

25 DE FEBRERO DEL 2013



© Conselleria de Turisme. Generalitat Valenciana

CAHIER DE VOYAGE

www.comunitatvalenciana.com

LA PAELLA Y RECETAS DE ARROCES

 GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE TURISME

 COMUNITAT
VALENCIANA

INDICE

01 PAELLAS Y ARROCES

[Comunitatvalenciana >](#)

02 PAELLA VALENCIANA

[Comunitatvalenciana > Receta](#)

03 ARROZ AL HORNO

[Comunitatvalenciana > Receta](#)

04 ARROZ NEGRO

[Comunitatvalenciana > Receta](#)

05 ARROZ CALDOSO CON CONEJO Y VERDURAS

[Comunitatvalenciana > Receta](#)

06 FIDEUà

[Comunitatvalenciana > Receta](#)

07 ARROZ CALDOSO CON BOGAVANTE

[Comunitatvalenciana > Receta](#)

08 PAELLA DE COLIFLOR Y BACALAO

[Comunitatvalenciana > Receta](#)

Una de las mejores cosas que tiene la Comunitat Valenciana es su gastronomía, de ella destaca la gran variedad de recetas de arroces!!

01 PAELLAS Y ARROCES

[ComunitatValenciana >](#)



Admitida la diversidad culinaria valenciana, es obligado reconocer que el arroz que todo lo monopoliza es también una referencia inevitable. No sin razón afirma el crítico Antonio Vergara: "el mediterráneo español es la pequeña China. La diferencia está en que nuestra técnica de guisar el arroz es mucho más divertida, colorista y amena que la de aquel país." Con la paella, humilde y exquisito plato de la huerta, que a finales del siglo XIX saltó de las barracas y alquerías a las casas de comidas, barracones y merenderos de la playa de la Malvarrosa en Valencia y el Portichol y la Albufereta en Alicante, no se agota en absoluto el repertorio de los arroces valencianos. El conjunto de especialidades que ofrecen los restaurantes urbanos, las arrocerías al uso y los chiringuitos playeros, son difíciles de encuadrar dentro de un somero listado. Hay arroces caldosos, cocinados en calderos, pucheros, peroles y cazuelas, como el famoso arròs amb fesols i naps, y arroces melosos preparados en cazuelas hondas de barro, del estilo del arròs al forn (arroz al horno) o el arròs amb costra (arroz con costra), cuyas recetas guardan una enorme similitud con el arròs en cassola al forn que figura en el Llibre de Coch, de Robert de Nola (1520).

La reina de la gastronomía de la Comunitat y famosa en el mundo entero!

02 PAELLA VALENCIANA

ComunitatValenciana > Receta



Categoría: Paellas y Arroces

La paella es el máximo estandarte de la cocina valenciana y probablemente también de la española, debido a su reconocimiento gastronómico a escala mundial. Su origen, como el de todos los platos de la cocina popular, deriva de la conjunción de los alimentos que cada familia tenía a su alcance, especialmente en la zona de la huerta de Valencia que se abastecía de verduras frescas. Además, antiguamente era costumbre criar pollos y conejos para uso familiar, por lo que, si a todo ello le unimos la abundancia del arroz cultivado en la Albufera, el resultado es este plato genuinamente valenciano que recibe el nombre del recipiente en el que se cocina.

Ingrédients:

400 gr. de conejo; 700 gr. de pollo; 300 gr. de judías verdes; 100 gr. de tavella; 200 gr. de garrofón; 1 tomate maduro; 400 gr. de arroz D.O.Valencia; 8 cucharadas de aceite; una pizca de pimentón dulce; azafrán y sal.

