

DESPENSA DEL MEDITERRÁNEO

RECETARIO DEL MAR VALENCIANO

VALENCIA

Despensa del Mediterráneo

La Despensa del Mediterráneo: El Sabor del Mar Valenciano

→ 2025

La gastronomía valenciana es un fiel reflejo de sus raíces y de la riqueza de su entorno natural: la huerta, los arrozales de la Albufera y, por supuesto, el mar Mediterráneo. La tradición pesquera nació en el siglo XIII, en tiempos del rey Jaume I, y perdura hasta nuestros días, forjada por las cofradías de pescadores y las recetas transmitidas de generación en generación. Hoy, esa esencia marinera se sigue sintiendo cada día en la Lonja de la Marina de València, cuando los barcos descargan su pesca fresca al llegar el atardecer.

En cada bocado de pescado valenciano hay una historia. Como la del sabor inconfundible de la clóchina, cultivada en las bateas del puerto de València; la de la anguila, que evoca el alma de la Albufera; o las de especies como la lubina, la llisa o la carpa, que evidencian la riqueza piscícola de esta tierra. En los

mercados municipales, el trajín diario de producto fresco y el bullicio entre vendedores y compradores mantiene viva la conexión entre el mar y la mesa, reforzando el orgullo por una dieta mediterránea que forma parte del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

Con esta guía de recetas rendimos homenaje a ese legado, pero también al presente, poniendo en valor la labor de todos los que hacen posible que el pescado valenciano llegue a nuestros paladares: pescadores, lonjas, mercados y restaurantes que se encargan de mantener viva la esencia del Mediterráneo. Porque en València comer se convierte en compartir, descubrir y disfrutar de un mar que nos define y nos une, o de una Albufera donde pervive el arraigo de la pesca artesanal de nuestros antepasados.

Enero

ANGUILA 06

Febrero

DORADA 06

Marzo

PULPO 06

Abril

CABALLA 06

Mayo

ATÚN 06

Junio

CLÒTXINA 06

Julio

BOQUERÓN 06

Agosto

SARDINA 06

Septiembre

CANGREJO AZUL 06

Octubre

SALMONETE 06

Noviembre

CALAMAR 06

Diciembre

RAYA 06

MES

PESCADO

PÁGINA

Enero	Anguila	06
-------	---------	----

Febrero	Dorada	12
---------	--------	----

Marzo	Pulpo	18
-------	-------	----

Abril	Caballa	24
-------	---------	----

Mayo	Atún	30
------	------	----

Junio	Clòtxina	36
-------	----------	----

MES

PESCADO

PÁGINA

Julio	Boquerón	06
Agosto	Sardina	12
Septiembre	Cangrejo	18
Octubre	Salmonete	24
Noviembre	Calamar	30
Diciembre	Raya	36

ANGUILA

La anguila es mucho más que un pez: es un icono en la tradición pesquera y culinaria de València. En las aguas de l'Albufera, fue la gran protagonista de los años 20 y no es para menos, ya que este pescado no solo reina en el sabroso all i pebre, sino que también ha cruzado océanos. Cuando el mercado de Japón se quedó casi sin anguilas, fueron las nuestras las que llegaron para conquistar los paladares del otro lado del mundo y salvar, una vez más, el arte del buen comer.





El Poblet

Una experiencia culinaria única en València, donde Luis Valls reinterpreta la esencia mediterránea con una cocina innovadora, de mercado y comprometida con la Terreta. Recupera productos locales y los eleva a la alta cocina. El restaurante fusiona tradición y vanguardia bajo la influencia del mar, la Albufera y las huertas valencianas. Cada plato, ejecutado con maestría por un equipo excepcional, destaca por sus texturas refinadas, sabores intensos y el respeto por los ingredientes de proximidad. Una propuesta gastronómica que celebra el paisaje y la identidad valenciana, uniendo creatividad y pasión.





Cañas y barro

INGREDIENTES

Para el caldo de arroces:

Arroz verene	500 g
Agua	3 l

Para la acelga:

Hogas de acelga	5 u
Agua	1.5 l
Ramas de tomillo	5 u
Ramas de romero	5 u
Bolas de pimienta negra	10 u
Hoja de laurel	1 u
Sal	10 g
Azúcar	8 g

Para la salsa de barro:

Caldo de anguila	200 g
Caldo de arroz	100 g
Mantequilla	50 g
Xantana	1.7 g
Colorante marrón	0.2 g

Para el barro seco:

Caldo de arroz	250 g
Tapioca en polvo	20 g
Colorante marrón	0.1 g
Albumina	20 g
Trisol	12 g
Azúcar	
Sal	

Para la salsa de cañas:

Caldo de anguila	300 g
Heno en rama	5 g
Fécula de tapioca	100 g
Agua	200 ml

Para la arcilla:

Arcilla (por ración)	700 g (300 g base + 400 g tapa)
----------------------	---------------------------------------

ELABORACIÓN

(01) Para el caldo de arroces: Cocer durante 1h a fuego suave, colar y pasar por un colador de tela fina.

(02) Para la acelga: Escaldar las hojas enteras y enfriar. Hervir el agua con todos los ingredientes media hora con la sal y el azúcar. Cortar la penca de las acelga en juliana fina. Añadir las pencas y dejar hervir media hora más. Colar las pencas. Volver a cocer 5' cubriéndola con caldo de anguila. Reservar.

(03) Para la salsa de barro: Hervir los dos caldos y rectificar de sal. Triturar el caldo con la xantana y el color, incorporar la mantequilla poco a poco. Reservar.

(04) Para el barro seco: En un cazo poner desde frío el caldo de arroz y la tapioca. Cocer sin dejar de remover durante 3' desde hervor. Dejar reposar durante una noche en frío. Rectificar de sal y azúcar. Montar con el resto de ingredientes, hasta triplicar volumen. Estirar en papel teflonado y secar en deshidratadora a 55°C durante 12h.

(05) Para la salsa de cañas: Diluir la tapioca con el agua en un bol y reservar en frío. Hervir el caldo de anguila y espesar con la base anterior. Infundonar el heno en este caldo 5'.

(06) Para la arcilla: Colocar sobre la base de arcilla una rama de romero y de tomillo, una hoja de acelga grande, el lomo de anguila y tapamos con otra hoja de acelga a modo papillote. Meter en el horno a 180°C durante 15min.

