



SENIJA

TAN LLUNY... TAN A PROP

ESPAÑOL
VALENCIÀ
ENGLISH
FRANÇAIS



www.senija.es



SENIJA
Tan lluny... tan a prop

SENIJA, UN LLOC PER A MENJAR-T'HO



ES La gastronomía de Senija se fundamenta en la cocina Mediterránea por excelencia. El lugar geográfico de Senija, entre la montaña y el mar, hace que sus platos con productos de la tierra y del mar tengan un sabor de lo más especial y hacen que la cocina senijera sea una cocina sana, variada y equilibrada. Senija ha sido y es un pueblo rico en el cultivo de uva, de olivas y de almendras. Por eso su base culinaria es la autenticidad

VA La gastronomia de Senija, es fonamenta en la cuina Mediterrània per excel·lència. El lloc geogràfic de Senija, entre la muntanya i el mar, fa que els seus plats amb productes de la terra i del mar tinguen un sabor d'allò més especial i fan que la cuina senigera siga una cuina sana, variada i equilibrada. Senija ha sigut i és un poble ric en el cultiu de raïm, d'olives i d'ametles. Per açò la seua base

EN Senija's cuisine is based on the Mediterranean diet "par excellence". Due to the privileged situation of Senija, between the mountains and the sea, its most succulent traditional dishes use only local products from land and sea. For this reason, the Senijan cuisine is delicious, healthy, varied and well balanced. Senija is, and always has been a village rich in grapes, olives and almonds, that's why the

FR La gastronomie de Senija se base par excellence sur la cuisine Méditerranéenne. Le site géographique de Senija, entre la montagne et la mer, fait que ses plats grâce aux produits de la terre et de la mer ont une saveur des plus particulière, fait que la cuisine senijera soit une cuisine saine, variée et équilibrée. Senija a été et est un village riche de la culture de la vigne, des oliviers et des amandiers.. C'est pourquoi sa base culinaire est

ES

y calidad de sus ingredientes. El arroz es un elemento principal de nuestra cocina. Según la temporada y aprovechando los productos que la tierra nos regala, podemos degustar desde un buen arroz caldoso con judías, nabos y pencas en invierno, una paella con coliflor y bacalao en pascua y un buen arroz al horno con morcilla de cebolla y garbanzos en cualquier época del año.

Las cocas, con el “mullador” de atún o con anchoas es un plato tradicional de nuestro pueblo. La proximidad del pueblo de Senija con los pueblos bañados por el mar hace que nuestros platos tradicionales puedan ser de carne o de pescado.

El pulpo ha sido y es un plato que se elabora en los hogares de formas muy diferentes. Seco para comer asado, bañado con un buen aceite de oliva y con una buena rebanada de pan casero, o a la cazuela haciendo un buen puchero de pulpo, o guisado.

La repostería senijera también es muy variada. Podemos encontrar muchos dulces elaborados con almendra, como la torta de almendra o las pastitas de Navidad, otros como los pastelitos de moniato, la fabiola, las monas de pascua o los buñuelos de calabaza son elaboraciones que vienen de lejos, y que continúan año tras año en celebraciones y fiestas.

Todos los platos de los que aquí hablaremos tienen un recuerdo personal que nos transporta a otras generaciones. Nos recuerdan nuestros ancestros y nos unen a seguir escribiendo la historia y la tradición de nuestro pueblo a través de sus sabores. **En Senija encontrarás sabores especialmente únicos.**

CA

culinària és l'autenticitat i qualitat dels seus ingredients.

L'arròs és un element principal de la nostra cuina. Segons la temporada i aprofitant els productes que la terra ens regala podem degustar des d'un bon arròs caldós amb mongetes, naps i penques a l'hivern, una paella amb coliflor i bacallar en pasqua i un bon arròs al forn amb botifarra de ceba i cigrons en qualsevol època de l'any.

Les coques, amb el mullador de tonyina o amb anxoves són un plat tradicional del nostre poble. La proximitat del poble de Senija amb els pobles banyats pel mar fan que els nostres plats tradicionals puguin ser amb carn o amb peix.

El polp ha sigut i és un plat que s'elabora en les llars de formes molt diferents. Sec per a menjar rostit i banyat amb un bon oli d'oliva i amb una bona llesca de pa casolà. Amb cassola fent un bon putxero de polp. O bé guisat.

