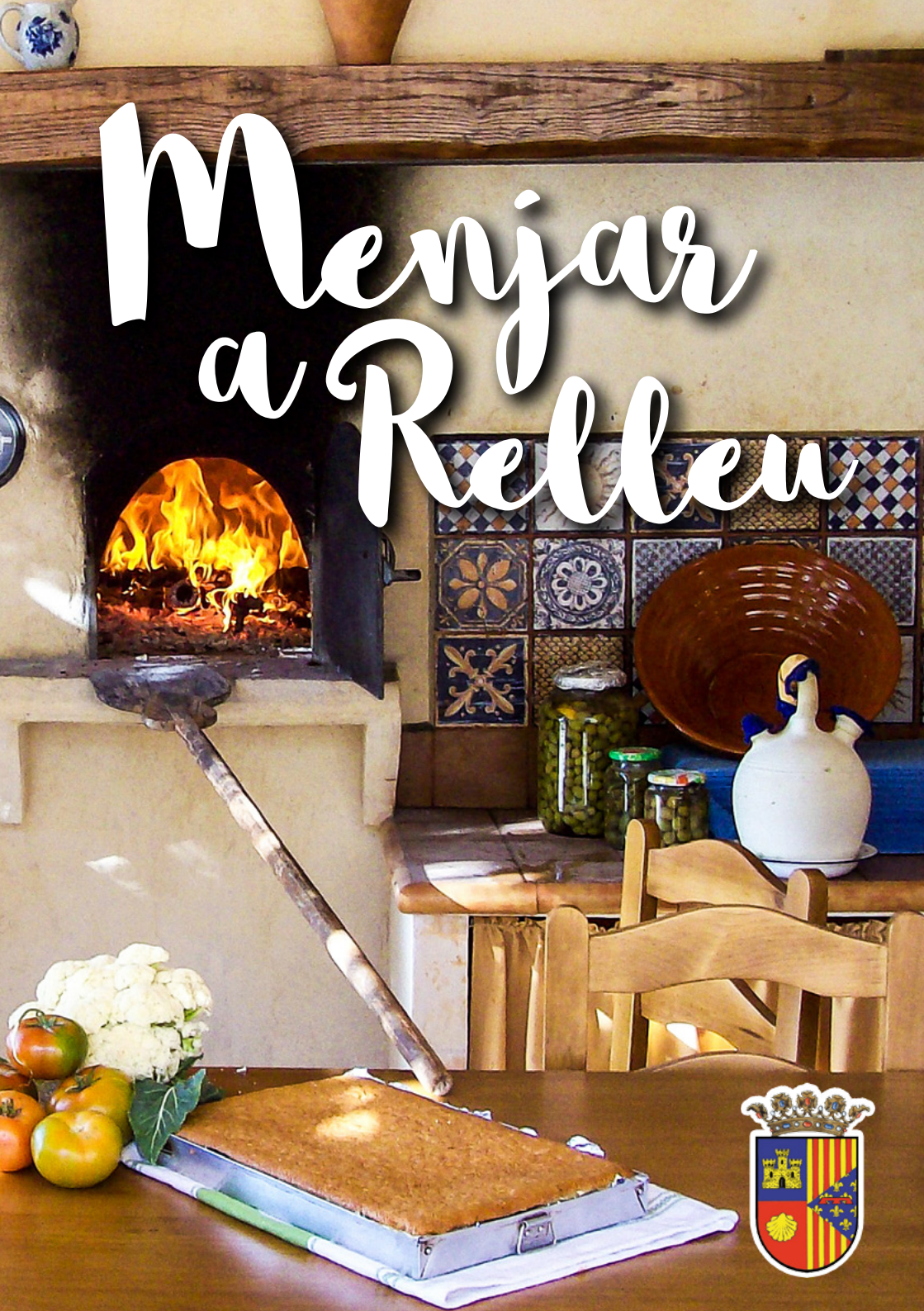
Menjar a Rellen



La dedicatoria de este libro no puede ser otra que una muestra sincera y eterna de agradecimiento a todas aquellas madres y abuelas que, con su buen hacer y el pasar de los años han conservado y mantenido la gastronomía de nuestra tierra. A todos nuestros antepasados que lo han hecho posible, gracias.

La concejalía de turismo del Ayuntamiento de Relleu ha querido rendir un reconocido homenaje a la gastronomía tradicional de nuestra tierra editando esta publicación que atesora en su interior algunas de las recetas, enmarcadas hoy en la dieta mediterránea y conservadas con el mayor esmero por nuestros antepasados. Nuestro aceite de oliva, nuestras verduras y cereales así como el protagonismo de los productos cárnicos de estas tierras le dan esa riqueza que la caracteriza.

La singularidad de las tierras de cultivo de la comunidad valenciana la hacen merecedora de la denominación de origen de algunos de nuestros vinos así como de numerosos productos naturales como las cerezas de la montaña de Alicante, la chufa de Valencia, el níspero de Callosa o las naranjas por citar algunos y de aquellos de elaboración industrial como el turrón de Xixona o el chocolate de Villajoyosa que nos permiten distinguir y apreciar los sabores de nuestra tierra.

Desde la sencillez de un trozo de pan horneado en casa con su apreciado aceite de oliva obtenido de la manera más tradicional hasta el más cuidado plato de olleta de blat que siempre es tan bien recibido por cualquier comensal componen esta selección de recetas que hemos querido compartir con todos vosotros.

