



ALTEA

RECEPTES D'APROFITAMENT
COCINA DE APROVECHAMIENTO
LEFTOVER RECIPES

2025

VALENCIÀ
ESPAÑOL
ENGLISH







VAL Altea guarda en la seua memòria col·lectiva un valuós patrimoni gastronòmic que ha sabut transmetre's de generació en generació. Les receptes que ací es recullen són un testimoni viu d'eixa tradició: plats senzills nascuts de la necessitat d'aprofitar cada ingredient i del respecte profund per la terra i la mar.

La cuina d'aprofitament alteana és el reflex d'una forma de vida sostenible, on no es desaprofita res i cada preparació té un sentit. Perquè cuinar amb consciència és també una manera de cuidar el nostre entorn, mantindre vius els costums i assaborir, en cada plat, l'essència d'Altea.

ES Altea guarda en su memoria colectiva un valioso patrimonio gastronómico que ha sabido transmitirse de generación en generación. Las recetas que aquí se recogen son un testimonio vivo de esa tradición: platos sencillos nacidos de la necesidad de aprovechar cada ingrediente y del respeto profundo por la tierra y el mar.

La cocina de aprovechamiento alteana es reflejo de una forma de vida sostenible, donde nada se desperdicia y cada preparación tiene un sentido. Porque cocinar con conciencia es también una manera de cuidar nuestro entorno, mantener vivas las costumbres y de saborear, en cada plato, la esencia de Altea.

EN Altea's collective memory stores a rich leftover culinary heritage passed down from generation to generation. These recipes are witnesses of this tradition - simple dishes created from the need to make the most of every ingredient, and from a deep respect for both our land and sea.

Altea's leftover cooking style reflects this sustainable way of living — where nothing goes to waste and each preparation has its purpose. Because mindful cooking is also a way of looking after our environment, keeping our traditions alive, and savoring Altea's essence in every dish.

CALDER DE BARCA

CALDERO DE BARCA - FISHERMAN'S STEW



SOPA DE CALDER DE BARCA

SOPA DE CALDERO DE BARCA
FISH STEW SOUP



CROQUETES DE CALDER DE BARCA

CROQUETAS DE CALDERO DE BARCA
FISH STEW LEFTOVER CROQUETTES



CALDER DE BARCA

CALDERO DE BARCA - FISHERMAN'S STEW

VAL Ingredients per a 4 persones:

1 quilo de creïlles
½ quilo de fesols verds
400 g d'arròs
2 quilos de peix net: rap, rata, aranya, pagell, cavalla (aprox. 1/2 quilo per persona)
2 nyores
4-5 grans d'all
1 tomaca
Oli d'oliva
Safrà
Sal
Aigua



ES Ingredientes para 4 personas:

1kg de patatas
½ kg. De judías verdes
400 g. de arroz
2kg de pescado limpio: rape, araña, pajel, caballa (aprox. 1/2kg por persona)
2 ñoras
4-5 dientes de ajo
1 tomate
Aceite de oliva
Azafrán
Sal
Agua



EN Ingredients (serves 4):

1 kg potatoes
500 g green beans
400 g rice
2 kg assorted gutted fish: monkfish, weever, seabream, mackerel (approx. ½ kg per person)
2 dried ñora peppers
4-5 garlic cloves
1 tomato
Olive oil
A pinch of saffron
Salt



Preparació:

Posem a rostir les tomaques tallades per la meitat amb un poc d'oli, al forn durant 10 min. A 180 °C aproximadament. En una olla a part, fregir les nyores i els alls amb pell. Pelar els alls fregits i triturar junt amb la tomaca i les nyores amb un toc d'oli, per a aconseguir una salmorreta que ens ajudarà a potenciar l'arròs.

Després pelar les creïlles, tallar en daus a mida de mos i coure junt amb els fesols. Una vegada cuits, retirar i en el mateix caldo coure el peix (net) durant 10 min.

