



el receptari de la fava

El Poble Nou de Benitatxell
2019



Ajuntament del Poble Nou de Benitatxell

ÍNDEX

4 bar ca toni mònica
C/ Pare Plácido, 31
Tel. 96 649 36 36

6 bar el mercat
C/ Mercado, 1
Tel. 644 423 750

8 la cuina de xaro
Partida Alcasar, 10 - CV-737
Tel. 654 894 602

10 restaurante antiquary pizzería
Avda. de València, 1
Tel. 96 649 36 20

12 restaurante la cumbre
Ctra. Playa del Moraig, s/n
Tel. 96 649 32 13

14 tribus vegan cafetería
Avda. Alicante, 51
Tel. 96 649 32 91 / 672 264 364

16 trillaora bar-café
Ctra. Xàbia, 5
Tel. 96 649 31 10

18 restaurante casa beni-asia
C/ Assagador, 14
Tel. 96 649 40 42



BAR CA TONI MÒNICA



pilota de faves amb caldet

INGREDIENTS

Carn de porc i vedella picada
Fetge de porc
Faves
Ous
Sal
Pebre
Ratlladura de llima
Pa ratllat
Brou de putxero
Julivert (opcional)

DIFICULTAT: Baixa

ELABORACIÓ

Mesclem la carn, els ous, el pebre, la sal, el pa ratllat, la ratlladura i el brou de putxero en un bol.
Bullim les faves amb brou de verdures durant 20 minuts.
Triturem les faves sense arribar a que es desfacen del tot.
Afegim al bol en el qual tenim la carn preparada anteriorment.
Removem, mesquem bé i afegim una mica de brou de verdura, fins que quede una massa compacta.
Fem les pilotes i cuinem amb brou de putxero a foc suau uns 40 o 50 minuts.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 2 hores





croqueta de fava amb crema de pèsols

INGREDIENTS

Faves tendres fresques
Farina
Ous
Formatge emmental ratllat
Llevat en pols
Pa ratllat per arrebossar
Oli d'oliva

ELABORACIÓ

Bullim les faves tendres, les escorrem i les triturem.
Posem en un bol les faves triturades i fem un pasta afegint ous batuts, farina, el llevat, el formatge ratllat i oli d'oliva. Ho deixem reposar mitja hora.
Elaborem les croquetes i les arrebossem amb l'ou que ha sobrat i el pa ratllat.
Fregim amb gran quantitat d'oli d'oliva ben calent i escórrer en un paper absorbent.

DIFICULTAT: Baixa

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora

BAR EL MERCAT



xili amb carn i fava del poble nou de benitatxell

INGREDIENTS

500 grams de carn picada
250 grams de ceba picada
1 cabeça d'all, pelada i picada
650 grams de tomaca triturada
3 cullerades de farina
1 litre de brou de carn
1 quilo de fava pelada i bullida prèviament
250 grams de dacsà dolça
Orenga, sal i pebre (ditet picant opcional)

DIFICULTAT: Baixa

ELABORACIÓ

Sofregiu la carn fins que estiga ben sofregida.
Afegeu la ceba i l'all picat. Afegeu la farina i sofregiu una mica més.
Afegeu la tomaca triturada i el brou.
Bulliu durant un temps fins obtenir una bona consistència.
Completeu amb les faves i amb la dacsà i bulliu a foc lent durant 20 minuts més.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora





crema de faves al curri verd amb crema de coco

INGREDIENTS

1 kg de faves
1 creïlla
1/4 ceba
Curri verd
1 llauna de crema de coco
1 kg de formatge fresc tipus Philadelphia
Sal
1 litre de brou de pollastre

ELABORACIÓ

En una cassola amb aigua aboquem las creïlles pelades, rentades i tallades a trossos, les faves i la ceba tallada a trossets finets. Afegim el curri verd i ofeguem. Vessem el brou de pollastre i assaonem. Ho deixem cuinar durant 25 minuts. Aboquem les verdures al got de la batidora amb una mica de brou de la cocció i les triturem i ho passem per un xinés. Tornem a vessar el barrejat a la cassola, aboquem el formatge fresc i ho mesquem enèrgicament, fins que s'hi integre. Ara només cal abocar la crema de coco, calfar-ho sense bullir i servir-ho calent.