La reposteria senigera també és molt variada. Podem trobar molts dolços elaborats amb ametlla, com la tortà d'ametlla o els rosegons de Nadal, uns altres com els pastissets de boniato, la fabiola, les mones de pasqua o els bunyols de carbassa són elaboracions que vénen de lluny i que continuen any rere any en celebracions i festes.

Tots els plats dels quals ací parlarem tenen un record personal que ens transporta a altres generacions. Ens recorden els nostres ancestres i ens uneixen, a seguir escrivint la història i la tradició del nostre poble a través dels seus sabors.

A Senija trobaràs sabors especialment únics.

EN

authenticity and quality of its ingredients form the basis of its cuisine.

Rice is one of the main ingredients of Senija's cuisine. Depending on the season and making the most of the products the land provides us with, we can enjoy a variety of dishes like rice in broth with beans, turnips and chard in winter; paella with cod and cauliflower at Easter, or an “arroz al horno” with onion black pudding and chick peas any time of the year.

“Cocas” (mini pizzas), with a filling of tuna and vegetables or anchovies are also a traditional dish from our village. The proximity of Senija to villages bathed by the sea makes our traditional dishes consist equally of meat and fish.

Octopus has been and is a dish which is cooked in Senija's homes in very distinct ways: dried, to eat roasted and bathed in olive oil with a slice of homemade bread; cooked in a broth with chard or in a stew.

There are also a great variety of pastries in Senija. We can find many sweets made with almonds such as “tortà” (almond cake) or rosegons (almond biscuits), and others like “pastissets” (little sweet potato pies), fabiola (a sweet sponge cake), Monas de Pascua (typical Easter cakes), buñuelos de calabaza (pumpkin cakes), all made from traditional recipes which are prepared year after year for celebrations and festivities in Senija's homes.

All the dishes we have talked about above bring us personal memories that take us back to previous generations, remind us of our ancestors and make us want to continue with the history and tradition of our village through its delicacies.

In Senija we can find unique flavours.

FR

l'autenticité et la qualité de ses ingrédients.

Le riz est un élément principal de notre cuisine. Selon la saison et profitant des produits que nous offre la terre, nous pouvons déguster un bon riz au bouillon avec haricots, navets et cardons en hiver, une paella avec chou-fleur et morue à Pâques et un bon riz au four avec boudin à l'oignon et pois chiches à tout moment de l'année.

Les cocas petites pizzas, avec le “mullador” de thon ou aux anchois est un plat traditionnel de notre village. La proximité du village de Senija avec les villages baignés par la mer fait que nos plats traditionnels puissent être de viande ou de poisson.

le pulpe a été et reste un plat qui se prépare à la maison de façon très différentes. Sec pour le manger grillé, trempé dans une bonne huile d'olive et sur une bonne tranche de pain maison ou dans une marmite faisant mijoté un bon puchero de pulpo (pot au feu), ou un ragoût.

La pâtisserie senijera est également très variée. Nous pouvons trouver de nombreux gâteaux élaborés avec des amandes, telle que la tarte d'amende ou les petits biscuits de Noël, ou d'autres tels que les petits chaussons d'igname, la fabiola, les monas de pascua (brioches de Pâques), ou encore les beignets de potiron. Ce sont des recettes qui viennent de loin et qui continuent au fil des ans lors des célébrations et fêtes.

Tous les plats dont nous parlerons ici ont un souvenir personnel qui nous ramène à d'autres générations. Ils nous rappellent nos ancêtres et nous unissent afin de continuer à écrire l'histoire et la tradition de notre village à travers leurs saveurs.

À Senija vous trouverez des saveurs spécialement uniques.

"MULLADOR DE PELLETA"

ES Ingredientes:

- 1 kg de "pelleta"
- 1 kg de berenjenas
- ½ kg de pimiento rojo
- 1'5 kg de tomate troceado
- ½ cabeza de ajos
- Aceite
- Pimienta roja
- Sal, sólo si es necesario

Preparación:

Para desalar la "pelleta", la pondremos en remojo tres horas antes. La pondremos a escurrir. Calentamos una olla con agua y cuando vaya a hervir, le echaremos la "pelleta". Pasado un tiempo, la sacaremos, la meteremos en agua fría y si todavía tiene escamas, se las quitaremos.