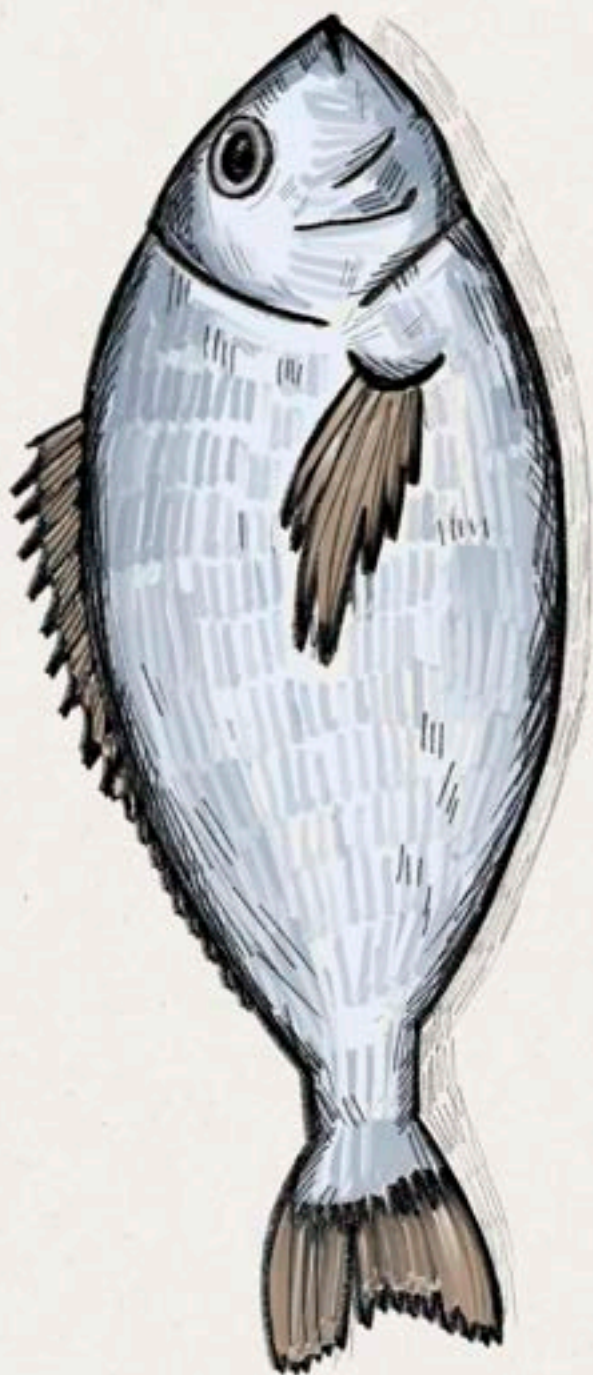
EMPLATADO

(01) Preparar un plato con la salsa de barro estampada y los merengues secos de barro.

(02) Romper el barro enfrente del cliente, sacar los lomos de anguila, disponer en el plato y salsear con la salsa de cañas.

DORADA

Podríamos decir que la dorada es el oro del Mediterráneo, y en Valencia sabemos como hacerla brillar. En todas sus versiones de pesca, criada cercana o pescada salvaje frente a la costa, su carne blanca destaca por su suavidad y se vuelve protagonista de arroces marineros o asados con limón y hierbas del terreno. Dicen que quien prueba una dorada al horno en la Malvarrosa, ya no quiere otra cosa.





La Marítima

En La Marítima, la gastronomía se vive con el mar como testigo. Su propuesta sabe destacar lo mejor de la tierra y el mar: productos locales, de temporada y de proximidad, transformados en platos que honran la esencia y pasión de nuestro territorio. Arroces que capturan el alma mediterránea, carnes maduradas, pescados y mariscos frescos, directamente de la lonja. Para acompañar esta experiencia, su bodega ofrece más de 130 referencias cuidadosamente seleccionadas, con un protagonismo especial para los vinos valencianos, que maridan a la perfección con los sabores de su cocina.





Dorada con gazpacho verde y café

INGREDIENTES

Para la dorada:

Dorada	1 u
Sal gruesa	

Para el pilpil:

Colágeno de pescado	120 g
Aceite de ajo	500 g
Aceite de perejil	100 g

Para el gazpacho verde:

Pimiento verde	300 g
Alcaparra	25 g
Zumo de lima	25 g
Vinagre de alcaparra	25 g
Sal	5 g
Aceite de girasol	125 g

Para la judía verde:

Judía verde

Para el polvo de café:

Lámina de obulato	1 u
Café expreso	50 g

Para la flor de alcaparra:

Alcaparras
Aceite para freír

ELABORACIÓN

(01) Para la dorada: Limpiar la dorada, filetear, descamar, desespinar y reservar. Cubrir el lomo de dorada con sal gruesa y dejar durante 10 minutos. Limpiar bien y cortar en porciones de 80g y reservar hasta el momento de su uso.

(02) Para el colágeno: Poner las cabezas de la dorada con un 50% de su peso en aceite de girasol en una olla, poner los ajos y filmar bien. Dejar a fuego suave durante 2 horas. Colar y dejar reposar 24 horas en frío. Separar el colágeno del aceite.

(03) Para el pilpil: Poner el colágeno en la Thermomix y emulsionar a velocidad 2 durante 3 minutos. Ir añadiendo el aceite de ajo poco a poco de forma que vaya montando. Añadir el aceite de perejil y poner a punto de sal. Emulsionar todo bien y reservar.

(04) Para el gazpacho verde: Escaldar el pimiento verde durante 1 minuto y 30 segundos en agua hirviendo. Enfriar rápidamente y colar. Secar muy bien y poner en la Thermomix junto con el resto de ingredientes. Triturar a máxima velocidad durante 3 minutos y medio. Rectificar de textura y covlar por chino fino. Reservar hasta el momento de su servicio.

(05) Para el polvo de café: Pintar el obulato con café reducido. Dejar encima del horno para deshidratar. Hacer polvo con las manos. Reservar en un sitio hermético y sin humedad hasta el momento de su servicio.

(06) Cortar la judía verde en juliana. Escaldar durante 1 minuto en agua hirviendo. Saltear en el momento de su servicio.

(07) Para la flor de alcaparra: Freír la alcaparra en aceite de girasol y reservar sobre papel.

EMPLATADO

(01) Marcar la dorada en horno de leña por la parte de la piel hacia arriba hasta conseguir el dorado perfecto. Terminar en horno a 130°C hasta que quede en su punto y evitar que se nos pase el pescado.

(02) En la base del plato poner el gazpacho verde apunto y sobre este poner la dorada terminada.

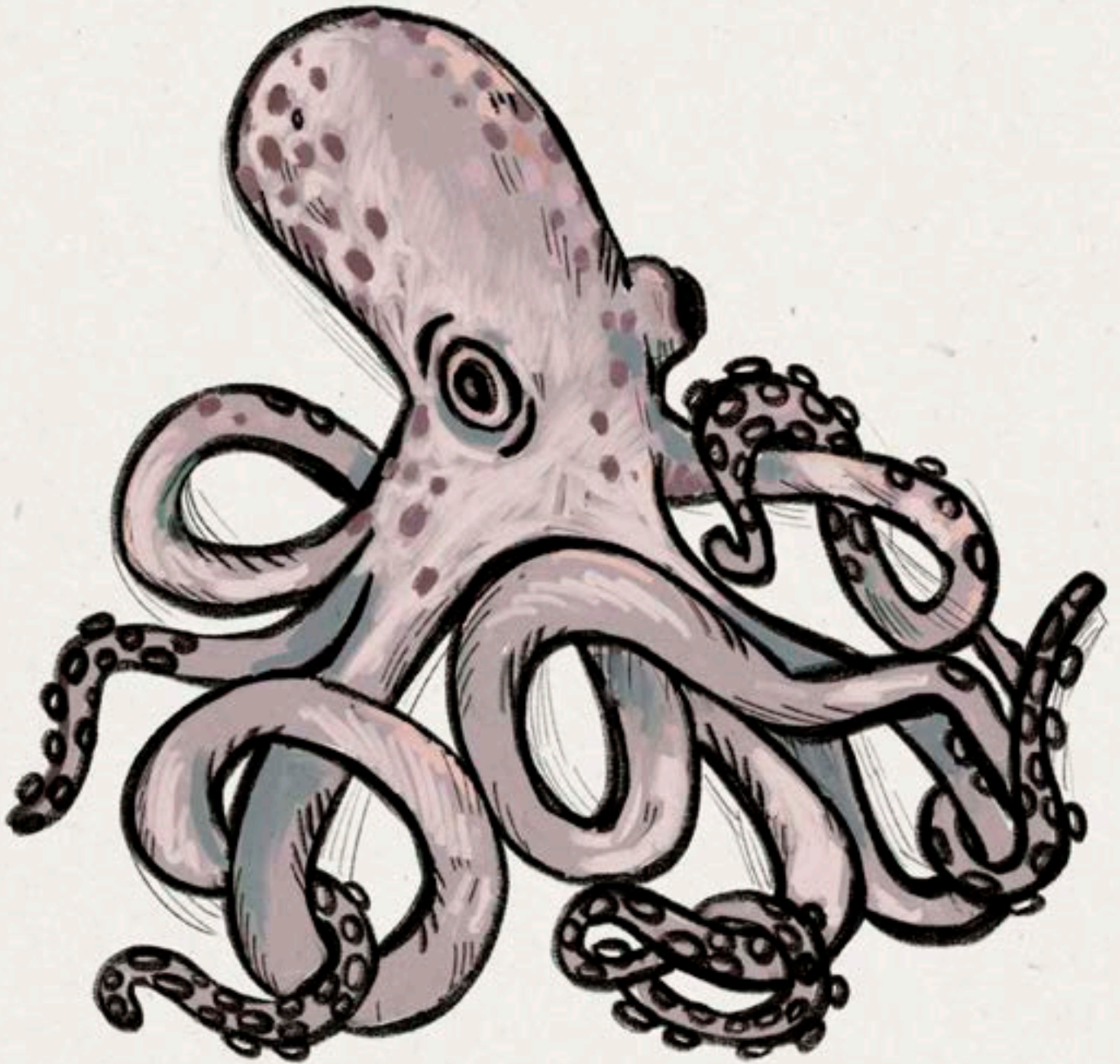
(03) Napar con el pilpil de perejil el lomo de pescado.

