

RECEPTARI  
de la  
fawla





Ajuntament del Poble Nou de Benitatxell

**RESTAURANT LA CUMBRE 4**  
Tel. 96 649 32 13  
Urb. La Cumbre del sol, zona A

**TRIBUS DINER 6**  
Avd. Alicante, 51  
T. 96 649 32 91 | 672 264 364

**BAR TRILLAORA 8**  
Ctra. Xàbia, 5  
T. 966493110

**BAR EL MERCAT 10**  
T. 644 423750

**LA CUINA DE XARO 12**  
Partida Alcasar, 10  
T. 654 894 602

**REST. PIZZERIA ANTIQUARY 14**  
Avd. València, 1  
T. 96 6493620

**BENI-ASIA 15**  
C/ Assegador, 14  
T. 96649 40 42

**AMES DE CASA 16**

receptari  
*l'arda*

ÍNDEX

# Humus d'arròs amb fava seca pelada i cruixent de fava



## ingredients

### CRUIXENT DE FAVA

- 250 grams de fava seca pelada
- 800 grams d'aigua
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- ½ cullerada de comí mòlt
- 1 cullerada de sal
- 2 grans d'all

### HUMUS D'ARRÒS

- 200 grams de fava seca pelada
- 100 grams d'arròs
- ½ ceba
- 1 nap
- 1 xirivia
- 1 carlota
- 2 penques
- 1 trosset de moniato i carabassa
- 1 costella porc
- ½ pateta de porc
- Safrà en branca i sal

## Elaboració

### CRUIXENT DE FAVA

Poseu l'aigua i les faves a foc mitjà durant una hora, bulliu-les i aneu llevant l'escuma que va formant-se. Estarà bé quan les faves s'hagen transformat en puré. A continuació agafeu els alls, el comí i la sal i ho piqueu. Després, incorporeu junt amb l'oli al puré de faves.

Poseu paper de forn en una safata, i amb una cullera sopera formeu cercles amb el puré i després poseu al forn fins que es cogen.

### HUMUS D'ARRÒS

Sofregiu la ceba amb l'oli, afegiu les faves junt amb la carn i la pateta de porc (prèviament blanquejada) la sal i el safrà. A la mitja hora afegiu tota la verdura i quan vegeu que està tot cuit afegiu l'arròs.

Per acabar seleccioneu al vostre gust els ingredients i els tritureu.

Dificultat: MITJA

# Pilota de putxero amb faves tendres



## Elaboració

Mescleu tots els ingredients i pasteu-los molt bé i després feu les pilotes. I seguidament enrotlleu-les amb la col i les bolliu amb el brou del putxero.

Dificultat: BAIXA

## ingredients

- ½ quilo de carn picada
- Raspadura de llima
- 1 blanquet
- Faves tendres sense pell
- 2 ous
- Fulles de col bullida
- Pa remullat i escorregut
- Pinyons
- Sal
- Pebre
- Julivert picat
- Nou moscada

# Bescuit de fava i pistatxo

## Ingredients

- 1 tassa de sucre
- ½ tassa d'oli vegetal
- 3 ous
- 1 tassa de farina de rebosteria
- 1 culleradeta de canella
- 1 culleradeta de nou moscada
- 1 culleradeta de bicarbonat sòdic
- 1 tassa de fava bullida i pelada
- ½ tassa de pistatxos

## Elaboració

Precaleu el forn a 170 graus.

Bateu els ous, el sucre i l'oli. Mescleu-ho poc a poc amb els ingredients secs.

Agregar la fava i pistatxos sense batre, resoldre suaument.

Enforneu durant mitja hora.



Dificultat: BAIXA



# Gelat de fava i “matxa”

## Elaboració

En un bol bateu la nata, el puré de fava i la “matxa”, amb cura de no batre molt i trencar la nata. Col·loqueu un colador damunt i guardeu-ho.

En un casset, calfeu la llet amb el sucre sense bullir.

En un bol, bateu els rovells, afegiu una miqueta de llet calenta i ho bateu.

Poseu els rovells en el casset amb la llet i a foc lent cuineu sense deixar de moure fins que estiga la mescla espessa.