Disfrutar de su lectura y conservar su contenido para que aquellos que nacen hoy puedan conocer mañana la riqueza de los alimentos de su tierra.

Menjar a Relleu

www.relleuturismo.es



Relleu, poble de la Marina Baixa, situat al centre d'una vall envoltada per les serres del Cabeçó (1.027m), la Grana (1.112m), l'Aguilar (889 m) i la Penya del Figueret (766 m) i oberta cap a llevant; compta actualment amb 1.205 hab.

La morfologia del seu nucli urbà és empinada i estreta, típica d'un poblament originàriament islàmic. Entre les principals construccions del poble destacar l'església de sant Jaume (s. XVII) i la capella de la Mare de Déu del Miracle (S. XVIII), l'àntic Ajuntament (1.787) avui reconvertit amb Museu Etnològic, així com molts bons exemples de cases particulars molt ben conservades.

Als voltants de poble poden visitar el Castell, construcció d'època islàmica, i l'Ermita de Sant Albert, des d'on s'observa una bona panoràmica de tota la vall. Al paratge de l'Estret es troba una de les millors construccions civils del s. XVIII, el Pantà de Relleu, aprofitant l'aigua del riu Amadori i acabat de construir l'any 1776, amb el regnat de Carles III.

Al terme municipal podem trobar els restes d'un poblat ibèric, (Penya Roja) així com torres defensives (Torre de la Vallonga, Torre de la Casa Batle) o moltíssimes cases de camp, anomenades masos, les quals poblen tot el seu terme.

Poble típicamente mediterrani, celebra anualmente les festes de Sant Antoni (17 gener), Mare de Déu del Miracle (11 abril), Sant Albert (7 agost) i les Festes Patronal (darrer cap de setmana de setembre).

Població que sap guardar com cap altra les seues tradicions més arrelades: matança del porc, romeria, ofrenes, processons, joc de pilota, rodà de les aixames i sobretot la seua gastronomia, que en molts casos es remunta a l'època morisca.

La cuina de Relleu, s'abasteix dels productes autòctons del camp, el ramat i del pròxim mar Mediterrani. L'oli d'oliva de produccuó tradicional, es converteix en la base principal de la seua cuina, així com l'elaboració d'embotits seguint sempre receptes artesanals. La rebosteria pròpia de Relleu varia segons l'època de l'any: bunyols, mones i tonyes, tortades, pastissets, mantegades, rotllets, etc...

Aquest libret tan sols pretén reviscolar i difondre una xicoteta part, però fonamental, dels menjars de Relleu. En definitiva rescatar i promocionar la nostra cultura autòctona, de la qual forma part la gastronomia; en altres paraules, la manera que tenen els relleuencs d'entendre el món que els envolta.

" A la taula i al llit, al primer crit " perquè " Panxa plena, home content "

" Els deu manaments es tanques en dos: bajoquetes tendres i arròs caldós "

Index

ENTRANTS 7

Aiguasal 8
Ametles fregides 9
Anxoves 10
Embotits 11
Espencat 12
Fetge amb salsa 13
Pericana 14
Renyons de masero 15
Sagí 16

COQUES 17

Coca enflocà 18
Coca escaldà 19
Coca fassia 20
Coca de molletes 21
Coca a la paleta 22
Pa de casa 23
Minxos 24

MENJARS 25

Arròs a part 26
Arròs caldós 27
Arròs amb fesols i penques 28
Arròs de batuda 29
Arròs melós amb carn de caça 30
Borra 31
Bullit 32
Cruet 33
Farinetes 34
Fasseures 35
Fregitó de conill 36
Gaspatxo 37
Olleta de blat 38
Perdiu escabetxada 39
Potatge 40
Potatge de ric 40
Rostit al forn 41
Sopa d'all 42

DOLÇOS 43

Bunyols 44
Coca dolça 45
Codonyat 46
Pastissets de moniato 47
Moniato confitat 47
Quatre iguals 48
Rotllets de candeal 49
Tonyes i mones de pasqua 50
Tortada d'ametla 51
Almendraos 52
Mantegades d'ametla 52
Pastissets de gloria 52
Magdalenes 52
Orxata relleuera 53
Herbero 54



entrants

Aiguasal

Ingredients:

- Pebreres, tomaques verdes, raïm de pastor...
- Aigua, sal, vinagre
- Fulles i branquetes de llimoner

Les tomaques i les pebreres verdes, ben rentades se les fa uns tallets i es posen en un recipient amb aigua, sal i vinagre.

La part superior del recipient es tapa amb fulles i unes branquetes de llimoner per evitar que no suren.



Ametles fregides

Ingredients:

- Ametles
- Oli i sal

Els gallons de les ametles es poden fregir amb o sense pell.

Per a llevar-los la pell, s'escalden amb aigua calenta i es pelen fàcilment, després es frigen fins que queden daurades i en calent es posa la sal.

Les ametles es poden fer torrades al forn; ja que els gallons d'ametla podríem dir que és l'estrela dels aperitius de Relleu.



Anxoves

Ingredients:

- Aladrocs
- Sal grossa

La millor època per preparar unes bones anxoves, és durant els mesos de maig o juny. Es neteja l'aladroc, es lleva el cap i les tripes, després en un recipient es posen els aladrocs amb sal i es remouen deixant-los mig dia per a que perden part de l'aigua que tenen.

