

# Receptes

de la

## COMARCA DELS PORTS



*Disfruta amb la cuina!*



# **SABORS QUE CONTEN HISTÒRIES**

**Aquest llibre que tens a les mans és molt més que un recull de receptes: és una mostra de la identitat i la tradició del nostre poble. Des de l'IES Vilafranca hem volgut preservar i compartir la riquesa de la nostra cuina, un patrimoni que ha passat de generació en generació i que forma part de qui som. Cada recepta que hi trobareu explica una història i guarda un record. Aquest projecte ha estat possible gràcies a la col·laboració de l'alumnat, les famílies i el professorat, que han treballat plegats amb il·lusió i estima per recuperar aquests sabors de sempre.**

**Esperem que gaudiu d'aquest llibre tant com nosaltres hem gaudit elaborant-lo, i que us animeu a cuinar, compartir i mantenir viva aquesta tradició.**

**Bon profit!**

# Índex

## **1. SALAT**

- |                                     |             |
|-------------------------------------|-------------|
| <b>1.1. Arròs amb abadejo</b>       | <b>P.1</b>  |
| <b>1.2. Canyetes de l'àvia</b>      | <b>P.3</b>  |
| <b>1.3. Conill amb xocolata</b>     | <b>P.5</b>  |
| <b>1.4. Gazpachos Manxegos</b>      | <b>P.7</b>  |
| <b>1.5. Guisat de vedella</b>       | <b>P.9</b>  |
| <b>1.6. Napoleons</b>               | <b>P.10</b> |
| <b>1.7. Pilotes</b>                 | <b>P.12</b> |
| <b>1.8. Potatge</b>                 | <b>P.13</b> |
| <b>1.9. Salsa de morro i orella</b> | <b>P.15</b> |
| <b>1.10. Truita d'arròs</b>         | <b>P.17</b> |
| <b>1.11. Bolo</b>                   | <b>P.18</b> |

# Índex

## **2. DOLÇ**

<b>2.1. Coquitos</b>	<b>P.20</b>
<b>2.2. Collada</b>	<b>P.22</b>
<b>2.3. Coca d'anous</b>	<b>P.23</b>
<b>2.4. Bollo de poma</b>	<b>P.25</b>
<b>2.5. Mostatxons</b>	<b>P.27</b>
<b>2.6. Panellets de creïlla</b>	<b>P.28</b>
<b>2.7. Pastissos de confitura</b>	<b>P.30</b>
<b>2.8. Galletes amb arrop</b>	<b>P.32</b>
<b>2.9. Magdalenes Valencianes</b>	<b>P.35</b>
<b>2.10. Rollets de vi blanc</b>	<b>P.37</b>

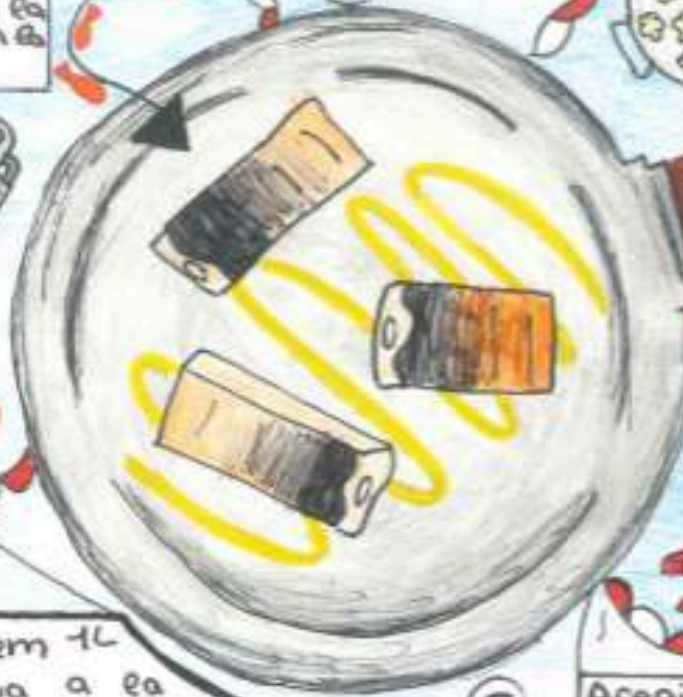
# Arròs amb abadejo

1 Passem el peix per la farina, i després el guardem, i el deixem fregir.

DESPRÉS DE TALLARLO EL GUARDEM!

4 POSEM LA COLIFLOR PARTIDA EN TROSSOS I DIXEM FINS QUE SE DORE

2 Ratllem la tomaca i la fem a la coliflor



5 Tallem el pimento roig i l'incloem a la poella amb la coliflor

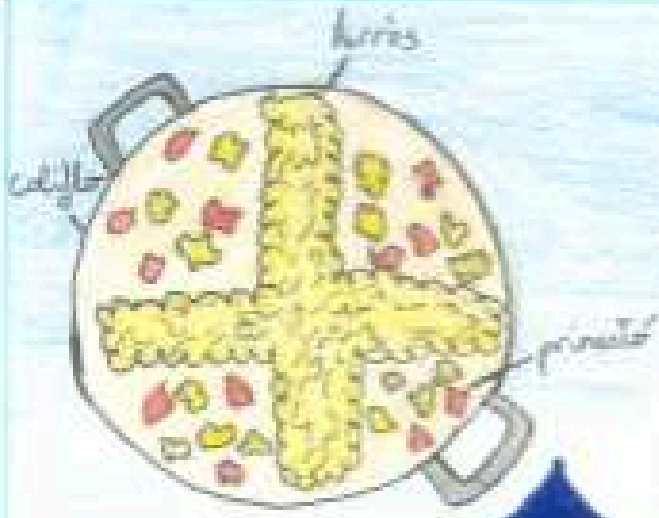
6 Li posem 1L d'aigua a la poella on esta tot mesclat.

7 Afegim tot tallat a la poella i també un poc de sal

- 400g Arròs
- 300g Abadejo
- 1L Aigua
- Aïl
- Farina
- Oli
- Sal
- Tomaca
- Pimento roig

8 Tomaca Ratellada (i els ous)





Quan ja tinguem l'got d'aigua  
fent en la cullera i el pinell,  
incloem lletes en forma de  
creu per a que s'espargi  
millor el (pinell) es guarda  
de nostre per a que es  
geli.

Després que  
s'espargi molt bé  
per tota la paella  
retirant-lo un poc  
per a que no  
quedi res tostat  
ni cruu.



per últim  
incloem el  
pinell ja fet  
davant, si voleu  
podreu incloure  
alguna decoració  
per a que  
quedi més  
bonic.

# Canyetes de l'Abuela



Allergens!



## Ingredients

### Procediment:

1 - Tirem un got d'oli, la cervesa i la farina poc a poc dins de la paella gran.



2 - Una vegada fiquin els ingredients regirem amb la cullera afegint un poc de sal fins que la massa estigui ferma.



3 - Traem la massa de la paella i la amassem passant-la per farina per a que agafi volum.

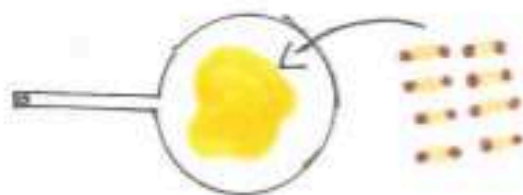


Flour

4 - Agedem la massa per trosos, agedem una canyeta i la enrotllem amb la massa.



5 - Amb les canyetes enrotllades amb la massa, continuem afegint-les al di calent que hem guiat abans a l'olla.

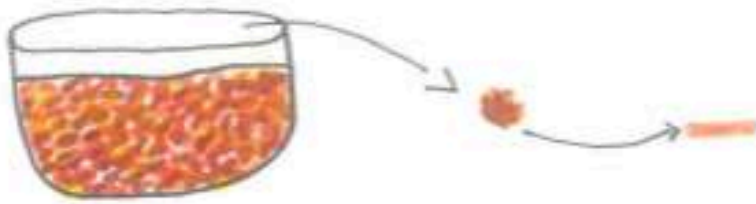


- 1 cervesa
- 1 got d'oli d'oliva
- 500g de farina
- 10 canyetes
- 3 llaves de tonyina
- 3 llaves de piment roig
- 12 ous
- 1 bossa de pinyols
- 2 bols
- 1 paella
- 1 cullera i tenedor
- 1 pisqueta de sal

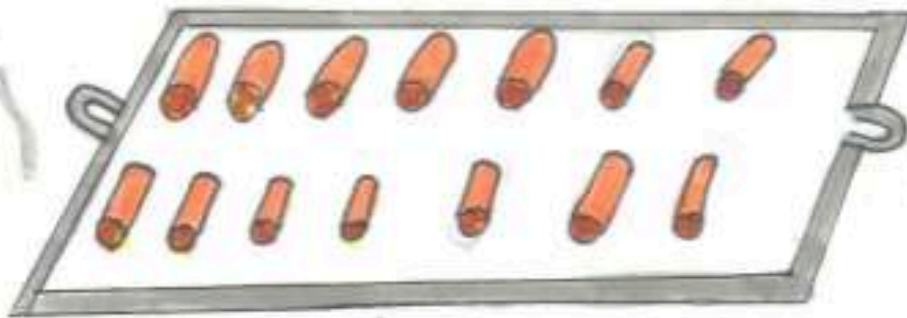
6 - Mentre s'estan fent les canyetes procedirem a fer el farcit, afegim a un altra paella els ous ja bullits prèviament tretejats, piment tallat, pinyol i a l'un sense el sucre. Tot ja guiat a la paella, amb una forqueta, els regirem i acabem de tresejar-los.



