, cebes i raïmet de bruixa.

El primer que faràs serà preparar la salmorra: agafes l'aigua suficient per omplir tots els recipients que has d'utilitzar i vas afegint-li sal i remenant-ho. Has d'afegir sal fins que quan poses un ou fresc veuges que sura per damunt de l'aigua salada. Ja tens la salmorra. Les tomaques i les bajoques s'han de posar amb dos tallets en creu a la part de la flor, les safanòries o les carlotes les peles i les talles longitudinalment en dos o quatre trossos, segons com siguin de grosses i les fas a trossets d'uns quatre centímetres. Per últim, el raïmet de bruixa s'escalda i es posa a matetes que no estiguen en flor ni granades.

Quan ja tens les hortalisses dins dels recipients, aboques la salmorra fins omplir tres quartes parts del recipient. Ara has de posar el vinagre fins a cobrir les tomaques, bajoques, safanòries o el raïmet. Si veus que alguna cosa sura i no queda coberta, amb dos trossos de canya creuats a la boca del recipient pots mantindre-ho tot per baix del nivell de l'aigua.





Olives trencades

Agafes les olives i les trenques amb una pedra anant en compte per no trencar el pinyol. Després les deixes a remulla en aigua sense clor durant una setmana. Cada dia els has de canviar l'aigua perquè perden l'amargor. Passada la setmana les poses en el recipient on les has d'adobar tot i posant tongades d'olives i de pebrella (si vols, pots posar alguna altra herba aromàtica (sajolida, timó...). Ara aboques la salmorra (primera recepta d'aquest apartat) amb aigua sense clor fins que estiguen ben cobertes.



Cebes

Les cebes es fan igual que les tomaques, però sense posar sal, ja que no n'admeten.



Nous en salmorra

Culls les nous abans del quinze de juny, perquè no estiguen ja dures. Fes-los uns tallets i posa-les en aigua. Canvia l'aigua moltes voltes fins que estiguen dolces. Per fer-les negres, les traus de l'aigua, les escampes damunt d'un drap i les poses al sol. Meneja-les de tant en tant. Quan estiguen ja negres, les poses en salmorra (vegeu la primera recepta d'aquest apartat) fins que estiguen bones.

Olives en sosa

Poses 125 g de sosa, per cada 5 kg d'olives senceres, en aigua durant vint-i-quatre hores. Després, les rentes i durant una setmana com a mínim les has d'anar canviant d'aigua per fer desaparèixer la sosa completament. Quan l'aigua ja està clara i dolça, la tires per última volta i vas fent, en el recipient on vas a adobar les olives, tongades d'olives i de trossos de llima, fulles de llimera, pebrella, llorer i dos o tres cabeces d'all. A la fi ho cobreixes tot de salmorra (primera recepta d'aquest apartat)



Tomaca en conserva

Has de comprar tomaques madures. Les rentes i les peles (si vols que la pell salte bé les fregues amb la fulla del ganivet o les escaldes). Preparaes els pots de tapadora hermètica i els rentes. En un recipient gran vas embotint les tomaques a trossos, fins que el pot estiga ben ple i se n'isca el caldo (que arregaràs en el recipient per després beure-te'l fresquet). Tapes els pots i vas rentant-los. Amb un drap prems bé la tapadora i vas deixant-los dins del recipient on els bulliràs. Els poses a bullir i quan porten cinc o deu minuts bullint apagues el foc. Quan l'aigua estiga freda, traus els pots i els guardes per a l'hivern.



LICORS I BEGUDES



Tant durant com després, tenim la possibilitat d'acompanyar el menjar amb licors i begudes tradicionals que ens ajudaran no sols a potenciar el sabor dels aliments, sinó també a digerir-los plenament. Són begudes elaborades per destil·lació, reposades, algunes espirituoses, que barregen el café, l'alcohol, el sucre, la canyella, l'anís o les herbes autòctones d'ús culinari que creixen esporàdicament al voltant de la serra de Mariola. Tot un plaer per al paladar i per a l'esperit.