A continuació en un gerronet de vidre o fang es posa una capa de sal i una capa d'aladrocs, altra vegada una de sal i altra d'aladroc, així fins omplir el recipient; acabant sempre amb la capa de sal; a la qual s'afegeix una miqueta de l'aigua que han soltat els aladroc al principi quan han estat macerant amb la sal. Al llarg de les diferent capes es posa unes boletes de pebre o de clavell i unes fulles de llorer.

Al cap d'un mes es poden començar a menjar, van traient-se de la gerreta a mesura es mengen, sempre deixant la capa de sal a la superfície. Quan es trauen es preparen, es lleva l'espina i es parteixen en dos, posant-les en un platet amb oli d'oliva.



Embotits

Botifarres

Ingredients:

- Ceba, cansalada, panxeta, sang, orenga, pebre, clavell i sal

Es bull la ceba, es deixa escórrer i es mol.

Per cada kg de ceba, posarem un 1Kg de carn ben trossejada, de la qual dos parts seran de cansalada i una part de panxeta.

La ceba i la carn es pasta amb la sang i s'afegeixen els condiments: sal, clavell, pebre i orenga. Abans d'omplir les botifarres calfarem un poc de pasta amb una paelleta al foc, per a provar el gust i ajustar els condiments.

Després omplirem els budells per fer les botifarres i per últim les bullirem amb aigua tèbia de 3 a 5 minuts.

Els budells del porc es netejaven amb aigua i llimó. Per a netejar les ferramentes i les mans, es tenia a mà aigua calenta amb timonet, per eliminar la grassa amb facilitat.

Llonganisses

Ingredients:

- Magre, cansalada, sal, pebre roig, pebre, clavell i canella (poqueta)

Es mol la carn i la cansalada, després es pasta tot afegint els condiments.

Per a tastar-les de gust es posa una mica de la pasta en un paper d'estrassa al foc per a rostir-ho i provar-ho

Per últim s'omplin les llonganisses i es pengen a l'aire.

Una varietat són els Blanquets, els qual porten de condiment: sal, pebre blanc, clavell i nou moscada.



Espencat

Ingredients:

- Tomaques
- Pebrera
- Ceba
- Albergínia
- Bacallà sec
- Alls
- Sal i oli

En una llanda es posen tots estos ingredient sencers, i es deixen rostir fins que es pugen pelar amb facilitat. També es poden rostir al foc amb una rostidora tapada.

Després es pelen i es fan a tires, en una plàtera es mulla d'oli i se li posa trossets d'all i sal. També se li pot afegir molletes de bacallà.



Fetge amb salsa

Ingredients:

- Fetge de corder o de porc
- Freixurat
- Oli, sal i julivert

El fetge i el freixurat es tallen a trossets i en una paella amb oli es van fent poc a poc. Quan ja esta cuit, es trauen un trossets de fetge i en un morter es piquen amb unes dents d'alls fregides i julivert; després el picat s'afig al fetge i es posa tot en una cassoleta a la qual se li afig una mica d'aigua i es deixa al foc lent i amb molta paciència se li van pegant voltes per a que no s'apegue, si cal se li torna a posar una mica d'aigua.



Pericana

Ingredients:

- Pebrera de secar
- Bacallà
- Melva
- Cabeça d'alls
- Ceba

Rostirem les pebreres amb molta cura de no cremar-les.

Rostir el bacallà, la melva, la cabeça d'alls i la ceba.

Després ho fem tot a trossets xicotets, li afegim un rall d'oli.

Ho posem tot en una cassoleta amb aigua bullint per escaldar-ho tot.

Per als amants del picant es pot rostir un vitet i afegir-lo.



Renyons de masero

Ingredients:

- Tomaques madures
- Alls, oli d'oliva i sal

Les tomaques es partixen per la meitat, a un costat la flor i a l'altre el pessó. Es posen a fregir boca per avall a foc lent, quan ja estan se les pega la volta i sobre elles es posa l'all ben trossejadet, i la sal. Es deixen a la paella fins que els trossets d'all estiguen cuits.



Sagí

Ingredients:

- Mantega de porc
- Sal i pebre roig

En una paella es desfà la mantega.

Després se li afig la sal i el pebre roig.

Va remenant-se fins que es faça una maça d'un color uniforme.

Tot s'aboca en una gerreta per a que es gele.

Per a menjar-lo sullarem una llesca de pa amb el sagí.





coques

A Relleu, com a tots els pobles de la contornada es preparen molts tipus de coques: coca *farcia*, *enflocà*, *escaldà*, de molletes, a la paleta, empanadetes, fregides, minxos.

Servisquen de referència aquestes modalitats de coques molt característiques del poble.

(La temperatura i el temps de forn, és aproximada; tot depén del tipus de forn: elèctric, llenya...)

Coca enflocà

Ingredients:

- 1/2 Kg de farina
- Llevat
- Fregitó de tomaca, pebrera roja, pebrera verda, ceba
- Melva
- Pebre roig, oli i sal

Posem la farina en un llibrell i li afegim un polset de sal. En un gotet d'aigua tèbia es desà el llevat i s'afig a la farina per a pastar-ho amb l'aigua tèbia que atmeta. Es deixa que fermente.

Sullarem la llanda amb oli i escamparem la pasta ben fineta. Quan està escampada es posa per damunt el fregitó que hem preparat. Si no es vol posar el fregitó, posarem en el seu lloc, la tomaca i la pebrera en cru, tot tallat a trossets.

Per damunt se li posa un rall d'oli i un poc de pebre roig.

Forn a 180ºC uns 30 minuts.



