

les meues **receptes** de la

MAR





RECEPTES: Reme Domínguez i Paula Domínguez

CUINA: Tasca del Puerto

DISSENY / IL·LUSTRACIONS: Mónica González

FOTOGRAFIES: Mónica González i Ramona Bondila

COORDINACIÓ: Joaquín Guillén & Asociados

IMPRESSIÓ: Impremta Rosell

PUBLICA: L' Ajuntament de Castelló. Regidoria de consum



Són molts els tipus de captures que es fan al port del Grau. Qualsevol dia, en arribar-nos a la subhasta del peix, en trobarem una gran diversitat a més de crustacis i mol·luscs a les caives, preparats per ser venuts. És per això que fer un llistat de totes les espècies seria llarg, ensopit i gens significatiu. Aleshores el que s'ha fet és una selecció de peixos per a fer aquest receptari de cuina marinera per a xiquets amb uns plats senzills i saborosos.



- 1 Posem els aladros nets en vinagre amb un poc de sal durant uns 30 minuts.
- 2 Mentrestant posem les olives verdes, les negres i les pebreres en un bol i les triturem un poc perquè ens queden a trossets xicotets.
- 3 En un altre bol posem els 100 g. d'olives negres sense os, les cobrim un poc amb oli d'oliva i les triturem molt per a fer l'oli d'olives.
- 4 Passats els 30 minuts en què hem posat els aladros en vinagre, els assequem amb paper de cuina. Amb una cullera els omplim amb la pasta d'olives i pebrera i posem l'aladroc cap amunt en un plat. El cobrim amb l'oli d'olives i l'adornem amb un poc de joliverit fregit.

Bon profit!



L'aladroc

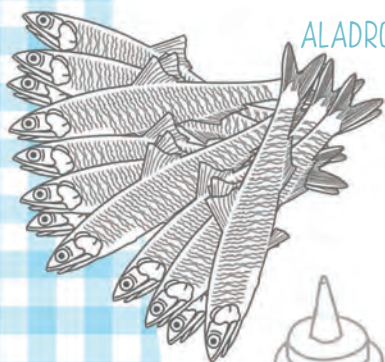
Es tracta d'un peix gregari i pelàgic de la mateixa família que les sardines. Té el llom blavós i el dors argentat, boca i ulls grans, i la forma més allargada que la sardina. És un peix de primavera, moment en què es troba més a prop del litoral. Es presenten al mercat, frescos, fumats, en conserva, amb oli, salats i en escabetx. Per distingir el seu grau de frescor és característic que estiguen sencers.



Aladros farcits

INGREDIENTS PER A
12 ALADROCS FARCITS:

- 12 ALADROCS FRESCOS SENSE CAP, BUDELLS I ESPINA
- 150 G. D'OLIVES NEGRES SENSE OS
- 100 G. D'OLIVES NEGRES SENSE OS (AQUESTES PER A L'OLI D'OLIVES)
- 150 G. D'OLIVES VERDES FARCIDES
- 150 G. DE PEBRERES DEL PIQUILLO
- 1 CS DE VINAGRE I SAL



ALADROCS



OLIVES



JOLIVERT



OLI



PEBRERES DEL PIQUILLO





- 1 Fem el puré tal com ho indica la recepta. Aquest ha de quedar un poc espès, és a dir, no ha de quedar com una crema, perquè cal poder estendre'l. Després afegim l'ou.
- 2 Mesclm la tonyina amb la tomaca, picolant-la bé amb una forqueta, i afegim un pessic de sucre per a restar acidesa a la tomaca.
- 3 En una font redona posem el puré ben estès perquè la superfície quede plana, i li afegim la mescla de la tomaca amb la tonyina també ben estesa, perquè es vegi a través del vidre de la font les dues capes. Ja per acabar afegim la maionesa estenent-la també molt bé. Precalfem el forn per a gratinar, hi fem la font fins que la superfície quede daurada, i voilà, a menjar!