Cortamos las berenjenas y el pimiento en trozos pequeños y los freímos.

Con el mismo aceite, freímos el tomate y los ajos troceados. A continuación, echamos la "pelleta" troceada, y dejamos cocer un mínimo de una hora.

Añadimos la berenjena, el pimiento y un poco de pimienta roja. Lo probamos de sal y si es necesario le añadimos una pizca más. Dejamos cocer un cuarto de hora más.

VA Ingredients:

- 1 kg de "pelleta"
- 1 kg d'albergínies
- ½ kg de pebreres roges
- 1'5 kg de tomaca trossejada
- ½ cabeça d'allis
- Oli
- Pebre roig
- Sal, només si és necessari

Preparació:

Per a dessalar la pelleta, la posarem en remulla tres hores abans. La posarem a escórrer. Calfem una olla amb aigua i quan vaja a bullir, li tirarem la pelleta. Passat un temps, la traurem, la ficarem en aigua freda i si encara té escates, li les llevarem.

Tallem les albergínies i les pebreres en trossos xicotets i les fregim.

En el mateix oli, fregim la tomaca i els alls trossejats. A continuació, tirem la pelleta trossejada, i deixem coure un mínim d'una hora.

Afegim l'albergínia, la pebrera i una mica de pebre roig. Tastem de sal i si és necessari li n'afegim una mica més. Deixem coure un quart d'hora més.

EN Ingredients:

- 1 kg tuna skin (pelleta)
- 1 kg of aubergines
- ½ kg of red peppers
- 1.5 kg of chopped tomatoes
- ½ clove of garlic
- Oil
- Paprika
- Add salt if necessary

Preparation:

To remove the excess salt soak the tuna skin for three hours then drain. Heat fresh water in a pot and just as it comes to the boil add the tuna skin (pelleta) After a little while, remove, and place in cold water and remove any remaining scales.

Cut the aubergines and red peppers into small pieces and fry them.

Using the same oil, fry the tomato and the chopped garlic. Then, add the cut tuna skin and let it cook for at least an hour. Add the aubergines, the peppers and a little paprika. Check for salt and add if necessary. Let it cook for another fifteen minutes.

FR Ingrédients:

- 1 kg de "pelleta"
- 1 kg d'aubergine
- ½ kg de poivron rouge
- 1'5 kg de tomate en dé
- ½ gousse d'ail
- Huile
- Poivre rouge
- Sel, seulement si c'est nécessaire

Préparation:

Pour désaler la "pelleta" (peau de thon), nous la mettrons à trempée trois heures avant. Nous l'essorerons. Chauffons une marmite d'eau et à ébullition nous y introduirons la "pelleta". Après un moment, nous la sortirons et la mettrons dans de l'eau froide, nous quitterons les écailles qui pourraient encore s'y trouver.

Coupons les aubergines et les poivrons en petits morceaux, puis nous les faisons frire.

Dans la même huile faisons frire les tomates et l'ail coupé. Ensuite nous mettons la "pelleta" coupée et laissons cuire au moins une heure.

Ajoutons l'aubergine, le poivron et un peu de poivre rouge. Vérifions la pointe de sel et si nécessaire en ajoutons une pincée. Laissons cuire encore un quart d'heure.



COQUES VARIADES AL FORN

ES Ingredientes:

Para la masa de las cocas:

- 2 vasos de agua tibia
- ½ vaso de aceite de girasol
- Una pizca de sal
- 50 g de levadura fresca
- La harina que admita (aprox. 1 kg y 100 g)

Preparación del relleno:

Según la variedad, prepararemos el correspondiente relleno.

“Mullador” de Tomate

Podemos hacer el mismo que hemos hecho en la receta de “Mullador de pelleta” y en lugar de añadir la “pelleta” ponemos atún desalado y después hervido. Cuando tengamos el “mullador” casi cocido añadimos el atún y lo dejamos cocer unos 15 minutos, para que coja el gusto del atún. Después apagamos el fuego y cuando se enfríe ya podemos hacer las cocas con “mullador”.

