

Con  
*sabor*  
a *Elda*

ARROCES  
DE LA TIERRA



ciudad de elda  
turismo

# Con *sabor* a *Elda*

ARROCES DE LA TIERRA



Recetas: Mª Carmen Azorín Ricote  
[www.riconoricote.com](http://www.riconoricote.com)

## Índice recetas

- Arroz con coliflor y bacalao, **4**
- Arroz con magro y verduras, **6**
- Arroz con conejo y caracoles, **8**
- Arroz blanco al horno, **10**
- Arroz con alcachofas y calamares, **12**
- Arroz a banda, **14**
- Arroz con magro y garbanzos, **16**
- Fideuá, **18**
- Arroz con secreto ibérico y setas, **20**
- Sugerencias, **22**
- Fumet y Salmorreta, **23**

### Edita y Coordina

Concejalía de Turismo del Ayuntamiento de Elda

### Fotografías

Mª Carmen Azorín Ricote

### Maquetación

Tábula

### Impresión

Quinta impresión

## Prólogo

Uno de los grandes maestros en nuestra época moderna culinaria, Juan Mari Arzak, dijo una vez en una entrevista, *“lo que cocino yo es muy fácil, lo que hacen los demás me parece complicado”*. El bueno de Juan Mari quiso decir algo parecido a un pensamiento que tengo sobre la cocina tradicional de las abuelas, la auténtica cocina de familia, de raíz, donde sólo ellas sabían cada uno de los secretos en sus fogones. Imaginar otra época sin tanta tecnología, controlar tiempos de cocción, temperaturas, medidas, sabores, etc., con solo una mirada lo ejecutaban a la perfección.

En este libro precisamente, tenemos la oportunidad de replicar platos y recetas de nuestros ancestros en nuestros hogares, y a la vez poder seguir enseñando parte de nuestras raíces a los que vendrán. Como en su día pasó de padres a hijos y de hijos a nietos.

Ojalá estos manjares se sigan elaborando de forma tradicional con el paso de generaciones y podamos disfrutar los sabores del pasado en el futuro.

Aunque mi labor como cocinero profesional es bien distinta a la de cocinar en casa, las recetas son básicamente iguales a las puramente cotidianas, lo cual me hace sentirme orgulloso a la hora de ejecutar estos platos en cualquier lugar, llevando el nombre de Elda y su gastronomía a cualquier rincón del mundo. Por otro lado, siempre digo, *“las recetas no son exactas, son orientativas. Hay que adaptarlas a cada uno sin perder la esencia”*.

Sólo con leer los títulos de estas exquisiteces, las papilas gustativas empiezan a salivar sin apenas darme cuenta, y es que en este pequeño recetario encontraremos las principales delicias de nuestra ciudad y parte del Valle.

Es para mí un orgullo formar parte de este maravilloso libro, aportando mi granito de “harina”, con unas pocas palabras gastronómicas elaborando este prólogo. Espero lo disfruten tanto como lo hago yo a diario con pasión y amor por la cocina.

“

Amo el camino y las experiencias que descubro en él.

¿Como llamaría a mi cocina? Natural.

¿Mi herramienta preferida? El sabor.

**Pablo Montoro**

Cocinero

Mintoro



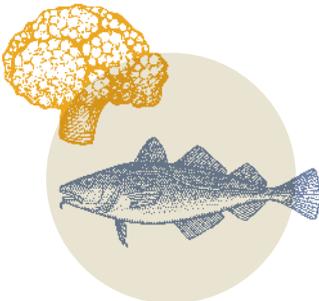
# Arroz con coliflor y bacalao



4-5 45 m

## Ingredientes

- 400 g** de coliflor
- 2** manojos de ajos tiernos
- 1** taza de habas tiernas desgranadas
- 3-4** lomos de bacalao
- 400 g** de arroz redondo
- 1400 ml** de fumet\* de pescado
- 150 ml** de aceite de oliva virgen extra
- 1** tomate maduro para rallar
- 2** cucharadas de salmorreta\*
- Azafrán molido
- Sal



## Elaboración

1. Calentar el aceite en la paella y sofreír toda la verdura (la coliflor cortada en ramilletes, los ajos tiernos previamente pelados y cortados y las habas desgranadas), durante diez minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando.
2. Añadir el bacalao cortado en dados y rehogar durante un par minutos.
3. Incorporar el tomate rallado y sofreír. Agregar las dos cucharadas de la salmorreta\*, remover para que se integre. Echar el arroz y sofreír a fuego medio-bajo durante cinco minutos removiendo de vez en cuando.
4. Verter el fumet\* caliente, mover para repartir el arroz, añadir el azafrán y sazonar. Cocer durante veinte minutos. Los primeros diez minutos cocer a fuego alto y después bajar el fuego a medio-bajo durante diez minutos más.
5. Apagar el fuego y dejar reposar tapado cinco minutos.