DIFICULTAT: Baixa

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora

LA CUINA DE XARO



sèpia amb fava

INGREDIENTS

500 g de sèpia
200 g de fava
1 ceba
2 alls
1 gotet de conyac
Herbes provençals
Sal
Oli d'oliva
Tomaca ratllada

ELABORACIÓ

Tallem la ceba a trossets finets i sofregim junt amb les faves i els alls, afegim la tomaca i la sèpia i ho sofregim tot.
Després afegim el conyac i ho deixem coure uns 15 minuts.

DIFICULTAT: Baixa

TEMPS DE REALITZACIÓ: 30 minuts





coques de samfaina amb fava i ou de guatla

INGREDIENTS

PASTA

200 g de farina
10 g de llevat
1/2 got d'aigua
1/4 de got d'oli
Un pessiguet de sal

FARCIT

200 g de fava
100 g de pebrera roja i verda
100 g d'albergínia
100 g de ceba
1 botifarra
Ous de guatla

DIFICULTAT: Baixa

ELABORACIÓ

Pasta:

Posem tots els ingredients de la pasta en un bol i els pastem. Quan tinguem la pasta feta, fem boletes, les posem en una safata i les tapem. Quan hagen doblat la seua grandària aplanem la pasta en forma redona.

Farcit:

Tallem la verdura en quadrats. Sofregim totes les verdures juntes i quan estiguen fregides afegim la botifarra a trossets i la deixem coure uns 15 minuts.

Posem el farcit per damunt de la pasta de la coca i afegim un ou. Enfornem a 190 graus durant uns 20 minuts.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora

RESTAURANTE ANTIQUARY PIZZERÍA



mini pizza vegetariana de faves tendres i escalivada

INGREDIENTS

PASTA

1 got d'aigua tèbia
25 g de llevat de forner
Oli
Sal

FAVES

Faves tendres
oli d'oliva
sal
pebre

ESCALIVADA

1 pebre roig o verd
1 albergínia
1 ceba

ELABORACIÓ

Pasta:

En un gibrell posem un got d'aigua tèbia i 25 g de llevat de forner. Deixem que es dissolga bé i li afegim una cullerada d'oli d'oliva. Aleshores cal afegir la farina amb una cullerada de sal. Poc a poc es pasta fins que quede suau i no s'enganxe a les mans. Reposar tapada amb un drap en un lloc càlid fins que doble la seua grandària durant 1 h. i 30 min. o 2 h. Feu boles de pasta de la grandària que desitgeu (40 o 50 grams és suficient per a una base menuda) i deixeu reposar uns altres 30

minuts més. A continuació, cal estirar les boletes i col·locar en una placa de forn.

Faves:

Sofregim les faves tendres amb oli d'oliva, sal i pebre fins que estiguen tendres. Primer a foc viu i després a foc lent, tapades uns 15 minuts.

Escalivada:

La preparem rostint: 1 pebre roig o verd, 5 tomaques menudes, 1 albergínia i 1 ceba. Les peces han d'estar senceres. Cal untar les peces

amb una mica d'oli (la qual cosa ajuda a pelar-ho bé després).

Cal rostir aproximadament 45 minuts a 180 graus. Deixeu-les refredar cobertes amb un paper de cuina. Peleu i talleu en juliana. Reserveu amb un poc d'oli d'oliva i un all picat.

Confecció:

Sobre les bases de pasta estirades poseu un poc d'escalivada i les faves cuinades. Afegiu damunt el formatge que més s'estimeu (o sense formatge). Enforneu aproximadament 45 min a 180 graus.

DIFICULTAT: Mitjana

TEMPS DE REALITZACIÓ: 2 hores



cruixent de faves i anxoves

INGREDIENTS

Anxoves en salaó netes dessalades
1/2 kg de faves tendres desgranades
1 ceba tendra picada
1 gra d'all picat
2 creilles grans fregides amb sal,
una fulla de llorer i un rajolí d'oli
2 ous bullits
Una cullerada de cúrcuma
Sal i pebre
2 ous batuts amb all, julivert i sal
Farina i molla de pa fresc ratllada

DIFICULTAT: Baixa

ELABORACIÓ

Amb les faves sofregides amb l'all, la ceba tendra i la cúrcuma i amb l'oli ben escorregut, afegirem les creilles fregides i els ous bullits. Farem com una mena de puré que ens permeta fer boles.

Després es passen per farina, ou i molla de pa fresc ratllada i es frigen. Per últim, posem les anxoves per damunt.

