



de la  
**mar**  
al **plat**

RECEPTES SENZILLES  
AMB PEIXOS ECONÒMICS

# Dénia Ciutat Creativa

## MAR I TERRITORI

Les llotges de peix de la Marina Alta són el nostre particular Wall Street, el lloc on es ven i es compra, on es marquen preus i valors. Els mariners venen, hostalers i comerciants compren, i les accions són els nostres productes de la mar. En el modern i automatitzat sistema de les llotges veiem passar totes les captures del dia. La gamba roja de primera, el polp, el rap o el lluç són valors segurs, amb preus altíssims en determinades èpoques de l'any. Sobre els transportadors mecànics desfilen igualment caixes de peixos i crustacis als quals a penes alguns entesos presten atenció i que s'adjudiquen a preus que diríem de costum: alts si n'hi ha poca pesquera de l'espècie, i baixos si les captures són abundants o entren en la mitjana prevista. Hi ha tòtena i cabuts, raja i pagell, furó i moixa, passamar i galeres, congre i corba... En un dia d'activitat normal poden passar per la llotja un mínim de 30 espècies diferents, incloent-hi la morralla, que ja va assortida de diferents peixos. Quantes d'aquestes espècies cuinem a casa? Quantes en trobarem a les cartes dels restaurants?

Un dels pilars bàsics del projecte de la Ciutat Creativa de la Gastronomia de la UNESCO és precisament fomentar la diversitat de la cuina de la mar. Recuperar les espècies que han perdut protagonisme i han anat reduint a l'hora valor culinari i comercial.

Les Confraries de Pescadors de la Marina Alta han sabut adaptar-se als nous temps i, a través de la unió en l'Organització de Productors Pesquers, han repensat el sector, immers en un procés de industrialització avui vigorós, actiu i en constant innovació. Els pescadors, els venedors de la llotja, ha entès coses tan elementals com la necessitat de cuidar els nostres caladors —enllà enmig d'unes aigües que compartim amb altres pobles i cultures—, o que els productes que trauen de la mar han de ser tractats amb respecte i estima, perquè són part del nostre ecosistema alimentari, el que vol recuperar el projecte Dénia&Marina Alta Tastinglife de la Ciutat Creativa de la Gastronomia. La mar que veiem, els caladors on llancem les xarxes, són també territori, són Marina Alta, perquè ens identifiquen i ens autentifiquen.

En les nostres mans, en les de consumidors, cuiners i hostalers està rescatat i estendre l'ús culinari de les espècies que han alimentat les generacions que històricament han habitat els nostres pobles. Si diversifiquem el consum, protegirem les espècies més buscades i estimades, i farem de les avui oblidades, arraconades, ignorades o simplement desconegudes, un valor a l'alça més. Receptari tradicional en tenim, el nostre gust està genèticament adaptat, i els cuiners professionals han donat mostres sobrades de saber fer plats únics amb els recursos propis.

ANTONI REIG

*Oficina de la Innovació i la Creativitat*

## Pòsit

### LA MAR: LA NOSTRA FONT DE RIQUESA I SABOR

Des de sempre, el mar és una font portentosa de treball i suport per a molt homes i dones de Dènia. Els seus peixos han creat tota una tradició culinària que s'explica com una de les principals riqueses culturals heretades de pares a fills. I encara que d'entre tot aquest elenc de receptes, destaquen arrossos, crustacis i certs peixos, la veritat és que hi ha multitud d'alternatives exquisides però desconegudes pel gran públic.

### EL PEIX I LA CISTELLA DE LA COMPRA

Saber comprar peix també és saber comprar les varietats alternatives que ens ajuden a optimitzar la cistella de la compra.

Aquest xicotet receptari és un exemple de com es poden obtindre deliciosos resultats amb peixos poc coneguts. A això s'afegeixen els seus quasi sempre immillorables preus, pel fet que el desconeixement de les seves possibilitats gastronòmiques és molt gran.

És per això que convé provar alguna d'aquestes espècies, ajudant-nos amb el consell dels professionals de la venda del peix. Gràcies a la seua experiència ens guiaran i ajudaran a preparar excel·lents plats amb peixos que mai haguéssim imaginat.

Este receptari ens ensenya a cuinar amb algunes d'estes espècies oblidades per les modes i les costums.

Esperem que molt aviat obtinguin el prestigi que es mereixen.

## IES Maria Ibars

El Cicle formatiu de Grau Mitjà de Cuina i Gastronomia de l'IES Maria Ibars i la Confraria de pescadors de Dènia presentem este receptari en el que hem volgut posar en valor algunes espècies molt valuoses tant per les seues possibilitats gastronòmiques com pel seu molt assequible preu.

Estos peixos són coneguts i molt apreciats entre la gent de la mar perquè pertanyen a la gastronomia popular i tradicional que constitueix una part molt íntima del nostre patrimoni cultural. Ens sentim compromesos a preservar i valorar esta cuina tradicional i senzilla, així com a transmetre, a través d'este receptari, l'ús i el coneixement d'estos productes seleccionats pels ritmes naturals de les estacions, convertint-se els productes de temporada en els protagonistes de les nostres cuines.

