

LES MANS A LA MASSA

Sabors i sabers de Russafa

Coca valenciana de l'Horta

Ingredients:

- 500 gr farina de força o mescla de farines
- 200 ml aigua
- 50 ml vi blanc
- 50 ml AOVE
- 4 gr llevat sec de panader
- 10 gr de sal
- Romer, timonet...
- Tomaca natural, pimentó, ceba, albergínia, carabasseta...
- Sardines, llonganisses...



Preparació:

En un bol barregem la farina i el llevat amb els elements líquids que anirem afegint mentre barregem fins a crear la nostra massa.

Incorporem la sal i deixem reposar cobert amb un drap de cotó una hora, ha de doblegar el seu volum.

Creem les nostres coques, agafem porcions, bolejem i estirarem amb rodet, afegim els ingredients i tornem a deixar reposar perquè s'assenti la massa. Afegim un rajolí d'oli i sal grossa i enfornem a 180 ° fins que dauri.



LES MANS A LA MASSA

Sabors i sabers de Russafa

Adobat "Encurtido" de coliflor i vinagre de poma

Ingredients
per 4
persones:

175 gr coliflor
40 gr carlota
50 gr ceba dolça
80 gr vinagre de poma
12.5 gr mel crua
1 branca de canela
1 mica de sal marina
1 mica de guindilla
2 gr llavors de mostassa
50 ml aigua
2 alls



Preparació:

Rentar i esterilitzar els pots de vidre, al menys 10 minuts.

Rentar i desinfectar la coliflor i la carlota. Tallar la coliflor en flors i la carlota en rodes.

Pelar i tallar la ceba en trossos menuts.

Preparar el líquid de maceració amb aigua i vinagre.

Ficar les verdures al pot de vidre i a continuació, la mel, les espècies i el líquid. És important cobrir les hortalises amb líquid. Tancar el pot.

Deixar macerar 2 dies a temperatura ambient i després a la nevera.

Es pot mantindre 15 dies a la nevera.



LES MANS A LA MASSA

Sabors i sabers de Russafa

Moniatos farcits de bolets

Ingredients
per 4
persones:

- 1 gran moniato roig
- 50 gr bolets shitake
- 1-2 dents all
- 1 branca de julivert
- 2 cullerades soperes AOVE
- 1 mica de sal marina
- 1 mica de pebre negre molt



Preparació:

Precalfar el forn a 220°C.

Fer un tall longitudinal i torrar els moniatos durant 45 minuts aproximadament. Girar amb pinxes a mitja cocció.

A continuació deixar-los refredar i reservar en la nevera si no es per menjar el mateix dia.

Rentar i desinfectar el julivert, rentar els bolets i pelar l'all.

Picar els alls sense germen, tallar en juliana el julivert i els bolets en tires.

Saltejar durant 7-8 minuts els bolets i l'all i afegir al final el julivert.

Calfar el moniato (si estava en la nevera) al forn i servir amb el saltejat de setes per damunt.



LES MANS A LA MASSA

Sabors i sabers de Russafa

Crema de xirivia amb poma i cruixent de quicos

Ingredients
per 4
persones:

250 gr xirivia
25 gr all porro
60 gr ceba seca
150 gr poma golden
15 gr AOVE
20 gr quicos
5 gr sal marina



Preparació:

Rentar i pelar les verdures.

Tallar la ceba en juliana, el porro a rodanxes i les xirivies a trossos.

Pelar la poma i llevar el cor. Trossejar.

Sofregir la ceba, afegir el porro i un minut més tard, la xirivia. Afegir la poma.

Cobrir tot amb aigua i dur a ebullició. Bollir 15-20 minuts a foc mitjà.

Rectificar de sal i afegir un poc de AOVE.

Triturar fins obtenir una crema de textura homogènia.

Servir en un bol amb els quicos picats.



Hummus de garrofó amb crackers d'espelta

Ingredients
per 4
persones:

50 gr garrofó sec
4 cullerades soperes de llima
1 pizca pimentó dolç de la vera
2 cullerades soperes tahín
4 cullerades soperes AOVE
1 mica de comí
1 tros quadrat d'alga kombu
Crackers d'espelta
1 cullerada de postre oli de
sèsam
1,25g sal marina



Preparació:

Remullar 12h el garrofó.

Coure el garrofó amb l'alga kombu 45 minuts aproximadament.

Treure el suc de llima.

Pelar els alls i trossejar.

Triturar el garrofó escorregut amb el tahín, la llima, els alls, sal i espècies.

Afegir poc a poc l'AOVE i si fòra necessari, aigua de cocció fins obtenir la textura dessitjada.

Servir amb els crackers d'espelta.



Natilles de carabassa

Ingredients
per 4
persones:

250 gr carabassa del cacahuet
3 cullerades soperes gr mel crua de
flors
1 branca de canyella
1,5 cullerada sopera llima
15 gr maizena
1 aigua



Preparació:

Rentar la carabassa i tallar-la a trossos menuts llevant les llavors (sense pelar).

Rentar les llimes i pelar.

Bollir la carabassa amb l'aigua, la pell de llimona, i la canyella en branca.

Disoldre la maizena en una mica d'aigua freda.

Una vegada cuita la carabassa, afegir la maizena disolta en aigua.

Retirar les corfes de llima i la branca de canyella.

Triturar fins obtindre una textura de natilles.

Refrigerar al menys 2 hores abans de servir.