7. Amb el farsit fet, el afegim a les canyetes ja fregides.



8. Amb la canyeta ja farsida passem a emplatar totes les canyetes a un plat, amb molt de compte, per a ja finalitzar el plat.

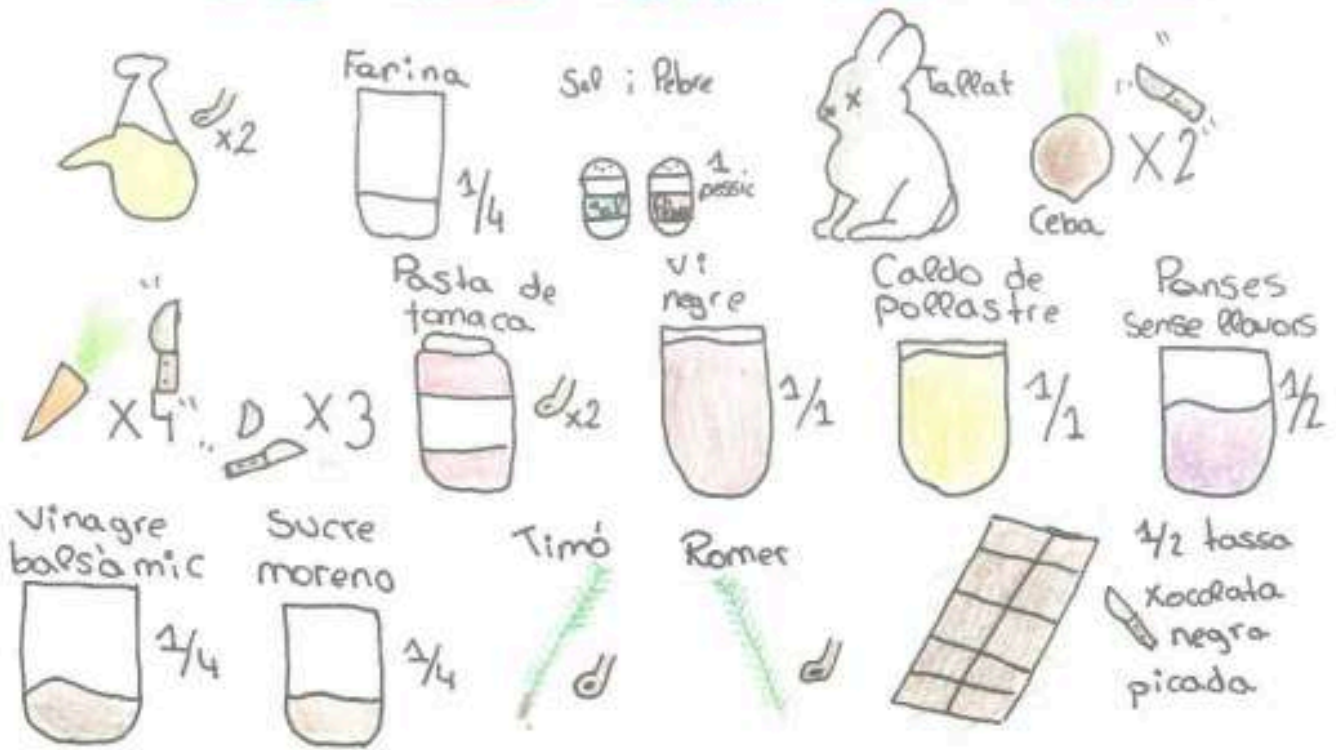


9. I per últim...

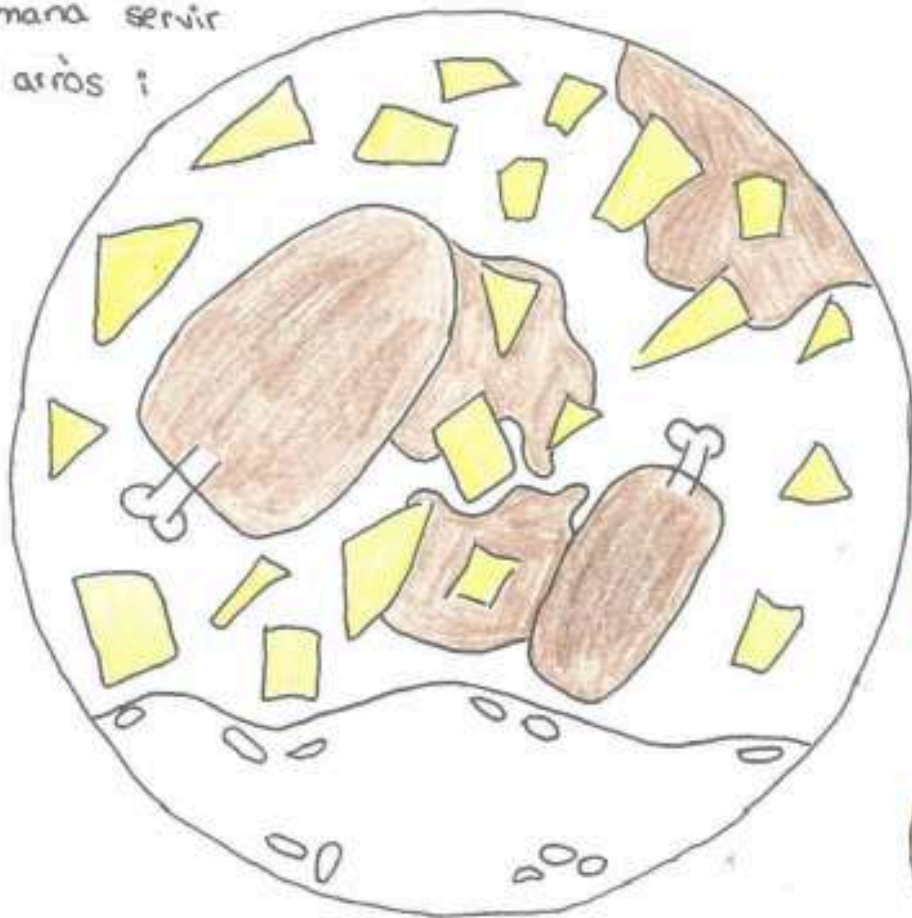
**BON**  
**PROFIT**



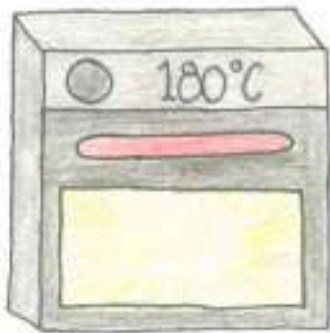
# CONILL amb XOCOLATA



\* Es recomana servir calent amb arròs i creïlles



Precauftar el forn



Calçar l'oli a foc mig-alt

Mesclar la farina, la sal i el pebre



Guardar el conill a un plat



Daurar el conill a la paella



Cobrir el conill amb la mescla anterior



Cuinar durant 5 minuts



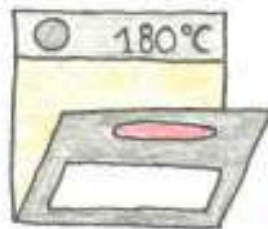
Ficar a la paella la pasta de tomaca i cuinar 1 minut més



Afegir el vi, el caldo de pollastre, les porres, el vinagre balsàmic i el sucre moreno. Deixar bullir i baixar el foc a mig-baix.



Trau del forn i afeg la xocolata



Cuinar al forn durant 45 minuts



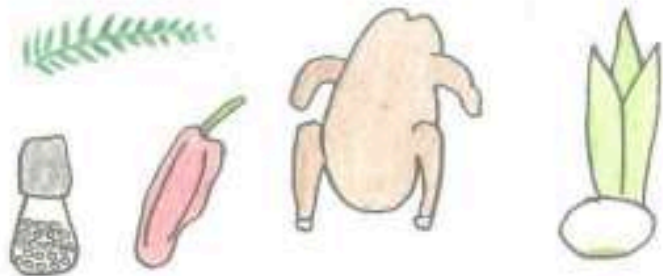
Tapar Afegir el timó, el romer i el conill.

Remou fins que es forga

# GAZPACHOS MANCHEGOS

## INGREDIENTS

- Romer
- Conill
- Mig pimento roig
- Caldo
- Ceba
- Oli
- 2 tomaques
- Pollastre
- Pebre
- Un cap d'all



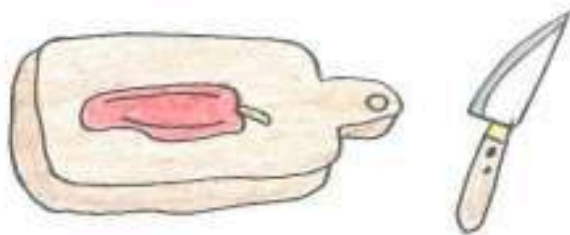
## 1. CONENGEN LA RECEPETA

En primer lloc, ficarem oli a la paella i un cap d'all. Aegirem a la paella, el conill i el pollastre.



## 2. COMENÇAR A FER EL CALDO

En segon lloc, tallarem mig pimento roig i la tomaca i ho incorporarem a la paella. Quan la carn estiga, la retirem de la paella. I conservem el sogregit i l'oli.



## 3. BOLLIR EL CALDO

En tercer lloc, en un olla fiquem aigua calenta e incorporarem la carn i l'all. Anyadirem unes boles de pebre. I deixem que bollsca 2 hores.