Després de degustar les el·laboracions que amb molt de gust ha realitzat l'alumnat del primer curs del CFGM de Cuina i Gastronomia amb col·laboració de l'alumnat de Serveis de Restauració, vos convidem a que experimenteu estes senzilles receptes amb estos meravellosos peixos.

Bon profit!

**BROTOLA/ FURÓ** La seva carn és delicada i poc consistent però bona, amb un sabor semblant al del lluç.

**CORVINA/REIG** La seva carn és saborosa i llisa, admet diferents mètodes de cocció, a la planxa, al forn, a la sal... per consumir cru en els tradicionals cevitxes. El seu contingut en greixos és baix, inferior al 2%.

**CABALLA/VERAT** És un dels peixos blaus més econòmics i rics en àcids Omega 3, beneficioses per prevenir una gran varietat de malalties cardiovasculars.

**MOIXA/PINTAROJA** Amb una carn blanca i textura ferma, molt apropiada per a adobs i guisats mariners, als quals aporta molta gelatina, procedent del seu os central, amb l'avantatge que no té espines.

**TOTENA/ VOLADOR** És mol-lusc molt similar al calamar, fregits o saltats, se solen posar als arrossos, paelles, per a farcir, Fideuada, a la pasta, als plats de mar i muntanya, a les sarsueles i als suquets.

**POLP BLANC** És un mol-lusc, és més xicotet, menys saborós i més pà-lid. Es comercialitza principalment en conserva. Tenint en compte que és un poc més dur amb una cocció més prolongada s'elaboren uns bons plats mariners.

**POLP DE ROCA** És un mol-lusc, la seva carn té un sabor excel·lent, per al Putxero de Polp, tota classe de guisats mariners, per a assecat "Polp sec a la Flama" La tinta s'aprofita per elaborar salses que acompanyen aquest marisc o a altres preparacions com la pasta i l'arròs.

# escabetx de peix blau



## Ingredients

- 250 g peix blau (sorell, verat)
- 200 g ceba a juliana
- Escabetx: oli d'oliva, vinagre, alls, llorer, pebre roig, pebre negre, pell de taronja etc
- 75 g panses de moscatell sense llavors
- C/S poma cuita (buit) a paisana
- Torrada de pa o galeta salada de fruits secs

## PER A LA GALETA

- 500 g farina
- 125 g mantega
- 2 ous sencers
- 2 rovells
- 10 g sal
- 100 ml d'aigua
- 20 g olives verdes



## Elaboració

Marcar el peix, reservar. Remullar les panses amb la Mistela. Preparar l'escabetx. Caramel·litzar la ceba i afegir a l'escabetx. Fregir les panses, reservar.

### DE LA GALETA:

Mesclar els ingredients i amassar fins obtenir una massa homogènia. Deixar reposar en fred. Estirar la massa ben fina. Tallar en rectangles de 10 x 4 cm, coure al forn 13 minuts a 180°C.

## Muntatge

Base la galeta, damunt la poma a daus, el filet de peix amb l'escabetx i panses fregides.



# cevitxe

## a la sal de mar

### Ingredients

- 450 g de peix blanc net (corvina)
- 125 g ceba roja
- 100 g pebrot roig/verd
- 500 g tomaques
- 1 dent d'all, coriandre, llimones, sal, ají, pebre negre i oli d'oliva.
- Guarnició: juliana d'enciam, xips de banana, roses de dacsà.



### Elaboració

Congelar el peix 24h, tallar-lo a daus de 2 o 3 cm.

Marinar-lo unes 3 o 4 hores, amb coriandre, l'all esclatat, sal, ají, suc de llimona.

Tallar la ceba en juliana, els pebrots i la tomaca a paisana i picar el coriandre i retirar el peix de la marinada i mesclar amb les hortalisses tallades, afegir un poc del suc de la marinada, sal i oli.

### Muntatge

Presentar damunt d'enciam amb la resta d'ingredients de la guarnició.



# coca de la

## Marina amb tomacat

### ceba amb sanganxo

### Ingredients

- 250 g massa de coca
- Mullador de tomacat: alls, pebrot roig, albergínia, tomaca,
- Mullador de ceba: alls, ceba en juliana, pebre roig, sanganxo

### Elaboració

Formar les coques de forma allargada (50 g).

Farcir la meitat amb tomacat i l'altra amb ceba i sanganxo.

Coure al forn a 180°C amb un poc de vapor.







# cordón blue de peix

## Ingredients

- 300 g de peix blanc (negrito, japuta)
- Farcit: 150 g tòtena amb salsa de tinta de calamar
- Farina, ous i pa ratllat, panko/kikos picats,
- Pebrots de Padrón dolços
- Salsa tàrtara: amb mandarina



## Elaboració

Filetejar el peix, omplir amb la salsa de tòtena.  
Empanar a l'anglesa i fregir.  
Fregir els pebrots de Padrón.

## Muntatge

Base peix empanat, damunt el pebrot de Padrón i llàgrima de Tàrtara.