(04) Terminar sobre el pilpil con el polvo de café y las flores de alcaparra.

(05) Decorar con flores de aliso blanco.

PULPO

En València, el pulpo ha conquistado su lugar bajo el sol mediterráneo. En las paellas humeantes de El Palmar, se funde con la melosidad del arroz en un maridaje perfecto. En las tapas del Mercado Central, brilla con la sencillez de lo auténtico, demostrando que a veces basta un bocado para capturar la esencia del mar. Así, este viajero de las costas se ha convertido en un protagonista imprescindible de la cocina valenciana.





RESTAURANTE

Apicius

Apicius simboliza la visión más refinada y honesta de la gastronomía. Su cocina se distingue por los sabores puros, aromas nítidos y un respeto por las tradiciones, reinterpretadas con destreza. Su profundo compromiso con los productos locales, se encuentra también en su equipo que trabaja con esmero para destacar lo mejor de cada ingrediente. Su propuesta se enmarca en una cocina mediterránea de temporada, natural y meticulosa, donde cada plato transmite la pasión y el rigor que definen su filosofía.





→ RECETA

Pulpo, alcachofa y butifarrón

INGREDIENTES

(!) Para cuatro personas:

Pata grande de pulpo mediterráneo	1 u
Sal	
Pimienta	
AOVE	
Alcachofas	500 g
Jugo de pollo rustido	
Vino tinto bobal	
Uvas tintas	(unas pocas)
Brotes tiernos	

ELABORACIÓN

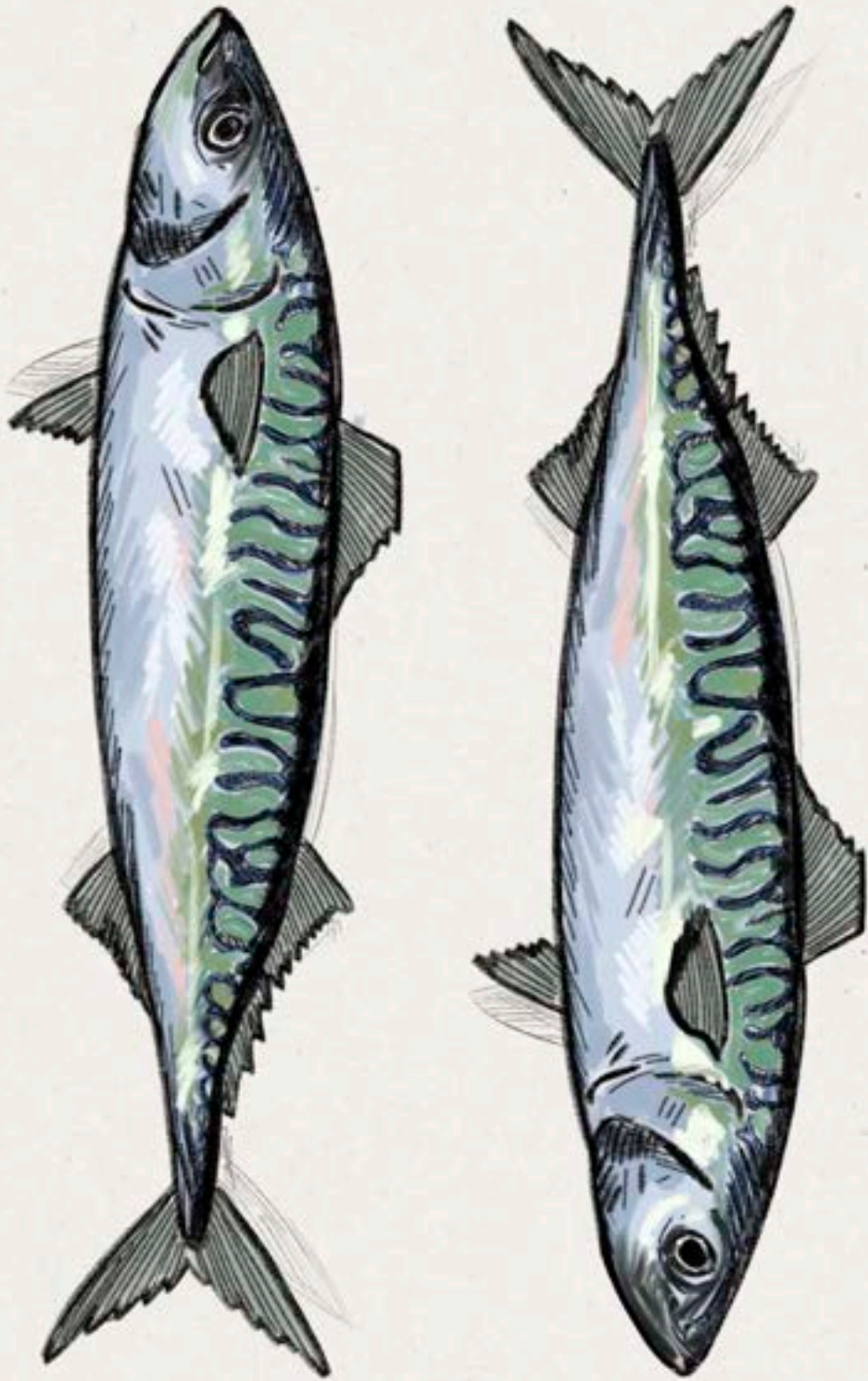
- (01) Lavar bien el tentáculo del pulpo bajo el grifo.
- (02) Cocer al vapor 2 horas a 95º hasta que queda tierno. Reservar.
- (03) Limpiar las alcachofas y dejar solo los corazones, cocer envasado al vacío con una pizca de sal y AOVE.
- (04) Reducir el vino a seco y mojar con jugo de pollo rustido, añadir las uvas sin semillas.
- (05) Cortar rodajas finas, preferiblemente con corta fiambra, del butifarrón.

EMPLATADO

- (01) Cortar las raciones de pulpo y regenerar en horno.
- (02) Disponer en el plato los trozos de pulpo y las alcachofas.
- (03) Colocar las rodajas de butifarrón.
- (04) Terminar con unos brotes tiernos.
- (05) Salsear el pulpo con el jugo de Bobal bien reducido y brillante.

CABALLA

La caballa es una auténtica joya del mar que no necesita presentación. Su sabor intenso y delicado a la vez la convierte en la protagonista ideal de cualquier plato. En València ocupa un lugar privilegiado en la mesa, siempre fresca, recién llegada de la lonja. En paladar, es ligera pero llena de carácter, con esa grasa noble que realza cada bocado. Maridada con un buen vino blanco valenciano, se transforma en un festín sencillo, honesto y rebosante de sabor.