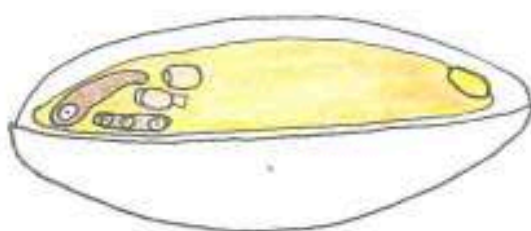
#### 4. FER LES TORTES

En quart lloc, mentre es fa el caldo garem dos tortes. Necessitarem farina, aigua i sal i mesquem. Les mesures es fan a ull. A continuació pastem la massa i la punxem amb un tenedor per a que no s'ungle.



#### 6. ENPLATEN

Per últim emplatem, per emplatjar agafem la torta que sobra i dins de la torta siquem el sofregit, la carn i el caldo. I per acompanyar un poc d'allioli.



Esta recepta ens la compartida ma mare, és un plat típic d'Aragó que representa molt bé els ingredients de la zona, a més és el plat preferit de ma mare.



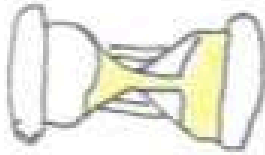
#### 5. FICAR LES TORTES AL CALDO

En quint lloc, quan les tortes ja estiguen fetes, a la brasa. Trequem una torta en trossets per ficar-la al caldo. La mida es d'un puny per persona. I siquem un tros de romer.

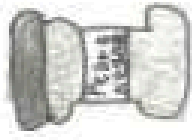
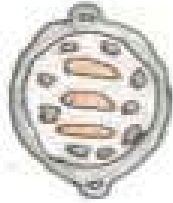
Es posa la ceba.



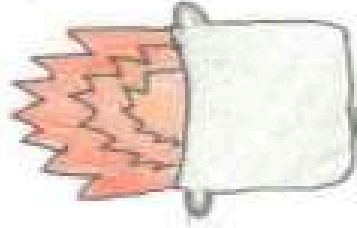
En hi hem d'esperar 3 o 4 hores.



Es passen les carlotes i el pebre negre



Es posa el conyac i s'empen.



Es posa la ternera



Ingredients

1. Carlota

2. Ceba

3. Pebre negre

4. Ternera

5. Conyac

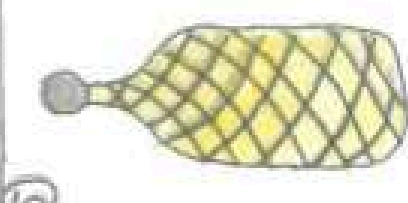
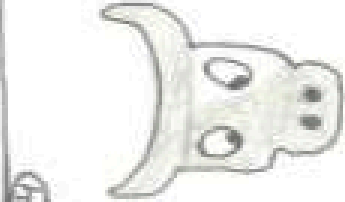
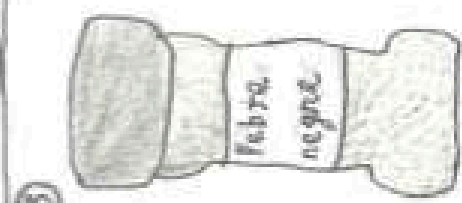
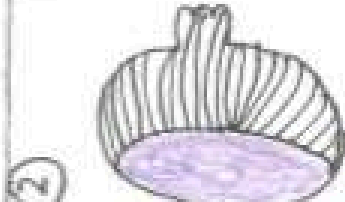
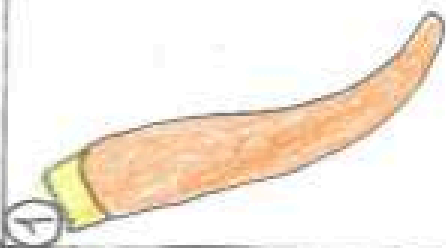
1

2

3

4

5



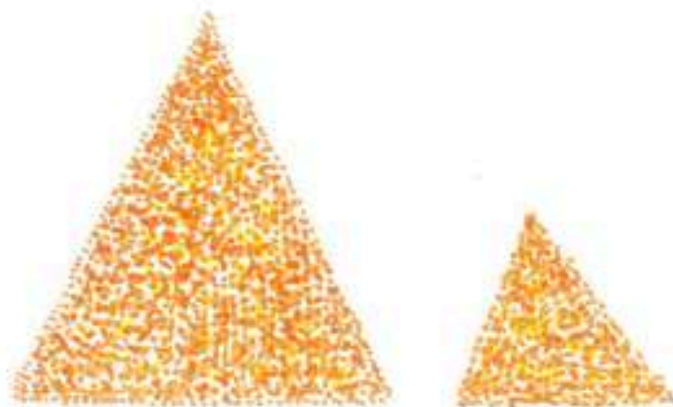
# NAPOLEONS

Ingredients (25 a 30 unitats) :



- Porro (1)
- Ous (2)
- Farina
- Neula
- Cerdo (100g)
- Ceba (1/4)
- Oli
- Llet
- Vaca (100g)
- Vi blanc
- Carlota (1)
- Pa ratllat
- Gallina (200g)

Resultat final:



Al·lergens:



Ous



Sugars



Gluten

# COM FER-LOS?

1 Picar tota la carn cuita



2 Tallar la carlota, porro i sofregir la ceba



3 Ficar oli a la paella i sofregir la ceba



4 Ficar la farina, porro i carlota



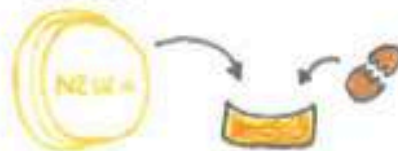
5 Afegim el vi i la llet fins que quede tot fet.



6 Afegir la carn picada i mesclar-ho tot.

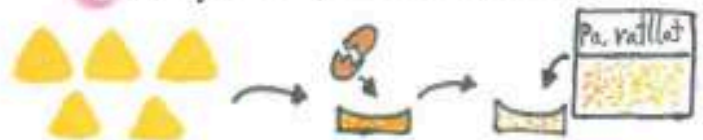


7 Agafem les neules i les banyem en ou.



8 Fer la forma de triangle amb les neules i afegir la mescla de la paella.

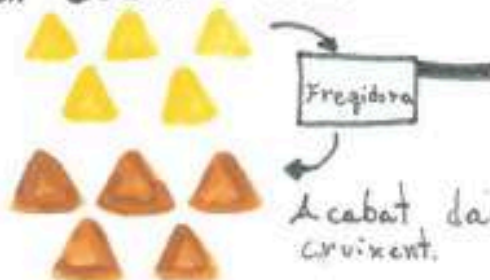
9 Ho pasem per ou i pa ratllat



Per dir  
les neules



10 Els fregim en oli calent fins que estiguen cruixents i dorats.



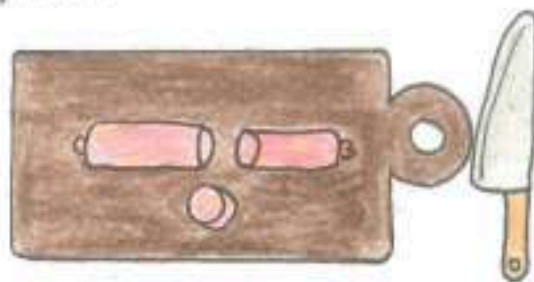
# PILOTES

## INGREDIENTS

- 4 ous
- 3 alls
- 3 troços de cansalada
- 3 llonganices
- 3 grapat de formatge ratllat
- Caldo caser 1L
- Oli de girasol
- 100g de mantega de porc
- 3 ramets de juliverd
- 1Kg de pa ratllat

## PROCEDIMENT:

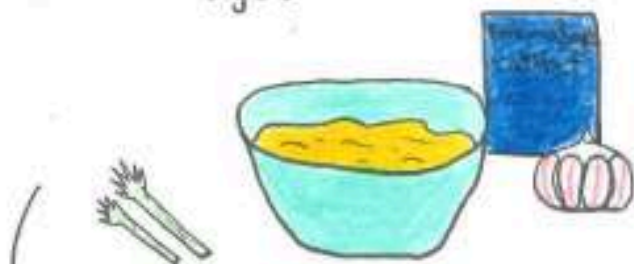
1. Tallar les llonganices, la cansalada i la mantega de porc:



2. Posar dins de la paella la carn i la fregim:



3. Posar el pa en el recipient afegir alls, Juliverd i 3 grapat de formatge:



4. Remenem tot:



5. Piquem la carn amb la batedora:





# POTATGE











1. Buller les pataques i cigrons

2. Fer un sofregit amb el pernil i Xoriso  
Ceba i all

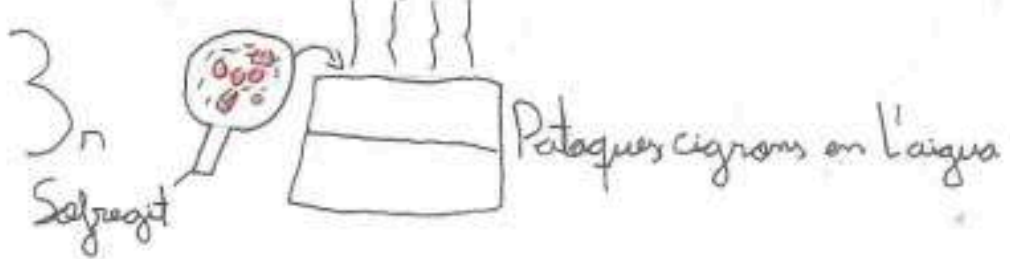
3. Juntar tot a la olla on estan els  
Cigrons i les pataques

# Ingredients

- Cigrons 
- Xoriso 
- Pernil 
- Espiracles 
- Patagues 
- Cebolla 
- All 
- Oli 



## Passos



# SALSA DE MORRO i ORELLA

## INGREDIENTS

Alls

Atmeles

Juliverd

Pà torrat

Pebre roig

Aigua

Morro

Orella

1. Picar els alls i  
les atmeles.



2. Picar el juliverd  
i el pà.



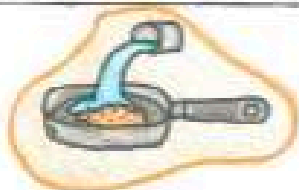
3. Absar el picadillo  
a la paella.