Coca escaldà

Ingredients:

- Farina, sal i aigua bullint
- Oli d'oliva
- Pebre roig

Es posa la farina amb un rall d'oli, la sal i se li afig aigua bullint s'escalda tot i es pasta amb una cullera de fusta; després la pasta s'escampa en una llanda sullada d'oli. La pasta molt fineta i sobre ella es posa oli i pebre roig. Es pot posar allò que a cadascú li agrade: peixets, embotit, cansalada, tomaca, magre, etc...

Forn a 180ºC uns 20 minuts.



Coca fassia

Ingredients:

- 1/2 Kg de farina
- 1 gotet de vi o de cervesa
- Anís dolç
- Fregitó de tomaca, pebrera roja, pebrera verda, ceba
- Melva, tonyina, anxoves
- Pebre roig, oli i sal

Farem un fregitó amb la tomaca, les pebreres, la ceba i la melva, els quals prèviament hi haurem fet a trossets.

En un llibrell posarem la farina i li afegirem un got d'oli calent del fregitó, un got de vi o de cervesa, un xorret d'anís dolç i uns pessics de sal. Tot ben pastat, s'escampa ben fineta en una llanda sullada d'oli. Per damunt posarem el fregitó, el qual acompanyarem amb tonyina o anxovetes.

Es tapa i es forada amb la forqueta i es pinta amb un rovell d'ou batut.

Forn a 180ºC uns 30 minuts.



Coca de molletes

Ingredients:

- 3 gots de farina
- 1 got i mig d'oli d'oliva
- 1 gotet xicotet de vi blanc
- 1 *graciosa* i un poc de sal

Aquestos ingredient es pasten, la pasta s'escampa en una llanda sullada d'oli per a que no s'apegue.

Les molletes es fan apart, amb farina, oli d'oliva i sal, ben remenat fins formar les molletes, després es posen sobre la coca, i tot al forn.

Forn a 180ºC uns 20 minuts.



Coca a la paleta

Ingredients:

- Farina, sal i aigua bullint
- Melva i oli d'oliva

S'escalda la farina, es posa sal i es pasta, després es fan coquetes redonetes i es posen al foc quan la paleta estiga ben calenta.

Es mengen en un plat fons amb melva i molt d'oli.



Pa de casa

Ingredients:

- 1 kg de farina
- 25 gr de llevat
- 1 pessic de sal
- Aigua tèbia

Es desfà el llevat amb aigua tèbia. En un llibrell es posa la farina se li afig el llevat desfet, un pessic de sal i l'aigua tèbia fins que la pasta no s'apegue al llibrell.

Es tapa el llibrell fins que la pasta s'unfle (fermente), després es talla a trossos i se li dona la forma de barra o pa, i es torna a tapar per a que es torne a unflar. Per últim es fan un talls als pans o a les barques i al forn uns 45 minuts a 180ºC.



Minxos

Ingredients:

- Farina de panís, sal i aigua bullint
- Oli d'oliva
- Pebre roig

Els minxos és com la coca escaldà però amb farina de panís, aquesta farina costa més de pastar que la de blat. (per pastar-la millor es pot barrejar amb farina de blat). Aquesta pasta de minxos es pot fer al forn o també a la paleta (al foc).

Forn a 180ºC uns 20 minuts.





menjars

Arròs a part

Ingredients:

- Caldo de *putxero*
- Arròs
- 3 pebreres seques
- 4 dents d'all
- Oli, safrà i sal

En una cassola es posa 3 o 4 cullerades d'oli, i es sofrigen les pebreres seques i les dents d'all.

Es trauen les pebreres sofregides i es sofrig l'arròs (una tasseta per persona)

Després es posa el caldo del putxero calent. Per cada tasseta d'arròs dues de caldo i es deixa coure.

S'escudella i es desfà la pebrera seca per damunt de l'arròs.



Arròs caldós

Ingredients:

- Arròs (2 grapats per persona)
- Fesols o cigrons. (si es fa amb cigrons es posen un dia a remulla)
- Costelletes de porc (4 costelletes)
- Pollastre, conill (4 trossets)
- Penques, bledes i nap
- Safrà, sal
- Oli (3 cullerades)

En un calder de ferro es posen els fesols o els cigrons (una cosa o altra) a bullir amb poqueta aigua. Si són els fesols, al primer bull es canvia l'aigua i a aquesta aigua quan torne a començar a bullir es posa l'oli, la sal i el safrà.

Quan els fesols estiguen cuits, es posa primer les penques i 20 minuts després la carn, es deixa tot a poc foc.

Quan tot estiga cuit (entre hora i mitja i dues hores) es posa l'arròs. En estar cuit l'arròs (30 – 45 minuts) ja es pot escudellar.



Arròs amb fesols i penques

Ingredients:

- Fesols, penques i naps
- Cansalada, costelletes i *rabaetes* de porc
- Mantega de porc
- Safrà, oli i sal

Posarem al foc un calder de ferro amb els fesols. Després es posen les penques i la carn a trossets, tot a bullir amb sal i safrà.

S'ha de bullir a foc molt lent.

Quan tot està ja cuit, es posa l'arròs, dos grapats per persona.



Arròs de batuda

Ingredients:

- Conill
- Cigrons
- Una cabeça d'alls
- Pebrera roja tendra
- Safrà, oli i sal

La nit anterior posarem els cigrons a remulla.

En la paella es sofrig la pebrera, la cabeça d'alls i s'aparten.