És una croqueta però arrebossada amb molles de pa. Dóna un resultat diferent.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora

RESTAURANTE LA CUMBRE



cruixent de “brick” amb fava i gambes

INGREDIENTS

1 kg de puré de faves tendres amb
1 litre de brou de peix
200 g de farina
60 ml de conyac
150 g de faves bullides i pelades
150 ml d'oli extra verge d'oliva
3 alls
1 porro mitjà picat
1 cebeta picada
600 g de cua de gamba pelada
Pebre roig
Pebre
Sal
Pasta “brick”

DIFICULTAT: Mitjana

12 | el poble nou de benitatxell

ELABORACIÓ

- 1 Preparem una beixamel amb l'oli, la farina, el conyac, el brou de faves i el peix.
- 2 Sofregim les gambes amb oli, all i pebre.
- 3 Fregim a foc lent amb molt poc oli el porro i la cebeta.
- 4 Amb els 150 g de faves les escaldem i les pelem.
- 5 Quan tenim totes les preparacions anteriors les afegim a la beixamel de fava i ho deixem refredar.
- 6 Tallem la fulla de la pasta “brick” en tres tires. Posem una mica de la farsa de fava i anem donant-li forma de triangle.
- 7 Pintem amb ou i enforenem a 180 graus fins que estiguen ben daurades.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora



rul·lo de faves sacsades

INGREDIENTS

1 kg de faves tendres
125 ml d'oli verge d'oliva
4 alls secs
2 cebes grans
1/2 manoll d'alls tendres
50 g de pernil tallat fi
100 g de cansalada seca ibèrica
2 botifarres de ceba
1 branqueta de fonoll
1 branqueta de menta
Nyora picada
Sal
Pasta fil
Ou

DIFICULTAT: Baixa

ELABORACIÓ

Sofregim els alls, la ceba, els alls tendres i després el pernil i la cansalada. A continuació, les faves junt amb algunes beines de les mateixes faves i la botifarra. Finalment, afegim la nyora picada i les herbes. Rectifiquem de sal. Les tapem i que es cuinen a foc lent fins que estiguen tendres.

Agafem la pasta fil i tallem unes tires de 12 cm d'ample, posem les faves ja fredes i anem enrotllant i fent uns rul·lo ho segellem pintant l'extrem amb una miqueta d'ou.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora

TRIBUS VEGAN CAFETERÍA



INGREDIENTS

PER AL PA INDI

25 g de llevat
500 g de farina de cigró
1/2 tassa de puré de fava sense pell
1 cullerada de vinagre
1 cullerada d'oli d'oliva
1/2 tassa d'aigua tèbia
Sal al gust
1/4 ceba picada i fregida

PER A L'HUMMUS DE FAVA

1 tassa de fava en puré sense pell
2 grans d'all picat
Sal
2 cullerades d'oli d'oliva

PER A LES FAVES SALTEJADES

1 tassa de fava pelada
1/2 ceba picada
1 tomaca tallada en daus
2 cullerades de coriandre picat
1 culleradeta de pols de curri
Sal i pebre al gust

DIFICULTAT: Alta

14 | el poble nou de benitatxell

pa indi de fava amb hummus de fava

ELABORACIÓ

Per a la pell fregida: simplement cal fregir les corfes en oli i salar. Quedaran súper cruixents, afegiran textura y ho aprofitarem tot.

Per a la pasta:

En un bol col·loquem l'aigua tèbia, el llevat, el vinagre, l'oli i la sal. Ho mesclm bé, afegim la farina i la ceba fregida. Mesclm i deixem llevar durant mitja hora. Una vegada llevada, cal fem en una paella amb un raig d'oli d'oliva. Col·loquem una pasta i esclafem amb una espàtula. Una vegada que es daure d'un costat, li donem la volta i cuinem de l'altre costat a foc mitjà perquè no es creme.

Per a l'hummus de fava:

Col·loquem tots els ingredients

en un processador i processar fins que s'enforme l'hummus.

Per a les faves saltejades:

En una paella escalfem un raig d'oli i sofregim l'all i la ceba primer, després la tomaca i finalment la fava. Afegim el curri, la sal i el pebre i quan estiga tot fet cal afegir el coriandre i remoure-ho.