Amb el peix i les verdures cuites, retirar el caldo i, amb un poc de safrà, coure l'arròs durant 18 min.

Se serveix, per un costat, l'arròs i, per altre, el peix junt amb les creïlles i els fesols. Tot acompanyat amb allioli alleugerat amb el caldo de la cocció.

Preparación:

Ponemos a asar los tomates cortados por la mitad con un poco de aceite, en el horno durante 10 min. A 180°C aproximadamente. En una olla aparte, freír las ñoras y los ajos con piel. Pelar los ajos fritos y triturar junto con el tomate y las ñoras con un toque de aceite, para conseguir una salmorreta que nos ayudará a potenciar el arroz.

Luego pelar las patatas, cortar en dados a tamaño de bocado y cocer junto con las judías. Una vez cocidas, retirar y en el mismo caldo. Cocer el pescado (limpio) durante 10 min.

Con el pescado y las verduras cocidas, retirar el caldo y, con unas hebras de azafrán, cocer el arroz durante 18 min.

Se sirve, por un lado el arroz y por otro el pescado junto con las patatas y las judías. Todo acompañado con alioli aligerado con el caldo de la cocción.

Method:

Roast the tomato halves in the oven with a little oil for about 10 minutes at 180 °C . In a pot, fry the dried ñora peppers and unpeeled garlic. Peel the garlic, then blend it with the peeled tomato and a little oil to make a salmorreta sauce (a paste that gives flavour to the rice).

Peel and dice the potatoes into bite-sized cubes and cook them with the green beans until tender. Remove the stock from the heat and reserve. Cook the clean fish in the same broth for 10 minutes.

Once the fish and vegetables have been removed, use the stock, add a pinch of saffron and cook the rice for 18 minutes. The rice is served on one platter, and the fish with potatoes and green beans on another. This dish is traditionally accompanied by a light alioli made with a little of the cooking stock.

Recepta cedida pel restaurant Bon Vent.

CROQUETES DE CALDER DE BARCA

CROQUETAS DE CALDERO DE BARCA FISH STEW LEFTOVER CROQUETTES

VAL Ingredients:

Peix (sense espines)
2-3 cullerades de farina
3-4 cullerades d'oli
Llet (quantitat necessària per a la beixamel)
Sal (al gust)
1 ou (per a arrebossar)
Pa ratllat (para arrebossar)
Oli d'oliva (per a fregir)

ES Ingredientes:

Pescado (sin espinas)
2-3 cucharadas de harina
3-4 cucharadas de aceite
Leche (cantidad necesaria para la bechamel)
Sal (al gusto)
1 huevo (para rebozar)
Pan rallado (para rebozar)
Aceite de oliva (para freír)

EN Ingredients:

Cooked boneless fish, leftovers from the fisherman's stew
2 or 3 tbsp flour
3 or 4 tbsp olive oil
Milk for the béchamel
Salt to taste
1 egg for coating
Breadcrumbs for coating
Olive oil for frying

Preparació:

Esmicolar el peix, llevant bé totes les espines. En una paella, escalfar l'oli i afegir la farina. Sofregir durant uns minuts sense deixar de remenar. Afegim a poc a poc la llet, removent constantment fins a aconseguir una beixamel espessa. Afegir el peix i mesclar bé fins a integrar tots els ingredients. Deixar gelar completament la massa abans de formar boletes o croquetes al gust. Passar-les per ou batut i pa ratllat. Fregir amb abundant oli d'oliva calent fins que estiguen daurades per fora.

Preparación:

Desmenuzar el pescado, quitando bien todas las espinas. En una sartén, calentar el aceite y añadir la harina. Sofreír durante unos minutos sin dejar de remover. Añadir poco a poco la leche, removiendo constantemente hasta conseguir una bechamel espesa. Añadir el pescado y mezclar bien hasta integrar todos los ingredientes. Dejar enfriar completamente la masa antes de formar bolitas o croquetas al gusto. Pasarlas por huevo batido y pan rallado. Freír con abundante aceite de oliva caliente hasta que estén doradas por fuera.

