

## Arrós del Sanyoret

### INGREDIENTES:

Ingredientes para 4 personas

8 mejillones

8 gambas

8 cigalas

8 langostinos

400 g de arroz

1 cebolla pequeña

2 dientes de ajo

1 tomate

2 ñoras

1 tacita de aceite

Sal

Unas hebras de azafrán

Agua



Se pelan los mariscos y se reservan.

También se reservan las cabezas.

En una paellera, con aceite caliente y un poco de sal, se fríen las cabezas del marisco.

Se retiran y en el aceite resultante se sofríen el marisco, la cebolla cortada fina, el ajo, el tomate rallado, las ñoras y el azafrán.

Cuando esté listo el sofrito, se añade el arroz, se remueve para que se impregne del sofrito, se agrega el agua hirviendo, se sala ligeramente y se deja cocer unos 10 minutos a fuego vivo.

Se rectifica el punto de sal, se deja unos 5 minutos más y se sirve.

Preparación: 10 minutos

Cocción: 35 minutos

El vino

Servir con un vino blanco joven con D.C. util-Requena, de merseguera. o un blanco lernentado en barrica, de godello, con D.O. Valdeorras.

El arroz se debe cocer sin remover para evitar que quede pastoso; en todo caso se pueden dar unos movimientos de vaivén a la paellera para lograr una cocción uniforme.

---

## Arroz negro

### INGREDIENTES:

#### Ingredientes para 4 personas

350 gr de sepias con su bolsa de tinta  
o con tinta congelada  
300 gr de calamares medianos enteros  
2 dl de vino blanco seco  
1 diente de ajo  
2 hojas de laurel  
1 cebolla  
1,5 l de caldo de pescado  
400 gr de arroz redondo  
2 cucharadas de perejil picado,  
pimienta,  
sal,  
aceite de oliva



### ELABORACIÓN::

#### Preparación

1. En un puchero freír lentamente el ajo picado y el laurel en el aceite de oliva. Cuando el ajo esté un poco dorado, retirar las hojas de laurel y picarlas.
2. Bajar el fuego y añadir las sepias y los calamares limpios y en trozos, así como la tinta de ambos. Si fuera congelada, desleírla en una cucharada de vino blanco tibio.
3. Al cabo de unos minutos, añadir las hojas de laurel trituradas y dejar reducir sin tapar.
4. Poner una paellera al fuego, verter el aceite y echar la cebolla finamente picada hasta que aparezca transparente
5. Añadir el arroz y remover constantemente mientras se frie un poquito.
6. Verter el vino y dejar que se vaya evaporando, añadiendo un poco más de la mitad del caldo de pescado. Cocer durante unos 10 minutos.
7. Añadir el resto del caldo así como las sepias y los calamares en su tinta ya sofritos.
8. Comprobar el punto de sal y cocer durante 10 -15 minutos hasta que el arroz esté en su punto

## Fideuá

### INGREDIENTES:

Ingredientes para 4 personas

400 g de fideos N.º 2  
200 g de rape  
2 sepias  
4 cigalas  
8 gambas  
2 dientes de ajo  
2 tomates  
1 cucharadita de pimentón  
Unas hebras de azafrán  
1/2 tacita de aceite  
Caldo de pescado de roca



Se trocea el pescado ya limpio y se ralla el tomate. En una paellera con un poco de aceite se sofríe primero el pescado y luego el marisco; cuando estén dorados, se reservan.

A continuación, se sofríe el ajo y, cuando haya tomado color, se añade el tomate, se remueve y se pone el pimentón, se remueve de nuevo para que no se quemé y se rocía con el caldo caliente.

Se deja hervir unos 4 minutos y se agrega el azafrán y los fideos. Se sube el fuego los primeros 5 minutos y luego se reduce y se deja otros 5 a fuego medio.

Transcurrido ese tiempo se añade el pescado, se rectifica de sal y se deja otros cinco minutos más. Se incorporan los mariscos y se dejan hervir muy poco tiempo, justo hasta que los fideos estén a punto.

Se deja reposar un par de minutos y ya se puede servir.

Si se queda corto el caldo al cocer los fideos, se puede añadir un vaso de agua, o mejor aún, un poco más de caldo.