Col·loquem el pa en el plat i damunt una cullerada de l'hummus, les faves saltejades i la corfa fregida. Els altres acompanyaments són verdures tallades, melmelades especiades, salsa de iogurt de soja, escalivada y qualsevol cosa que se'ns passe pel cap.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora



hamburguesa de fava amb allioli vegà

INGREDIENTS

HAMBURGUESA

1 tassa de puré de fava
2 cullerades de ceba picada
2 gallons d'all
1 culleradeta de pebre dolç
Sal i pebre al gust
1/4 de tassa de farina de cigrons
1/2 tassa d'aigua
Pa ratllat per a empanar

ALLIOLI

1/2 tassa de tofu
2 cullerades de julivert
1 cullerada de llima
1 cullerada d'oli d'oliva
Sal i pebre al gust
2 gallons d'alls

DIFICULTAT: Mitjana

ELABORACIÓ

Hamburguesa:

Triturem tots els ingredients excepte la farina, l'aigua i el pa ratllat.

En un bol posem la farina amb l'aigua i ho mesquem i en un altre bol posem el pa ratllat.

Amb els ingredients que hem triturat fem la forma d'hamburguesa i ho passem per la mescla de farina i aigua i després pel pa ratllat.

Fregim amb prou oli i després enforenem uns 20 minuts.

Allioli:

Col·loquem tots els ingredients en un got i els passem per la batedora de mà.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora

TRILLAORA BAR-CAFÉ



falafel de fava

INGREDIENTS

MEDIDES PER A: 15/20 peces

PASTA

250 g de cigrons ja hidratats
125 g de faves fresques sense beina
1 cebeta tendra menuda
1 gra d'all
Caïena en pols
1 culleradeta de bicarbonat
Sal
Pebre

DIFICULTAT: Mitjana

16 | el poble nou de benitatxell

ELABORACIÓ

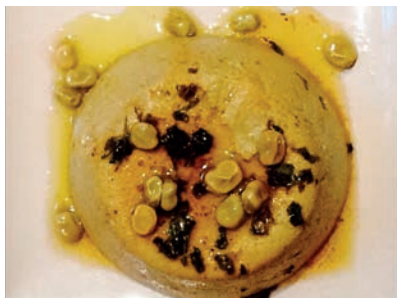
En un got de batidora o un processador d'aliments (Turmix, Thermomix...) posem els ingredients i els triturem fins aconseguir una pasta sòlida.

Salpebrem al gust.

Piquem molt fi 5 branques de coriandre fresc -només les fulles- i 5 branques de julivert fresc -només les fulles- i ho mescllem amb la pasta.

Cobrim el fons - ½ centímetre aproximadament- d'un cassó o una paella profunda amb oli d'oliva -suau o verge- i cal fem a foc mitjà. Mentre l'oli agafa temperatura, formem boles de la grandària d'una nou, esclafem i arrebossem en farina de cigrons o de fregit normal. Fregim un minut per cada costat i deixem que s'escórrega l'excés d'oli en un colador.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora



flam de fava

INGREDIENTS

300 g de favetes (conservem-les en un pot amb oli d'oliva)

2 ous

20 g de formatge ratllat (el que més us agrade)

1/2 got de nata líquida

3 cullerades d'oli d'oliva (aprofitem el que porten les favetes)

Pebre

Alfàbega

Julivert

Sal

ELABORACIÓ

Preparem la vinagreta mesclant en un bol l'oli de les faves, el suc de llima, l'alfàbega, el julivert picat, el pebre i un bri de sal.

Tapem i guardem. També reservem unes poques favetes per adornar.

Triturem les favetes restants, l'ou, la nata, el formatge, la sal i el pebre. Rectifiquem.

Aboquem el barrejat en flameres individuals.

Tapem les flameres amb la seua tapadora o si no en tenen amb paper de forn.

Preescalfem el forn a 200 graus i hem de coure el flam al bany Maria durant 35 minuts.

Retirem els flams i deixem que es refreden.

Desmoltlem, aboquem l'amaniment i decorem amb les favetes.

DIFICULTAT: Baixa

TEMPS DE REALITZACIÓ: 1 hora

RESTAURANTE CASA BENI-ASIA



bao bau o baozi

INGREDIENTS

FARCIT

Fava

Carn picada

Porro

MASSA

Farina

Llevat

Llet

Salsa de soja

DIFICULTAT: Baixa

ELABORACIÓ

Poseu en un bol la farina. Afegiu el llevat, l'aigua i la llet i ho pasteu fins aconseguir una massa que no s'apegue.