4. Afegir dos cullera-  
des de pebre roig.



5. Afegir un got  
d'aigua.



6. Ajustar la salsa amb  
el morro i l'orella ja  
bollits i trossegats.



## Consells

Passar el picadillo a la paella quan l'oli estiga ben calent.

Bollir el morro i l'orella abans de fer el picadillo

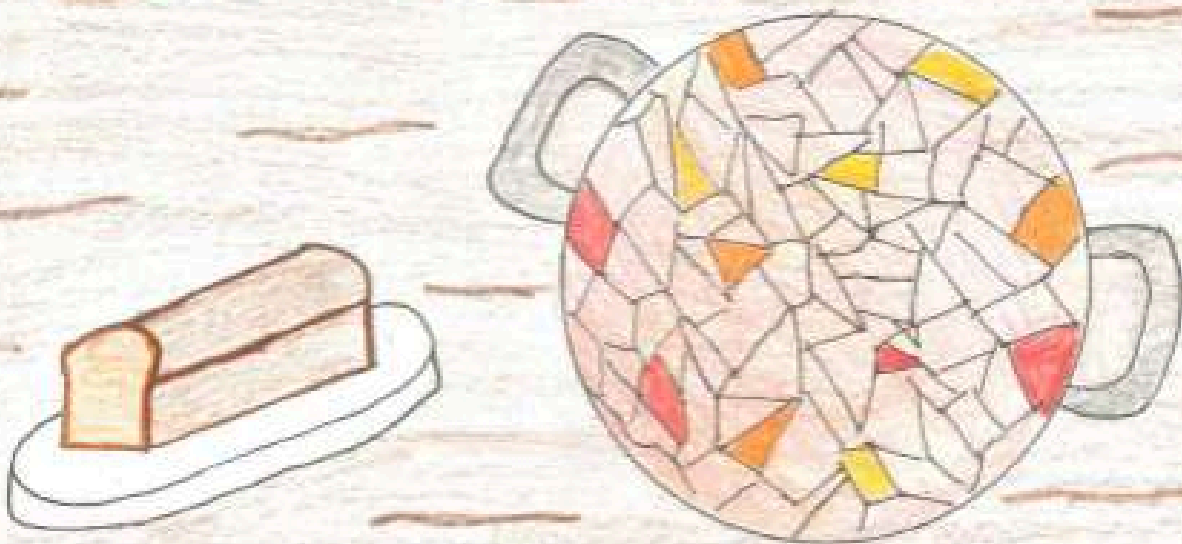
Afegir el pebre roig al teu gust. Quant més pebre roig, més voig estarà.

## Al·lèrgens

Fruits secs



Gluten



# TAPUITA D'ARRÓS

## INGREDIENTS



Oli



Sal



All



Ques

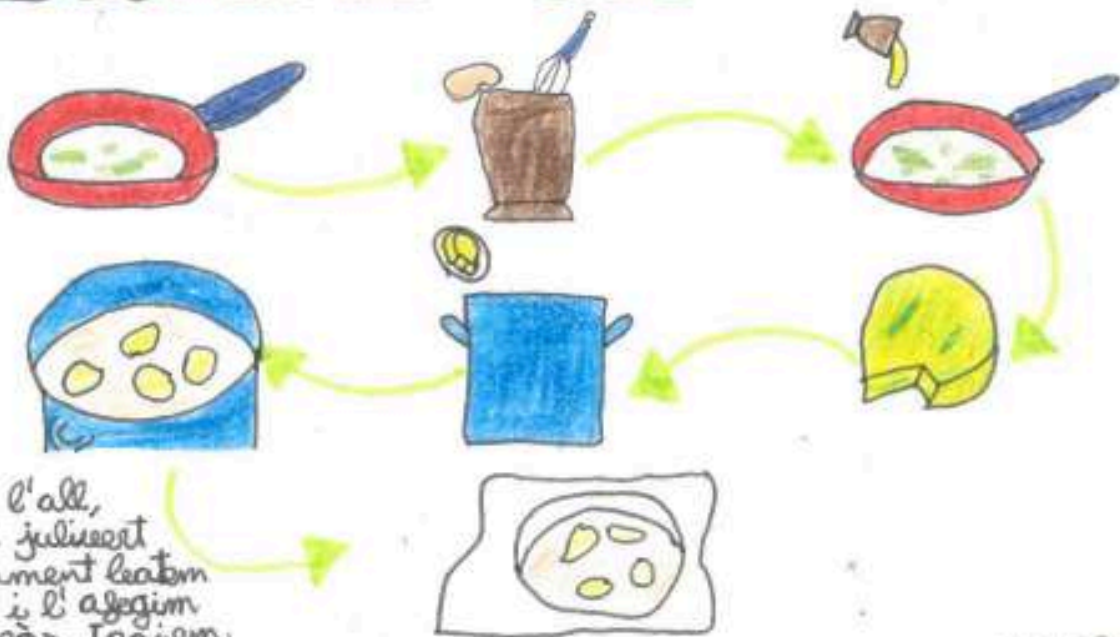


Arròs



Juliament

## ELABORACIÓ



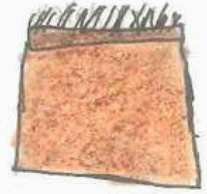
Cuinem l'all,  
arròs i juliament  
seguidament beatem  
els ous i l'afegim  
a l'arròs traiem  
la tapuita i l'afegim  
al fred.

ALLERGENS 

# BOLLO

1. Tallem la ceba, fiquem l'arroz, la Soga

El greisc de parre i Sal.



2. A fegir a la mescla, para tallat i brins.

A continuació més crem.

3. Ficar la mescla en l'embutidora i ho embutim.

4. Deixar i nugar el bolo



5. Tallar la peça de bolo (Si es va a menjar



pròximament es pot quedar fora de la nevera

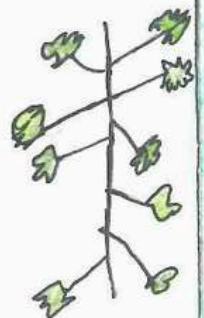
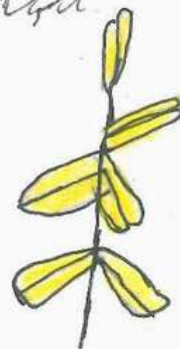
durant uns dies. Si no s'ha congelat.)

6. Preparar-la pera menjar, Tallar la peça

de bolo en rodanxes.

7. Posar-lo a la paella

8. Servir-lo i si vols acompanyar amb maionesa.



1.

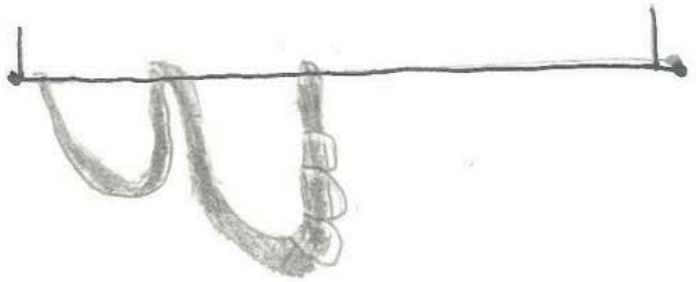
# Elaboració



2.



4.



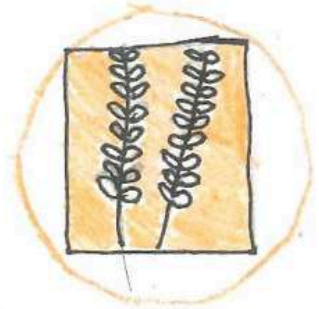
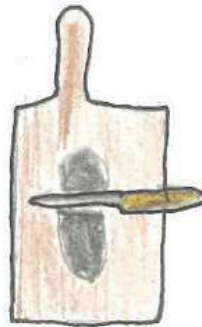
3.



5.



6.



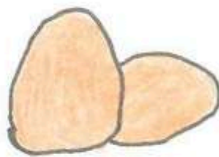
7.



8.