Method:

Carefully flake the fish and remove any bones. Heat the oil in a frying pan, add the flour and cook for a few minutes, stirring constantly. Gradually add the milk, whisking until obtaining a thick béchamel. Add the fish and mix well. Let the mixture cool down completely before forming into balls or croquette shapes. Dip them first in beaten egg, then coat them in breadcrumbs and fry in abundant hot olive oil until golden.

Recepta cedida pel restaurant El Cantó del Palasiet.



PUTXERO AMB PILOTES

PUCHERO CON PELOTAS

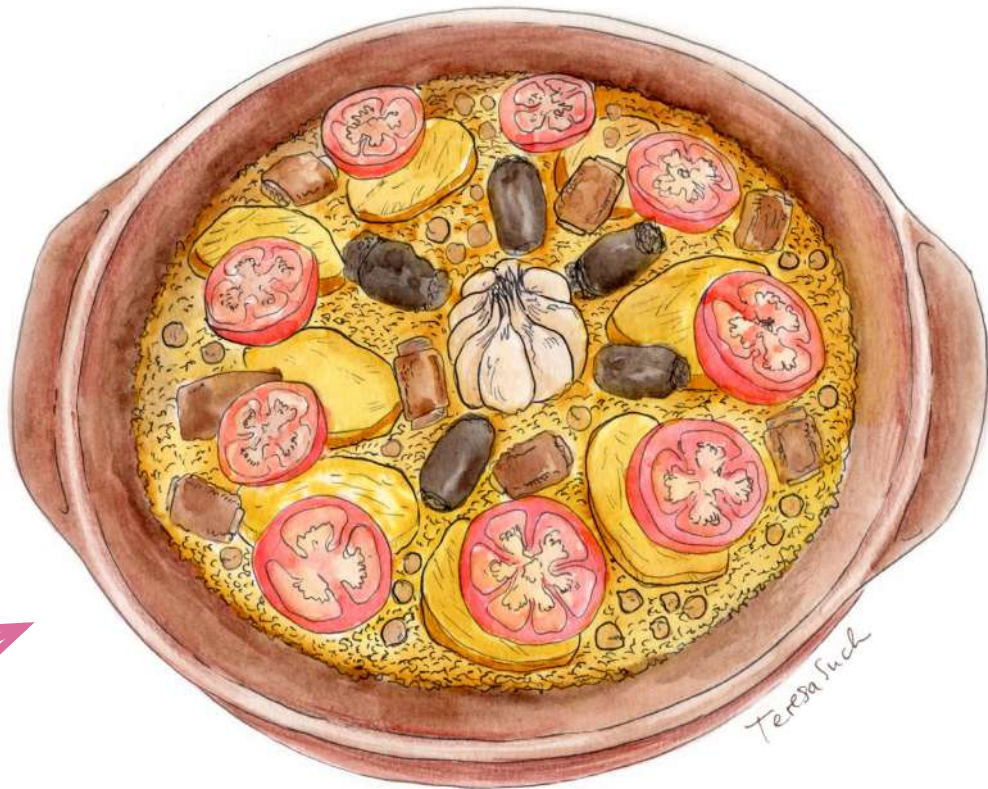
VALENCIAN STEW WITH MEATBALLS



ARRÒS AL FORN

ARROZ AL HORNO

BAKED RICE WITH VALENCIAN STEW LEFTOVERS



PUTXERO AMB PILOTES



PUCHERO CON PELOTAS

VALENCIAN STEW WITH MEATBALLS

VAL Ingredients:

Per a l'olla de carn:

250 g de vedella, cuixa i besanca de gallina, mitja garreta de porc, algun os de vedella i de porc, i 2 blanquets
200 g de cigrons (posar a remulla la nit abans)
2 creïlles, 1 moniato, 1 carlota, 1 nap i 1 xirivía
1 porro, 2 penques
Sal i safrà

Per a les pilotes:

100 g de pit de pollastre, 100 g de vedella, 100 g de porc, 50 g de cansalada, 3 fetges de pollastre (picar tots els ingredients junts)
4 fulles de col, 150 g de pa, 1 ou, 1 rameta de joliver, la ratlladura d'una llima, pinyons, orenga i sal.