Poseu la nata a través del colador. Menegeu tots els ingredients i deixeu-los gelar almenys durant dos hores. Després ho poseu a la màquina de fer gelats o lentament bateu sobre un bol amb gel fins que agafe una textura sòlida.

Dificultat: ALTA

## Ingredients

- 4 rovells d'ou
- ⅓ cullereta de sal
- 100 grams de fava pelada, cuita i feta puré
- 300 mil·lilitres de nata
- 170 grams de sucre
- 1 ¼ got de llet sencera
- 1 ½ cullerades de “matxa” en pols

# Canelons de pernil i fava

## Ingredients

### MOUSSE DE FAVA

- 300 grams de fava pelada i cuita, sense pell blanca que amarga.
- 150 grams de ceba tallada en juliana
- 150 mil·lilitres de nata líquida lleugera
- 1 punta de ganivet de pebre picant fumat
- 2 clares d'ou
- Fulles de gelatina alimentària
- Sal i pebre

### PER A MUNTAR ELS CANELONS

- 4 tallades de pernil salat
- 100 grams de botifarra tallada en daus

## Elaboració

Per a la mousse de fava rehidrateu la gelatina amb aigua freda uns 10 minuts. Tritureu les faves pelades amb la nata líquida fins tindre un puré llis i sedós. Ajusteu de sal i pebre, afegiu pebre fumat i barregeu-ho be. Calfeu un parell de culleretes d'aquest puré a foc suau i afegiu la gelatina ben escorreguda. Mescleu bé primer amb el puré calent i després li afegiu la quantitat total del puré. Reserveu-ho.

Munteu les clares a punt de neu i les afegiu en 4 voltes amb suaus moviments envoltants per a integrar-los al puré sense rebaixar-lo massa. Poseu la mousse en una mànega pastissera i reserveu en la nevera almenys 3 o 4 hores perquè la mousse agafe cos.

Per al muntatge feu els canelons amb la mousse de fava i les tallades de pernil salat. Saltegeu els daus de botifarra i decoreu amb ells els canelons.



Dificultat: MITJA



# Pastissets de confitura de fava



## Elaboració

### FARCIT

Cuineu les faves prèviament amb aigua i sal. Barregeu les faves cuinades amb el sucre a parts iguals, raspadura de llima i canella. Coeu-ho fins aconseguir una consistència de mermelada.

### PASTA

En un bol mescleu dos parts iguals d'oli per una d'aiguardent i afegiu farina fins obtindre una mescla no molt dura ni excessivament blaneta. Damunt d'un paper de forn feu com una coqueta, ompliu amb una cullerada del farcit de fava, ho tapeu formant una mitjalluna, pressioneu les vores i pinteu amb ou i fornegeu fins que estiguen fets.

Dificultat: MITJA

## Ingredients

- Faves prou tendres
- Sucre
- Llima
- Canella
- Farina
- Aiguardent
- Ous
- Oli

# Xili amb carn i fava



## 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 (bitxo picant opcional)

## Elaboració

Sofregiu la carn fins que estiga ben sofregida.

Afegiu la ceba i l'all picat. Afegiu la farina i sofregiu una mica més. Afegiu la tomaca triturada i el brou. Bulliu durant un temps fins obtindre una bona consistència. Completeu amb les faves i amb la dacsà i bulliu a foc lent durant 20 minuts més.

Dificultat: BAIXA

# Muffins salats amb fava, bacó i formatge



## Elaboració

Bulliu les faves perquè estiguen tendres.

Barregeu tots els ingredients i mescleu-ho tot amb la batedora fins a tindre una pasta homogènia. Afegiu les faves i mescleu-les a mà.

Repartiu la pasta als motlles.

Fornegeu durant 25 minuts a 170 graus.

## Ingredients

- 250 grams de fava bullida i partida
- 280 grams de farina
- 1 sobre de llevadura
- 150 grams de bacó
- 200 grams de formatge fresc
- 1 decilitre de llet
- 1 decilitre d'oli
- 2 ous
- 50 grams de formatge ratllat
- Sal i pebre

Dificultat: BAIXA

# “Quiche” de fava



## Ingredients

- 1 làmina de pasta fullada
- 1 ceba xicoteta
- 50 grams de botifarra
- 100 grams de fava
- 200 mil·lilitres de nata
- 3 ous

## Elaboració

Sofregir la ceba, la botifarra i les faves.