La tonyina

Té el cos fusiforme amb el dors de color blau fosc i el ventre blanc. Es diferencia de la resta dels túnids per les 7/10 bandes longitudinals que té al dors i perquè el seu cos fusiforme és més allargat que en la resta.

No té escates. És un peix molt apreciat, de carn saborosa i fàcil neteja. És molt utilitzat en la indústria conservera. Els mesos de primavera són els millors per consumir el bonítol.



Suflé de tonyina

INGREDIENTS PER A
4 RACIONS:

- PURÉ DE CREILLES MARRI O, SI ÉS EL CAS, CASOLÀ
- 1 OU
- TONYINA
- Salsa de tomaca
- maionesa
- sucre



TONYINA



OU



PURÉ



SUCRE



MAIONESA



SALSA DE TOMACA





- 1 Tallem mitja ceba en trossos i deixem que es daure.
- 2 En una batidora posem el lluç, la ceba ja daurada, sal i un ou, i ho triturarem tot. Reservem la massa en la nevera durant mitja hora aproximadament.
- 3 Pel que fa a la salsa de tomaca, en primer lloc tallem un porro i uns grans d'all. En una paella posem els alls fins que es torren un poc i després el porro. Una vegada tot daurat, afegim la tomaca triturada, assaonem amb sal i sucre a parts iguals, li posem un poquet de timó al gust, i ho deixem 15 minuts a foc mitjà-lent.
- 4 Traiem la massa de la nevera, amb la qual fem les mandonguilles, les passem per farina i les reservem en un plat.
- 5 Després d'estar la salsa 15 minuts al foc, la triturarem perquè quede més fina.
- 6 En una paella amb oli abundant, fregim les nostres mandonguilles, i a menjar!



El lluç

Peix de forma esvelta, cos allargat, cap un poc aixafat i boca fesa, els ulls són grans i enfoncats. La mandíbula inferior és prominent. De color gris terrós al dors i argentat als flancs i ventre. Encara que es considera lluç quan pesa 2 kg. (amb menys pes se'ls anomena llucet), al Grau el lluç és de menor pes. És un dels peixos més coneguts i consumits. Qualsevol mes de l'any és bo per menjar-se.





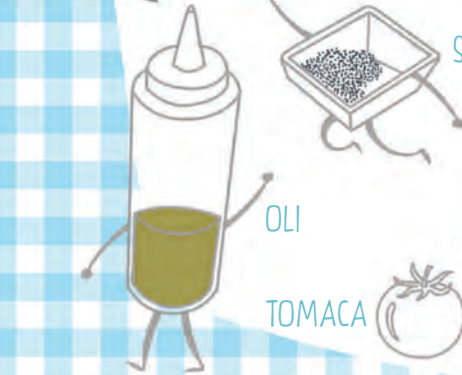
Mandonguilles DE LLUÇ

INGREDIENTS PER A
4 RACIONS:

- 700 GR. DE LLUÇ sense ESPINES ni PELL
- 1 OU
- 2 CULLERADES DE PURÉ DE CRÈLLES
- 1/2 Ceba
- SAL
- 400 GR. TOMACA NATURAL TRITURADA
- 1 PORRO
- 2 GRANS D'ALL
- 1 C.C. de SUCRE
- OLI D'OLIVA
- TIMÓ



CEBA



SUCRE



ALL



TIMÓ



PURÉ

OU





- ① Per a preparar la samfaina, posem en una paella oli d'oliva amb la ceba tallada molt xicoteta, la pebrera verda i la pebrera roja.
- ② Aixafem les llesques de pa de motle amb un corró i les omplim amb la mescla de samfaina i tonyina. Després les tanquem.
- ③ Finalment, les col·loquem en una safata de forn, posem tomaca i empolvorem formatge ratllat al damunt.
- ④ Gratinem i a gaudir!