\* La elaboración del fumet y la salmorreta se encuentra al final del recetario.



# Arroz con magro y verduras



## Ingredientes

**300 g** de magro de cerdo cortado en trozos pequeños

**200 g** de coliflor cortada en ramilletes

**150 g** de habas tiernas desgranadas

**4** alcachofas cortadas en cuartos

Un trozo de pimiento rojo troceado

**½** calabacín mediano cortado en dados

**1** manojo de ajos tiernos

**400 g** de arroz redondo

**1400 ml** de agua o caldo de verduras

**150 ml** de aceite de oliva virgen extra

**1** tomate maduro para rallar

**1** cucharadita de ñora picada

**1½** cucharadita de pimentón dulce

Azafrán molido

Sal

## Elaboración

1. Calentar el aceite en la paella, sofreír el magro con una pizca de sal hasta que esté dorado y reservar. En el mismo aceite dorar todas las verduras.
2. Agregar el tomate rallado y sofreír. Añadir la ñora picada y el pimentón, remover un poco a fuego suave.
3. Echar el arroz y sofreír durante cinco minutos a fuego medio-bajo removiendo de vez en cuando. Añadir el magro reservado.
4. Verter el agua o caldo caliente, remover ligeramente para repartir todos los ingredientes, añadir el azafrán y sazonar. Cocer durante veinte minutos. Los primeros diez minutos cocer a fuego alto y después bajar el fuego a medio-bajo durante diez minutos más.
5. Apagar el fuego y dejar reposar tapado cinco minutos.





# Arroz con conejo y caracoles



4-5 60m

## Ingredientes

- 700 g** de conejo (sobre  $\frac{3}{4}$  partes del conejo)
- 1½ docena** de caracoles serranos
- 400 g** de arroz redondo
- 1800 ml** de agua
- 120 ml** de aceite de oliva virgen extra
- 1** tomate maduro para rallar
- 1** cabeza de ajos
- Unas tiras de pimiento rojo
- 1½** cucharadita de pimentón dulce
- Azafrán molido
- Perejil fresco
- Sal



## Elaboración

1. Calentar el aceite en una sartén y sofreír las tiras de pimiento y la cabeza de ajos (pelada y con un corte alrededor). Dorar y reservar.
2. A continuación, sofreír el conejo troceado con una pizca de sal hasta que esté dorado. Cuando se haya dorado, pasarlo a una olla que previamente habremos puesto con el agua a hervir (reserva el aceite en la sartén). Añadir también los caracoles previamente “engañados”<sup>\*</sup>.
3. En el aceite que hemos reservado en la sartén, sofreír el tomate rallado, añadir el pimentón y remover ligeramente. Verter el contenido en la olla y dejar que hierva todo durante 40 minutos.
4. Pasado el tiempo de cocción, verter el contenido de la olla al recipiente de la paella. Esperar a que vuelva a hervir. Añadir el arroz remover ligeramente para repartir por todo. Echar el azafrán, el perejil picado y rectificar de sal.
5. Colocar en el centro la cabeza de ajos y disponer las tiras de pimiento. Cocer durante veinte minutos. Los primeros diez minutos cocer a fuego alto y después bajar el fuego a medio-bajo durante diez minutos más.
6. Apagar el fuego y dejar reposar tapado cinco minutos.

<sup>\*</sup> Para “engañar” los caracoles hay que introducirlos (previamente muy bien lavados) en un cazo con agua templada e ir calentando muy poco a poco el agua. Esta agua se puede añadir para cocer el conejo.