Mentre es fa el barrejat, poseu a un bol els ous i la nata i ho menegeu. Quan estiga el sofregit afegiu-lo al bol.

D'altra banda, aplaneu la pasta de la pasta fullada i poseu-la en un motlle o en una safata de forn i introduïu els ingredients d'abans.

Enforneu-ho durant 40 minuts.

Dificultat: BAIXA

# Truita de fava



## Ingredients

- 1 quilo de faves
- Oli
- 200 grams de pernil
- Sal
- 1 ceba
- 12 ous
- All

## Elaboració

Poseu a una paella una mica d'oli i sofregiu les faves, trossets de pernil, ceba i alls. Poseu la sal al vostre gust.

D'altra banda, poseu en un bol els ous i ho bateu. Quan el barrejat del sofregit estiga cuit el poseu dins del bol amb els ous, ho mescleu i ho aboqueu dins la paella. Aneu girant la truita.

Dificultat: BAIXA

# Cassoletes de mousse de faves “a l'antiqua”

## ingredients

### FARCIT

- 200 grams de faves tendres
- 1/2 ceba picada
- 30 grams de xoriç picat
- 20 grams de pernil
- Un bri de pebre roig
- 20 centilitres d'oli d'oliva verge
- Un polsim de sal
- Un pessic de pebre mòlt

### PASTA DE LES CASSOLETES

- 100 grams de farina candial
- 30 centilitres d'aigua
- 30 centilitres d'oli d'oliva
- 1 gram de sal
- 1 gram de pebre roig
- 1 centilitre d'anís sec

## Elaboració

### PREPARACIÓ DEL FARCIT

Escalfeu l'oli i sofregiu la ceba fins que estiga transparent. Afegiu el pernil i el xoriç i els sofregiu a foc lent uns 10 minuts. A continuació, incorporeu les faves i el pebre roig, cuineu-ho tot a foc mitjà 10 minuts més. Ho deixeu refredar i després ho passeu pel passapuré. Finalment, farciu les cassoletes amb aquesta crema i les decoreu al vostre gust.

### PREPARACIÓ DE LA PASTA DE LES CASSOLETES

Escalfeu l'aigua amb l'oli, el pebre roig i l'anís. Afegiu la farina amb la sal i ho pasteu. Partiu-ho tot en quatre parts. Esteneu amb un corró sobre el paper d'estrassa i ho coeu a 190 o 200 graus uns 40 minuts, donant-li alhora la forma de cassoleta.



Dificultat: BAIXA

# Bao bau o baozi



## Elaboració

Poseu en un bol la farina. Afegiu la llevadura, aigua i 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 (carn picada, fava i porro).

Tanqueu la massa en forma de saquet.

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

## Ingredients

- Fava
- Carn picada
- Porro
- Farina
- Llevadura
- Llet
- Salsa de soja

Dificultat: BAIXA

# Faves sacsades

## Ingredients

- 2 quilos de faves pelades
- ½ got d'oli d'oliva
- 1 ceba picada.
- 1 trosset de pebrera
- ½ pot de tomaca
- 2 alls xafats i un poc de julivert
- 2 cullerades de pebre
- Un poc de blanquet o botifarra
- 1 ditet menut
- 1 farcellet de fonoll
- 1 ou

## Elaboració

Sofregiu la ceba, la pebrera i els alls. Quan estiguen el sofregits afegiu les faves i ho sofregiu una miqueta. Després poseu la tomaca, el pebre i el julivert, deixeu que es coga un poc, però sense que s'apegue la tomaca. Quan estiga tot el sofregit, afegiu l'aigua amb el ditet (opcional), l'embotit i el farcellet de fonoll.

Deixeu que es cogueu les faves, no menegeu les faves, les heu de sacsar, i quan estiguen poseu l'ou (un ou per persona) i deixar-lo que es faça.