Café licor
Herbero
Sàlvia
Vi de nous



Cafè licor

Agafes 5 l d'aigua sense clor i els deixes dins d'un perol gran. Mols 200 g de cafè amb un molinet manual o amb una botella perquè no es faça pols i que després enterbolisca el cafè. Aboques el cafè a l'aigua, ho remenes i a l'endemà afiges un litre d'alcohol del bo per beure. Cada dia, ho remenes un parell de voltes i a la setmana vinent ja està bo per colar-lo i beure-se'l



Herbero

Mescles sucre en aigua fins que aquesta cristalitze. Després, mescles una part d'alcohol per cada dues o dues i mitja parts d'aigua amb sucre. Dins d'una botella poses una rameta de poliol, una de timó, una altra de sàlvia, rabet de gat, camamil·la i poquet timó reial. Aboques la mescla d'aigua i alcohol, ho deixes reposar una quarantena de dies, canvies el líquid de botella i ja està bo per beure. També pots utilitzar la mescla d'anissos de la sàlvia en comptes de la d'alcohol més aigua amb sucre.



Salvia

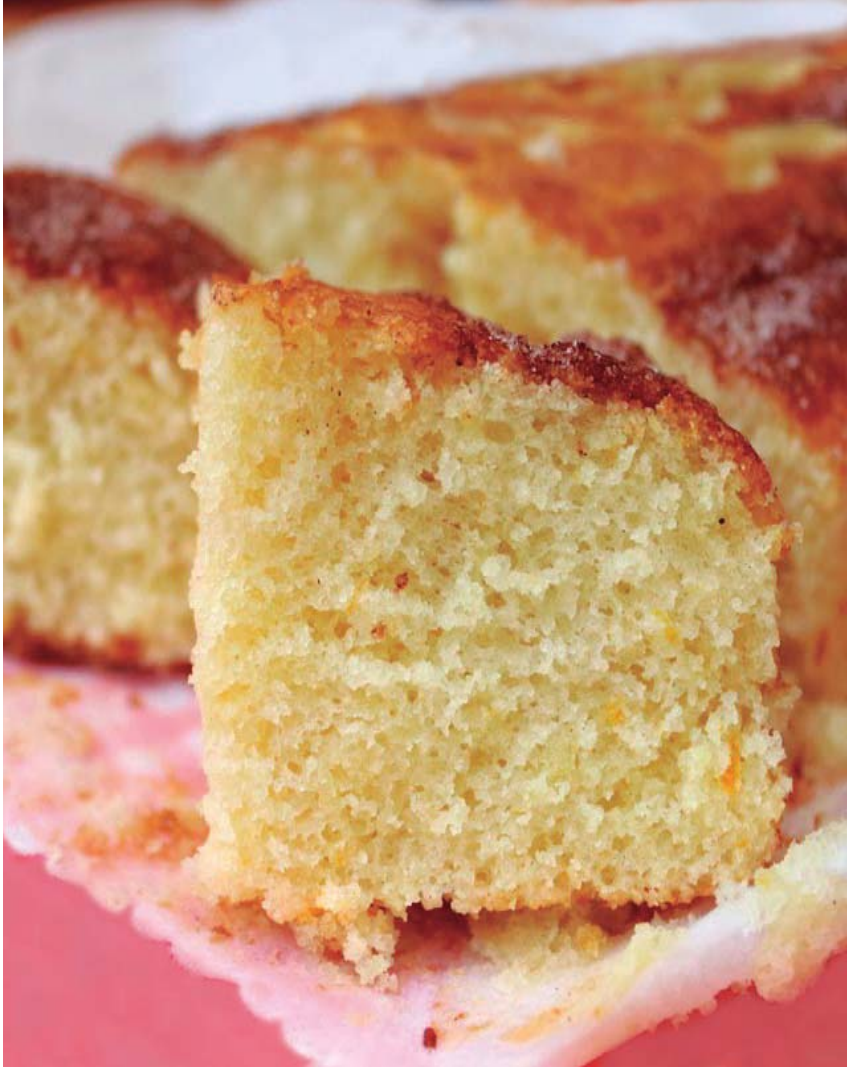
Amb mig litre d'anís sec i mig del dolç i unes rametes de sàlvia, tot dins d'una botella ja tens la sàlvia. Ho deixes reposar quaranta o cinquanta dies i ja està bona per beure. Traus de la botella el líquid i el poses en una altra que estiga decorada.



Vi de nous

Abans de Sant Joan, culls una dotzena de nous, les trenques i mescles corfa i polpa amb un litre de vi negre i una rameta de canyella. Quan transcórrega un mes, ho passes per un colador de tela i ho deixes en un recipient un poc més gran, afiges un quart de sucre i un quart d'alcohol, ho mescles ben mesclat i com més ho deixes reposar, més bo estarà.

DOLÇOS, COQUES I PANS



I res millor per acabar que un bon dolç artesanal que res té a veure amb les elaboracions industrials a què estem acostumats. Ous, farina, sucre, ametles i un bon pessic de paciència i de saber fer són els ingredients secrets d'aquestes postres i receptes casolanes. Bon profit.

