

# **GACHAS MIGAS**

## **INGREDIENTES (Para 12 comensales aproximadamente)**

- 2 kg de harina de trigo.
- 4 vasos de agua por kilogramo de harina.
- ½ litro de aceite de oliva.
- 10 dientes de ajo sin pelar
- 1/2 kg de tocino cortado en pequeños trozos.
- ¾ de longaniza.
- 12 sardinas “de bota” sin cabeza y fritas.
- 6 – 8 ñoras (limpias de pepitas).

## **ELABORACIÓN**



Freír los ajos y las ñoras y reservar. Freír los trozos de tocino y la longaniza, con un buen chorro de aceite y reservar.

En una sartén suficientemente ancha, verter todo el aceite, excepto el de las ñoras, y echarle el agua. Cuando este contenido hierva, bajar el fuego y repartir la harina por toda la sartén.

Cuando el agua comience a borbotear por encima de la harina, dar vueltas durante media hora, procurando que el contenido no se adhiera a la sartén.

Echar la sal al gusto, cuando veamos que ya están hechas se añadirá todo lo frito anteriormente, dándole unas vueltas más y entonces, ya estará listo.

Las migas son típicas en los días lluviosos del otoño y del invierno.

# **GACHAS TORTILLERAS**

## **INGREDIENTES (Para 4 comensales aproximadamente)**

- 1/4 kg de harina de trigo.
- 2 vasos y medio de agua.
- 1 cucharadita de sal.
- 8 cucharaditas de aceite de oliva.
- 5 o 6 dientes de ajo sin pelar
- 2 ñoras (limpias de pepitas).

## **ELABORACIÓN**



Las ñoras y los ajos deben de freírse en el aceite, una vez fritos y retirados de la sartén, debe dejarse que se enfríe el aceite y añadirle el agua, la sal y la harina lentamente. Dar vueltas al contenido hasta que se condense (si se adhiere mucho a la sartén, echar más aceite) y añadir lo ya frito.

Este plato es típico de los días lluviosos del otoño y del invierno.



## **TRIGO PELAO**

### **INGREDIENTES (Para 12 comensales aproximadamente)**

- 250 gramos de trigo.
- Unas hojas de hierbabuena.
- 1 cucharada de pimentón.
  - 1 trozo de calabaza.
- Un puñado de cardos.
  - 125 gramos de nabo.
- 250 gramos de garbanzos remojados.
- 1 pata de cerdo cortada en cuatro trozos.
  - 6 – 8 ñoras (limpias de pepitas).

### **ELABORACIÓN**

Remojar el trigo durante un cuarto de hora, separar la cáscara con la ayuda de un mortero de piedra.

En una olla añadir todos los ingredientes (excepto el pimentón y la hierbabuena), cubrir todo con agua fría y poner a fuego lento. El contenido ha de quedar caldoso, a media cocción agregar la hierbabuena y el pimentón. Sazonar con sal al gusto.

Este plato es típico hacerlo en Jueves Santo.

## **PIPIRRANA DE ABANILLA**

### **INGREDIENTES (Para 4 o 5 comensales aproximadamente)**

- 250 gramos de bacalao limpio.
- 1 jarea de tomate (tomate seco).
  - 1 pimiento seco.
  - 3 huevos.
- 4 patatas cortadas a trozos.
- 1 cebolla cortada en pequeños trozos.
- Aceite de oliva

### **ELABORACIÓN**

La noche anterior a la elaboración del plato, poner a remojo el bacalao, la jarea y el pimiento seco.

En una olla echar todos los ingredientes y verter agua hasta que cubra el contenido, ponerla a hervir y una vez que lo haga echar un chorro de aceite y una vez que se mezcle el aceite con los alimentos, dejarlos a fuego lento hasta que se vean que estén las patatas hechas.

Romper los tres huevos sobre el contenido y esperar a que se cuajen y para entonces ya tendremos un plato de pipirrana típico de Abanilla.

\* Sigue siendo tradición en algunas casas aprovechar lo que sobre de este plato haciendo una sopa de ajo.

\*\*SOPA DE AJO Y PIPIRRANA.

Sopa de ajo: Machacar bien dos dientes de ajo en un mortero, echarle poco a poco a aceite, darle bastantes vueltas y añadir 2 gotas de limón.

Con el caldo de la pipirrana y el contenido del mortero ya tenemos una sopa de ajo y con el resto de ingredientes de la pipirrana, una vez limpios, se puede hacer una ensalada.