RESTAURANTE

Fierro

La expresión más íntima y audaz de Carito Lourenço y Germán Carrizo, quienes, tras siete años de trabajo, redefinen la alta cocina con una visión que fusiona sus raíces con su entorno. A través de un viaje constante entre territorios, tradición y evolución, crean un universo gastronómico único en busca de nuevas memorias gustativas. Su cocina reinterpreta lo local desde una profunda conexión con el origen, combinando técnica, identidad y vanguardia para ofrecer una experiencia singular y transformadora.





→ RECETA

Crema de cacao del collaret con caballa curada y espárragos blancos encurtidos

INGREDIENTES

Para el caldo de verduras: *(puedes usar uno casero o de calidad comprado)*

Zanahoria	1 u
Puerro	1/2 u
Cebolla	1/2 u
Ramita de apio	1 u
Diente de ajo	1 u
Un trozo pequeño de jengibre <i>(opcional)</i>	
Agua	1,5 l

Para la crema de cacao:

Cacao valenciano en polvo <i>(o de buena calidad sin azúcar)</i>	80 g
Rebanadas de pan del día anterior <i>(sin corteza)</i>	2 u
Leche entera	75 ml
Caldo de verduras	100 ml
Aceite de girasol	80 ml
Vinagre blanco	1 <i>(cucharita)</i>
Diente de ajo	1/2 u
Sal al gusto	

Para los espárragos encurtidos:

Espárragos blancos gruesos	1 bote
Agua	1 vaso
Cucharadita de sal	1 <i>(cucharita)</i>

(!) Opcional: un chorrito de vinagre para darles un toque fermentado.

Para la caballa curada:

Lomos de caballa fresca	2 u
Cucharadas de sal fina	3 <i>(cucharitas)</i>
Cucharadas de azúcar	3 <i>(cucharitas)</i>
Aceite de oliva virgen extra	
Romero fresco	1 <i>(ramita)</i>

ELABORACIÓN

(01) Preparar el caldo de verduras *[si no usas uno ya hecho]*: Pelar y cortar las verduras. Rehógalas ligeramente en una olla con un poco de aceite. Añadir el agua y dejar hervir a fuego lento durante 1 hora. Colar y reservar.

(02) Hacer la crema de cacao: En el vaso de la batidora o procesador, mezclar el cacao, el pan remojado en la leche, el aceite, el caldo, el vinagre, el ajo y una pizca de sal. Triturar hasta obtener una crema fina y homogénea. Prueba y ajusta el punto de sal o vinagre si lo deseas.

(03) Encurtir los espárragos *[versión exprés]*: Cortar los espárragos en tiras finas o a tu gusto. Mezclar el agua con sal (y un chorrito de vinagre si quieres un toque más ácido) y dejar reposar los espárragos en ese líquido durante unas horas en la nevera.

(04) Curar la caballa: Mezclar la sal y el azúcar. Cubrir los lomos con esta mezcla y dejar reposar en la nevera durante 4 horas. Después, enjuagar bien bajo el grifo, secar con papel y colocar en un tupper cubiertos de aceite de oliva y unas hojitas de romero. Dejar reposar al menos 12 horas en la nevera (mejor si es de un día para otro).

EMPLATADO

(01) Colocar una base de crema de cacao en el fondo del plato.

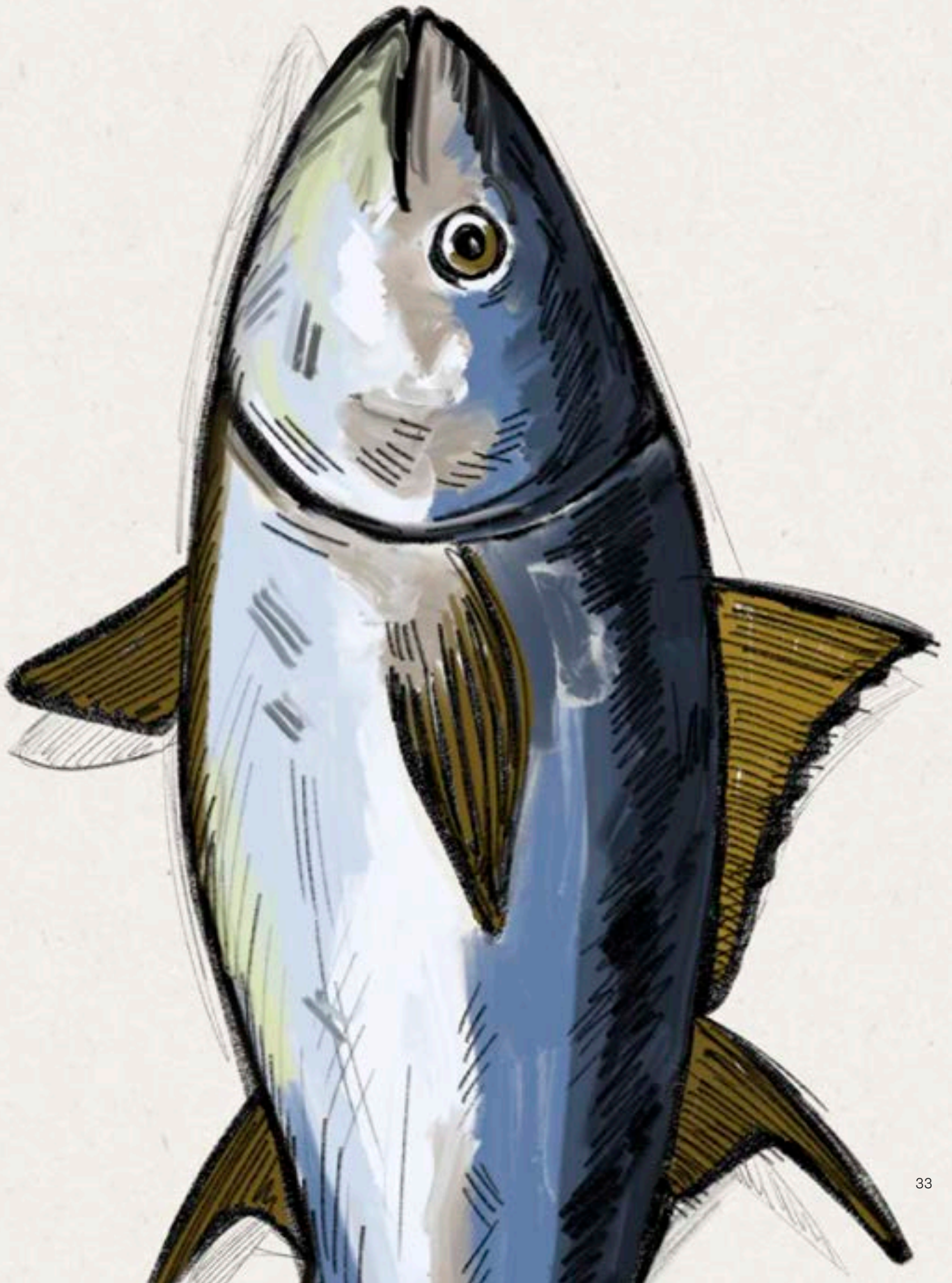
(02) Encima, distribuir con cuidado las tiras de espárrago encurtido, escurridas.

(03) Añadir los lomos de caballa curada troceados o enteros según preferencia.

(04) Se puede terminar con un chorrito de aceite del que ha macerado la caballa y unas escamas de sal.

ATÚN

El atún es el gladiador del mar, y en València tiene sabor a historia y vanguardia. Desde las antiguas almadrabas hasta los platos más populares de la cocina de autor, su carne es sinónimo de fuerza, tradición y versatilidad. Crudo, marcado o en salazón, València te ofrece todas las opciones que necesitas para disfrutar de este pescado con uno de sus platos típicos, la titaina.