Cocas de acelgas y embutido

- Acelgas, aceite de oliva y ajos
- Embutido tradicional de Senija
Hervimos las acelgas, sofreímos unos ajos troceados con un buen chorro de aceite de oliva casero, añadimos las acelgas y salamos. Ponemos encima las cocas y en unas sobrasada y en otras morcilla de cebolla. Ya las tenemos para hornear. Las coceremos a 180°C unos 15 minutos.

Cocas de anchoas

- Anchoas caseras
- Aceite de oliva

Quitamos la espina de la anchoa y la ponemos encima la coca, regamos con aceite de oliva y ya están listas para hornear.

VA Ingredients:

Per a la massa de les cocques:

- 2 gotos d'aigua tèbia
- ½ got d'oli de gira-sol
- 1 pessic de sal
- 50 g de llevat fresc
- La farina que admeta (aprox. 1 kg i 100 g)

Preparació del farciment:

Segons la varietat, prepararem el corresponent farciment.

Mullador de Tomaca

Podem fer el mateix que hem fet en la recepta de Mullador de pelleta i en lloc d'afegir la pelleta posar tonyina dessalada i després bullida. Quan tenim el mullador quasi cuit afegim la tonyina i ho deixem coure uns 15 minuts, perquè agafe el gust de la tonyina. Després apaguem el foc i quan es gela ja podem fer les cocques amb mullador.

Coques de bledes i embotit

- Bledes
- Oli d'oliva
- Alls

- Embotit tradicional de Senija
Bullim les bledes, sofregim uns alls talladets ben xicotets amb un bon raig d'oli d'oliva casolà, afegim les bledes i rectificuem de sal. Posem damunt les cocques i posem en unes sobrasada i en altres botifarra de ceba. I ja les tenim a punt per entrar a coure al forn. Les courem a 180°C uns 15 minuts.

Coques d'anxoves

- Anxoves casolanes
- Oli d'oliva

Llevem l'espina de l'anxova i la posem damunt la coca, reguem amb oli d'oliva i ja estan llestes per entrar al forn.

EN Ingredients:

for the Coca dough:

- 2 glasses of lukewarm water
- ½ a glass of sunflower oil
- A pinch of salt
- 50g of yeast
- Flour (approx 1kg 100g)

How to prepare the toppings:

Prepare the following toppings depending on the variety required.

Tomato topping

We can use the same recipe as in the “Tuna skin topping”, but instead of adding tuna skin, use desalted, boiled tuna. Once this is just about ready, add the tuna and continue cooking for another 15 minutes. Allow to cool and we are ready to make the “cocas”.

Cocass with chard and sausages

- Chard, olive oil and garlic
- Traditional sausages from Senija

Boil the chard, brown the chopped garlic in plenty of home-made olive oil, add the chard and salt to the mixture. Spread this mixture on some of the “cocas” put “sobrasada” and black pudding on others. They are now ready for the oven. Bake for 15 minutes at 180° C.

Cocas with anchovies

- Homemade anchovies
- Olive oil

Remove the bone from the anchovy and put it on top of the pasty. Sprinkle them with some olive oil and bake them in the oven

FR Ingrédients:

Pour la pâte des cocas:

- 2 verres d'eau tiède
- ½ verre d'huile de tournesol
- Une pincée de sel
- 50 g de levure fraîche
- La farine nécessaire (environ. 1 kg et 100 g)

Préparation de la garniture:

Selon la variété nous préparons la garniture correspondante.

“Mullador” de Tomate

Nous pouvons faire la même chose que pour la recette de “Mullador de pelleta” et au lieu d'ajouter la “pelleta” nous mettons le thon dessalé puis bouilli. Lorsque nous avons le “mullador” pratiquement cuit nous rajoutons le thon et le laissons cuire environ 15 minutes, afin qu'il prenne le goût du thon. Puis nous éteignons le feu et une fois refroidit nous pouvons faire les cocas avec le “mullador”.

Cocas de bettes et boudin

- Bettes, huile d'olive et ail
- Boudin traditionnel de Senija
Nous faisons bouillir les bettes, frire l'ail coupé en morceaux dans une bonne quantité d'huile d'olive maison, puis nous ajoutons les bettes et salons. Nous mettons sur quelques cocas de la sobrasada et sur les autres du boudin à l'oignon. Elles sont maintenant prêtes pour être enfournées à 180°C durant environ 15 minutes.