Després trossejarem el conill i el sofregirem.

Per últim sofregirem l'arròs.

Afegim els cigrons. (en els dies de batuda, juliol, es posaven els cigrons verds) i per últim s'aboca l'aigua bullint (2 tassetes d'aigua per una d'arròs).

Es posa el safrà i es condimenta de sal.

L'arròs, al final, s'adorna amb la cabeça d'alls enmig de la paella i la pebrera a tires.



Arròs melós amb carn de caça

Ingredients:

- 1 conill (tudó o llebre)
- Una cabeça d'alls
- 250 gr de garrofó (fesols de la peladilla)
- Una cullerada de farina
- 4 grapats d'arròs
- Oli i sal

Es sofrig el conill (o el tudó o la llebre) en una paella.

Amb l'oli que hem sofregit el conill sofregirem la tomaca i els fesols i després posem una cullerada de farina.

Quan està llest es posa el sofregit i el conill en un calder amb aigua. Quan esta cuit s'afig l'arròs, dos grapats per persona.



Borra

Ingredients:

- Pebrera i tomaca seca
- Bacallà i melva
- Ceba, creïlla, espinacs
- Una cabeça d'alls i oli

Prèviament es posen a remulla, les pebreres i les tomaques seques. En una cassola es posa a bullir amb oli, les creïlles i les cebes a trossos. Quan l'aigua comença a bullir s'afigen la resta d'ingredients, menys la melva que es posarà una mica més tard.

Uns 15 minuts abans de traure'l, es posa la cabeça d'alls esclafada i un ou per persona, per a que es coga. Per últim es prova de sal.



Bullit

Ingredients:

- Creïlles
- Bajoquetes
- Ceba
- Sal i oli

En un perol es posen a bullir les bajoquetes netes i la ceba pelada.

A la mitja hora es posen les creïlles ja pelades i es deixa bullir altra mitja hora.

Es menja amb un rall d'oli, sal i si es prefereix amb maionesa.



Cruet

Ingredients:

- 1 ceba, 1 carlota i 1 tomaca
- 3 creïlles
- 4 dents d'alls
- Julivert
- Oli, sal
- 1 fulla de llorer
- Safrà
- 4 xulletes de porc o de corder

En una cassola es posa primer l'oli (5 o 6 cullerades soperes), la ceba, la carlota i la tomaca a tallades, després les creïlles a tallades més grosses. Les dents d'alls trossejadetes, la fulla de llorer i el julivert i al capdamunt les xulletes, s'afig la sal i es tapa amb aigua natural i el safrà. Es deixa tot a foc lent entre 30 i 45 minuts.

El plat s'acompanya amb all i oli o maionesa.



Farinetes

Ingredients:

- 200 gr de bacallà
- Ceba, tomaca, creïlla i unes dents d'all
- Oli.

Es dessala el bacallà i el tallem a quadrets.

Tallem a trossets la ceba, la tomaca i la creïlla.

Es sofrig el bacallà, després sofregirem la ceba, la tomaca, la creïlla i les dents d'alls.

En una paella es posa aigua i quan aquesta bull s'afig tot el sofregit anterior, es deixa uns 20 minuts bullint.

Seguidament es desfan en aigua freda, per persona, 2 cullerades soperes de farina; a la farina desfeta se li afig un rovell d'ou batut.

Quan l'aigua de la paella on està el sofregit, estiga freda – per a que no es facen grums – s'afig la farina desfeta. Va remenant-se sense parar per evitar que la farina s'apegue; es deixa bullint fins deixar-les a gust dels comensals.

Existeixen altres varietats de farinetes:

- **Farinetes bordes.** Igual que la recepta anterior, però sense posar-li bacallà.
- **Farinetes de matança.** Es fan com la recepta anterior, però en compte de posar-li bacallà, se li posa trossets de cansalada fregida.



Fasseures

Ingredients per a 4 persones:

Per a la fasseura:

- ½ barra de pa a remulla
- 2 botifarres
- 200 gr de cansalada
- 250 gr farina de panís
- Safrà, julivert ben talladet, sal i oli

Per a l'olla:

- Penques, nap, xirivia, carlota, fesols
- 2 costelletes i un trosset de paleta de porc
- Aigua, oli i sal

Posarem a bullir els ingredients de l'olla amb aigua, sal i oli fins a que estiguen cuits.

Mentre l'olla està bullint es fan les fasseures. Per a fer-les, escorrem el pa, ben escorregut, es posa la botifarra, la cansalada, el safrà, sal al gust, un xorret d'oli. Es pasten ben pastades i es fan les fasseures.

Un hora abans de dinar, les fasseures es posen a coure a l'olla.



Fregitó de conill

Ingredients:

- 1 conill
- Una cabeça d'alls
- Una pebrera roja i una pebrera verda
- 4 tomaques
- Oli, sal i julivert

Trossegem i sofregim el conill.

Després es posen els alls i les pebreres talladetes i quan està tot ben daurat es posa la tomaca i el julivert ben talladet.

Sal al gust.



Gaspatxo

Ingredients:

- Carn variada de: conill, *pitxó*, perdiu, pollastre
- Tomaca, ceba
- Coca de gaspatxo
- Sal i oli
- Orenga

Trossegem la carn i es sofrig.

Després es posa a bullir.

En una paella sofregirem la ceba i la tomaca, ben talladeta.

La coca de gaspatxo es fa amb aigua, sal i farina i després al foc amb la paleta.