Formeu una bola i deixeu-la reposant uns 30 minuts fins que doble el seu tamany. Estireu la massa i poseu el farcit, que s'elabora mesclant la carn picada, la fava i el porro.

Tanqueu la massa en forma de saquet.

Cuineu-ho al vapor durant 10 minuts i serviu-ho amb salsa de soja.

TEMPS DE REALITZACIÓ: 50 minuts





bao bau o baozi

INGREDIENTES

RELLENO

Haba
Carne picada
Puerro

MASA

Harina
Levadura
Leche

Salsa de soja

DIFICULTAD: Baja

ELABORACIÓN

Poner en un bol la harina. Añadir la levadura, el agua y la leche. Amasar hasta conseguir una pasta que no se pegue.
Formar una bola y dejar en reposo hasta que doble su tamaño, unos 30 minutos.
Luego formar bolas pequeñas y extender la masa para poner el relleno, que se elabora mezclando la carne picada, el haba y el puerro.
Cerrar la masa en forma de saquito, cocerlo al vapor unos 10 minutos y servir con salsa de soja.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 50 minutos



Flan de habas



INGREDIENTES

PARA EL FLAN:

300 g de habitas (conserva en tarro con aceite de oliva)
2 huevos

20 gr de queso rallado (el que más os guste)
1/2 vaso de nata líquida
3 cucharadas de aceite de oliva

(aprovechamos la que traen las habitas)

Pimienta

Albahaca

Perejil

Sal

DIFICULTAD: Baja

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora

ELABORACIÓN

Preparamos la vinagreta mezclando en un bol el aceite de las habas, el zumo de limón, la albahaca, el perejil picado, la pimienta y una pizca de sal.
Tapamos y guardamos. También reservamos unos pocas habitas para adornar.

Trituramos las habitas restantes junto con el huevo, la nata, el queso, la sal y la pimienta. Rectificamos.

Vertemos la mezcla en flaneras individuales.
Tapamos las flaneras con su tapa o si no tienen con papel de

horno.

Precalentamos el horno a 200° y cocemos los flanes al baño

María durante 35 minutos.

Retiramos los flanes y dejamos que se enfríen.

Desmoldamos, echamos el aliño y decoramos con las habitas.



Falafel de habas

INGREDIENTES

MEDIDAS PARA: 15/20 piezas

MASA

250 g de garbanzos ya hidratados
125 g de habas frescas sin vaina
1 cebolleta pequeña
1 diente de ajo
Cayena en polvo
1 cucharadita de bicarbonato
Sal
Pimienta

ELABORACIÓN

En un vaso de batidora o un procesador de alimentos (Turmix, Thermomix...) ponemos los ingredientes y trituramos hasta conseguir una masa sólida. Salpimentar al gusto.
Picar muy fino 5 ramas de cilantro fresco (solo las hojas) y 5 ramas de perejil fresco (solo las hojas) y mezclar con la masa.

Fritura

Cubrimos el fondo (como ½ centímetro) de un cazo o una sartén profunda con aceite de oliva -suave o virgen, el que preferas- y calentamos a fuego medio. Mientras el aceite coge temperatura, formamos bolas del tamaño de una nuez, aplastamos y rebizamos en harina de garbanzos o de fritura normal. Freímos un minuto por cada lado y dejamos que escurra el exceso de aceite en un colador.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora

hamburguesa de haba con alioli vegano



ELABORACIÓN

Hamburguesa:

Triturar todos los ingredientes excepto la harina, el agua y el pan rallado.
En un bol ponemos la harina de garbanzos y el agua y mezclamos, y en otro bol ponemos el pan rallado.
Con los ingredientes que hemos triturado damos forma de hamburguesa y pasamos por la mezcla de harina y agua y luego por el pan rallado.
Freímos con suficiente aceite y luego hornearmos unos 20 minutos.