Cocas à l'anchois

- Anchois maison - Huile d'olive
Nous mettons disposons les anchois sur les coca après avoir retiré leur arête centrale, nous les arroses d'un filet d'huile d'olive et elles sont prêtes à être enfournées.



PUTXERO DE POLP

ES Ingredientes:

- (para 6 raciones):
- 2 pulpos de roca grandes
- 6 pencas
- 4 patatas medianas
- 1 chirivía
- 2 nabos
- ½ col rizada
- 1 trozo de tocino blanco
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajos
- 1 ñora
- Aceite
- Azafrán
- Sal
- Agua

Preparación:

En primer lugar, limpiamos y congelamos los pulpos durante unos días para que se ablanden.

Ponemos al fuego una cazuela con agua por la mitad, añadimos los pulpos, el trozo de tocino blanco, los nabos, la chirivía, la col rizada, las cebollas, la cabeza de ajos, la ñora, las pencas, el aceite, el azafrán y la sal. Cuando ya haya hervido al menos una hora y media, añadimos las patatas y lo dejamos hervir una hora más hasta que las patatas estén cocidas.

Por último, servimos todo el puchero en una fuente, y si queremos, lo podemos acompañar de un plato de arroz hecho con el caldo.

VA Ingredients:

- (per a 6 racions):
- 2 polps grans de roca
- 6 penques
- 4 creïlles mitjanes
- 1 xirivía
- 2 naps
- ½ col arrossada
- 1 tros de cansalada blanca
- 2 cebes
- 1 cabeça d'all
- 1 nyora
- Oli
- Safrà
- Sal
- Aigua

Preparació:

En primer lloc, netegem i congelem els polps durant uns dies perquè s'ablanisquen.

Posem al foc una cassola amb aigua per la meitat, afegim els polps, el tros de cansalada blanca, els naps, la xirivía, la col arrossada, les cebes, la cabeça d'all, la nyora, les penques, l'oli, el safrà i la sal. Quan ja haja bullit almenys una hora i mitja, afegim les creïlles i ho deixem bullir una hora més, fins que les creïlles estiguen cuites. Per últim, escudellem tot el putxero en una font, i si volem, el podem acompanyar d'un plat d'arròs fet amb el caldo.

EN Ingredients

- (6 servings):
- 2 large octopus
- 6 stems of cardoon
- 4 medium sized potatoes
- 1 parsnip
- 2 turnips
- ½ cabbage
- Bacon fat (tocino)
- 2 onions
- 1 head of garlic
- 1 dried pepper
- Oil
- Saffron
- Salt
- Water

Preparation:

First of all, clean and freeze the octopus for a few days to tenderise it. Half fill a saucepan with water, add the octopus, tocino, turnips, parsnip, cabbage, onions, chard, oil, saffron and salt. Allow to boil for at least one and a half hours and then add the potatoes. Let it boil for another hour until the potatoes are properly cooked. Use a large platter to serve the “puchero”. This dish can be served with a rice soup made from the “puchero” stock.

FR Ingrédients:

- (pour 6 portions):
- 2 grands pulpes de roche
- 6 cardes
- 4 pommes de terre moyenne
- 1 panais
- 2 navets
- ½ chou frisé
- 1 morceau de lard
- 2 oignons
- 1 tête d'ail
- 1 ñora (poivron fort séché)
- Huile
- Safran
- Sel
- Eau

Préparation:

avant toute chose, nous lavons et congelons les pulpes quelques jours afin qu'ils se ramollissent.

Nous mettons sur le feu une marmite remplie à moitié d'eau, nous y plongeons les pulpes, le morceau de lard, les navets, le panais, le chou frisé, les oignons, la tête d'ail, la ñora, les cardes, l'huile, le safran et le sel. Laissons bouillir au moins une heure et demi puis nous y ajouterons les pommes de terre et laisserons cuire encore une heure jusqu'à ce que celles-ci soient cuites.

Enfin nous servons le «puchero» (pot au feu) dans un grand plat et si nous le souhaitons, nous pouvons également l'accompagner d'une assiette de riz fait dans le bouillon



PUTXERO AMB PILOTES

ES Las pelotas - Ingredientes:

(para 6 pelotas):

- ½ kg de carne picada
- Tocino
- 2 huevos
- Pan casero remojado con agua y escurrido
- Piñones - Limón rallado
- Pimienta negra - Sal - Perejil
- Hojas de col cocidas

Preparación:

Amasamos todos los ingredientes juntos con la mano hasta que queden muy mezclados.