# COQUILLOS



→ 2 Ous



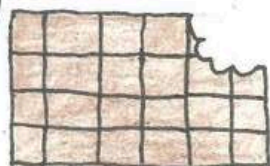
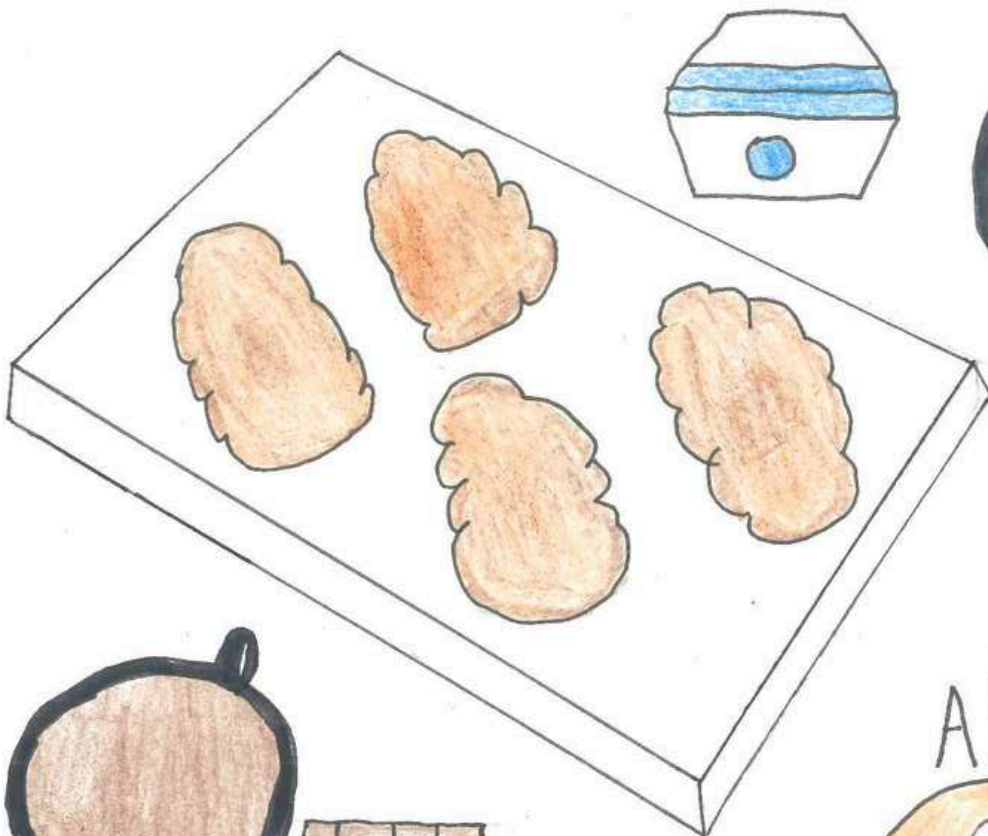
→ 180g de coco raliat



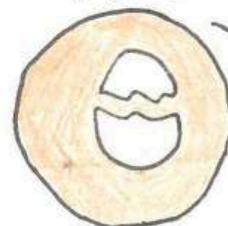
→ 60-80g de sucre, depenent de lo dolç que t'agrada



→ Essència de vainilla al gust



Allergens

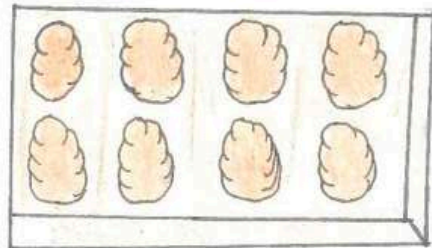


→ Ous

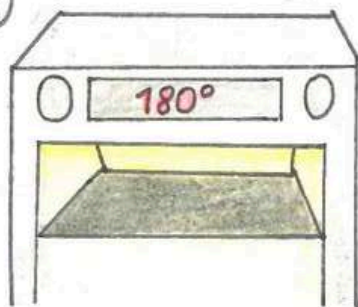
① D'una banda agafem tots els ingredients i els faquem en un recipient.



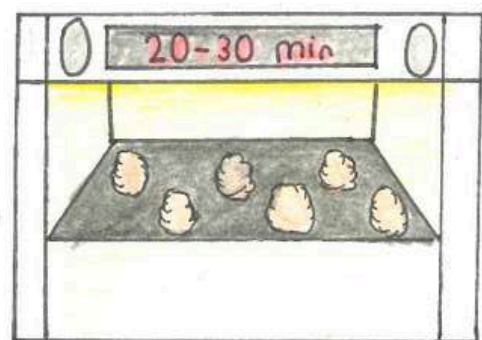
③ El tercer pas és muntar els COQUITOS, se pot fer amb dos culleres o les mans



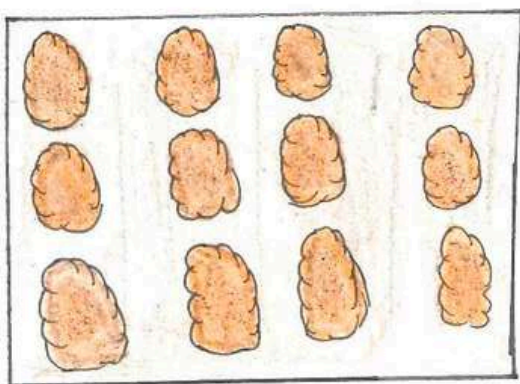
② D'altra banda mesquem tots els ingredients. Mentres mescles pots precalzar el forn a 180



④ Quan ja tingues tota la massa en boletes la poses al forn ja precalzat. Pot estar 20-30 min depenent del tamany.



⑤ Finalment eis traus del forn i eis deixes refredar. Quan ja estiguen gelats es poden consumir.

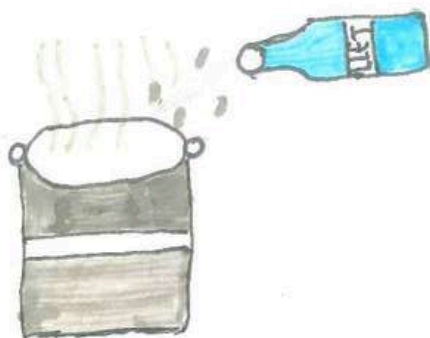


Es recomana menjar amb xocolata o llet, per potenciar el sabor



# COLLADA

1r Bollir la llet



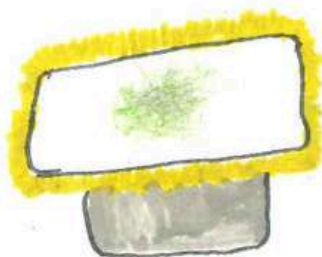
## Ingredients

- llet
- Herba colera

2n Preparar l'herba colera



3r Colar l'herba colera



4rt Preparar els gots



5a Plenar els gots amb llet & 2 cullerades de l'herba colera



# COCA D'ANOUS

## INGREDIENTS

3 Ous

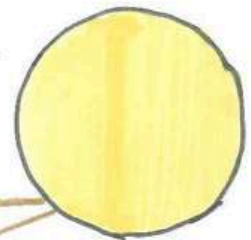
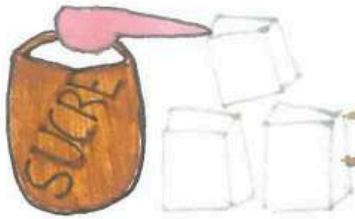
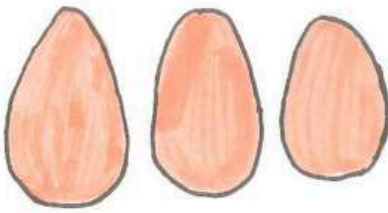
Un got menut d'oli  
15 cullerades de sucre  
Un got menut de llet  
Un sobre de llevat  
13 cullerades de farina

Anous

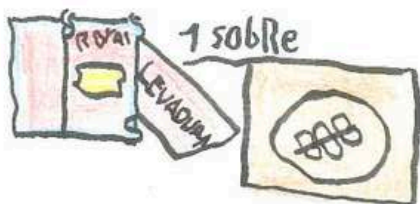
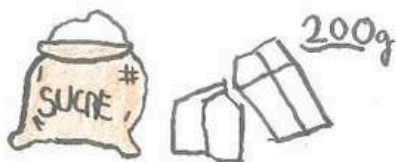
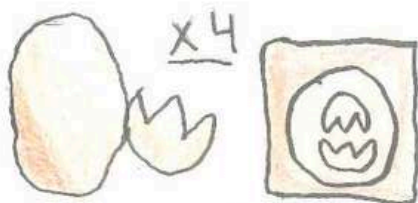
## PROCEDIMENT

1. Fiquem tots els ingredients en un bol i els mesquem.
2. Ho fiquem en un molde per al forn.
3. Ho fiquem al forn 45 min a 180°
4. Fiquem les anous per damunt.