Alioli:

Colocamos todos los ingredientes en un vaso y lo pasamos por la batidora.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora

el recetario de la fava | 15

INGREDIENTES

HAMBURGUESA

1 taza de puré de haba
2 cucharadas de cebolla picada
2 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce
Sal y pimienta al gusto
1/4 de taza de harina de garbanzos
1/2 taza de agua
Pan rallado para empanar

ALIOLI

1/2 taza de tofu
2 cucharadas de perejil
1 cucharada de limón
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto
2 dientes de ajo

DIFICULTAD: Media





INGREDIENTES

PARA EL PAN INDIO

25 g levadura
500 g harina de garbanzo
1/2 taza puré de haba sin piel
1 cucharada de vinagre
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de agua tibia
Sal al gusto

PARA EL HUMMUS DE HABA

1/4 cebolla picada y frita
1 taza de haba en puré sin piel
2 dientes de ajo picado

PARA LAS HABAS SALTEADAS

2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de haba pelada
1/2 cebolla picada
1 tomate cortado en dados
2 cucharadas de cilantro picado
1 cucharadita de polvo de curry
Sal y pimienta al gusto

DIFICULTAD: Alta

14 | el poble nou de benitatchell

ELABORACIÓN

Para la piel frita: simplemente fríe las cáscaras en aceite y

sala. Quedarán super crujientes, agregarán textura y ¡sacarás

provecho de todo!

Para la masa:

En un bol colocar el agua tibia, la levadura, el vinagre, el aceite y la

sal. Mezclar bien, agregar la harina y la cebolla frita. Mezclar y dejar

levar durante media hora. Una vez levada, calentar en una

sartén con un chorrito de aceite de oliva. Colocar un bollo y

aplastar con una espátula. Una vez que se dore de un lado, darle la

vuelta y cocinar del otro a fuego medio para que no se quemé.

Para el hummus de haba:

Colocar todos los ingredientes en

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora

un procesador y procesar hasta que se forme el hummus.

Para la haba salteada:

En una sartén calentar un chorrito de aceite y sofreír el ajo y la

cebolla primero, luego el tomate y por último el haba. Agregar el

curry, sal y pimienta y cuando esté todo hecho agregar el cilantro y

revolver.

Colocar el pan en el plato y encima una cucharada del

hummus, el haba salteada y la cáscara frita. Otros

acompañamientos son: verduras cortadas, mermeladas

especíadas, salsa de yogur de soja, escalivada... ¡y cualquier cosa que

se nos ocurra!

pan indio de haba con hummus de haba

rulito de faves sacadas



INGREDIENTES

1 kg de Habas tiernas
125 ml de aceite virgen de oliva
4 ajos secos
2 cebollas grandes
1/2 manojo de ajos tiernos
50 g de jamón cortado fino
100 g de panceta seca ibérica
2 morcillas de cebolla
Ramita de hinojo
Ramita de hierbabuena
Nora picada
Sal
Pasta filo
Huevo

DIFICULTAD: Baja

ELABORACIÓN

Sofrimos los ajos, cebolla, ajos tiernos, luego el jamón y la panceta. A continuación, las habas junto con algunas vainas de las propias habas y la butifarra. Por último, añadimos la nora picada y las hierbas. Rectificamos de sal. Las tapamos y que se cocinen a fuego lento hasta que estén tiernas.

Cogemos la masa filo y cortamos unas tiras de 12 cm de ancho, le ponemos las habas ya frías. Vamos enrollando haciendo unos rulitos. Los sellamos pintando el extremo con un poco de huevo.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora

crujiente de brick con haba y gambas



INGREDIENTES

1 kg de puré de habas tiernas con 1 litro de caldo de pescado
200 g harina
60 ml de coñac
150 g de habas
150 ml de aceite de oliva virgen extra
5 ajos
1 puero mediano picado
1 cebollita picada
600 g cola de gamba pelada
Pimentón rojo
Pimentón
Sal
Pasta brick

DIFICULTAD: Media

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora

ELABORACIÓN

- 1 Preparamos una bechamel con el aceite, la harina, el coñac, el caldo de habas y pescado.
- 2 Sofreímos las gambas con aceite, ajo y pimentón.
- 3 Pochamos con muy poco aceite el puero y la cebollita.
- 4 Con los 150 gr. de habas las escaldamos y las pelamos.
- 5 Cuando tenemos todas las preparaciones anteriores las añadimos a la bechamel de haba y dejamos enfriar.
- 6 Cortamos la hoja de la pasta brick en tres tiras. Ponemos un poco de la farsa de haba y le vamos dando una forma de triángulo.
- 7 Pintamos con huevo y hornearmos a 180º hasta que estén bien doradas

crujiente de habas y anchoas



INGREDIENTES

Anchoas en salazón limpias desaladas
1/2 kg Habas tiernas desgranadas
1 cebolleta picada
1 diente de ajo picado
2 patatas grandes hervidas con sal, una hoja
de laurel y un chorrito de aceite
2 huevos hervidos
1 cucharada de cúrcuma
Sal y pimienta
2 huevos batidos con ajo, perejil y sal
Harina y miga de pan fresco rallado