Almetles ronyoses
Entomacat
Coca de Canonge
Panfífol
Pastissets a l'aire
Encodonyat
Pa
Coca de dacsa
Coquetes fregides
Coca de tomaca



Ametles ronyoses

Poses un got d'aigua en un cassó al foc on dissols un got de sucre. Una volta estiga ben mesclat tot, aboques dos gots d'ametles. Ho remenes constantment fins que el foc es bega tota l'aigua i les veges blanques. Continua remenant fins que es caramelitzen. Aboca-les sobre una llanda untada d'oli i procura que no s'apeguen entre elles.



Entomacat

Peles i trossegues un 1 kg de tomaques. Les deixes escórrer a fi que perden l'aigua. Comproves el pes de la tomaca i poses la mateixa quantitat de sucre que de tomaca (meitat i meitat). Ho poses a poquet foc i ho meneges ara i adés perquè no s'agarre la tomaca a la cassola. Quan en tragues un poquet amb una cullera i no caiga el dolç, ja està bo. Aboques l'entomacat en un pot de vidre i ben tapat, el poses a bullir uns deu minuts comptats a partir del moment que arranque el bull. Així podràs conservar-lo durant tot l'any.



Coca de canonge

En una safra mitjana, bats sis clares d'ou a punt de neu. Afiges mig quilo de sucre i el desfàs ben bé. Després, aboques els rovells, llima ratllada, canyella, dos gots de llet, mig quilo de farina, dues mesures d'oli i tres llimonades de paperet, sense deixar de remenejar-ho. A banda, amaneixes una llanda amb un full de paper blanc de cuina i aboques la massa preparada. Poses la coca al forn durant tres quarts d'hora.



Pastissets a l'aire

Necessites un 1 kg d'ametlío (ametla pelada i mòlta), un quart de sucre mòlt i dos ous. Amb tot açò, prepares una pasta amb la qual has de fer boletes aproximadament de la mida d'una nou. Ja tens així el revestiment dels pastissets. Tan sols et queda farcir-los amb dolç de moniato o de cabell d'àngel. Per això, aplanes les boletes; damunt els poses el dolç i els tanques amb els dits tot i donant-los la forma de mitja lluna. Poses els pastissets sobre neules i els deixes que s'assequen a l'aire damunt d'un taulell.



Panfigol

Culls les figues quan estan ben madures. Les poses sobre un taulell i les deixes al sol perquè s'assequen. No han de passar la nit a la serena, ni tampoc s'han de traure a l'aire els dies de molta humitat. Quan ja estan seques, les escaldes perquè no s'aviven, quan s'eixuguen les passes per farina i les aplanes. Quan vulgues obris les figues i les farceixes amb fruits secs (ametles i nous).



Encodonyat

Bulls els codonys (sense llevar-los la pell) amb poca aigua, els escorres, els trossegues i els llesves el pinyol i la pell. Els esclafes i afiges 1 kg de sucre per cada quilo de codonys. Ho poses tot dins d'una cassola al mínim de foc. Ho deixes coure de dos a tres hores tot i remoyent-ho de tant en tant. Quan l'encodonyat està bo, el retires del foc i, encara calent, l'aboques en un recipient. El deixes assecar tapat amb un drap i en un lloc ventilat.



Pa

En aigua tèbia desfàs el llevat i afiges una mesureta d'oli. Quan tot està ben desfet, poses mig quilo de farina amb un poquet de sal, tot passat per un colador. S'ha de pastar ben bé fins que la massa no té grums i ja no s'apega a les mans. Si s'apega, li afiges més farina seca fins que la pasta se solte de les mans i del banc.

Cal deixar la pasta reposar dins d'un llibrell i tapada amb un torcamans fins que infla. Quan ja ha inflat, la tornem a amassar. Després modeles els pans i els deixes tapats en una llanda untada de sagí fins que inflen un poc.

Quan ja està la pasta bona i abans de posar els pans al foc, fas uns tallets al pa perquè esclate per allí. El forn ha d'estar calent i a uns 200° C. Posa molta atenció perquè es couen molt ràpidament, poc més o menys en quinze minuts.

Si vols fer pa negre, has d'emprar farina de segó.



Coca de dacsca

Pastes la farina de dacsca amb aigua tèbia. L'aplanes dins d'una llanda i li poses sardines salades i tomaca en aigua-sal o embotits. La poses al forn com les altres coques.