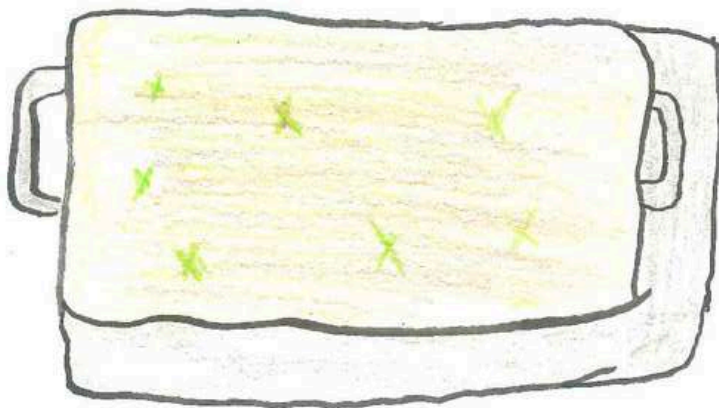
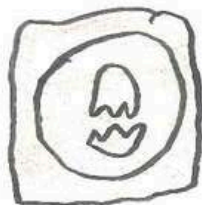
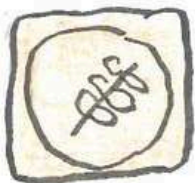


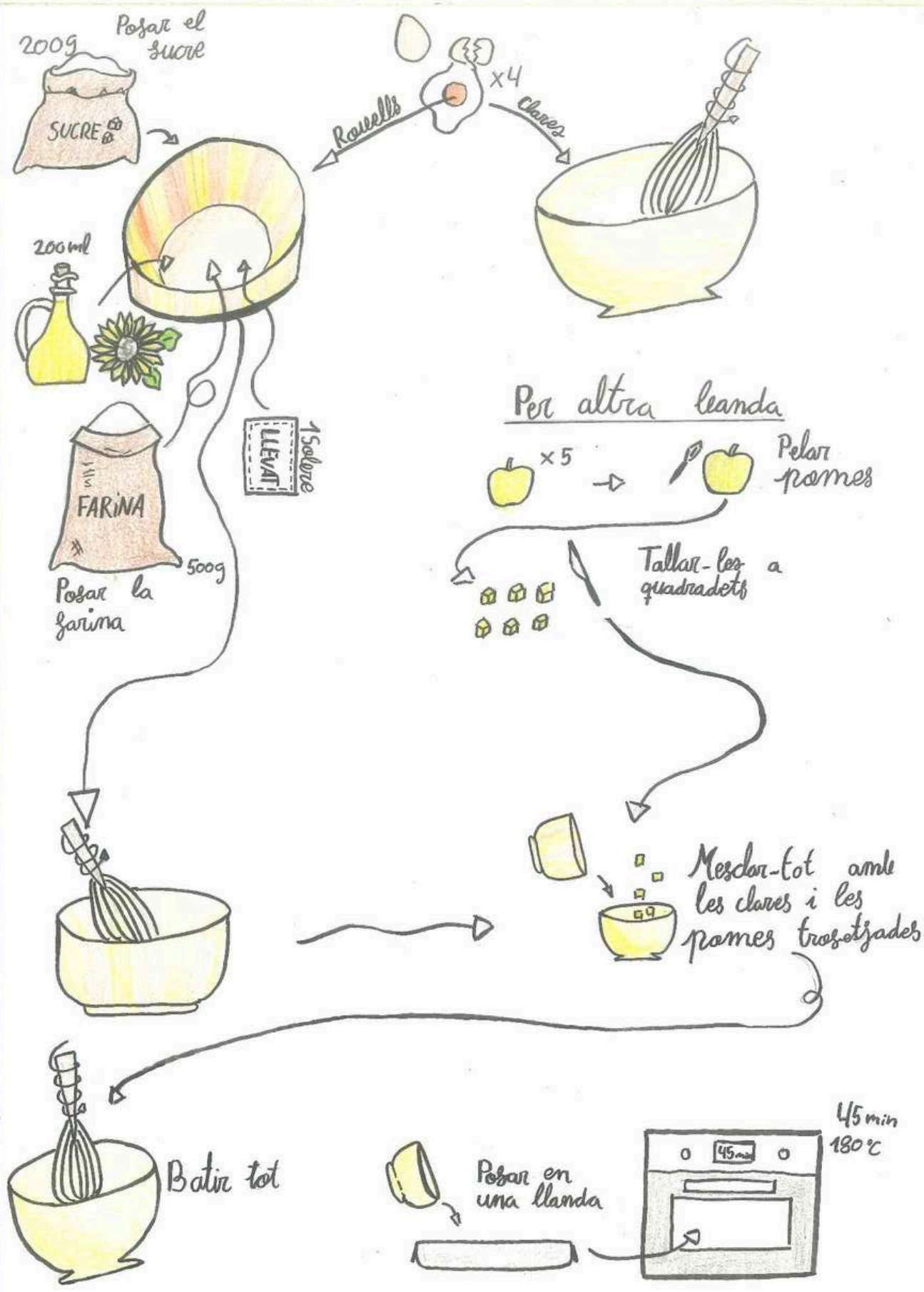


# Bolla de poma



## RESULTAT





# MOSTATXONS



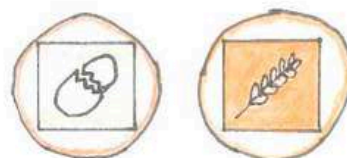
PAPER PARAFINA



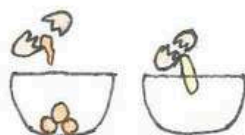
## INGREDIENTS

- 3 OUS
- 70 g de sucre
- 70 g de farina
- Paper parafina

## AL·LERGENS



Separar les clares  
dels rovells dels ous



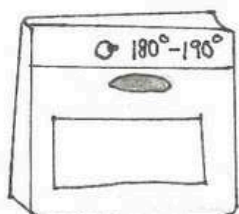
Posar el sucre  
amb les clares



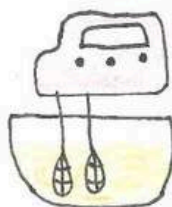
Muntar-les fins que  
agafen punt de  
neu



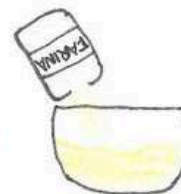
Escalfar el forn



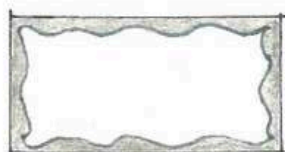
Remenar la mescla



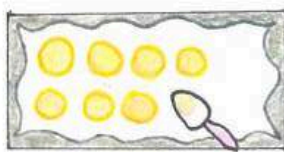
Posar la farina



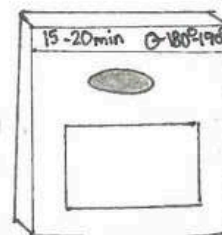
Col·locar paper  
de parafina



Posar la massa damunt  
del paper de parafina



Introduir la  
llanda al forn



Uns 15-20  
minuts a  
180 - 190°C

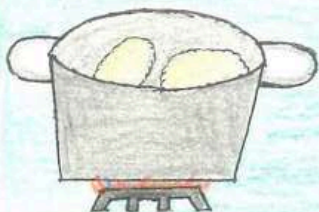
# PANELLETS

de creïlla

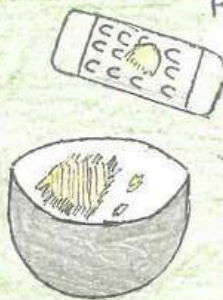
## INGREDIENTS:

- CREÏLLA 75g
- AMETLLA RATLLADA 125g
- SUCRE 100g
- 1OU
- PINYONS 300g

Bollir la creïlla

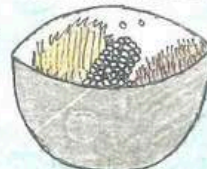


Ratllar la creïlla



AFEGIR:

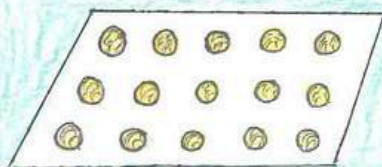
- Creïlla
- Ametlla
- Sucre
- Clara d'ou



Mesclar tot.