Bar Tonyina

RESTAURANTE

Ubicado en el corazón de Valencia, Bar Tonyina es un local que, con un ingrediente como protagonista, es capaz de combinar tradición y modernidad además de ofrecer una experiencia gastronómica única en un ambiente acogedor y con personalidad. Conocido por su estilo marinero y su decoración llena de detalles que recuerdan al mar, este bar se ha convertido en parada recomendada tanto para los valencianos como para los visitantes que buscan sabores auténticos y un trato cercano. Como el nombre indica, «*tonyina*» -atún en español-, es la especialidad de la casa





→ RECETA

Tartar de atún

INGREDIENTES

Para el tartar:

Pepinillo	30 g
Alcaparra	30 g
Vinagre de ponzu	50 g
Salsa de soja	200 g
Mostaza antigua	30 g
Salsa de ostras	200 g
Sriracha	50 g

Para la mayonesa de wasabi

Wasabi polvo	75 g
Agua	125 g
Mayonesa	200 g

Para la oblea de arroz con espirulina

Oblea de arroz	1 u
Espirulina	0.5 g
Aceite de girasol	C/s

Para el emplatado:

Atún picado a cuchillo	100 g
Aliño de tartar	40 g
Snack alga crujiente	2 g
Mayonesa de wasabi	6 g
Oblea de arroz con espirulina	1 u

ELABORACIÓN

(01) Para el tartar: Picar a cuchillo los encurtidos (pepinillo y alcaparra). Añadir el resto de ingredientes y mezclar con varillas hasta conseguir una mezcla homogénea.

(02) Para la mayonesa de wasabi: Mezclar de manera uniforme el wasabi en polvo con el agua y unificar homogéneamente formando una pasta. Mezclar la pasta de wasabi con la mayonesa de manera homogénea y reservar.

(03) Para la oblea de arroz con espirulina: Freír las obleas de arroz en aceite de girasol cuando esté a una temperatura de 180-200oC (humeante). Una vez fritas añadir un poquito de polvo de espirulina y reservar.

EMPLATADO

- (01) Picar el atún a cuchillo.
 (02) Añadir 2 cucharadas del aliño y remover hasta que quede totalmente integrado.
 (03) En medio del plato colocar el crujiente de arroz
 (04) Incorporar el tartar de atún.
 (05) Terminaremos de decorar el plato con los snacks de alga y la mayonesa de wasabi.

CLÒTXINA

La clòtxina valenciana, criada en las aguas que rodean la ciudad desde el siglo XIX, es más pequeña y anaranjada pero más potente de sabor que el mejillón, molusco con el que suele confundirse. Su temporada brilla en los meses sin “r”, de mayo a agosto, cuando se recolecta de las bateas valencianas y llega fresca y sabrosa, con ese aire del Mediterráneo que tanto se disfruta en verano.





Casa Montaña

RESTAURANTE

Un emblemático rincón de València donde se entrelaza el buen vino, la gastronomía y la historia local. Con más de un siglo y medio de tradición, este acogedor espacio conserva su esencia como lugar de encuentro, evocando un universo de sensaciones a través de sus espacios cargados de memoria. Con una cuidada selección de vinos y productos de calidad, Casa Montaña sigue siendo un referente de la cultura enológica y culinaria valenciana, donde pasado y presente conviven en armonía.





→ RECETA

Clóchinas valencianas al vapor

INGREDIENTES

Clóchinas	16 u
Limón	1/4 u
Un poco de agua	

ELABORACIÓN

(01) Limpiar la clóchina eliminando cuidadosamente la barba interior y quitando suavemente la pelusilla exterior adherida a la cáscara.

(02) Introducir las clóchinas en una cazuela lo suficientemente amplia para que la cocción sea más homogénea.

(03) Añadir, únicamente, una cantidad muy pequeña de agua que ayudará a generar el calor suficiente para abrir ligeramente el bivalvo en el menor tiempo posible.

(04) Tapar la cazuela y cocinar al vapor durante 2-3 minutos hasta que empiecen a abrirse.

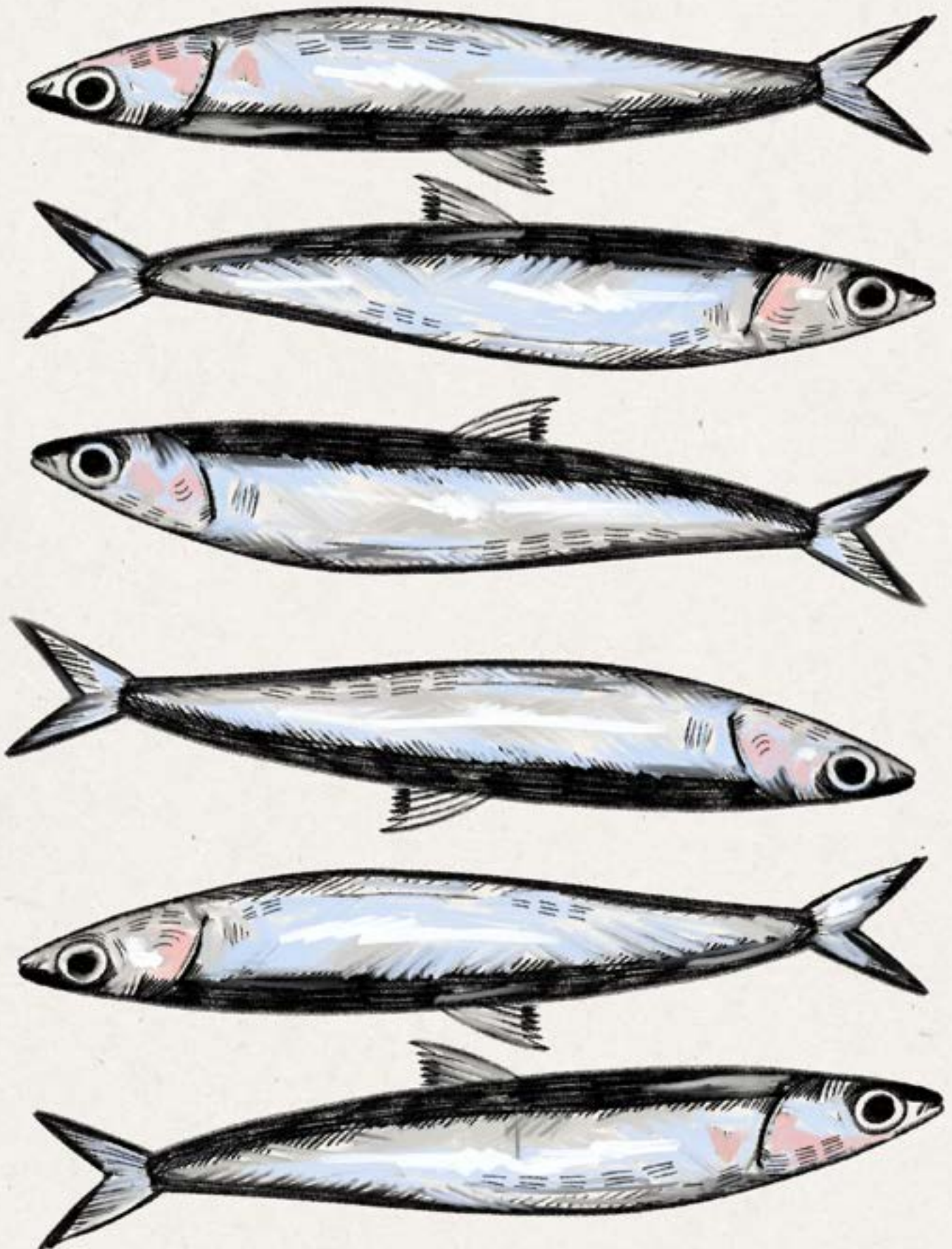
(05) Una vez semiabiertas, terminar el proceso de apertura a mano.