Aquesta coca es fa a trossets i es mescla amb el fregitó de tomaca, ceba i l'orenga, remenat uns 10 minuts. Del calder de la carn bullida es posen cullerades de caldo al sofregit amb la coca i es va remenant fins que es veja que està tot cuit, després es tapa. Ja està llest per a escudellar.

Altra varietat, s'escalda la coca a part sense mesclar-la amb el fregitó. Aquest fregitó es mescla amb la carn i es serveix per un costat la coca escaldada i per altra el fregitó. La coca es menja amb trossos de ceba crua a mode de cullera.



Olleta de blat

Ingredients:

- Penques, bledes, nap i un trosset de carabassa
- Fesols, cigrons, llentilles
- Blat picat
- Carn: pota, costella i orella de porc
- Botifarra i blanquet

Per a la picada:

- Pa
- Ametles
- Alls
- Oli, sal i ceba

En un perol, un hora abans, es posa a bullir amb aigua i sal el blat ja picat i arreglat,. Després s'afigen els llegums (cigrons, fesols i llentilles), les verdures (penques, bledes, nap) i la carn.

Quan la carabassa estiga cuita la traurem, la desfarem amb una cullera i la tornem a posar dins del perol.

Per preparar el picat torrem el pa, fregim les ametles, rostim la cabeça d'alls i sofregim la ceba.

Ho picarem tot en un morter i s'aboca al perol del bullit una mitja hora abans de traure'l.

A l'olla de blat se li pot posar carn quan es posen els llegums: pota, costella i orella de porc, botifarra i blanquet.



Perdiu escabetxada

Ingredients:

- 4 perdius
- 1 gotet de vinagre
- 1 gotet d'oli
- Sal, 3 fulles de llorer, una cabeça d'alls i julivert

En un morter farem la picada amb 2 dents d'all i el julivert.

Es sofrig la perdiu amb la cabeça d'alls. S'afig un got d'aigua, el vinagre, el llorer i la picada, la sal al gust.



Potatge

Ingredients: cigrons, fesols, llentilles, faves, creïlles, nap, bledes, penques (admet qualsevol verdura de temporada), ceba, ametles, pa, oli, sal i pebrera molta.

En calder de ferro, posem a bullir a poc foc (dos a tres hores) tots els ingredients menys la creïlla, que la posarem més tard per a que no es desfaça.

Mentre està bullint fregirem una ceba a trossets.

Prepararem la picada amb el pa, les ametles fregides i la pebrera molta. 15 minuts abans d'apagar el foc, afegim al calder la ceba fregida i la picada.

Potatge de ric

Potatge de ric: Una varietat de potatge propi de la vigília de Quaresma.

Ingredients: (4 Persones).200 gr d'ametles pelades, 200gr de cigrons, 4 trossos de bacallà, 400 gr d'espinacs, 2 talladetes de pa, all, nyora, sal, farina, i oli.

Primer es posa a remulla el bacallà, dos dies abans, canviant l'aigua 3 o 4 vegades. Els cigrons es posen a remulla el dia abans.

Bullir els cigrons i en una paella sofregir les ametles, reservar-les; fregir el pa, la nyora i l'all per separat i reservar-ho tot.

Enfarinar el bacallà i sofregir-lo. Quan estiguen els cigrons bons, se li afigen les ametles, els espinacs, el pa i els alls picats.

Coure-ho tot uns 20 minuts i afegir per últim el bacallà uns 10 minuts abans d'apagar el foc.



Rostit al forn

Ingredients:

- Paleta de *corder*
- Creïlles, cebes, albergínia, carlotes...
- Julivert, pebre molt
- Oli i sal
- Herbes aromàtiques (romer, timonet.. .)

En una llanda es posa la carn salada i sullada amb mantega de porc i un poquet de pebre. Les creïlles partides per la meitat, amb tallets i sobre elles julivert i trossets d'all. Es pot posar qualsevol hortalissa que es vulga: ceba, carxofa, albergínia...

Quan la llanda hi està preparada es posa la sal, la pebrera molta, l'oli d'oliva i les plantes aromàtiques: romer, timonet.

Es posa al forn entre hora i mitja i dues hores, depenent de la temperatura del forn i del pes de la carn.



Sopa d'all

Ingredients:

- Mitja barreta de pa dur a talladetes
- Ous
- Pebre roig
- Mitja cabeça d'alls
- Oli, safrà i sal

En una cassola de fang es sofrigen els alls, es trauen i es sofrig el pa. Després afegirem l'aigua els alls sofregits i abans de que es calfe l'aigua, un ou batut, la sal, el safrà i una culleradeta de pebre roig. Es deixa bullir uns 15 minuts.

Dos minuts abans d'apagar el foc es deixa caure un ou per persona.





dolços

La varietat de dolços i rebosteria de Relleu és molt gran, aquests dolços s'elaboraven en funció de l'època de l'any. Així per Pasqua es preparaven les tonyes i les mones; per Nadal torrons, massapà o pastissets de glòria i per les festes patronals: almendraos, mantegadetes, quatre iguals, tortades, bescuits, etc...

(la temperatura i el temps de forn, és orientativa; tot depén del tipus de forn: elèctric, llenya...)

Bunyols

Ingredients:

- 1 Kg de farina
- ¼ de pastilla de llevat
- 1 litre de llet
- Carabassa dolça
- Ratlladura de llimó
- 2 rovells d'ou
- Canyella i anís

Bullirem la carabassa i l'escorrerem bé.