# Arroz blanco al horno



## Ingredientes

- 1 cabeza de ajos
- 1 patata mediana
- 400 g de arroz
- 800 ml de agua
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra
- Un tomate maduro
- Sal

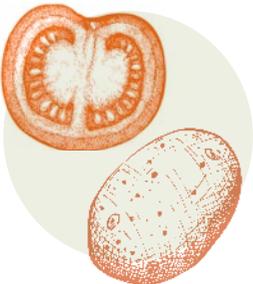
## Elaboración

1. Comenzar precalentando el horno a 180°.
2. Pelar la patata y cortar en rodajas finas. Retirar ligeramente la piel a la cabeza de ajos y hacer un corte alrededor.
3. Poner el aceite a calentar en una cazuela de barro y sofreír a fuego medio la cabeza de ajos y las rodajas de patata. Una vez se haya dorado, incorporar el arroz y rehogar cinco minutos removiendo. Cuando el grano de arroz comience a transparentar, verter el agua hirviendo y sazonar. Introducir en el horno a media altura.
4. Hornear durante 20 minutos o hasta que quede completamente seco. Diez minutos antes de terminar la cocción poner las rodajas de tomate por encima.

*Sugerencias:* Se puede sofreír los ingredientes en una sartén. Después pasarlos a la cazuela de barro, añadir el agua y hornear.

Cuando haya finalizado la cocción del arroz, se puede dejar unos minutos más en el horno, para que se dore por la parte de abajo.

Este plato es ideal para acompañar con un huevo frito y unos tomates secos.



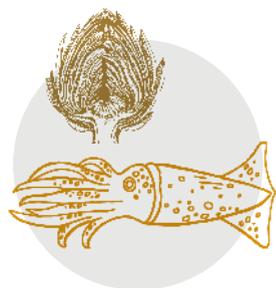


# Arroz con alcachofas y calamares



## Ingredientes

**500 g** de calamares  
**5 o 6** gambones  
**1½ kg** de alcachofas cortadas en cuartos  
**2** manojos de ajos tiernos  
**400 g** de arroz redondo  
**1400 ml** de fumet\* de pescado  
**150 ml** de aceite de oliva virgen extra  
**1** tomate maduro para rallar  
**1** cucharadita de pimentón  
**2** cucharaditas de salmorreta\*  
Azafrán molido  
Sal



## Elaboración

1. Comenzar retirando las hojas exteriores de las alcachofas, dejando el corazón y partiendo en cuartos. Pelar y cortar los ajos tiernos. Limpiar los calamares y trocear.
2. Calentar el aceite en la paella, cuando esté caliente marcar los gambones por ambos lados y reservar.
3. A continuación, sofreír las alcachofas y los ajos tiernos, reservar.
4. Sofreír los calamares durante unos minutos. Cuando los calamares hayan cogido color, agregar las alcachofas y los ajos tiernos que habíamos reservado. Añadir una pizca de sal.
5. Incorporar el tomate rallado y sofreír, echar la cucharadita de pimentón remover ligeramente a fuego bajo, después añadir la salmorreta\* y remover para integrar.
6. Echar el arroz y sofreír durante cinco minutos a fuego medio-bajo.
7. Verter el fumet\* de pescado que debe estar caliente, remover ligeramente para repartir el arroz, añadir el azafrán y sazonar. Cocer durante veinte minutos. Los primeros diez minutos cocer a fuego alto, y después bajar el fuego a medio-bajo durante diez minutos más. Antes de acabar la cocción, repartir los gambones por encima.
8. Apagar el fuego y dejar reposar tapado cinco minutos.

\* La elaboración del fumet y la salmorreta se encuentra al final del recetario.



# Arroz a banda



## Ingredientes

**2** sepias medianas limpias y troceadas

**1** docena de gamba roja pelada (las cabezas y las cáscaras las utilizaremos cuando hagamos el fumet\*)

**400** g arroz redondo

**1400** ml de fumet\* de pescado

**120** ml de aceite de oliva virgen extra

**1** tomate maduro para rallar

**2** dientes de ajo

**2** cucharaditas de salmorreta\*

**1** cucharadita de pimentón dulce

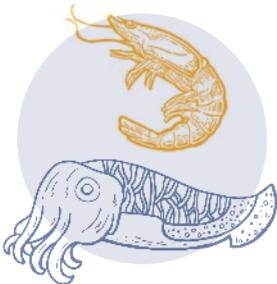
Azafrán molido

Sal

## Elaboración

1. Calentar el aceite en la paella, marcar los cuerpos de las gambas por ambos lados y reservar.
2. Sofreír la sepia troceada durante unos minutos hasta que se dore.
3. Agregar el pimentón y remover un poco a fuego bajo, seguidamente añadir el tomate rallado y sofreír. Después incorporar la salmorreta\* y remover.
4. A continuación, echar el arroz y rehogar durante cinco minutos a fuego medio-bajo.
5. Verter el fumet\* de pescado que debe estar caliente, remover para repartir el arroz. Añadir el azafrán y sazonar. Cocer durante veinte minutos. Los primeros diez minutos cocer a fuego alto, y después bajar el fuego a medio-bajo durante diez minutos más. Antes de acabar la cocción, repartir las gambas por encima.
6. Apagar el fuego y dejar reposar tapado cinco minutos.