# croqueta d'arròs i peix

## Ingredients

- 250 g d'arròs
- 750 ml fumet roig
- 200 g peix blanc (furó)
- 100 g brou gelificat
- Crema de pèsols
- Tomaca cherry confitada
- Gambes
- C/S alloli
- Ou i pa ratllat



## Elaboració

Elaborar un arròs melós/ rissoto de peix.  
Coure el peix al buit, abatre i traure tota la carn de peix, reservar.  
Mesclar l'arròs amb el peix, i el brou gelificat amb molta cura.  
Formar les croquetes amb una mica da base i empanar, fregir.

## Muntatge

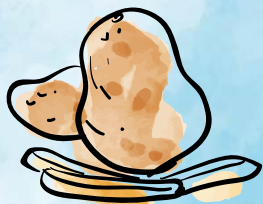
Amb màniga pastissera fina, posar punt de crema de pèsols a un costat, a l'altre punxar amb una broqueta una tomaca cherry, gamba i punt d'allioli.



# cruet de peix fred

## Ingredients

- 250 g. peix net (moixa, gatet)
- 500 ml fumet roig (reduït i lligat)
- 250 g creïlles bullides
- Ceba tendra a paisana
- Tomaca a paisana
- 200 ml vinagreta amb fumet roig reduït
- Pebre roig de fulla, julivert picat
- C/S xantana



## Elaboració

Coure el peix al buit amb el fumet.

Tallar les creïlles bullides senceres a paisana, afegir la vinagreta, la ceba i la tomaca.

## Muntatge

Base la creïlla, damunt el peix napar amb la vinagreta de peix, espolsar amb pebre roig de fulla i julivert picat.

# miniburguer marina

## Ingredients

- 250 g peix blanc
- 250 g peix blau
- C/S pa remullat, julivert
- 10 g sal, pebre negre
- C/S salsa de tàperes + mostassa Antiga
- Rodanxes de tomaca
- Juliana enciam
- Ceba caramel·litzada



## PA HAMBURGUESA DE TINTA DE CALAMAR

- 250 g farina de força
- 125 ml llet
- 25 g mantega sense sal
- 25 g sucre
- 12 g de llevat premsat
- 5 g. sal
- 8/10 g de tinta de calamar

## Elaboració

Mesclar el peix per separat, pa remullat, sal, julivert. Elaborar hamburgueses de peix blau i blanc.

Preparar la salsa tàperes i mostassa Antiga

Torrar el pa, reservar.

Formar hamburgueses, marcar a la planxa i acabar al forn.



## Muntatge

En la base pa, napar amb salsa tàperes, enciam juliana, damunt hamburguesa peix blau, tomaca, hamburguesa peix blanc, ceba caramel·litzada, tapar amb pa i punxar amb forqueta.



# tabule de polp

## Ingredients

- 200 g cous-cous
- 200 ml aigua bullint
- 30 g mantega
- 250 g polp blanc cuit
- C/S oli d'oliva, iogurt grec, sal, vinagre, suc de llima pebre negre
- Hortalisses: Tomaca, ceba, cogombre, carabassí, menta etc.
- Fulla d'enciam



## Elaboració

Tallar a la brunoise: les hortalisses

Tallar a daus el polp, reservar una pota sencera per a decorar

Preparar el cous-cous

Mesclar el cous-cous amb les hortalisses

## Muntatge

Base fulla d'enciam, damunt el tabulé i la pota de polp, acompanyar amb una crema de iogurt grec amb menta.

# terrina de polp

## Ingredients

- 600 g polp
- 300 g puré de creïlles
- 50 g sobrassada ibèrica
- Chutney de nyespres de Callosa (galló)
- Oli d'oliva i pebre roig, flor de sal de Formentera
- Germinats "Germinarte"



## Elaboració

Coure al buit el polp durant 1h.

Una vegada cuit, traure de la bossa i posar en un motlle, premsar i abatre.

Separar el puré en dos bols i en un afegir la sobrassada fossa, l'altre bol deixar-lo normal.

En una safata plana abocar el puré de creïlla aplanar, abatre, abocar el puré de sobrassada, abatre, abocar el puré de creïlla. Han de quedar tres capes.

## Muntatge

Tallar la terrina i presentar damunt d'un tros de puré espolsar pebre roig i flor de sal de Formentera i oli d'oliva. El chutney i germinats.





**PÒSIT**  
DE DÈNIA  
COOPERATIVA DE PESCADORS



Ajuntament  
de Dénia



**D!**  
Dénia  
Viva!



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

**DÈNIA**  
CITY OF INNOVATION

Designated  
UNESCO Creative City  
in 2016



Unió Europea  
Fons social europeu  
i FSE: el teu banc en el teu futur



GENERALITAT VALENCIANA  
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ

col·labora

**hostelBe**  
TENDRIES Y SERVICIOS DE PASAJE HOSTELERÍA

*Germinarte*



**ARCESA**  
ARROCES Y CEREALES, S.A.L.

disseny i impressió · [www.avellagrafiques.com](http://www.avellagrafiques.com) à