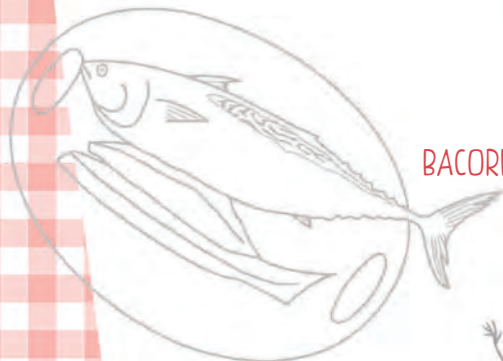
La bacoreta

Un túnid de la família de les Cavalles, Melves, Boniques i Tonyines. Les seves dents són xicotetes i cònics però posseïx una forta mandíbula, amb la qual cosa després del clavat difícilment se solta. Un peix ràpid, aconseguix velocitats de fins a 7 nucs. Pot aconseguir 1.20 m de longitud i el rècord IGFA està en 15,943 Kg. Habita les aigües atlàntiques des d'Anglaterra fins a Brasil i tot el Mediterrani. No migra tant com altres espècies de túnids i es troba molt còmoda en aigües costaneres, podent-se-la pescar de vegades des de terra; sobretot al final de l'estiu és quan més s'aproximen a zones de penya-segats. Sol trobar-se en profunditats entre 20 i 150 m. Es mou en bancs nombrosos. Viu uns 8 anys.



Canelons PER A XIQUETS

- 12 llesques de pa de motlle sense crosta
- 2 rodanxes de bacoreta (demaneu que us la netegen a la pescateria)
- Samfaina (ceba, pebrella verda i pebrella roja)
- 1 bossa de formatge ratllat



BACORETA



PEBRERA VERDA



FORMATGE RATLLAT



PEBRERA ROJA



CEBA





- 1 Precalfem el forn a 180 graus.
Netejar bé els carabassons. Després, les assequem i les tallem en làmines d'un centímetre de grossor aproximadament.
- 2 Després, daurem les làmines lleugerament en una paella amb molt poc d'oli i les reservem en un bol.
Preparem el farçat: banyem les tomaques en aigua bullint uns segons, després en retirem les pells i les trossegem en trossos xicotets.
- 3 Sofregim a la paella la ceba i el gra d'all i afegim el peix, que prèviament hem tallat a trossets. Cuinem el preparat durant cinc minuts a foc mitjà.
- 4 Mentre es cuina, anem removent i amb l'ajuda d'una forqueta anem desfent el peix. Una vegada llest, tirem la tomaca, la sal al nostre gust i una mica d'orenga. Abaixem el foc i cuinem cinc minuts. Agitem de tant en tant la paella per a mesclar millor els sabors.
- 5 Passat aquest temps, repartim el farçat sobre les làmines de carabassons. Després, les enrotllem i les segellem amb palets (furgadents).
- 6 Finalment, posem els rotllets sobre una font de forn, escampem la tomaca triturada sobre aquests, els empolvorem amb orenga i els enforenem uns 20 minuts.
A l'hora de servir, retirem els palets abans de dur els rotllets a la taula del xiquet.

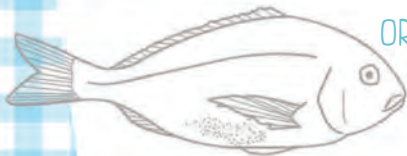
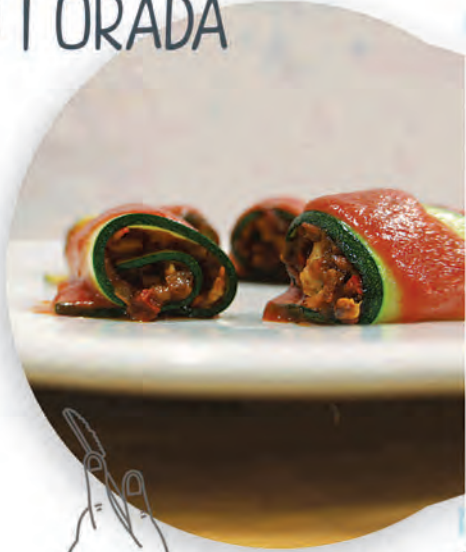