\* La elaboración del fumet y la salmorreta se encuentra al final del recetario.





# Arroz con magro y garbanzos

   
4-5 45 m

## Ingredientes

**350 g** de magro de cerdo  
(cortado en trozos pequeños)

**400 g** de arroz

**1400 ml** de agua o caldo de carne

**150 ml** de aceite de oliva virgen extra

**1** cabeza de ajos

Unas tiras de pimiento rojo

**1** tomate maduro para rallar

**1** tarro de garbanzos cocidos

**1** cucharadita de pimentón

**1 ½** cucharadita de ñora picada

Azafrán molido

Perejil

Sal

## Elaboración

1. Calentar el aceite en la paella y sofreír las tiras de pimiento y la cabeza de ajos (pelada y con un corte alrededor), cuando esté dorado reservar.
2. Incorporar el magro y sofreír a fuego medio-alto hasta que esté bien dorado. Sazonar ligeramente.
3. Agregar el tomate rallado y sofreír, después la ñora picada y el pimentón y remover un poco a fuego suave.
4. Echar el arroz y sofreír durante cinco minutos a fuego medio-bajo. Verter el agua o el caldo caliente y agregar los garbanzos cocidos previamente escurridos y enjuagados. Incorporar el azafrán y rectificar de sal. Colocar en el centro la cabeza de ajos, disponer las tiras de pimiento y añadir el perejil picado.
5. Cocer durante veinte minutos. Los primeros diez minutos cocer a fuego alto y después bajar el fuego a medio-bajo durante diez minutos más.
6. Apagar el fuego y dejar reposar tapado cinco minutos.





# Fideuá



## Ingredientes

- 100** ml de aceite de oliva virgen extra
- 1** sepia mediana
- 200** g de rape
- 100** g mero
- Gamba pelada
- $\frac{1}{2}$  cebolla
- 3** dientes de ajo
- 1** tomate maduro para rallar
- 1** cucharadita de pimentón
- 2** cucharaditas de salmorreta\*
- Azafrán molido
- 400** g de fideos nº 4
- 1** litro de fumet\* de pescado



## Elaboración

1. Calentar el aceite en la paella, marcar las gambas por ambos lados y reservar.
2. Sofreír la sepia troceada y el rape durante unos minutos y reservar.
3. Dorar ligeramente la cebolla picada y el ajo finamente picado.
4. Echar la cucharadita de pimentón remover un poco a fuego bajo y añadir el tomate rallado. Rehogar hasta que adquiera una tonalidad oscura. Incorporar la sepia y el rape que habíamos reservado, añadir las dos cucharaditas de la salmorreta\* y remover para integrar.
5. Incorporar los fideos y sofreír durante tres o cuatro minutos a fuego medio-bajo.
6. Verter el fumet\* de pescado que debe estar caliente o hirviendo, remover ligeramente para repartir los fideos, añadir el azafrán molido, disponer los trozos de mero por encima y sazonar.
7. Cocer durante 15 minutos. Los primeros diez minutos cocer a fuego fuerte, después bajar el fuego a medio y cocer cinco minutos más. El último minuto, podemos subir la intensidad del fuego para que termine de consumirse el caldo que pueda quedar. Antes de acabar la cocción, repartir las gambas por encima.
8. Apagar el fuego y dejar reposar tapado cinco minutos.

\* La elaboración del fumet y la salmorreta se encuentra al final del recetario.