EMPLATADO

(01) Colocar cuidadosamente en el plato con el propio caldo de cocción y un cuarto de limón para quien quiera sazonarlo al gusto.

BOQUERÓN

El boquerón es un pez viajero con tantos nombres como puertos conoce, curado en sal se le llama anchoa, y en algunas partes del sur se le denomina aladroque. Donde quiera que te encuentres, dentro de la ciudad de València, la escena es fácil de imaginar, unos boquerones en vinagre, anchoas o aladroques, el sol de una terraza y una compañía a tu elección. El escenario perfecto.





RESTAURANTE

La Sastrería

Este restaurante era antiguamente una sastrería donde los marineros encargaban sus trajes. Ahora, reinterpreta esta herencia con una cocina que borda los platos combinando producto, tradición y técnica. Su decoración, con cerámica local y detalles náuticos, rinde homenaje al barrio y a su historia. Con una carta de tapas y platos que celebran el producto fresco, ofrece experiencias gastronómicas en dos ambientes: un salón con cocina vista, evocando el mar, y otro de mesas altas inspiradas en las fachadas típicas del Cabanyal. Un viaje culinario con alma marinera.





→ RECETA

Boquerón, causa y escabeche cítrico

INGREDIENTES

Boquerón	1 u
Espina frita	1 u
Causa	8 g
Escabeche cítrico	10 g
Col lombarda encurtida	5 g
Aceite de pimentón	2 ml
Cebollino	0,5 g

ELABORACIÓN

- (01) Limpiar el boquerón, curar y reservar espina.
- (02) Deshidratar y freír espina
- (03) Poner 10g de causa y el boquerón encima.
- (04) Poner col lombarda por encima.
- (05) Decorar con aceite de pimentón y cebollino.

SARDINA

Comer sardinas es un placer sencillo; cocinarlas, todo un arte. Asadas, a la brasa, fileteadas o marinadas, las formas de disfrutarlas son tan variadas como irresistibles. Siempre apetecibles al natural, se saborean mejor sin prisas, sin necesidad de cubiertos y casi siempre acompañadas por una fresca ensalada de temporada. Propias del verano, con su mejor momento entre mayo y octubre, las sardinas llevan a cada plato el inconfundible sabor del mar y la brisa de València.





RESTAURANTE

La Salita

Ocupando un palacio histórico en el corazón de Ruzafa, la chef Begoña Rodrigo materializa su visión gastronómica a través de perseverancia y pasión. El restaurante combina elegancia y autenticidad, con espacios que incluyen una terraza exterior, dos plantas interiores y una bodega con las vigas originales que conservan el alma del edificio.

Con un profundo arraigo al territorio, Rodrigo trabaja mano a mano con agricultores locales, transformando los mejores productos de las huertas valencianas en elaboraciones técnicas y llenas de identidad. Un proyecto que celebra la tradición desde la innovación, convirtiendo cada plato en un homenaje a sus raíces.





→ RECETA

Sardina braseada con berenjena ahumada y sardajo

INGREDIENTES

Para la sardina braseada:

Sardinas	1 kg
Sal	1/2 kg
Azúcar	1/2 kg
Vinagre de arroz	100 g
Agua	100 g

Para el puré de berenjenas:

Berenjenas	3 u
Patata	1 u
Mantequilla ahumada	40 g

Para el sardajo:

Caldo de pescado azul turbio	1 l
Galanga	75 g
Lima kaffir	3 hojas
Tallo de lemongrass	1 u
Chile rojo	1 u
Vinagre de vino blanco	50 g
Almendra tostada	130 g
Ajo sin el germen	1 diente
Sal	C/s
Aceite de oliva	80 g
Gelespesa	5g

ELABORACIÓN

(01) Para la sardina braseada: Limpiar las sardinas y desespinar. Poner en sal y azúcar durante 13 minutos. Lavar con delicadeza las sardinas con un hilo de agua. Secar bien. Hacer un marinado con el agua y el vinagre y meter los lomos de las sardinas durante 20 minutos. Sacar, secar y reservar hasta el pase.

(02) Para el puré de berenjenas: Cocinar las berenjenas y las patatas a la brasa envueltas en papel de aluminio. Pelar las patatas y pasarlas por el pasapuré. Salpimentar y mantecar con la mantequilla ahumada. Sacar la carne de las berenjenas y mezclar con el puré de patatas. Rectificar de sal y reservar en una manga.

(03) Para el sardajo: Infundonar el caldo turbio con la galanga, las hojas de lima kaffir, el chile y el lemongrass. Hervir. Al primer hervor, retirar del fuego y dejar infusionar durante 5 minutos. Colar y añadir el resto de los ingredientes. Pasar por la Thermomix y reservar en frío hasta el pase.

EMPLATADO

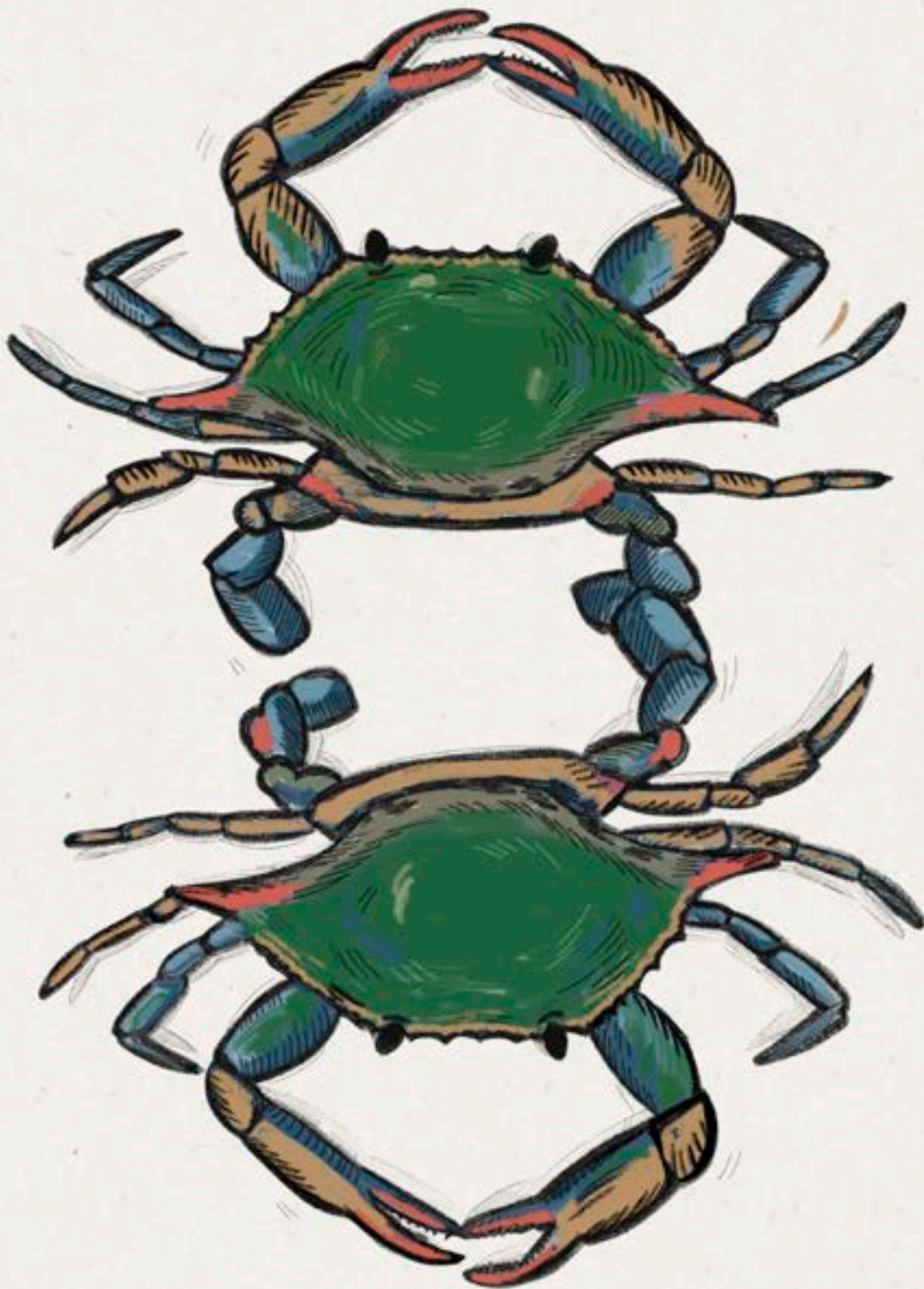
(01) Colocar unos puntos de puré en forma circular. Sobre ellos, disponer trozos de sardina y brasear con un soplete.