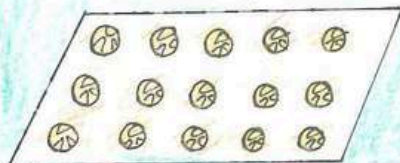
Fer boles del tamany que vulgues



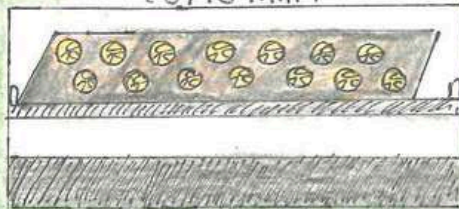
Posar pinyons a totes les boles



Pintar amb el rouell de l'ou

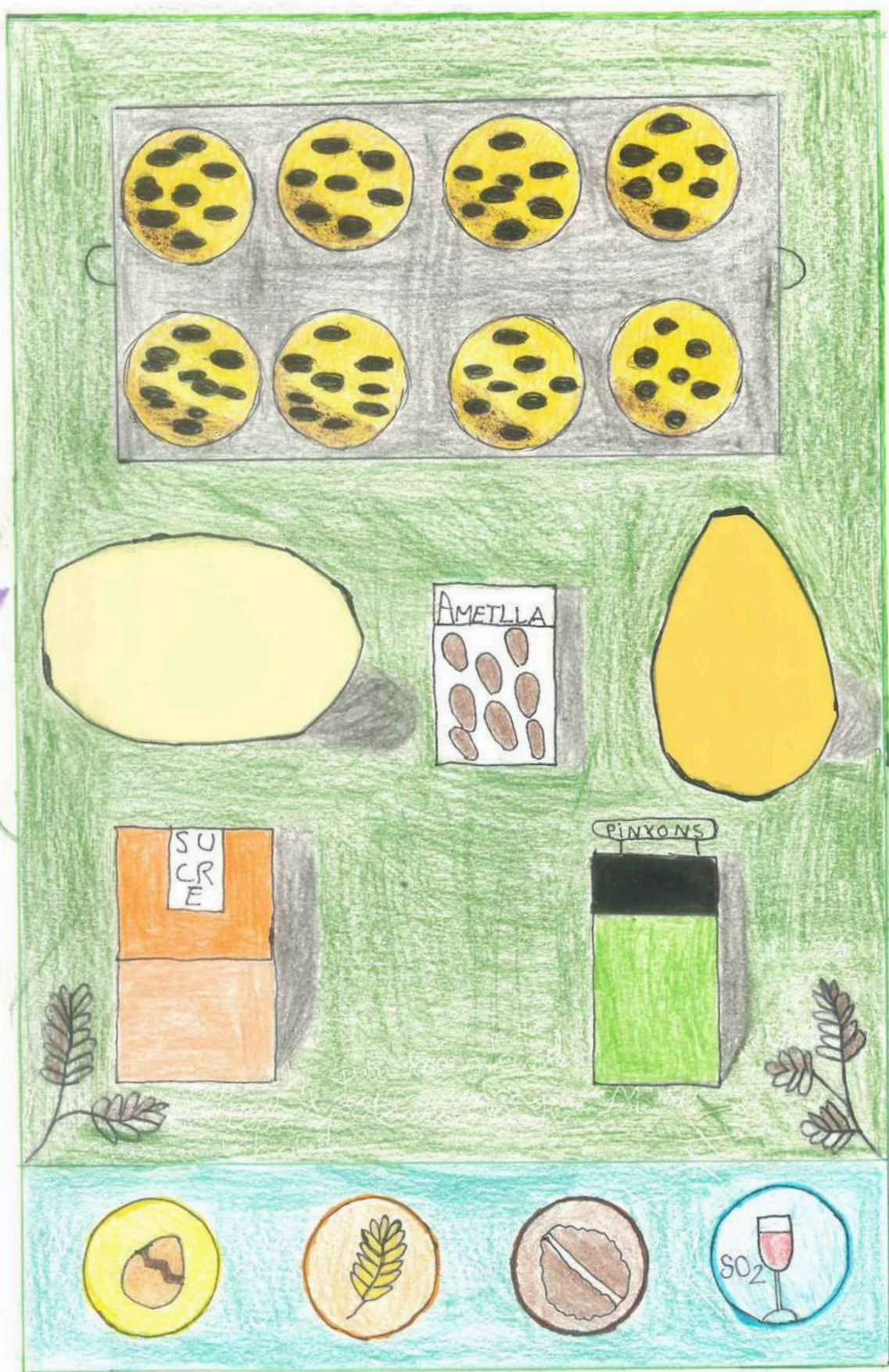


Posar al forn a 180°C (8/10 min)



DEIXAR GELAR

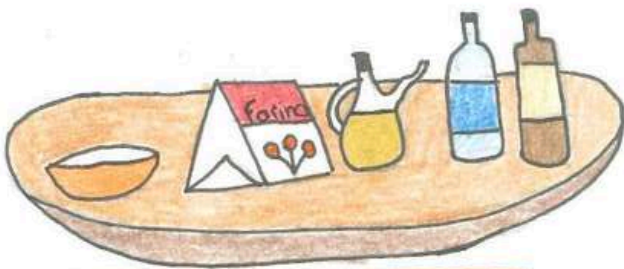




# PASTISSOS DE CONFITURA



## INGREDIENTS



- Farina
- Oli
- Moscatell + Anís sec
- Sucre

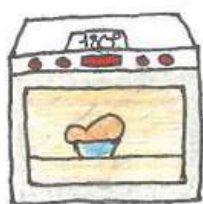
## CANTITATS

- 400g de farina
- 2 gots d'oli  x2
-  Anís  Moscatell
- Un grapat de sucre
- Una cullerada de confitura  
Per cada pastís

## MATERIAL

- Recipient 
- Cullera 
- Paper 
- Vareta 
- Got 

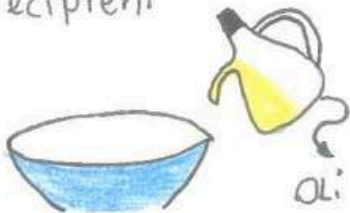
## ALERGENS



→ 180°C uns 25min

# PROCEDIMENT

① Ficar oli al recipient



② Ficar quasi tot el got d'anís



③ Acabar d'omplir el got amb moscatell.



④ Ficar el got



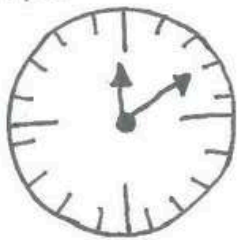
⑤ Ficar sucre



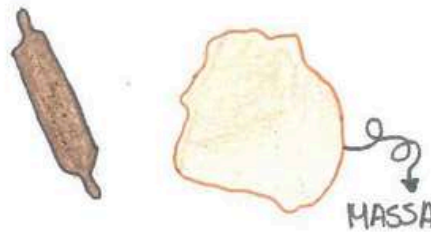
⑥ Ficar la farina



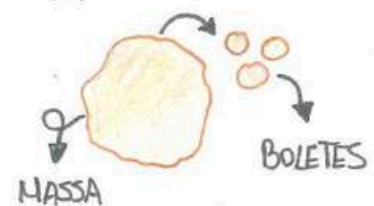
⑦ Reposar 2H



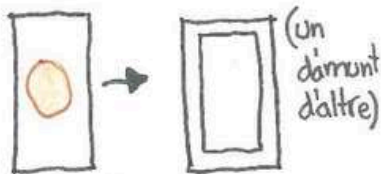
⑧ Pastar la massa



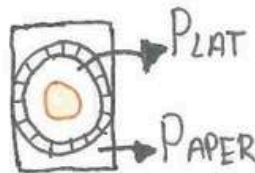
⑨ Fer boletes amb la massa



⑩ Ficar la massa entre 2 papers de forn.



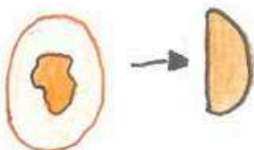
⑪ Xafar la massa amb un plat



⑫ Ficar la confitura a la massa



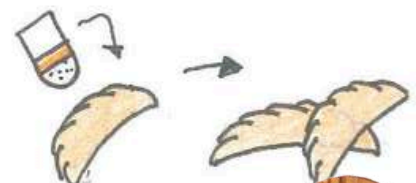
⑬ Plegar-los per la meitat



⑭ Fer la vora



⑮ Ficar-li sucre



# GALLETES AMB ARROP

## Galletes

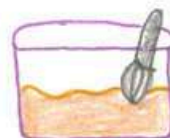
1. Ficar la mantega al microones.



2. Trencar 2 ous



3. Batre els ous.



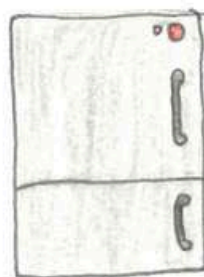
4. Ficar els ous, la mantega, sucre, llevadura i farina tot junt a un recipient.



5. Mesclar i afegir més farina poc a poc.



6. Ficar a reposar a la nevera 30min.



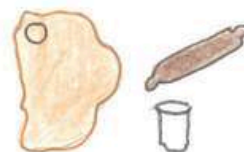
7. Mentrestant pre-calestar el forn a 180°



8. Ficar la massa a la taula i partir-la per la meitat.



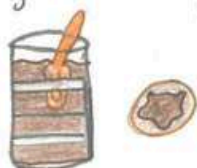
9. Estendre amb el corro i amb un got fer la forma.



10. Ficar al forn 10min



11. I finalment untar la galleta d'arrop.



12. I a disfrutar

Mmmm!

# INGREDIENTS



Cera

Carabassa

Cafe Viva

Aigua

# Galletes



Ous

Farina

Mantega

Llevadura



Ralladura de llimona

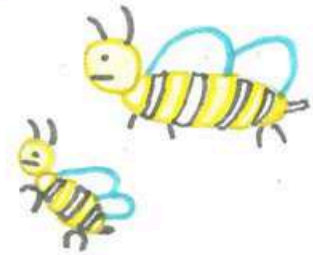
Sal

Sucre

# GALLETES AMB ARROP



## Arrop



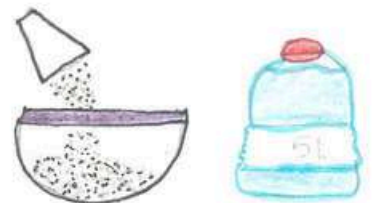
1. Bollir la cera amb l'aigua.