ES Ingredientes:

Para el puchero:

250 g de ternera, 1 muslo y contramuslo de gallina, media manita de cerdo, algún hueso de ternera y de cerdo y 2 blanquets
200 g de garbanzos (poner a remojo la noche antes)
2 patatas, 1 boniato, 1 zanahoria, 1 nabo y 1 chirivía
1 puerro, 2 tallos de cardo
Sal y azafrán

Para las pelotas:

100 g de pechuga de pollo, 100 g de ternera, 100 g de cerdo, 50 g de tocino, 3 higados de pollo (picar todos estos ingredientes juntos)
4 hojas de col, 150 g de pan, 1 huevo, 1 rama de perejil, la ralladura de un limón, piñones, orégano y sal.

EN Ingredients:

Ingredients for the stew:

250g Stewing beef, 1 hen or chicken leg and thigh, 1 half pig's trotter, assorted beef and pork bones, 2 Blanquets (white bloodless sausages).
200g Dried chickpeas, soaked overnight
2 large potatoes, 1 sweet potato, 1 carrot, 1 turnip and 1 parsnip
1 leek, 2 stalks of cardoon
Salt, saffron

For the meatballs:

100g chicken breast, 100 g beef, 100g pork, 50 g solid pork fat, 3 chicken livers
(all the meats finely minced together)
4 large cabbage leaves, 150 g bread, soaked and squeezed, 1 egg, chopped parsley, juice of 1 lemon, pine nuts, oregano, salt.

Preparació: Per a les pilotes:

Escaldar les fulles de col amb aigua bollint. Mesclar la carn, l'ou, el pa (prèviament remullat en aigua i escorregut), el joliver picat, la llima, els pinyons, l'orenga i la sal al gust. Amassar bé, formar les pilotes i embolicar-les amb les fulles de col escaldades.

Per a l'olla de carn:

Posar una olla gran amb aigua, afegir la carn i sal al gust. Quan comence a bullir l'aigua, retirar l'espuma, afegir els cigrons, la verdura, el safrà i deixar bullir durant 3 hores a foc baix. A continuació, posar el moniato, la creïlla i les pilotes damunt. Deixar bullir durant 1-2 hores més. També es pot cuinar a l'olla exprés, reduint els temps de cocció.

Preparación: Para las pelotas:

Escaldar las hojas de col con agua hirviendo. Mezclar la carne, el huevo, el pan (previamente remojado en agua y escurrido), el perejil picado, el limón, los piñones, el orégano y la sal al gusto. Amasar bien, formar las pelotas y envolverlas con las hojas de col escaldadas.

Para el puchero:

Poner una cazuela grande con agua, añadir la carne y sal al gusto. Cuando hierva el agua, retirar la espuma, añadir los garbanzos, la verdura, el azafrán y dejar hervir durante 3 horas a fuego bajo. A continuación, poner el boniato, la patata y las pelotas encima. Dejar hervir durante 1-2 horas más. También se puede cocinar en la olla exprés, reduciendo los tiempos de cocción.

Method: For the meatballs:

Scald the cabbage leaves in boiling water. Reserve. Mix the minced meats, egg, soaked bread, chopped parsley, lemon juice, pine nuts, oregano and salt. Shape into large balls and wrap each one in a scalded cabbage leaf.

For the stew:

Cover all the meat and bones with water in a large pot, add salt, and bring to the boil. Skim off any foam and add the soaked chickpeas, the peeled whole vegetables and the saffron.