(02) Terminar con el sardajo bien frío.

(03) Dar un punto de frescor con unas cebolletas encurtidas.

CANGREJO AZUL

Pese a que el cangrejo azul no es autóctono de nuestras aguas, vino para quedarse. Con su carne dulce y potente, ha conquistado las cocinas valencianas y ha encontrado su sitio entre nuestros platos. Se ha convertido en protagonista de fideuàs y arroces melosos, aportando un toque inesperado a las recetas de siempre. València le abrió sus cocinas y hoy su sabor forma parte de la tradición.





RESTAURANTE

Bon Aire

Aquí el arroz y la tradición valenciana se viven con los cinco sentidos. Ubicado en el entorno de l'Albufera, este proyecto familiar, liderado por el chef Raúl Magraner, es una combinación de historia, cercanía y pasión en cada plato. Con una cocina arraigada en la gastronomía local, su carta rescata recetas clásicas renovadas con nuevos formatos. Hoy, la tercera generación de la familia continúa el legado: Elena Marco como jefa de sala y Borja Marco, premiado paellero, mantienen viva la esencia de Bon Aire, con el mismo cariño que inspiró su nombre.



J. SENDRA
COSECHA PROPIA
PROZ DE TANG



→ RECETA

Paella de cangrejo azul de la albufera

INGREDIENTES

Para el fumet en una olla de 15 l

Zanahoria	1 u
Puerro	1 u
Cebolla	1 u
Tomate	1 u
Morralla	250 g
Galera	250 g
Candrejo	250 g
Cabeza de rape	250 g

Para el arroz en una paella de 55 cm
(!) Para cuatro personas:

Arroz (variedad J-sendra o variedad Albufera)	440 g
Coliflor	1 u
Cebolla	1 u
Ajo	3 dientes
Ajos tiernos	200 g
Sal	20 g
AOVE	200 g
Pimentón dulce	40 g
Tomate rallado	250 g
Azafrán o colorante	
Gamba	275 g
Pimienta	1/4 (cucharita)
Piezas de Cangrejo Azul (de 300 g aprox. cada una)	4 u

ELABORACIÓN

(01) Para el caldo: En una olla grande con un buen chorro de aceite de oliva, dorar ligeramente las verduras previamente troceadas. Añadir la morralla, las galeras, los cangrejos y las cabezas de rape. Sofreír todo junto durante unos minutos para extraer todo el sabor y llenar la olla respetando los límites para que no rebose cuando hierva. Dejar a fuego medio desde que empieza a hervir entre 30 y 40 minutos, espumando de vez en cuando. Una vez finalizado colar el caldo para eliminar sedimentos y lo reservar caliente.

(02) Para el sofrito: En una paella, calentar el aceite de oliva, marcar las gambas y reservarlas aparte. Poner 4 cangrejos y sofreír a fuego bajo/medio para que suelten su jugo, una vez bien marcados, dejar a los laterales de la paella dejando el centro libre. Sofreír primero la cebolla troceada en daditos pequeños junto a los dientes de ajo y el ajo tierno también previamente troceados. *(Freír bien los ajos tiernos si no queremos que se apoderen del sabor del caldo.)* Cuando esté todo bien doradito añadir el tomate rallado y cocinar unos minutos hasta que esté bien concentrado. Agregar la coliflor en pequeños ramilletes y dejar que se sofría unos minutos más. Añadir el pimentón dulce y el azafrán, removiendo rápidamente para que no se nos queme. Salpimentar al gusto.

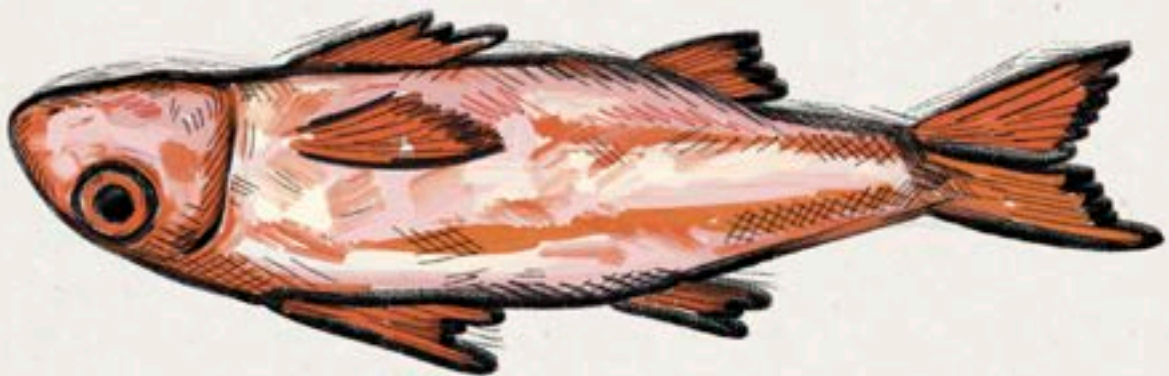
(03) Para el arroz: Verter el arroz en la paella y nacarar unos instantes, removiendo bien para que absorba todos los sabores. Seguidamente añadir el caldo caliente, para una paella de 55cm el cálculo es aproximadamente 3 partes de caldo por 1 de arroz, unos 1400 cl de caldo aprox. Dejar cocinar a fuego fuerte los primeros 8-10 minutos y luego bajar a fuego medio-bajo dejando que se cocine sin remover durante 7-8 minutos más dependiendo de la variedad del arroz. Cuando el caldo esté reducido y empiece a asomarse el arroz, probar el punto de sal, y si es necesario, ajustar. Más tarde de este punto será imposible añadir más sal, pues no se integraría de manera uniforme. Colocar las gambas reservadas. Dejar cocinar hasta que el arroz esté en su punto. Dejar reposar la paella 5 minutos antes de servir.

EMPLATADO

- (01) Repartir los cangrejos bien visibles, limpiando restos de granos de arroz que pueda tener por encima, repartiendo de manera homogénea.
(02) Y ahora sí, solamente nos queda disfrutarla.

SALMONETE

El salmonete, un pequeño pescado que se esconde tras las rocas, es el héroe anónimo de los fogones valencianos. A pesar de sus espinas, los sabios lo veneran, ya que sus escamas coral, su carne blanca y sus raspas impregnan los caldos de arroces y suquets con un sabor a mar auténtico. Lleva a cada plato ese olor a verano y atardeceres tan reconocible en el Cabanyal.





RESTAURANTE

Arrels

En las históricas caballerizas de un palacio medieval en Sagunto, la chef Vicky Sevilla desarrolla su proyecto gastronómico más personal. Con un espacio que combina arquitectura histórica y decoración contemporánea, el restaurante ofrece una experiencia culinaria donde producto local, tradición y vanguardia dialogan en cada creación.

Reconocido con una Estrella MICHELIN y un Sol Repsol, Arrels destaca por su cocina de autor, reflejo del talento y carácter innovador de Sevilla, quien se convirtió en la chef más joven de España en alcanzar este prestigioso galardón. Un referente gastronómico con identidad en cada plato.