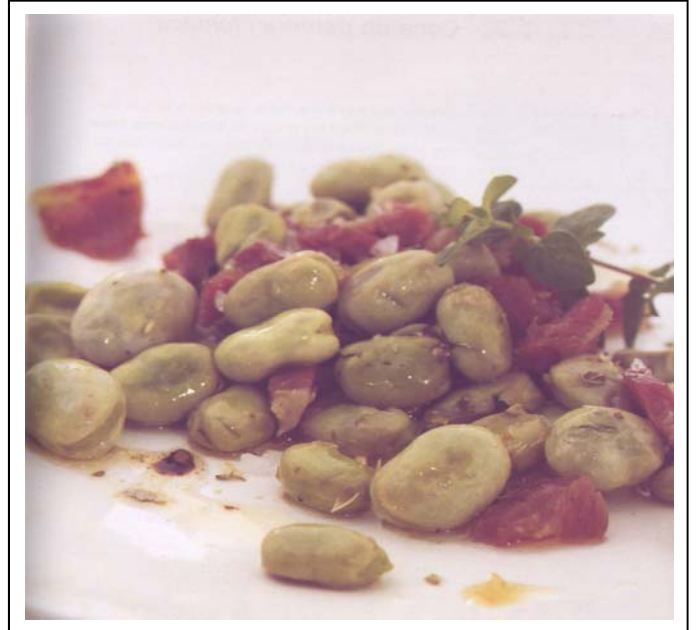
---

## Habas con jamón

### INGREDIENTES:

Ingredientes para 4 personas

1 kg de habas peladas  
1 tacita de aceite de oliva  
200 g de jamón serrano  
2 cebollas medianas  
sal



### ELABORACIÓN::

Se pica la cebolla muy fina y se sofríe ligeramente en una cazuela con un poco de aceite.

Cuando esté transparente, se añade el jamón cortado en dados pequeños y después las habas.

Se sala ligeramente y se deja cocer unos diez minutos con la cazuela tapada.

Si es necesario, se añade un poco de agua.

El tiempo de cocción depende del tamaño de las habas.

Si no son tiernas se tendrá que añadir bastante agua y prolongar la cocción.

## Horchata

### INGREDIENTES:

**Ingredientes** para 4 personas

250 gr de chufas

150 gr de azúcar

Litro y medio de agua fría



### ELABORACIÓN::

Se ponen a remojar las chufas la noche anterior.

Se trituran con la Thermomix, triturando de manera progresiva, velocidad 5-7-9.

Luego se añade el azúcar y se vuelve a triturar, y se añade el agua poco a poco mientras se sigue batiendo para sacar así todo el jugo de las chufas.

Por último hay que colarlo muy bien, y para ello hay que usa un filtro de tela, que puede ser una servilleta.

Se va filtrando poco a poco, y se aprieta bien como si fuera una muñequilla con el fin de extraer todo el jugo.

Se guarda en el frigorífico y se sirve bien frío.

## Paella valenciana

### INGREDIENTES:

Ingredientes para 4 personas  
400 g de conejo cortado en pequeños  
400 g de pollo cortado en trozos pequeños  
250 g de ferradura (judías verdes)  
150 g de tabella (judía blanca)  
150 g de garrofón (judía de Lima)  
1 tomate maduro  
300 g de arroz  
1/2 taza de aceite  
1 cucharadita de pimentón dulce  
Unas hebras de azafrán  
Sal



### ELABORACIÓN:

Se pone una paellera a fuego medio, se añade el aceite y, cuando esté caliente, se doran el conejo y el pollo troceados y salados previamente.

Se sofríe la carne hasta que esté bien dorada y entonces se añaden la ferradura, el garrofón y la tabella.

Se continúa la cocción durante unos 8-10 minutos más y se añade el tomate rallado. Se remueve hasta que pierda un poco del agua de vegetación y se añaden el arroz, el pimentón, el azafrán y, por último, el agua.

Cuando arranque el hervor, se rectifica de sal y se continúa la cocción entre 15 y 20 minutos más hasta que el arroz quede seco.

Es preferible utilizar para este plato las verduras de la huerta valenciana: la tabella, el garrofón y la ferradura.

---

## Sepia en salsa

### INGREDIENTES:

Ingredientes para 4 personas

2 sepias  
2 patatas  
1 cebolla  
2 tomates  
1 tacita de aceite  
1 cucharadita de pimentón  
1 hoja de laurel  
Sal  
1 cucharadita de piñones  
1 vaso de vino



### ELABORACIÓN:

En una cazuela se sofríe la cebolla picada muy fina y, cuando esté dorada, se le añaden el tomate sin piel ni pepitas y la hoja de laurel.

Se remueve y se deja rehogar hasta que se haya evaporado parte del agua de vegetación del tomate, se agregan la cucharadita de pimentón, los piñones y el vino.

Se deja que lome temperatura y se remueve.

Mientras, se limpian las sepias y se trocean.

Se colocan en una sartén con un poco de aceite, se es da unas vueltas y se cubren con agua y sal; se dejan cocer a fuego lento.

Una vez listas se incorporan a la cazuela.

Paralelamente, en otra sartén con un poco de aceite se rehogan las patatas cortadas en trocitos y se añaden a la cazuela.

Una vez se tengan el sofrito, la sepia y las patatas en la cazuela, se deja cocer hasta que esté en su punto.

La sepia debe cocerse con poca agua, justo para cubrirla, y el guiso tiene que quedar caldoso.

---