Amb la llet tèbia es desfà el llevat i es barreja amb la carn de la carabassa, després se li posa la ratlladura del llimó, una culleradeta de canyella, un xorret d'anís, els dos rovells d'ou i se li posa la farina fins que quede la pasta lleugerament espessa per omplir la bunyolera. Es tapa per deixar-la reposar.

Mentre reposa la pasta, calentarem l'oli i amb la bunyolera calenta farem els bunyols.

Una varietat són els bunyol d'arròs. Es diferencien en que es posa ½ de farina i ½ d'arròs ben bullit i ben pastat. En aquest cas no es posa carabassa.



Coca dolça

Ingredients:

- 6 ous
- 200 cl d'oli
- 400 cl de llet
- 750 gr de sucre
- 750 gr de farina (500gr de farina i 250gr de ametla molta, si la volem fer d'ametla)
- 6 *gracioses* blaves i blanques

En un recipient es posen les 6 clares batudes a punt de neu i sense deixar de remenar se li afig: el sucre, els rovells d'ou, la ratlladura del llimó, una culleradeta de canyella, l'oli i l'ametla (si la volem fer d'ametla) fins que estiga tot ben barrejat. Al final es posa la farina i la llet remenant-ho tot, es deixa reposar un poc. Quan anem a posar-la al forn es posen les gracioses i s'aboca tot en una llanda gran coberta amb paper.

Forn a 180ºC uns 45 minuts aproximadament.



Codonyat

Ingredients:

- Codonys i sucre

Es pelen els codonys i es trossegen, a continuació es pesa la carn de codony. Tot seguit es bullen i s'escorre la carn per a desfer-la, fent una massa que es torna a posar al foc afegint el seu pes de sucre. A foc lent i contínuament remenant per a que no s'apegue, fins que el sucre es desfà i la massa adquireix el seu color característic, per comoditat es pot fer en dos dies consecutius.

(A aquesta massa se li pot posar un poc de canyella)

Per últim, el codonyat s'esten en una llanda i es deixa unes dies per a que s'eixugue.



Pastissets de moniato

Ingredients:

- 2 gots d'oli d'oliva
- 1 got d' aiguardent o de *sala*
- 1 got de sucre
- Canyella, ratlladura de llimó i un rovell d'ou

Es posa l'oli al foc, i amb l'oli calent s'escalda la farina, es posa el sucre, l'aiguardent, el rovell i es pasta tot. Després amb ajuda d'un paper de tonya es van fent coquetes que es retallen amb la boca d'un got. Seguidament s'omplin de moniato confitat i es tanquen com si foren empanadetes.

Per acabar es passen per ou, canyella i sucre abans de ficar-los al forn.

Forn a 180ºC uns 15 minut.

Moniato confitat

Ingredients:

- Moniatos i sucre

Els moniatos es pelen i es bullen amb la pell d'un llimó i amb canyella amb rama. Seguidament es pesa el moniato, a 1kg de moniato escorregut se li afig ½ kg de sucre. Es barreja el sucre i el moniato i es posa al foc per a que el sucre es desfaça, sempre remenant bé i a poc foc per evitar que s'apegue (es pot fer en dos dies consecutius; un dia bullir-los i l'altre ensucrar-los, així estaran ben escorreguts). Una vegada confitat el moniato, aquesta pasta està preparada per farcir el pastissets de glòria o els pastissos de moniato.



Quatre iguals

Ingredients:

- 250 gr d'ametla
- 250 gr de sucre
- 250 gr de farina
- 250 gr de mantega de porc
- Ratlladura de llimó i canyella

A parts igual es pasta: la farina, el sucre, l'ametla i l'oli. Una vegada pastat es fan boletes i s'esclafen fent coquetes d'un dit de grosses, les quals es retallen amb la boca d'un gotet. Abans de posar-se al forn es pinten amb un ou batut.

Forn a 180ºC uns 20 minuts.



Rotllets de candeal

Ingredients:

- ½ kg de farina de candeal
- 2 gots grans d'aiguardent
- 1 got gran d'oli
- 1 got gran de sucre
- 3 gracioses

Es pasten ben pastats per a que la pasta quede ben dura, i per damunt es posa un pessic de sucre amb canyella.

Forn a 200ºC uns 15 minuts.



Tonyes i mones de pasqua

Ingredients:

- Matalafuga (anís en gra)
- 2 kg de farina de força
- 9 ous
- 600 gr de sucre
- 75 cl d'oli d'oliva
- 125 gr de llevat
- Un llimó

En un casset bullir matalafuga (anís en gra) amb tres trossos de pell de llimó, i colar-ho.

En un llibrell es posa la farina, el sucre, l'aigua bullida amb el llevat desfet. Mentre anem pastant-ho tot afegim 8 ous batuts i l'oli. Aquesta massa hi ha que deixar-la molt ben treballada, si s'apegua a les mans i al llibrell s'afig un poc d'oli.

La pasta es tapa i es deixa reposar, en un lloc calent, aproximadament un hora o fins que augmente un triple el seu volum.

A continuació la pasta es talla a trossos i se li dona la forma de tonya, col·locant-se sobre un paper vegetal i tornant-se a deixar tapada fins que torne a augmentar.

Amb un ou batut es pinten les tonyes;. Per a ficar-les al forn se li posa una cullerada de clara a punt de neu en la part més alta i un pessic de sucre, com a decoració.

El forn hi ha d'estar fluix, anar vigilant-les fins que estiguen bones.