→ RECETA

All i pebre de salmonete

INGREDIENTES

Para el *all i pebre*:

Cabezas de ajos	3 u
Guindilla	1 u
Pimentón de la vera	1/2 (cucharada)
Hígados de salmonete	C/s
Patata chascada	0,300 g
Caldo de salmonete	2 l
Sal	
Pimienta	

Para las patatas:

Patatas	3 u
Aceite de oliva	1 u
Tomillo	1/2 (cucharada)
Ajo	C/s

Para el fumet de salmonete:

Bresa de verdura	
Recorte y esoinas	
Tomate frito	C/s
Aceite de oliva	C/s

Para las chips de ajo:

Cabezas de ajo

Para el fumet de salmonete:

Salmonete
Azúcar
Sal

ELABORACIÓN

(01) Para el *all i pebre*: Sofreír el ajo con la guindilla, añadir la patata y el hígado. Espolvorear con el pimentón y mojar rápidamente con el fumet, dejar reducir, colar y texturizar*. Poner a punto de sal y pimienta.

(Para texturizarlo se puede utilizar la misma patata o dejarlo más caldoso.)

(02) Para las patatas: Cortar en dado o sacar bolas de patata. Confitar al horno cubriendo de aceite y sal, tomillo y ajo.

(03) Para el fumet de salmonete: Rehogar las verduras con el aceite y sofreír el tomate. Mojar con el agua y dejar reducir. Colar y reservar.

(04) Para las chips de ajo: Laminar el ajo. Freír a temperatura baja. Reservar para el emplatado final.

(05) Para el salmonete: Curar el salmonete por la parte de abajo con sal y azúcar a partes iguales durante 10'. Limpiar y reservar. Racionar en el tamaño pensado.

EMPLATADO

(01) Poner el *all i pebre* texturizado en el plato, 3 bolitas de patata, 3 trocitos de salmonete *(este se puede sopletear al momento o comer crudo)* y unos chips de ajo.

CALAMAR

Frito, a la plancha o relleno, el calamar es un producto con infinitas posibilidades que ya se ha establecido como parte esencial del ADN culinario valenciano. Un clásico para las tapas que conoce diferentes versiones y del que se aprovecha hasta la tinta, que da vida a algunos de los arroces más sabrosos de València. Además, es fácil encontrarlo dentro de un imprescindible de la gastronomía local, el almuerzo, dando forma al típico bocadillo de calamares.





RESTAURANTE

Lienzo

Arte y gastronomía se fusionan bajo la dirección de la chef María José Martínez y el experto sumiller Juanjo Soria. Con una Estrella MICHELIN y un Sol Repsol, destaca por una cocina de vanguardia que reinterpreta los productos locales con técnicas vanguardistas y una sensibilidad artística única. Un restaurante que ha sido reconocido por su compromiso sostenible, y que figura en guías internacionales como We're Smart Green Guide por su innovadora aproximación a la cocina vegetal. Todo un referente gastronómico que equilibra excelencia, creatividad y respeto al territorio.





→ RECETA

Calamar en su tinta crujiente

INGREDIENTES

Calamares frescos (medianos)	2 u
Bolsita de tinta de calamar (puedes pedírsela al pescadero)	1 u
Huevo	1 u
Aceite de girasol	200 ml
Pequeño jengibre	40 g
Diente de ajo	1 u
Pepinillos en vinagre	4 o 5 u
Harina común	100 g
Agua	100 ml
Sal	
Vinagre de manzana	
Aceite de girasol para freír	

ELABORACIÓN

(01) Preparar los tallarines de calamar: Limpiar los calamares: separando el tubo del cuerpo y las patas. Reservar las patas para otra receta. Abrir los tubos como un libro y quitar bien la piel. En una olla con agua hirviendo con sal, cocer los tubos durante unos 5 minutos hasta que estén opacos y tiernos. Dejar enfriar. Cortar en tiras finas, como si fueran tallarines. Reservar.

(02) Hacer la mahonesa de jengibre, ajo y fondo marino: Pelar y picar el ajo y el jengibre. Sofreír en una sartén con un poco de aceite a fuego suave hasta que estén dorados y blanditos. En una batidora o vaso mezclador, poner: un huevo, 200 ml de aceite de girasol, el ajo y el jengibre pochados y una cucharada sopera de agua caliente donde se haya disuelto un poco de caldo concentrado de pescado (opcional) o caldo de pescado suave. Triturar todo junto como una mayonesa hasta que esté cremosa. (Si se quiere, colar para que quede más fina.)

(03) Para los pepinillos encurtidos exprés: Cortar 4 o 5 pepinillos en daditos pequeños. Mezclar en un cuenco: 125 ml de agua, 125 ml de vinagre de manzana y una cucharada de sal. Meter en un tarro con tapa, añadir la mezcla y dejar reposar mínimo 1 día en la nevera. (Si no se tiene tiempo, se puede usar pepinillos de bote ya listos, simplemente picándolos.)

(04) Para el crujiente de tinta de calamar: En un bol, mezclar 100 g de harina, una bolsita de tinta de calamar, 100 ml de agua y una pizca de sal. Mezclar bien hasta que no haya grumos y pasar a un biberón o usar una cuchara. Calentar una sartén antiadherente con un chorrito de aceite a fuego medio-alto. Echar un poco de la mezcla en la sartén y deja que burbujee y se convierta en una especie de galleta/crujiente. Cuando esté seca y crujiente, sacar con cuidado y ponerla sobre papel absorbente.

RAYA

El pez raya, a pesar de muchas veces pasar desapercibido, es muy valorado por su versatilidad en la cocina. Tiene un aspecto intimidante, pero su sabor delicado, su textura gelatinosa y su bajo contenido en espinas lo convierte en protagonista de guisos y menús de taberna. Un pescado plano con tradición humilde pero con mucho fondo.





RESTAURANTE

Riff

El chef Bernd Knöller, alemán de origen pero valenciano de corazón, ha consolidado su trayectoria en el sector gastronómico en Valencia con un propósito de constante evolución. Su compromiso con la reinención lo ha llevado a transformar el local, dotándolo de un ambiente moderno y dinámico, donde la cocina abierta y una barra envolvente permiten a los comensales disfrutar del proceso de creación en primera persona. Su llegada a Valencia estuvo motivada por el amor, y ese mismo fervor se refleja en su cocina: una interpretación creativa y personal de la gastronomía mediterránea, en la que destacan sus pescados y mariscos seleccionados directamente de la lonja, y trabajados con mucha técnica.





→ RECETA

Raya con ajo negro, avellanas y espinacas

INGREDIENTES

(!) Para cuatro personas:

Raya pequeña	1 u
Ajo negro	4 (<i>dientes</i>)
Caldo de pollo	100 ml
Avellanas	250 g
Aceite de oliva	
Vinagre de Jerez	
Espinacas	

ELABORACIÓN

(01) Limpiar la raya, filetearla, cortarla en raciones y reservar.

(02) Para la salsa de ajo negro: Pelar 4 dientes de ajo negro y batirlo con 100 ml de caldo de pollo hasta obtener una textura de salsa.

(03) Para el ajo blanco de avellanas: · Tostar 200 g de avellanas. Mezclar con 2 cucharadas de vinagre de jerez, 80 ml de aceite de oliva, sal y agua hasta obtener la textura deseada.

(04) Para las espinacas: En una sartén pochar un manojo de espinacas con un poco de caldo de pescado y sal.

(05) Para la raya: Cocinar la raya al vapor durante 2 minutos en una vaporera.

EMPLATADO

(01) Colocar en el fondo del plato una pincelada de la salsa de ajo negro.
(02) Encima poner las espinacas, a un lado, una cucharada de la salsa de ajo blanco de avellanas y encima de esta unos trozos de raya.
(03) Terminar espolvoreando unas avellanas crocantes partidas por encima.