Simmer on a low heat for 3 hours. Then, place the peeled whole sweet potato, the whole large potatoes and the previously prepared large meatballs carefully on the top, and gently simmer for 1 - 2 hours more.

These cooking times may be considerably reduced by using a pressure cooker. If employed, the cooking times should be adjusted accordingly.



ARRÒS AL FORN

ARROZ AL HORNO

BAKED RICE WITH VALENCIAN STEW LEFTOVERS



VAL Ingredients:

Carn de *putxero*

Cigrons de *putxero* (al gust)

Un gra d'all per a sofregir i una cabeça d'alls per a decorar

100 grams d'arròs per persona

Caldo calent

Botifarra

Tomaca (en rodanxes o meitats)

Creïlla (en rodanxes d'un centímetre aproximadament)

Safrà o colorant alimentari (opcional, al gust)

ES Ingredientes:

Carne del cocido

Garbanzos del cocido (al gusto)

Un diente de ajo para sofreír y una cabeza de ajos para decorar

100 gramos de arroz por persona

Caldo caliente

Morcilla

Tomate (en rodajas o mitades)

Patata (en rodajas de 1 centímetre aproximadamente)

Azafrán o colorante alimentario (opcional, al gusto)

EN Ingredients:

The cooked meat and chickpeas from the *putxero* (Valencian stew)

1 garlic clove to sauté and 1 whole garlic head for garnish

100g rice per person

Hot stock

"Morcilla" Spanish black pudding sausage

Tomatoes, sliced or halved

Potatoes, 1 cm and a half slices

Saffron or food colouring (optional)

Preparació:

Separar i desossar la carn que ens ha sobrat del *putxero*. En una cassola de fang o apta per a forn, sofregir un gra d'all amb un poc d'oli. Afegim la carn i els cigrons al sofregit. Incorporar l'arròs i posar el caldo calent (la quantitat habitual: el doble de caldo que d'arròs). Opcionalment, afegir safrà o colorant alimentari al gust abans de fornejar, per a potenciar el color i el sabor. Col·locar una cabeça d'alls sencera al centre de la cassola, com a decoració. Posar per dalt la botifarra, la tomaca i la creïlla. Fornejar durant 30 minuts a 200 °C aproximadament.

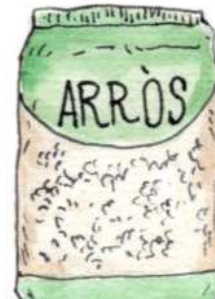
Preparación:

Separar y deshuesar la carne que nos ha sobrado del puchero. En una cazuela de barro o apta para horno, sofreír un diente de ajo con un poco de aceite. Añadir la carne y los garbanzos al sofrito. Incorporar el arroz y verter el caldo caliente (la cantidad habitual: el doble de caldo que de arroz). Opcionalmente, añadir azafrán o colorante alimentario al gusto antes de hornear, para potenciar el color y el sabor. Colocar una cabeza de ajos entera en el centro de la cazuela, como decoración. Colocar por encima la morcilla, el tomate y la patata. Hornear durante 30 minutos a 200 °C aproximadamente.