Forn a 160ºC de 20 a 30 minuts.

En Pasqua de Resurrecció es preparen amb la mateixa pasta les típiques nones, amb el seu ou i la creu; de formes molt variades. Es preparaven també tonyetes més xicotetes i els ous es colorien bullint-los amb paper de seda de diferents colors.



Tortada d'ametla

Ingredients:

Tortada de 8 ous:

- 8 ous, el blanc de l'ou a punt de neu.
- ¼ d'ametla
- ¼ de sucre
- 1 cullerada de farina
- Ratlladura de llimó i canyella

Tortada de 12 ous:

- 12 ous, el blanc de l'ou a punt de neu.
- ½ kg d'ametla
- ½ kg de sucre
- 2 cullerades de farina
- Ratlladura de llimó i canyella

Primer es bat el blanc de l'ou a punt de neu, després es posa el sucre, després els rovells i per últim la farina d'ametlla. S'aboca tota la pasta en una llanda redona i fonda, recoberta amb paper.

30 minuts a 180ºC



Almendraos

Ingredients:

- 4 ous
- ½ kg de sucre
- ¾ kg de farina d'ametla
- Llimó ratllat

Es baten els ous a punt de neu i es pasta tot, fent una pasta que ha de quedar dura, i al forn a 180ºC uns 10 minuts.

Mantegades d'ametla

Ingredients:

- ¼ kg de mantega de porc
- ¼ kg de sucre
- ¼ kg de farina d'ametla
- ¼ kg de farina
- 4 rovells d'ou
- 1 ditet d'oli d'oliva
- Canyella

Tot pastat, es van fent les mantegadetes. Es fan boletes amb la mà i s'esclafen un poc. Se les posa per damunt una culleradeta de clara d'ou batuda i un pessic de sucre i canyella.

Forn a 180º C uns 15 minuts.

Pastissets de gloria

Ingredients: ¼ i meitat d'ametlla pelada i molta, ¼ de sucre

Es posa al foc un got xicotet d'aigua, a la qual en estar calenta se li afig el sucre i quan comença a bullir es trau del foc i es pasta amb la farina d'ametla pelada. Amb aquesta pasta es van fent boletes amb les mans banyades per a que no s'apeguen, després s'aplanen fent coquetes fines en tot el que dona la mà. Seguidament aquestes coquetes s'omplin amb el moniato confitat i s'enrotllen formant boletes que es passen per la clara d'ou i es deixen tota la nit, a l'endemà es posen en una llanda espolvorada amb farina i al forn fluix molt poc de temps. Quan es trauen del forn es passen per sucre glassé i s'enrotllen amb paper.

Forn a 150ºC uns 10 minuts.

Magdalenes

Ingredients: 4 ous, ½ kg de sucre, ½ kg de farina, 1 got de llet, 1 got d'oli d'oliva, 4 gracioses, canyella i ratlladura de llimó

Tot ben mesclat en un recipient. Amb la pasta s'omplin els motlles i per damunt se li posa un pessic de sucre i canyella.

Forn a 180º C uns 20 minuts.



Orxata rellenera

Ingredients:

- 250 gr d'ametla
- 250 gr d'arròs
- 250 gr de xufa
- 250 gr de sucre

Un o dos dies abans es posen a remulla els gallons d'ametla, l'arròs i les xufes. (poden utilitzar-se també gallons d'ametles verdes "patos")

Per elaborar l'orxata, s'escorren els ingredients i en un morter es pica tot ben picat fins quedar una massa homogènia. A aquesta picada se li afig 2 o 3 litres d'aigua (depenent de la concentració que es vulga per a l'orxata) i es deixa macerar 3 ó 4 hores.

Amb un colador es separa l'aigua de la picada i a la substància resultant se li afig el sucre i si es vol un poc de canyella en pols i una pell de llimó.

Per últim es posa a congelar abans de consumir-la.



Herbero

Aquesta beguda estomacal s'ha de preparar durant el mes de juny, ja que és en aquesta època de l'any quan es recullen els seus ingredients principals.

Ingredients:

- Camamirla
- Cantueso
- Timonet
- Timó reial
- Herba Lluïsa
- Sàlvia
- Romer
- Fenoll
- Pericó o herba de Sant Joan



En un calder es posen a bullir les 9 herbes acabades de recollir, uns 10 – 15 minuts amb uns quants grans de café. Després s'apaga el foc i es posa el sucre a gust de cadascú; es va remenant fins que es disolga completament el sucre.

En estar gelat es lleven les herbes i es cola amb dos coladors a la vegada, un de metall i l'altre de tela.

La mesura per fer l'herbero és de tres quartes part del beuratge d'herbes bullides i una quarta part d'aiguardent. Es deixa reposar aquesta mescla i al dia següent s'embotella, si és possible en botelles de 2 litres o més.

Dins de la botella es fiquen 6 – 7 cireres, 2 branquetes de canyella, unes estreletes d'anís i una branqueta d'herba Lluïsa sense les flors.

Es deixa a mig tapar durant 12 hores. Es convenient que la botella tinga una aixeta per facilitar l'extracció de l'herbero. SALUT !



El Ayuntamiento de Relleu y su Concejalía de Turismo, agradecen a la Comissió de Festes Mare de Deu del Miracle 2011 por la cesión de los textos e imágenes.

Menjar a Relleu



Edita:

AJUNTAMENT
DE RELLEU

TURISMO DE RELLEU

www.relleuturismo.es