Dificultat: BAIXA



# "Faves saccades"

## Ingredientes

- 2 kilos de habas peladas
- ½ vaso de aceite de oliva
- 1 cebolla picada.
- 1 trocito de pimiento rojo
- ½ bote de tomate
- 2 ajos chatados y un poco de perejil
- 2 cucharaditas de pimentón
- Un poco de blanquet o botifarra
- 1 guindilla pequeña
- 1 aladillo de hinojo
- 1 huevo

## Elaboración

Sofreís la cebolla, la pebrera y los ajos. Cuando esté el sofrito añadís las habas y lo sofreís un poquito. Después ponéis el tomate, la pimienta y el perejil, dejáis que se cueza un poco, pero sin que se apegue el tomate. Cuando esté todo el sofrito, añadís el agua con la guindilla (opcional), el embutido y el hinojo. Dejáis que se cuezan las habas, no mováis las habas, las tenéis que zaranear, y cuando estén ponéis el huevo (un huevo por persona) y dejarlo que se haga.



Dificultad: BAJA

# Bao bau o baazi!

## Ingredientes

- Haba
- Carne picada
- Puero
- Harina
- Levadura
- Leche
- Salsa de soja

Poneis en un bol la harina. Añadís levadura, agua, leche y lo amasáis hasta conseguir una masa que no se apege.

Formáis una bola y la dejáis reposando unos 30 minutos hasta que doble su tamaño. Estiráis la masa y ponéis el relleno (carne picada, haba y puero). Cerráis la masa en forma de saquito.

Cocinadlo al vapor durante 10 minutos y servidlo con salsa de soja.

Dificultad: BAJA

## Elaboración



# Tartaleta de mousse de haba "a la antigua"

## Ingredientes

- 200 gr de habas tiernas
- ½ cebolla picada
- 30 gr. De chorizo picado
- 20gr. Jamón serrano
- Una pizca de pimentón rojo
- 20 cl. Aceite de oliva
- Un poco de sal
- Un poco pimenta molida

## MASA TARTAleta

- 100 gr. harina candeal
- 30 cc agua
- 1 gr. sal
- 1 gr. pimentón
- 1 c/c anís seco

## Elaboración

### RELLENO

Calentar el aceite y sofreír la cebolla hasta que esté transparente. Añadir el jamón serrano y el chorizo, sofreír a fuego lento 10 minutos. Incorporar las habas y el pimentón y cocinar a fuego medio otros 10 minutos. Dejar enfriar y luego pasar por el pasapuré.

### TARTAleta

Calentar el agua con el aceite, pimentón y anís seco, añadir la harina y la masa de papel de estraza dándole forma de tartaleta. Cocer durante unos 40 minutos a 190 ° o 200° C.

Cuando este la tartaleta preparada, poner el relleno encima de esta.

Dificultad: BAJA



# Tortilla de haba

## Ingredientes

- 1 Kilo de habas
- Aceite
- 200 gramos de jamón
- Sal
- 1 cebolla
- 12 huevos
- Ajo

## Elaboración

Poner en una sartén un poco de aceite y sofreír las habas, trozos de jamón, cebolla y ajos. Poner sal al gusto de cada uno.

Por otro lado, poner en un bol los huevos y batirlos. Cuando la mezcla esté sofrida poner dentro del bol con los huevos, mezclar y poner dentro de la paella, ir girando la tortilla.

Dificultad: BAJA



# Quiche de haba

## Ingredientes

- 1 lámina de hojaldre
- 1 cebolla pequeña
- 50 gramos de morcilla
- 100 gramos de habas
- 200 mililitros de nata
- 3 huevos

## Elaboración

Sofreír la cebolla, la morcilla y las habas.

Mientras se hace la mezcla, poner en un bol los huevos y la nata y remover.

Cuando esté el sofrito agregar al bol.

Por otro lado, aplanar la masa de hojaldre y ponerla en un molde o en una bandeja de horno y poner los ingredientes de la mezcla.

Hornear durante 40 minutos.