Préparation:

En una paella al fuego echamos el aceite y una vez caliente ponemos la carne troceada, la sofreímos bien y añadimos las judías verdes, el garrofón y la tavella. Seguimos con el sofrito unos ocho minutos y echamos el tomate rallado, cuando esté frito añadimos el pimentón y sin dejar que se queme agregamos el agua hasta el borde. Dejamos cocer unos 30 minutos y ajustamos de sal. Cuando el caldo llegue a los remaches incorporamos el arroz y lo repartimos, agregamos el azafrán y dejamos cocer unos 17 minutos. Al final dejarla reposar unos minutos antes de servir.

Sin duda uno de los grandes "inventos" de la gastronomía valenciana, aunque no se conoce mucho fuera de Valencia.

03 ARROZ AL HORNO

ComunitatValenciana > Receta



Categoría: Paellas y Arroces

La peculiaridad de este arroz, como indica su propio nombre, es que está cocinado al horno. Y, al igual que la paella y otros arroces valencianos, también es un plato de origen popular, que en su caso se elaboraba a partir de los restos del cocido. Es por eso que entre sus ingredientes no falten los garbanzos, las costillas de cerdo y la morcilla. Este plato es especialmente típico en comarcas como la Costera donde en Xàtiva se celebra desde hace unos años el Concurso Nacional de Arroz al Horno.

Ingrédients:

1/2 kg. costillas de cerdo, 1/4 kg. morcillas de cebolla secas, 1 cabeza de ajos, 2 tomates, 250 gr. de arroz, 2 patatas medianas, 125 gr. garbanzos cocidos, aceite y sal.

Préparation:

En una cazuela de barro sofreir la carne, las morcillas secas y los ajos. A continuación sofreir un tomate y dar unas pasadas por la cazuela al arroz. Sofreir el otro tomate a rodajas. Agregar doble cantidad de agua, sazonar y verter los garbanzos ya cocidos. Cortar las patatas a rodajas, sofreirlas y disponerlas, junto con el tomate cortado encima del arroz. Hornear hasta que la parte superior se ponga dorada.

04 **ARROZ NEGRO**

ComunitatValenciana > Receta



Categoría: Paellas y Arroces

Un clásico de los arroces valencianos, que adopta su color de la tinta del calamar empleada durante su elaboración. Cocinado en paella, este plato toma prestado todo el sabor del chipirón para encumbrarse en la cima de los arroces marineros.

Ingrédients:

400 gr. de chipirón; 200 gr. de arroz; 1 cebolla pequeña; 2 dientes de ajo; 1 tomate maduro rallado; 4 cucharadas de aceite de oliva; fumé de pescado; tinta de calamar; sal.

Préparation:

En una paella al fuego calentamos el aceite. Ponemos a sofreír los chipirones con un poco de sal. Una vez sofritos añadimos la cebolla picada finamente y los ajos laminados. Continuamos la cocción y al cabo de unos 2 minutos agregamos el tomate. Cuando esté sofrito echamos el arroz y sofreímos con la tinta (añadiéndola si fuera necesario). Por último ponemos el caldo. El tiempo total de cocción será de 20 minutos.

05 **ARROZ CALDOSO CON CONEJO Y VERDURAS**

ComunitatValenciana > Receta



Categoría: Paellas y Arroces

Plato cocinado en puchero y que, junto al conejo, incorpora varios productos con gran tradición en la gastronomía valenciana, como son la ñora y el garrofón. Un arroz sabroso y reconfortante en épocas de frío.

Ingrédients:

1 conejo de 1 kg. aproximadamente; 250 gr. de judías verdes; 1 pimiento asado; 1 tomate; 1 ñora; 2 alcachofas; 150 gr. de garrofón; aceite de oliva; 400 gr. de arroz; azafrán; sal; 200 gr. de habas peladas; agua.

Préparation:

Ponemos al fuego un puchero con aceite y sal. Incorporamos el conejo troceado y lo sofreímos unos 10 minutos. A continuación añadimos las judías y las alcachofas y el pimiento asado troceados. Cuando esté sofrito echamos el tomate rallado. Removemos bien e incorporamos el agua y la ñora. Dejamos cocer unos 3/4 de hora y ponemos el arroz. Por último agregamos la sal, el azafrán y seguimos la cocción hasta conseguir un arroz caldososo.