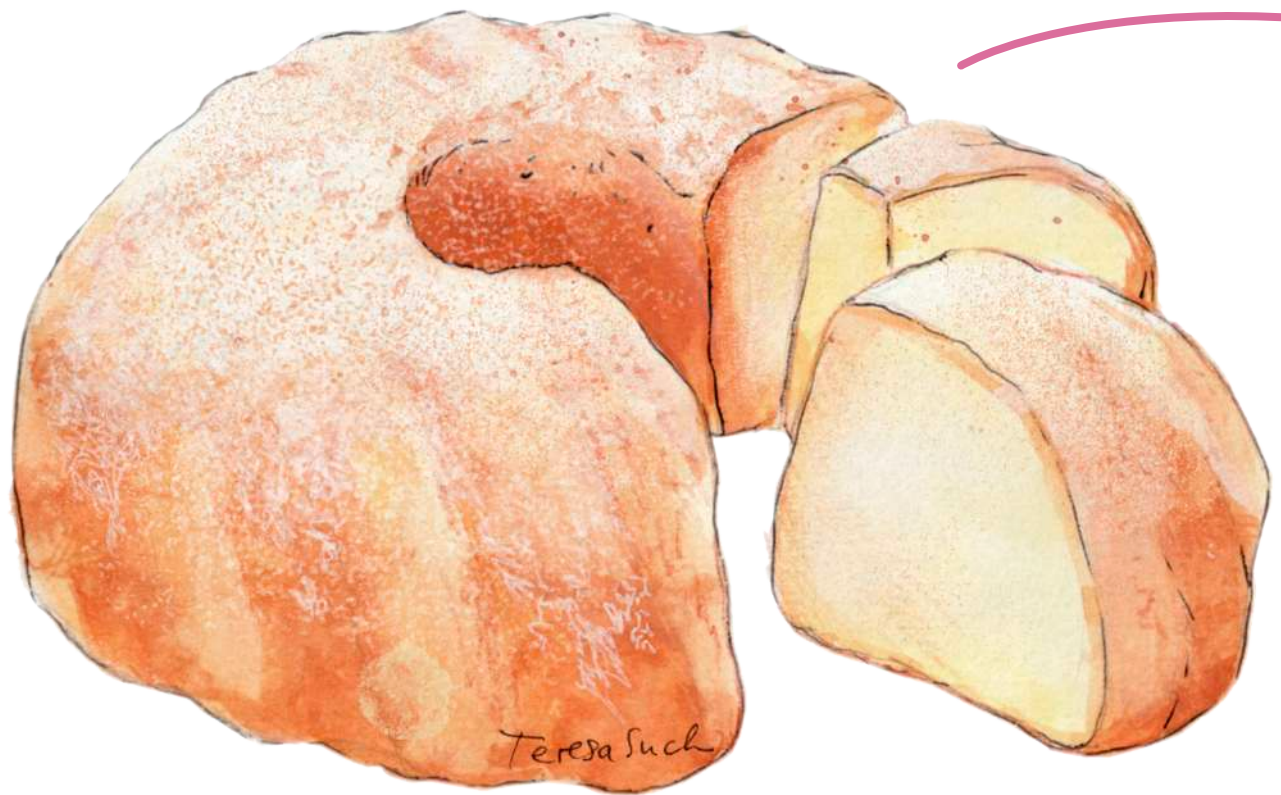
Method:

Separate the meat from the bones and shred all the leftover meat from the *putxero*. Sauté the garlic clove in a little olive oil in a traditional clay or ovenproof casserole dish. Add the meat and chickpeas, then stir in the rice. Add the hot stock (double the amount of the rice). Saffron or food colouring may be optionally added for colour and flavour. Place the whole garlic head in the centre of the dish to garnish and arrange the "morcilla" black sausage and the tomato and potato slices on top of the rice. Bake at 200° for approximately 30 minutes.

Recepta cedida pel restaurant El Cantó del Palasiet.



FABIOLA



LLESQUETES D'OU DE FABIOLA

TORRIJAS DE FABIOLA

LEFTOVER FABIOLA COCONUT CAKE TORRIJAS



FABIOLA

VAL Ingredients per a 10 racions:

8 ous

650 g de sucre (150 g per a la massa i 500 g per a l'almívar)

220 g de flor de midó o farina de força

Nota: substituir per 220 g de Maizena per a recepta apta per a celiacs

280 g de coco ratllat (120 g per a la massa i la resta per a cobrir-la)

6 g de llevat en pols (dos sobres)

200 ml de conyac o rom

Nota: si utilitzem coco li va millor el conyac; si canviem el coco per ametlla o per avellana, millor utilitzar rom

ES Ingredientes para 10 raciones:

8 huevos

650 g de azúcar (150 g para la masa y 500 g para el almíbar) 220 g de "flor de almído" o harina de fuerza