# Arroz con secreto ibérico y setas



## Ingredientes

**400 g** de secreto ibérico troceado  
**200 g** de setas variadas (pueden ser frescas, congeladas, o deshidratadas)  
Unas tiras de pimiento rojo  
**400 g** de arroz redondo  
**1400 ml** de agua  
**100 ml** de aceite de oliva virgen extra  
**1** tomate maduro para rallar  
**1** cucharadita de ñora picada  
**2** dientes de ajo  
**1 ½** de pimentón dulce  
**1** chorrito de vino blanco  
Azafrán molido  
Perejil fresco picado  
Sal



## Elaboración

1. Calentar el aceite en la paella y sofreír las tiras de pimiento. Reservar.
2. Dorar el secreto ibérico a fuego medio-alto. Sazonar ligeramente y reservar.
3. Sofreír ligeramente las setas variadas, regar con el vino blanco y cuando haya evaporado, añadir los dientes de ajo bien picados. Pasados unos minutos, agregar la ñora picada y el pimentón, remover un poco a fuego bajo y seguidamente añadir el tomate rallado. Rehogar hasta que adquiera una tonalidad oscura y añadir el secreto.
4. Incorporar el arroz y sofreír cinco minutos a fuego medio-bajo. Verter el agua hirviendo y remover ligeramente para que se reparta por todo. Añadir el azafrán, el perejil picado y sazonar.
5. Disponer las tiras de pimiento por encima y cocer durante veinte minutos. Los primeros diez minutos cocer a fuego alto y después bajar el fuego a medio-bajo durante diez minutos más.
6. Apagar el fuego y dejar reposar tapado cinco minutos.

*Sugerencia:* Si utilizáis setas congeladas debéis descongelarlas con anterioridad y si son deshidratadas deben de estar previamente hidratadas.

## Sugerencias



- ▶ Para que quede una capa fina de arroz, el recipiente de la paella debe ser lo suficientemente amplio.
- ▶ La cantidad de líquido que añadamos al recipiente de la paella nunca debe sobrepasar los remaches o tornillos de las asas.
- ▶ Durante el último minuto de la cocción, podemos subir la intensidad del fuego para que quede ligeramente tostadito por abajo, lo que se llama el “socarrao o socarrat”.
- ▶ Durante la cocción podemos variar la intensidad del fuego, según veamos la cantidad de caldo que va quedando.
- ▶ Cuando incorporemos al arroz, el agua, caldo de carne o fumet, este siempre ha de estar caliente o hirviendo.

# Salmorreta

La salmorreta es una salsa tradicional de la cocina alicantina. Se utiliza para potenciar el sabor y dar color a los arroces, fideuás y diversos caldos, sobre todo los de pescado. Su elaboración es muy sencilla, además se puede preparar con antelación y conservar en el frigorífico durante días e incluso congelarlo en porciones para su posterior utilización.

## Ingredientes

**5 o 6** dientes de ajo

**3** ñoras

**2** tomates maduros

Aceite de oliva virgen extra

Sal

(Perejil opcional)

# Fumet de pescado

El fumet o caldo de pescado sirve para enriquecer guisos, arroces, cremas de mariscos o también se puede utilizar como caldo para sopas. Por lo tanto, es un imprescindible en nuestra despensa, proporcionando a nuestros arroces y guisos un sabor increíble.

Se elabora con espinas de pescado (merluza, lubina, huesos de rape). También se pueden incluir pescados de roca o morralla (cintas, salmoneles, cangrejos, galeras). Así mismo, no pueden faltar las hortalizas (carlota, ajo puerro, cebolla, tomate, apio, perejil). Además del agua, aceite, laurel, azafrán, ñora y sal.

## Elaboración

- 1.** Retirar la piel y cortar los ajos. Añadir un chorrito de aceite a la sartén y dorar ligeramente a fuego medio-bajo.
- 2.** Incorporar las ñoras limpias de semillas y sin el tallo. Rehogar un poco a fuego bajo y removiendo para que no se quemem y amarguen.
- 3.** Seguidamente incorporar los tomates rallados y sofreír durante unos minutos.
- 4.** Por último, darle el punto de sal. Verter en un recipiente y triturar con la batidora hasta que quede una pasta.

## Elaboración

Añadir un chorrito de aceite a una cazuela amplia y sofreír el pescado durante unos minutos. A continuación, añadir las hortalizas troceadas, el laurel y la ñora, rehogar ligeramente. Verter el agua justo hasta cubrir los ingredientes, agregar el perejil, el azafrán y sazonar.

Cuando comience a hervir retirar la espuma que se vaya formando en la superficie. Cocer a fuego suave durante 40 minutos. Apagar el fuego, dejar reposar hasta que atempere y colar con un colador muy fino. Una vez bien filtrado, se puede guardar en recipientes y congelarlo.

# Con sabor a *Elda*