Otro gran clásico de la cocina
típica valenciana.

06 FIDEUÀ

ComunitatValenciana > Receta



Categoría: Paellas y Arroces

Destacado entre los platos marineros en la Comunitat Valenciana. Dice la leyenda que fueron unos pescadores quienes crearon esta receta, prima hermana de la paella de marisco, al sustituir el arroz por fideos. No obstante, el secreto de una buena fideuà reside en la preparación del caldo, hecho a base de pescado (morralla o de roca) que impregna con todo su sabor este plato que no deja indiferente a nadie. Protagonista de la cocina de Gandia, donde se celebra el Concurso Internacional de Fideuà.

Ingrédients:

1/2 kg. morralla de pescado, 1/2 Kg. atún cortado a tacos, 1 tomate, 2 ñoras, 6 dientes de ajo, 1/4 Kg. calamares pequeños, 3 tiras de pimiento rojo, 375 gr. pasta de fideuada (fideos cortos gruesos), azafrán, aceite, sal.

Préparation:

Hervir la morralla con agua, un poco de aceite y dos dientes de ajo, a fuego lento. Colar a continuación el caldo. Desechar la morralla. Sofreír las ñoras, después el tomate y las tiras de pimiento rojo. Majar en el mortero las ñoras, los ajos, sazonar y reservar. Pasar por harina el atún (opcional), sofreír y apartar. El aceite del sofrito se echa en la paella y se aparta. Pasar los fideos por dicho aceite a fuego mínimo. Agregar el majado, el azafrán y los calamares pequeños, dándoles unas pasadas. Añadir el caldo de la morralla. Hervir durante 15-18 minutos. A última hora incorporar las tiras de pimiento. El fideo debe quedar meloso.

07 **ARROZ CALDOSO CON BOGAVANTE**

ComunitatValenciana > Receta



Categoría: Paellas y Arroces

Este es, sin duda, uno de los platos arroceros más exquisitos de cuántos se cocinan en la Comunitat Valenciana. Un plato de textura melosa donde el arroz cede parte de su protagonismo al bogavante, para delicia de los amantes del buen marisco.

Ingrédients:

1 kg. de bogavante; 250 gr. de garrafón; 400 gr. de alcachofas; 1 sepia de 200 gr.; 1 cebolla pequeña; 5 dientes de ajos; 2 tomates maduros; 400 gr. de arroz; 1 l. de agua; azafrán; aceite; sal.

Préparation:

Ponemos una sartén de fondo grueso al fuego con seis cucharadas de aceite y cuando esté caliente echamos el bogavante partido por la mitad. Lo sofreímos y lo reservamos. Añadimos a la sartén la cebolla finamente picada, la sepia troceada, las alcachofas a cuartos y el garrofón. Le damos tiempo al sofrito unos 10 minutos y agregamos el tomate rallado. Removemos y echamos el agua. Colocamos de nuevo el bogavante en la sartén, lo dejamos hervir.

08 **PAELLA DE COLIFLOR Y BACALAO**

ComunitatValenciana > Receta



Categoría: Paellas y Arroces

Suele ser habitual que la paella, en sus múltiples variantes, conjugue los sabores del mar y de la huerta. Es el caso de esta apetitosa y económica receta basada en la coliflor y el bacalao.

Ingrédients:

1 coliflor de 750 gr, 400 gr, de bacalao desalado, 4 ajos, 1 tomate rallado, 10 cucharadas de aceite, 500 gr. de arroz, azafrán, sal y agua.

Préparation:

En una paella al fuego echamos el aceite y una vez caliente ponemos la coliflor troceada. A medio sofreír echamos el bacalao desmenuzado. Seguimos 5 minutos más con el sofrito y añadimos los ajos y el tomate rallado. Removemos y agregamos el arroz, el azafrán y el agua. Al hervir, ajustar de sal.