## **PELOTAS DE PANIZO ( Albóndigas de maíz)**

### **INGREDIENTES**

- 250 gramos de bacalao limpio y hecho a trozos muy pequeños.
- 1/4 de harina de panizo.
- 1 huevo.
- Un poco de perejil cortado en trocitos muy pequeños.
- 1 cebolla raspada.
- Zumo de 1 limón.

### **ELABORACIÓN**

Poner la noche anterior a la elaboración del plato, el bacalao a remojo para que se desale.

Freír el bacalao junto a la cebolla y ponerlo en un cuenco, verter la harina, medio vaso de agua (dependiendo de la cantidad) el limón y el perejil y comenzar a remover para empezar a hacer las pelotas.

Las pelotas se pueden utilizar como acompañamiento a cualquier guiso.

Truco: Para conseguir mayor suavidad se le puede echar unas molas de pan.

# MONAS

## INGREDIENTES (15 MONAS APROXIMADAMENTE)

- 1 litro de agua.
- 1/2 litro de aceite de oliva (caliente).
- 1Kg de azúcar.
- 11 huevos (9 para las monas y 2 para darles el brillo).
- 2'5 Kg y medio de trigo duro.
- ½ Kg de masa de creciente.
- Raspadura de limón
- 180 gr. de levadura de panadería.

Calentar un poco el agua y cuando esté tibia (un poco más fría que caliente), echar la masa de creciente y la levadura para deshacerlas. Se añaden los huevos (9 huevos),



el azúcar, el aceite templado y la raspadura limón y por último se le echa poco a poco la harina y se amasa bien (trabajarla mucho). Hacer la forma redondeada y aplanar dejando el diámetro de un plato mediano y dejar reposar en una bandeja de horno (aquí, en Abanilla, llamada "Llanda" palabra heredada del valenciano). Deben tomar forma de una mona por lo que el proceso del reposado puede durar varias horas. Una vez tomada la forma, en un bol batir los dos huevos restantes y con un pincel de cocina y con mucho cuidado (se pueden aplastar), "pintar las monas".

Meter en el horno a unos 180 grados durante 15 minutos y cuando acabe, echar el azúcar sobre las monas y dibujar con el dedo una espiral.

# ALMOJÁBANAS

## INGREDIENTES

- 1 vaso de aceite de oliva.
- ½ vaso de agua.
- 1/4 de harina.
- 5 huevos.
- 1/2 sobre de levadura royal

## ELABORACIÓN



Poner el aceite y el agua a calentar, cuando empiece a hervir se le añade la harina y se le va dando vueltas con una cuchara de palo, hasta que hayan absorbido todo el líquido. Retirar del fuego y dejar que se enfríe. Cuando ya este frío se le añaden los huevos de uno en uno y se van removiendo, para que se mezcle muy bien con unas varillas y agregamos la levadura.

Después, con una cuchara iremos poniendo porciones en una bandeja de horno y haciéndoles un agujero en el centro, para ello nos mojaremos el dedo en aceite o agua Meterlos en el horno que ya tendremos

precalentado, poner el horno al máximo con aire y cuando están dorados apagar el horno y abrir un poco la puerta para que se enfríen poco a poco y así evitar que se bajen

Un a vez que se hayan enfriado echar el azúcar glas.



# **BUÑUELOS**

## **INGREDIENTES**

- 1.125 centímetros cúbicos de agua.
- 1 de harina de harina de trigo duro.
- 50 gramos de levadura de panadería.
- 2 cucharadas pequeñas de matalahúva.

## **ELABORACIÓN**



Para hacer la masa de los buñuelos: En un vaso se deshace la levadura con un poco del agua, se calienta el resto del agua sin que llegue a hervir, se añade la harina, la matalahúva, la levadura antes disuelta y se remueve bien. Dejar reposar la masa hasta que suba y empiece a burbujear.

Preparar un recipiente, tipo lebrillo, untado en aceite e ir cogiendo la cantidad de masa estimada para hacer un buñuelo y moldearlo con las manos, humedecidas en agua redondeadamente hacer un agujero en el centro con el mismo dedo (dedo índice en forma de gancho, sacando la masa central).

Poner una sartén a calentar y cuando el aceite esté muy caliente, freír hasta que tomen el color dorado, y ya estarán listos nuestros buñuelos para degustar con mucho azúcar (ideales para acompañar al chocolate a la taza).