Dejamos reposar un poco, hacemos las pelotas y las enrollamos con la hoja de col.

Las hacemos cocer con caldo de puchero 30 minutos aprox.

El puchero - Ingredientes:

- 250 g de garbanzos
- Nabo y chirivía - Pencas
- Zanahorias - Patatas
- Moniato
- Un trozo de tocino
- Un trozo de garreta de ternera
- Hueso de cerdo
- Pollo de corral
- Azafrán - Sal - Agua

Preparación:

Los garbanzos los ponemos en remojo la noche anterior.

Cogemos una olla grande, la rellenamos más de la mitad con agua y añadimos los garbanzos, el azafrán, la sal, el hueso de cerdo y la ternera. Dejamos hervir y vamos añadiendo las verduras, las Pencas, el Nabo y la Chirivía y las zanahorias. Dejamos cocer y a los 30 minutos añadimos el tocino y el pollo. Añadimos las pelotas, las patatas y el moniato. Lo dejamos cocer y salamos. Comprobamos que todas las verduras están ya cocidas y apagamos el fuego.

Después colaremos el caldo en una olla aparte y haremos los fideos o el arroz. Serviremos el plato de fideos o arroz y en una bandeja aparte el puchero con las pelotas.

VA Les pilotes - Ingredients:

(per a unes 6 pilotes):

- ½ kg de carn picada
- Cansalada magrosa
- 2 ous
- Pa casolà remullat amb aigua i escorregut
- Pinyonets - Llima ratllada,
- Pebre negre - Sal - Julivert
- Fulles de col cuites

Preparació:

Pastem tots els ingredients junts amb la mà fins que queden ben mesclats.

Deixem reposar un poc, fem les pilotes i enrotllem amb la fulla de col.

Les fem coure amb caldo de putxero vora 30 minuts aprox.

El putxero - Ingredients:

- 250g de cigrons
- Nap i xirivía - Penques
- Carlotes - Creïlles
- Moniato
- Tros de cansalada
- Tros de garreta de vedella
- Os de porc
- Pollastre de corral
- Safrà - Sal - Aigua

Preparació: Els cigrons els posem a remulla la nit d'abans.

Agafem una olla gran l'emplem més de la meitat d'aigua i afegim el cigrons juntament amb el safrà, la sal, l'os de porc i la vedella. Deixem que trenque el bull i anem afegint les verdures que costen més de coure, les Penques, el Nap i la xirivía i les Carlotes. Deixem coure i als 30 minuts afegim la cansalada i el pollastre. I per acabar afegim les pilotes amb cura que no es trenquen i les creïlles i el boniato. Ho deixem coure i rectifiquem de sal. Per últim comprovem que totes les verdures estan ja cuites i apaguem el foc. Després colarem el caldo en una olla a banda i farem els fideus o l'arròs. Servim el plat de fideus o arròs i en altra safata escudellem el putxero amb les pilotes.

EN Meatballs - Ingredients:

(for 6)

- ½ kg of mince
- Tocino
- 2 eggs
- Homemade bread soaked in water and drained
- Pine nuts
- Grated lemon
- Black pepper
- Salt
- Parsley
- Boiled cabbage leaves

Preparation:

Well mix all the ingredients together, by hand. When fully mixed make the meatballs and roll each one in a cabbage leaf. Boil them in the "puchero" stock for approximately 30 minutes.

Puchero - Ingredients:

- 250g of chickpeas
- Turnip, parsnip and cardoon
- Carrots
- Potatoes
- Sweet potato
- Tocino
- A piece of tender beef leg
- Ham bone
- A free range chicken
- Saffron, salt and water.

Preparation:

Soak the chickpeas overnight before cooking. Half fill a large saucepan and add the chickpeas, the saffron, salt, ham bone and the piece of beef. When the water comes to boil, add the cardoon, parsnip, and the carrots. Cook for 30 minutes and then add the tocino and the chicken. Add the meatballs, potatoes and the sweet potato. Add salt and leave to cook until the vegetables are ready. Next, drain the stock into another pot and make the rice or noodle soup. Serve the soup along with the platter of "puchero" and meatballs.