DIFICULTAD: Baja

ELABORACIÓN

Con las habas sofridas con el ajo, la cebolleta y la cúrcuma, y bien
escurridas de aceite, añadiremos las patatas hervidas y los huevos
cocidos.
Haremos una especie de puré que nos permita hacer bolas.
Después se pasan por harina, huevo y miga de pan fresco rallada
y se frien. Por último, pondremos las anchoas por encima.
Es una croqueta pero rebosada con miga de pan. Te dará un
resultado diferente.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora



INGREDIENTES

MASA
1 vaso agua tibia
25 g levadura de panadero
Aceite
Sal

HABAS
Habas tiernas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

ESCALIVADA
1 vaso agua tibia
1 pimiento rojo o verde
1 berenjena
1 cebolla

ELABORACIÓN

Masa:
En un lebrillo ponemos un vaso de agua tibia y 25 grs de levadura de panadero. Dejamos que se disuelva bien y le añadimos una cucharada de aceite de oliva. Añadimos entonces la harina con una cucharada de sal.
Poco a poco se amasa hasta que quede suave y no se pegue a las manos. Dejar reposar tapada con un paño en un lugar cálido hasta que doble su tamaño. (1,50 h. o 2 h.)
Hacemos bolas con la masa del tamaño que deseemos (40 o 50 gramos

es suficiente para una base pequeña) y dejamos reposar otros 30 min. A continuación, extraer las bolitas y disponer en una placa de horno.
Habas:
Sofreímos las habas tiernas con aceite de oliva, sal y pimienta hasta que estén tiernas. Primero a fuego vivo y después a fuego lento, tapadas unos 15 min.
Eskalivada:
La preparamos asando 1 pimiento rojo o verde, 5 tomates pequeños, 1 berenjena y 1 cebolla. Las piezas deben estar enteras. Untar las piezas con un

poco de aceite. (Esto ayuda a pelar bien después). Hornear aproximadamente 45 minutos a 180°. Dejar enfriar cubierta con un papel de cocina. Pelar y cortar en juliana. Reservar con un poco de aceite de oliva y un ajo picado.
Confección:
Sobre las bases de masa estrádas ponemos un poco de escalivada y las habas cocinadas. Añadimos encima el queso que preferamos (también se pueden hacer sin queso). Hornearnos durante 45 minutos aproximadamente a 180°.

mini pizza vegetariana de habas tiernas y escalivada

coca con pisto de habas y huevo de codorniz



INGREDIENTES

MASA

200 g de harina
10 g de levadura
1/2 vaso de agua
1/4 de vaso de aceite
Una pizca de sal

RELLENO

200 g de habas
100 g de pimiento rojo y verde
100 g de berenjenas
100 g de cebolla
1 morcilla
Huevos de codorniz

DIFICULTAD: Baja

ELABORACIÓN

Masa:

Ponemos todos los ingredientes de la masa en un bol y amasamos. Cuando tengamos la masa hecha, hacemos bolitas, las ponemos en una bandeja y tapamos, cuando hayan doblado su tamaño aplanamos la masa en forma redonda.

Relleno:

Cortamos las verduras en cuadrados. Sofreímos todas las verduras juntas y cuando estén pochadas echamos la morcilla a trocitos y lo dejamos cocer unos 15 minutos.
Ponemos el relleno encima de la masa de coca y añadimos un huevo.
Horneamos a 190°C durante unos 20 minutos.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora



sepia con habas

INGREDIENTES

500 g de sepia
200 g de habas
1 cebolla
2 ajos
1 vasito de coñac
Hierbas provenzales
Sal
Aceite de oliva
Tomate rallado

DIFICULTAD: Baja

ELABORACIÓN

Cortamos la cebolla en juliana y sofreímos con las habas y el ajo. Luego añadimos el tomate y la sepia y sofreímos todo un poco. Después añadimos el coñac y cocemos unos 15 minutos.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 30 minutos

Crema de habas al curry verde con crema de coco



INGREDIENTES

1 kg de habas
1 patata
1/4 cebolla
Curry verde
1 lata de crema de coco
1 tarrina de queso fresco tipo Philadelphia
Sal
1 litro de caldo de pollo