Dificultad: BAJA



# Muffins salados con habas, beicon y queso

## Ingredientes

- 250 gramos de habas hervidas y partidas
- 280 gramos de harina
- 1 sobre levadura royal
- 150 gramos de beicon
- 200 gramos de queso
- 1 decilitro de leche
- 1 decilitro del aceite
- 2 huevos
- 50 gramos de queso rallado
- Sal y pimienta



## Elaboración

Hervir las habas hasta que estén tiernas. Mezclar todos los ingredientes y batirlo todo con la batidora hasta llegar a una masa homogénea. Añadir las habas y mezclar otra vez a mano. Repartir la masa en los moldes preparados.

Hornear 25 min a 170°C.

Dificultad: BAJA

# Chili con carne y habas

## 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 opcional)

## Elaboración

Sofreír la carne hasta que esté bien frita, añadir la cebolla picada y ajo picado. A continuación, añadir la harina y sofreír un poco más. Verter 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.

Dificultad: BAJA



# Pastelitos de confitura de habas

## Ingredientes

- Habas bastante tiernas
- Azúcar
- Limón
- Canela
- Harina
- Aguardiente
- Huevos
- Aceite



## Elaboración

### RELLENO

Cocinar las habas con agua y sal. Mezclar las habas cocinadas con el azúcar a partes iguales, raspadura de limón y canela. Cocer hasta que obtengan una consistencia de mermelada.

### MASA

En un bol mezclar dos partes iguales de aceite por una de aguardiente y añadir la harina hasta obtener una mezcla ni muy dura ni excesivamente blanda. Encima de un papel de horno hacer como una coca, rellenar con una cuchara del relleno de haba, tapar formando una medialuna y presionando los bordes, pintando con huevo, y hornear hasta que esté hechos.

Dificultad: MEDIA



# Canelones de jamón y habas

## Ingredientes

### MOUSSE DE HABA

- 300 gramos de habas peladas y cocidas, sin piel blanca que amarga.
- 150 gramos de cebolla cortada en juliana
- 150 mililitros de nata líquida ligera
- 1 punta de cuchillo de pimentón ahumado
- 2 claras de huevo
- Hojas de gelatina alimentaria
- Sal y pimienta

### PARA MONTAR LOS CANELONES

- 4 rodajas de jamón serrano
- 100 gramos de morcilla cortada a tacos

## Elaboración

### MOUSE DE HABA

Rehidratamos la gelatina con agua fría unos 10 minutos. Trituramos las habas peladas con la nata líquida hasta obtener un puré liso y sedoso. Ajustamos de sal y pimienta, añadimos el pimentón ahumado y mezclamos muy bien. Calentamos un par de cucharadas de este puré a fuego suave y añadimos la gelatina bien escurrida. Mezclamos bien primero con el puré caliente y después lo añadimos a la cantidad total de puré. Reservamos.

Montamos las claras a punto de

nieve muy firme y las añadimos

en 4 veces con suaves movimientos envolventes para integrarlos al puré sin que rebajen demasiado. Pasamos la mousse en una manga pastelera con boquilla rizada (o al gusto de cada uno) y reservamos en la nevera por lo menos 3 o 4 horas para que la mousse coja cuerpo.

### MONTAJE

Hacer canelones con la mousse de habas y las lonchas de serrano. Saltear los dados de morcilla y decorar con ellos el canelón.

Dificultad: MEDIA



# Helado de haba y macha

## Ingredientes

- 4 yemas de huevo
- 1/8 cucharadita de sal
- 100 gramos de habas peladas, cocidas y hechas puré
- 300 mililitros de nata
- 170 gramos de azúcar
- 1 ¼ taza leche entera
- 1 ½ cucharadas de macha en polvo

## Elaboración

En un bol, batir la nata, el puré de habas y la macha, con cuidado de no batir mucho y romper la nata. Colocar un colador encima y guardar aparte. En un cazo, calentar la leche con el azúcar sin hervir. En un bol, batir las yemas. Agregar un chorrito de la leche caliente y batir. Verter las yemas en el cazo con la leche y a fuego lento cocinar sin dejar de remover hasta que la mezcla espese. Verter en la nata a través del colador. Remover todos los ingredientes y dejar enfriar, por lo menos durante dos horas. Luego poner en la máquina de helados o lentamente batir sobre un cuenco con hielo hasta que coja la textura sólida.