2. Colar el caldo de la cera (ha de reduir a la meitat)



3. Ficar un got de calç viva i 5 o 6 L d'aigua i mesclar.



4. Ficar la carabassa amb l'aigua amb calç 8h.



5. En passar les 8h llavar la carabassa molt bé.



6. Disem reposar a un caldero d'aigua per a limpijar la calç.



7. Ficar la carabassa amb el caldo de la cera 2h.

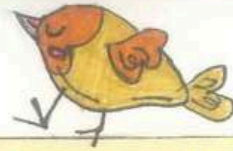


8. Traure-ho i deixar gelar.



9. Ficar-ho en els mateixos pots de la mel.





# MAGDALENES VALENCIANES

## Ingredients:



- 4 ous



- 500g de farina

- 500g de sucre



- La ralladura d'un limó i d'una taronja



- Un sobre de llevadura o 16g



- 100 ml de llet

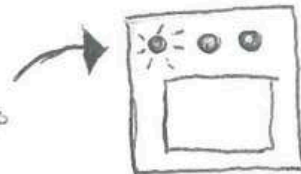


- 100 ml d'oli de girasol

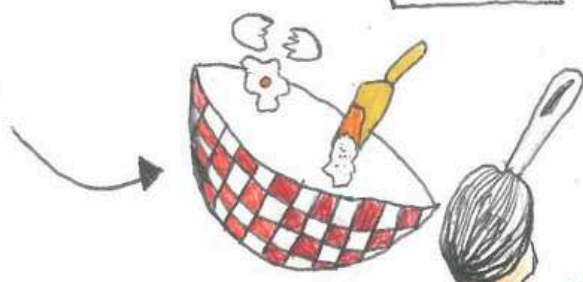


## Preparació:

1 precalentem el forn a 180°



2 fem el sucre amb els ous fins que blanqueje

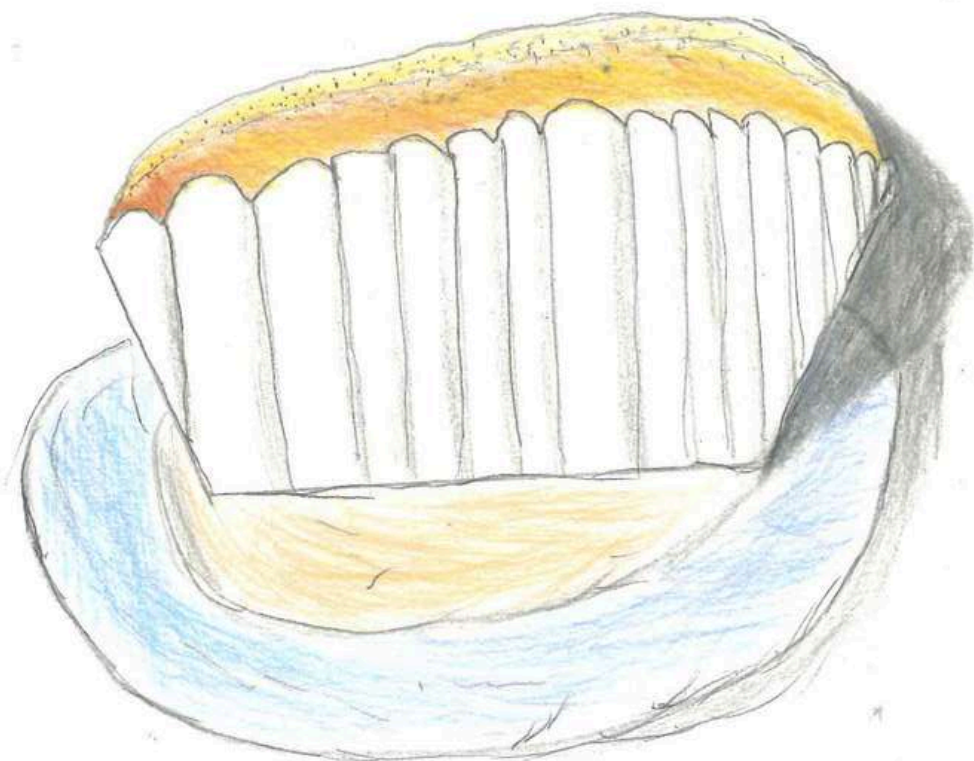
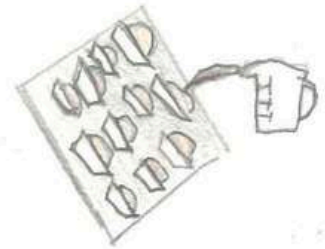
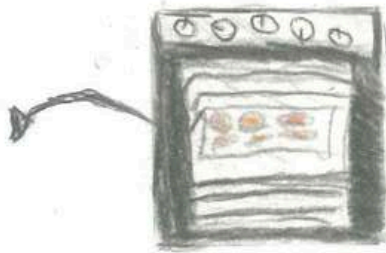


3 Fem la llet la farina, la llevadura d'un limó i d'una taronja i ho batem tot molt bé



5 pas. fem la barreja als motlles però només fins a la meitat perquè sinó pot ser es sobreixirà dels motlles

6 pas fem els motlles al forn 10-15 min o fins que estiguen daurades



# Rollets de vi blanc

## Ingredients

- 1/2L d'oli
- 1/4L de vi
- Sucre
- 750g de farina fluixa

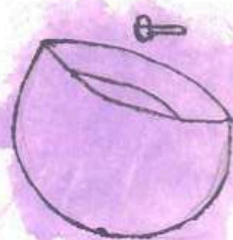
## Notes

- 45-60min
- Mida=250ml
- Fer rollets iguals
- Vi o moscatell



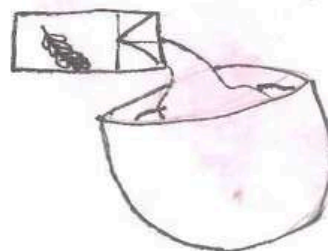
1r Posem dos mides d'oli

2n Afegim una mida de vi



3r Agreguem una culleradeta de sucre

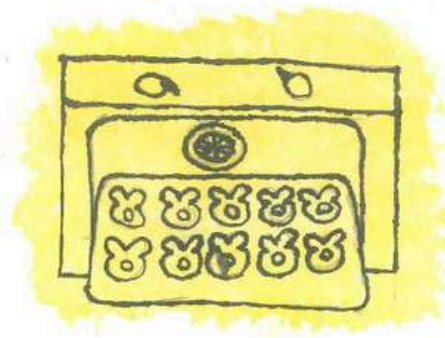
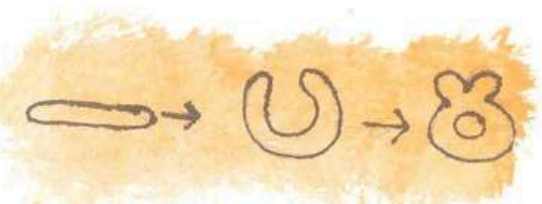
4t Posem la farina





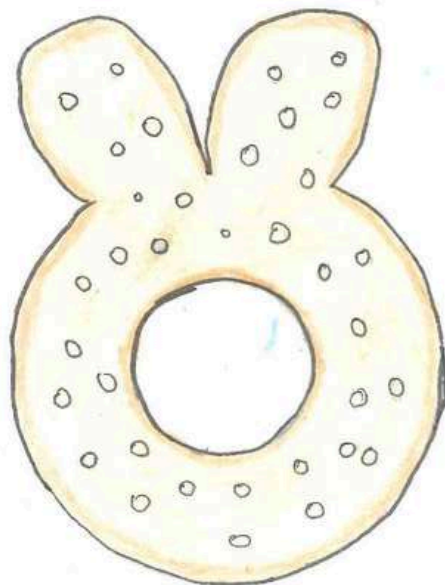
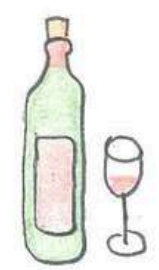
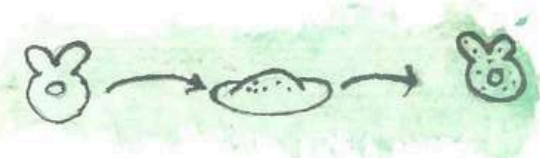
5é Mesclar molt bé

6é Fer la forma



7é Posar-lo al forn

8é Passar-los per sucre



En aquest llibre hem indicat els principals al·lèrgens presents en cada recepta per tal de facilitar-ne una lectura segura. Aquesta informació s'ha elaborat seguint les recomanacions habituals, però pot haver-hi variacions segons els ingredients o la seva manipulació.

Per això, recomanem revisar sempre els ingredients i adaptar les receptes en cas d'al·lèrgies o intoleràncies. Així, tothom podrà gaudir de la cuina amb seguretat.



**IES VILAFRANCA**  
**2025-2026**

**Moltes gràcies a tot l'alumnat per  
participar amb aquesta activitat**

## **Dissenyadors**

### **1r ESO**

**Abdeli, Yasmine**

**Ahmadzai, Basmena**

**Beltran Tena, Yago**

**Milian Raghina, Ainhoa**

**Querol Marqués, Héctor**

**Santos Prohens, Aurora**

**Vicente Ferrer, Marina**

### **2n ESO**

**Alòs Gregori, Carme**

**Carceller Vicente, Valeria**

**Escuín Prats, Aitana**

**Fabregat Falcó, Bruno**

**Fabregat Membrado, Ivana**

**Garcia Ferrer, Laura**

**Honrubia Garcia, Mario Ariel**

**Llopis Garcia, Ibai**

**Montemayer Aquino, Jeik Haziel**

**Montoliu Pitarch, Vera**

**Roig Marqués, Alma**

**Sorribes Domingo, Arnau**

**Sorribes Domingo, Èric**

**Tena Gil, Aina**

**Troncho Rey, Daniela**

**Viñals Fabregat, Maria**

**Yechou, Ossama**

# Dissenyadors

## 3r ESO

Deusdad Ramos, Vega  
Deusdad Solsona, Aitor  
Escuder Blazquez, Xavi  
Fabregat Robres, Ivan  
Garcia Tena, Éric  
Iranzo Edo, Oriol  
Julián Colomer, Adrián  
Martí Riera, Julià  
Martinez Fabregat, Nacho  
Monfort Marin, Toni  
Pitarch Badal, Andrea  
Pitarch López, Daniel  
Roig Escorihuela, Julia  
Solsona Piquer, Arnau  
Tipurici Lacatus, Darius Catalin  
Troncho Gil, Sara

## 4r ESO

Gil Monfort, Jorge  
Kanyaa, Aymane  
Kanyaa, Nasreddine  
Martin Miralles, Aitor  
Prades Monfort, Albert  
Prats Hernandez, Jaume  
Querol Guia, Maria  
Yechou, Aya

# Editors

## 4r ESO

Fuertes Pons, Mikel  
Garcia Fabregat, Yeray  
Garcia Fernandez, Andreu

