

Cuina i tradició

Octubre



Continuamos con nuestro proyecto cuina i tradició. Este mes hemos comido arroz del cabanyal que nos han preparado nuestro jefe de cocina Raúl y su equipo



El arroz a banda del Cabanyal es un plato de arroz típico de la zona costera de la Comunidad Valenciana. Este plato era el modo en el que los pescadores de la zona podían aprovechar al máximo sus recursos para alimentar a toda la tripulación de sus barcos, sin necesidad de consumir el género más demandado en las lonjas. Por eso más que una receta, es la unión de dos platos con los mismos ingredientes, se presentaban dos platos consistentes, una sopa de pescado y el plato de arroz propiamente dicho, hecho en el mismo caldo.

#la receta Arroz del cabanyal

Ingredientes

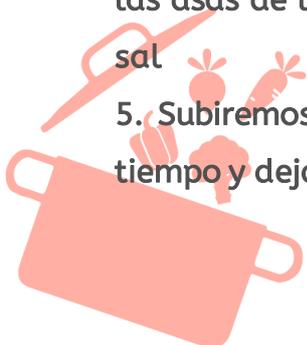


- 1 kg de pescado de roca
- 1 sepionet
- 1 tomate maduro rallado
- 4 ajos
- ½ cucharadita de pimentón rojo
- Sal
- Azafrán
- ½ vaso de aceite
- 2 vasos de arroz
- 1'5 litros de agua
- Ñora (hacer la salmorreta)



¿Cómo lo hacemos?

1. Preparamos el caldo de pescado y la salmorreta, (la explicación de como se hace, se encuentra al final de la receta).
2. Ponemos a calentar a fuego medio sobre el caldero, 6 cucharadas de aceite con los ajos pelados y laminados. Los dejamos dorar y cuando acabe, añadimos el sepionet limpio y troceado, lo movemos bien para que se hagan correctamente.
3. Echamos el tomate, lo dejamos un poco y a continuación añadimos el pimentón rojo.
4. Incorporamos el arroz a la paella y también pondremos la salmorreta. Lo sofreiremos un poco, lo cubriremos con 5 vasos de caldo (o los necesarios para cubrir los tornillos de las asas de la paella), que habremos calentado a parte en una cazuela. Probaremos de sal
5. Subiremos el fuego durante 5 minutos y lo bajaremos cuando haya transcurrido el tiempo y dejaremos que se haga el arroz durante 15 minutos más, sin tocarlo.



#la receta Arroz del cabanyal



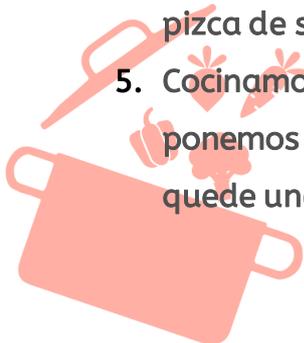
Ingredientes Salmorreta

Tomate maduro rallado
 Ajos
 Sal
 Aceite
 Agua
 Ñora



¿Cómo lo hacemos?

1. limpiar las ñoras, quitándoles las semillas. Cuando estén listas, las troceamos y las ponemos a rehidratar en una olla con agua caliente durante media hora.
2. Pasado este tiempo, las escurrimos y utilizamos esa misma olla, ahora sin agua y sin ñoras, pero con un chorrito de aceite de oliva.
3. Calentamos el aceite a fuego medio y cuando haya cogido temperatura echamos las ñoras escurridas. Muévelas durante un par de minutos y ponlas en un plato aparte.
4. Vertemos en la olla con el aceite caliente los ajos, y los cocinamos un poco, hasta que empiecen a dorarse. En ese momento, añadimos los tomates triturados, y una pizca de sal.
5. Cocinamos todo junto durante unos cinco minutos. Luego, cogemos este sofrito y lo ponemos en el vaso de la batidora para triturarlo junto a las ñoras, hasta que quede una mezcla homogénea.





Propuesta de actividades

Las propiedades...

La ñora es una variedad cultivada de pimiento, de pequeño tamaño, forma redonda y color rojo cuando está maduro, que se deja secar al sol.

Tiene un sabor dulce y es muy utilizada en la gastronomía del Levante.

Su poderoso y singular sabor, además de la coloración que proporciona a los arroces, guisos y salsas, le da una posición muy favorable en la cocina valenciana y española.



¡Todos a la mesa!

Montaremos una mesa con todos los ingredientes para que los niños cuando entren en el comedor sepan lo que se van a comer.

Explicaremos las características de la ñora para que conozcan este ingrediente desconocido para mucha gente.

Cocina de relevos

Relevos de ingredientes del arroz del cabanyal. Para ello, formaremos grupos equitativos y les explicaremos que pruebas vamos a realizar de forma seguida. La intención es que el último miembro del grupo recoja el ingrediente.

Memory de alimentos

Jugaremos a emparejar los alimentos similares a la ñora. Encontramos: ñoras, pimientos rojos, pimientos choriceros, pimientos del piquillo, guindilla, tomates, manzana roja, cerezas.

Así nos ha quedado