FR Les boulettes - Ingrédients:

(pour 6 boulettes)

- ½ kg de viande hachée
- Lard - 2 œufs
- Pain maison trempé dans de l'eau puis égoutté
- Pignons de pin
- Peau de Citron râpé
- Poivre noir, Sel, Persil
- Feuilles de chou blanchies

Préparation:

Nous pétrissons à la main tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir un beau mélange.

Nous laissons un peu reposer puis formons les boulettes nous enroulons chacune d'elles dans une feuille de chou.

Nous les faisons cuire dans le bouillon de "puchero" (pot au feu) 30 minutes environ.

El puchero (le pot au feu) -

Ingrédients:

- 250 g de pois chiches
- Navet, panais et cardes
- Carottes - Pommes de terre
- Patate douce
- Un morceau de lard
- Un morceau de jarret de veau
- Un os de porc
- Poulet de basse-cour
- Safran - Sel - Eau

Préparation:

Nous faisons tremper les pois chiches la veille. Dans une grande marmite remplie d'eau à plus de la moitié nous mettons les pois chiches, le safran, le sel, l'os de porc et le jarret de veau et laissons bouillir. après quoi nous y ajoutons les légumes, les Cardes, le Navet et le Panais et les carottes. Nous laissons cuire et au bout de 30 minutes nous ajoutons le lard et le poulet. Enfin nous incorporons les boulettes et la patate douce. Nous salons et laissons cuire à nouveau. Nous vérifions que tous les légumes soient cuits et éteignons le feu. Enfin nous filtrons le bouillon dans une autre casserole et l'utiliserons pour faire les fideos (sorte de coquillettes) ou le riz. Nous servirons le plat de fideos ou de riz et le puchero avec les boulettes dans deux plats. différents.



COQUES AMB PANSES

ES Ingredientes:

- 1 kg de pasas sin semillas
- 3 huevos
- 700 g de azúcar
- 1 vaso de aceite
- 2 vasos de leche
- 50 g de levadura fresca
- 2 sobres de soda (2 azules y 2 blancas)
- Un limón rallado
- 1 kg y 100 g de harina

Preparación:

Batimos los huevos con un tenedor, después añadimos la levadura fresca, el azúcar, el aceite, la leche, el limón rallado, las pasas, la soda deshecha junto con la harina y lo amasamos todo bien. Es una masa difícil de trabajar. Con la ayuda de dos cucharas, vamos formando las cocas y las dejamos en una bandeja con papel de horno. Mientras calentamos el horno, dejamos que la masa repose y suba. Cocemos al horno a 180°C unos 15 minutos.

VA Ingredients:

- 1 kg de panses sense llavors
- 3 ous
- 700 g de sucre
- 1 got d'oli
- 2 gots de llet
- 50 g de llevat fresc
- 2 sobres de llimonades (2 blaves i 2 blanques)
- Ratlladura d'una llima
- 1 kg i 100 g de farina

Preparació:

Batem els ous amb una forqueta, després afegim el llevat fresc, el sucre, l'oli, la llet, la ratlladura de llima, les panses, les llimonades desfetes juntament amb la farina i ho pastem tot bé. És una massa difícil de treballar, amb ajuda de dues culleres anem formant les coques i les deixem sobre una safata amb paper de forn. Mentre escalfem el forn, deixem que la massa repose i pugi. Fem la cuïta al forn a 180°C uns 15 minuts.

EN Ingredients:

- 1 kg of seedless sultanas
- 3 eggs
- 700g of sugar
- 1 glass of oil
- 2 glasses of milk
- 50g of yeast
- 2 sachets of baking powder
- 1 grated lemon
- 1 kg 100g of flour

Preparation:

Beat the eggs and then add the yeast, sugar, oil, milk, grated lemon, sultanas and the previously prepared baking powder together with the flour and mix well. Using 2 spoons, form the shape of the cocas and place them on a baking tray on grease proof paper. Allow the dough to rise while we are waiting for the oven to heat. Bake them for 15 minutes at 180° C

FR Ingrédients:

- 1 kg de raisins secs sans pépins
- 3 œufs
- 700 g de sucre
- 1 verre d'huile
- 2 verres de lait
- 50 g de levure fraîche
- 2 sachets de bicarbonate (2 bleus et 2 blancs)
- Un citron râpé
- 1 kg et 100 g de farine

Préparation:

Batte les œufs avec une fourchette, puis ajouter la levure fraîche, le sucre, l'huile, le lait, le citron râpé, les raisins secs, málanger les sachets de soda avec la farine et pétrir bien tout ensemble. C'est une pâte difficile à travailler. À l'aide de deux cuillères nous allons former les cocas puis nous les laisserons sur du papier sulfurisé. Pendant ce temps préchauffer le four, laisser reposer la pâte pour qu'elle lève. Chauffer le four a 180°C environ 15 minutes.