L'orada és un peix pertanyent a la família dels espàridos. A esta família també pertanyen altres peixos molt coneguts. Les orades tenen un cos ovalat comprimit i allargat cap a la cua, la qual al ser gran, ampla i potent li permet moure's veloçment. El cos està recobert d'escates molt grans i visibles, mentres que els ulls són xicotets. Presenta un cap massís i la boca baixa. És de color gris amb reflexos platejats.



Rotllets DE CARABASSÓ I ORADA

- 2 CARABASSONS GRANS
- 200 g de FILET D'ORADA
- 1 Ceba d'ALL
- 1 Ceba MITJANA
- 1 kg de TOMAQUES MADURES
- 200 g de TOMACA TRITURADA
- UN POC D'OLI D'OLIVA
- UN POC D'ORENGA
- 1 CS de SAL



ORADA

SAL



TOMACA



TOMACA
TRITURADA



OLI



CARABASSÓ



ALL



CEBA





- 1 Netegem el calamar de pell i budells i en preparem un per persona.
- 2 El tallem en rodanxes agafant-lo per les aletes, però sense acabar de realitzar el tall fins al final.
- 3 Pelem i tallem unes creïlles en bastonets fins.
- 4 Assaonem el calamar, el passem per farina, l'espolem per a llevar-ne l'excés i el fregim en oli d'oliva fins que estiga cruixent.
- 5 Finalment servim el calamar damunt d'un muntó de creïlles amb els talls cap amunt.



El calamar

Es un mol·lusc cefalòpode que es caracteritza per tenir el cos ofusat i muscular, amb unes aletes triangulars que ocupen més de la meitat del cos. La pell és vermella amb taques fosques. La seva carn és molt apreciada com a aliment pel seu sabor i textura, sent els mesos de setembre i octubre els millors per al consum del calamar, i maig i juny per al del calamarcet.



Calamar

BOIG

- calamar sense pell i budells
- sal
- farina de blat
- creïlles
- oli d'oliva



CALAMAR



CREÏLLES



SAL



OLI



FARINA





- 1 Netegem la sèpia de pell i budells, la cuinem un poc a la planxa i la reservem.
- 2 En una paella posem oli d'oliva i la ceba tallada xicoteta. Anem sofregint-la fins que estiga quasi transparent. Afegim el carabassó que hem tallat amb un ratllador i la sofregim un poc. A continuació tallem les cues de gamba i afegim un poc de farina perquè el farcit quede lligat. Rectifiquem de sal.
- 3 Introduïm el farcit en la cavitat de la sèpia i l'enrotllem amb el fil de pasta fullada. A continuació fregim la sèpia en oli d'oliva per a daurar la pasta fullada.










La sèpia

És de color gris verdós amb el dors negre, té el cos arrodonit amb unes aletes llargues i estretes que l'envolten, i dues exoansions contràctils que utilitza per alimentar-se. Posseeix ventoses, una glàndula de tinta i es mimetitza molt amb el fons. És molt apreciat com a aliment.



Sorta DE SÈPIA



-  SÈPIA
-  CARABASSÓ
-  Ceba
-  CUETES DE Gamba
-  OLI D'OLIVA
-  I CS DE SAL I FARINA
-  KATAIFI (FILS DE PASTA FULLADA QUE ES COMPREN ALS SUPERMERCATS)



SÈPIA



OLI



CEBA



KATAIFI



SAL



CUETES



FARINA




CARABASSÓ









cuina sana de la mar
per a saborejar
i divertir-se

Bon profit!

COL·LABORA:



ORGANITZA:



Ajuntament
de Castelló