Dificultad: ALTA



# Bizcocho de haba y pistacho

## Ingredientes

- 1 taza de azúcar
- ½ taza aceite vegetal
- 3 huevos
- 1 taza de harina de repostería
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 taza de habas hervidas y peladas
- ½ taza de pistachos

## Elaboración

- Precalentar el horno a 170 grados. Batir los huevos, el azúcar y el aceite.
- Mezclar poco a poco los ingredientes secos
- Agregar las habas y pistachos sin batir. Remover suavemente
- Hornear durante media hora.



Dificultad: BAJA

# Pelota de puchero con habas

## Ingredientes

- ½ kg. de carne picada
- 1 morcilla blanca
- Raspadura de limón
- 2 huevos
- Habas tiernas sin piel
- Pan en remojo y escurrido
- Hojas de col hervidas
- Piñones
- Sal
- Pimienta
- Perejil picado
- "Nuez moscada"

Dificultad: BAJA

Mezclamos todos los ingredientes y los amasamos muy bien. A continuación, se hacen las pelotas y seguidamente se enrollan con la col y cocer con el caldo del puchero.

## Elaboración



# Humus de arroz con haba seca pelada y crujiente de haba

## Ingredientes

- 250 gramos de haba seca pelada
- 800 gramos de agua
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 2 dientes de ajo

## HUMUS DE ARROZ

- 200 gramos de haba seca pelada
- 100 gramos de arroz

## HUMUS DE ARROZ

- ½ cebolla
- 1 nabo
- 1 chirivía
- 1 zanahoria
- 2 pencas
- 1 trozo de boniato y calabaza
- 1 costilla de cerdo
- ½ patita de cerdo
- Azafrán en rama y sal

## Elaboración

### CRUJIENTE DE HABA

Poner el agua y las habas a fuego medio durante una hora, hervir y quitar la espuma que se va formando. Estarán terminadas cuando las habas se hayan hecho por sí solas en puré. A continuación, coger los ajos, el comino y la sal, machacarlos e incorporarlos junto con el aceite al puré de habas.

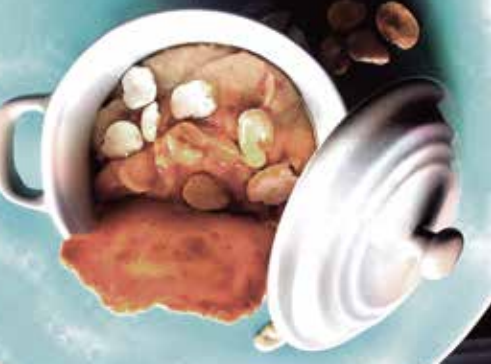
Poner papel de horno en una bandeja, y con una cuchara sopera formar círculos con el puré. Después, poner al horno hasta que se doren.

### HUMUS DE ARROZ

Sofreír la cebolla con el aceite de oliva, añadir las habas junto con la carne y la patita de cerdo, previamente blanqueada, la sal y azafrán. A la media hora se le añade toda la verdura y cuando se ve que todo está cocido se le añade el arroz.

Para terminar selecciona a gusto de cada uno los ingredientes y se trituran.

Dificultad: MEDIA



# ÍNDICE

Prece  
torio  
Pau  
sa

AMES DE CASA 16

C/ Assegador, 14  
T. 96649 40 42

BENI-ASIA 15

Avd. València, 1  
T. 96 6493620

REST. PIZZERIA ANTIQUARY 14

Partida Alcasar, 10  
T. 654 894 602

LA CUINA DE XARO 12

BAR EL MERCAT 10

Ctra. Xàbia, 5  
T. 966493110

BAR TRILLAORA 8

Avd. Alicante, 51  
T. 96 649 32 91 | 672 264 364

TRIBUS DINER 6

Tel. 96 649 32 13  
Urb. La Cumbre del sol, zona A

RESTAURANT LA CUMBRE 4

T. 644 423750



Ajuntament del Poble Nou de Benitatxell