BUNYOLS DE CARABASSA

ES Ingredientes:

- 2 kg de calabaza
- 1'5 kg de harina
- 150 g de levadura fresca
- Aceite de girasol
- Azúcar

Preparación:

Pelamos la calabaza, quitamos las semillas y la troceamos. La cubrimos con agua y la cocemos.

A continuació quitamos el agua (reservando un poco de agua tibia para amasar). Añadimos la levadura y la harina hasta que la masa tenga consistencia. La dejamos reposar más o menos media hora hasta que doble su volumen.

Calentamos el aceite en una sartén honda. Cogemos la masa con una mano y la apretamos, y con la otra mano cogemos la masa que sale por arriba del puño. Con el dedo gordo le hacemos un agujero mientras lo dejamos caer en la sartén. Una vez fritos, los servimos con azúcar.

VA Ingredients:

- 2 kg de carabassa
- 1'5 kg de farina
- 150 g de llevat fresc
- Oli de gira-sol
- Sucre

Preparació:

En primer lloc, pelem la carbassa, llevem les llavors i la trossegem, després la cobrim d'aigua i la coem al foc.

A continuació tirem l'aigua (reservant una mica d'aigua tèbia per a pastar), i afegim el llevat, i la farina fins que la massa tinga consistència. La deixem reposar, més o menys, mitja hora fins que doble el seu volum.

Escalfem l'oli en una paella fonda. Agafem la massa amb una mà i la premem, i amb l'altra mà agafem la massa que ix per dalt del puny. Amb el dit gros li fem un forat mentre ho deixem caure a la paella. Una vegada fregits, els servim amb sucre.

EN Ingredients:

- 2 kg of pumpkin
- 1.5 kg of flour
- 150 g of yeast
- Sunflower oil
- Sugar

Preparation:

Peel the pumpkin, remove the seeds and cut into pieces. Put in a saucepan, cover with water and allow to cook. When cooked, drain and keep some of the water (lukewarm) to be used later to make the dough. Add the yeast and enough flour until the dough has the right consistency. Give the dough at least 30 minutes to rise or until it is twice its original size. Heat the oil in a deep pan. Take the dough in one hand and squeeze, using the other hand, take the excess dough that comes up from your fist. Using your thumb, make a hole and allow the dough to fall into the pan. After they are fried, serve them with sugar.

FR Ingrédients:

- 2 kg de citrouille
- 1'5 kg de farine
- 150 g de levure fraîche
- Huile de tournesol
- Sucre

Préparation:

Pelez la citrouille, enlevez les pépins et coupez la en morceaux. Recouvrez la d'eau et faites la cuire.

Ensuite quittez l'eau, (réservez un peu d'eau tiède pour pétrir). On ajoute la levure et la farine jusqu'à obtenir une belle consistance de pâte, nous la laissons reposer environ une demi-heure afin qu'elle double de volume.

Nous chauffons l'huile dans une poêle creuse. Nous prenons de la pâte avec une main et la pressons avec l'autre main nous saisissons la pâte qui sort en haut du point, avec le pouce nous lui faisons un trou en même temps que nous la laissons tomber dans la poêle. Une fois frit, nous les servons avec du sucre.





SENIJA
Tan lluny... tan a prop

Patronato Provincial de Turismo de la Costa Blanca

Tel. +34 96 523 01 60
Fax. +34 96 523 01 55
turismo@costablanca.org
www.costablanca.org



Oficina de turismo Vall de Pop

Tel. +34 966 481 017
valldepop@touristinfo.net
www.valldepop.es



Ajuntament de Senija

Tel. +34 96 573 31 74
Fax. +34 96 573 22 73
ayunsenija@telefonica.net
www.senija.es