Coquetes fregides

Fas la mateixa pasta que per al pa i després de deixar-la reposar per primera volta ja tens la massa preparada per a fer les coquetes. Agafes pessics de pasta i els fas una bola i després els esclafes més o menys segons si ens agraden més molludetes o més seques. Si la pasta s'apega al banc, cal untar-lo amb oli. Es frigen en oli ben calent i abundant i es trauen del foc quan les veus dauradetes.



Coca de tomaca

Poses a escalfar mig litre de llet i quan està tèbia dissols el llevat i, després, afiges la mesureta d'oli i dues llimonades i per últim la farina que accepte la llet, passada pel colador. Quan la pasta està al punt, igual que en el pa, la deixes reposar tapada amb el torcamans fins que infla.

Mentre infla, fas el fregit de tomaca. Quan la pasta està bona, l'escampes per la llanda que hauràs untat amb sagí, tot i deixant unes vores més altes que la resta de la pasta perquè el fregit no caiga.

La poses al forn, fred o calent, durant una mitja horeta a uns 160° 170° C i estarà bona quan la punxes amb una forqueta i no se li apegue la massa. Amb farina.

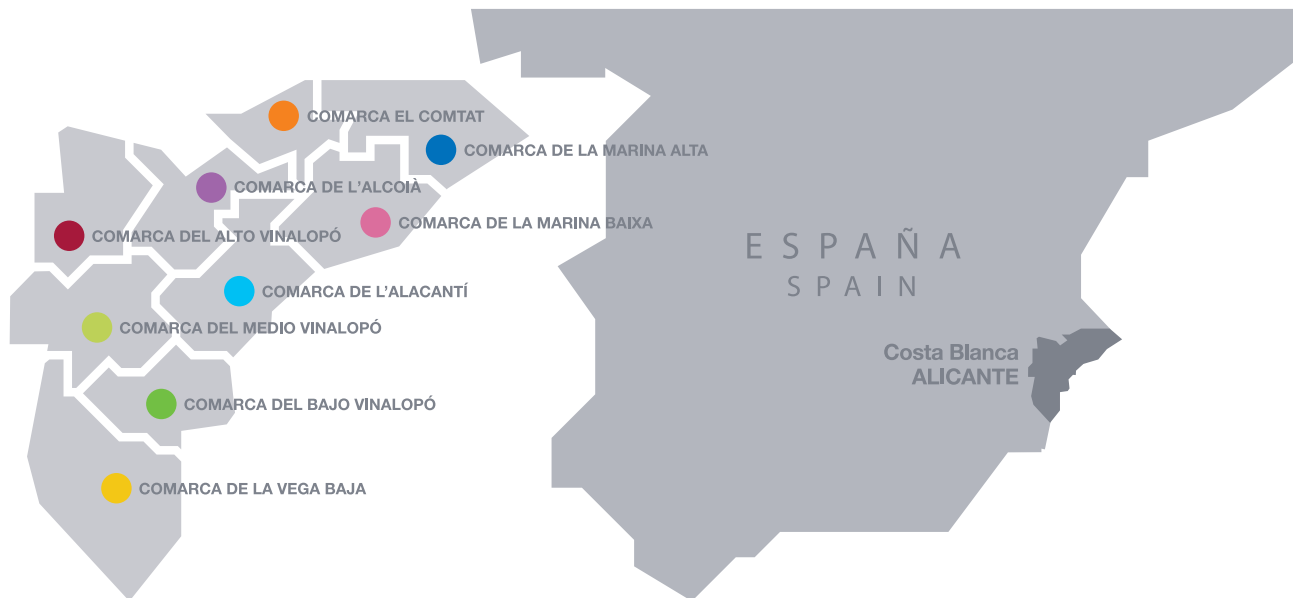
Preparares la pasta igual que abans, però quan estiga en la llanda, ja escampada, untarem la massa d'oli d'oliva i després espolses per damunt, en compte del fregit, farina en pols lleugerament saladeta.

Textos:

Garbera Cultural El Guaret

Fotos:

Carlos Cerver. "Fletxa"
Gràfiques Agulló



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE



**Patronato Provincial de Turismo
de la Costa Blanca**

Tel. +34 965230160
Fax. +34 965230155
turismo@costablanca.org
www.costablanca.org



Tourist Info Cocentaina

Pl. del Pla, s/nº
Tel. +34 965590159
Fax. +34 965593067
cocentaina@touristinfo.net
www.turismococentaina.com