ELABORACIÓN

En una cazuela con agua echamos las patatas peladas, lavadas y cortadas en trozos, las habas y la cebolla cortada en juliana. Añadimos el curry verde y rehogamos. Echamos el caldo de pollo y sazonomos. Dejamos cocinar durante 25 minutos. Echamos las verduras en el vaso de la batidora con un poco de caldo de la cocción y las trituramos y lo pasamos por un chino. Volvemos a verter la mezcla en la cazuela, echamos el queso fresco, y mezclamos energicamente, hasta que se integre. Ahora sólo nos falta verter la crema de coco, calentar sin hervir y servir caliente.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: Baja



chili con carne y habas del poble nou de benitaxell

INGREDIENTES

500 gramos de carne picada
250 gramos de cebolla picada
1 cabeza de ajo pelada y picada
650 gramos de tomate triturado
3 cucharadas de harina
1 litro de caldo de carne
1 kilo de habas, peladas y hervidas previamente
250 gramos de maíz dulce
Orégano, sal y pimienta (guindilla picante optional)

DIFICULTAD: Baja

ELABORACIÓN

Sofrir la carne hasta que esté bien frita, añadir la cebolla picada y ajo picado. A continuación, añadir la harina y sofreír un poco más.
Verte el tomate triturado y el caldo. Hervir durante un tiempo hasta obtener buena consistencia.
Completar con las habas y con el maíz dulce y hervir a fuego lento durante 20 minutos más.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora



croqueta de haba con crema de guisantes



INGREDIENTES

Habas del terreno frescas
Harina
Huevos
Queso emmental rallado
Levadura en polvo
Pan rallado para rebozar
Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

Hervir las habas tiernas y escurrir. Triturarlas.
Poner en un bol las habas trituradas y hacer la pasta añadiendo
huevos batidos, la levadura, el queso rallado y aceite de
oliva. Dejar reposar una media hora.
Elaborar las croquetas y rebozarlas con el huevo restante y el pan
rallado.
Freír en abundante aceite de oliva bien caliente. Escurrir en papel
absorbente.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 1 hora

DIFICULTAD: Baja



pelota de habas con caldo

INGREDIENTES

Carne de cerdo y ternera picada
Hígado de cerdo
Huevos
Sal
Pimienta
Ralladura de limón
Pan rallado
Caldo de cocido
Perejil (opcional)
Habas

DIFICULTAD: Baja

ELABORACIÓN

Mezclar en un bol la carne, huevos, pimienta, sal, pan rallado, ralladura de limón y caldo de cocido.
Hervir las habas con caldo de verduras durante 20 minutos.
Triturar las habas sin que se deshagan del todo.
Agregar las habas al bol de carne que ya teníamos preparado.
Mezclar bien y agregar un poco de caldo de verdura. Mezclamos hasta que quede una masa compacta.
Formar las pelotas y hervir con caldo de cocido a fuego suave durante 45-50 minutos.

TIEMPO DE REALIZACIÓN: 2 horas

ÍNDICE

4 bar ca toni mónica
C/ Pare Plàcido, 31
Tel. 96 649 36 36

6 bar el mercat
C/ Mercado, 1
Tel. 644 423 750

8 la cuina de xaro
Partida Alcasar, 10 - CV-737
Tel. 654 894 602

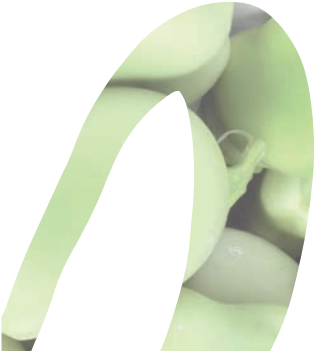
10 restaurant antiquary pizzeria
Avda. de València, 1
Tel. 96 649 36 20

12 restaurant la cumbre
Ctra. Playa del Moraiç, s/n
Tel. 96 649 32 13

14 tribus vegan cafeteria
Avda. Alicante, 51
Tel. 96 649 32 91 / 672 264 364

16 trillaora bar-café
Ctra. Xàbia, 5
Tel. 96 649 31 10

18 restaurant casa beni-asia
C/ Assagador, 14
Tel. 96 649 40 42



Ajuntament del Poble Nou de Benitatxell





El Poble Nou de Benitatxell
2019

el recetario de la fava