Nota: sustituir por 220 g de Maizena para receta apta para celiacos

280 g de coco rallado (120 g para la masa y el resto para cubrirla)

6 g de levadura en polvo (dos sobres)

200 ml de brandy o ron

Nota: si utilizamos coco le va mejor el brandy; si cambiamos el coco por almendra o por avellana, mejor utilizar ron

Ingredients for 10 slices:

8 eggs

150 g sugar

220 g cassava flour or strong flour (may be substituted by cornflour for a gluten-free version)

280 g grated coconut (may be substituted by grated almonds or hazelnuts, 120 g for the dough and the rest for the top)

6 g baking powder (2 packets)

Syrup:

500g sugar

200 ml brandy or rum (brandy best with coconut, rum best with almonds or hazelnuts)

400 ml water



Preparació:

Batre enèrgicament els ous amb els 150 grams de sucre. Després, cal afegir la farina junt amb el llevat en pols i remoure fins que la massa quede llisa. Incorporar els 120 g de coco i continuar remonent durant 2 minuts.

Posar la massa a un motlle de corona antiadherent (si és un motlle tradicional, untar prèviament amb mantega i empolverar amb farina per a evitar que s'apegue). Introduir al forn, escalfat a 180 graus, i deixar-lo uns 30 minuts. Mentrestant, preparar l'almívar amb els 500 g de sucre, el conyac i 400 ml d'aigua, a poc foc, fins que bulla.

En passar els 30 minuts, traurem la Fabiola del forn i anirem regant-la amb l'almívar calent, sense traure-la del motlle, fins que s'ho bega tot. Es deixa tapada amb paper d'alumini o film durant una hora i, després, se li pega la volta a una font, l'acabem de decorar amb la resta del coco i la guardem a la nevera.

Preparación:

Batir enérgicamente los huevos con los 150 gramos de azúcar. Después, añadir la harina junto con la levadura en polvo y remover hasta que la masa quede lisa. Incorporar los 120 g de coco y seguir removiendo durante 2 minutos.

Poner la masa en un molde de corona antiadherente (si es un molde tradicional, untar previamente con mantequilla y espolvorear con harina para evitar que se pegue).

Introducir en el horno precalentado a 180 grados y dejarlo unos 30 minutos. Mientras, preparar el almíbar con los 500 g de azúcar, el brandy y 400 ml de agua, a fuego lento hasta que hierva.

Quando pasen los 30 minutos, sacaremos la Fabiola del horno y la iremos regando con el almíbar caliente, sin sacarla del molde, hasta que se lo beba todo. Se deja tapada con papel de aluminio o film durante una hora y, después, se vuelca en una fuente, terminando de decorar con el resto del coco y guardándola en la nevera.

Method:

Beat the eggs briskly with 150 g of sugar. Add the flour with the baking powder and stir until the dough is smooth. Add 120 g of the grated coconut and stir continuously for 2 minutes.

Put the dough in a non-stick cake ring mould. If a traditional cake tin is used, line it with butter and sprinkle with flour to stop the dough from sticking. Bake in a preheated oven at 180° for approximately 30 minutes. Meanwhile, prepare the syrup with the sugar, rum and water and simmer on low heat until boiling point.

Once 30 minutes have passed, take the fabiola cake out of the oven and pour the hot syrup over it while it is still in the cake tin, until all the syrup has been absorbed. Cover with aluminum foil or clingfilm for an hour. Next, turn it out onto a serving dish and sprinkle the remaining coconut over the top. Keep refrigerated until consuming.

Recepta cedida pel restaurant El Cantó del Palasiet.

LLESQUETES D'OU DE FABIOLA

TORRIJAS DE FABIOLA

LEFTOVER FABIOLA COCONUT CAKE TORRIJAS

VAL Ingredients:

1 litre de llet
2 o 3 tires de pell de llima, sense la part blanca
1 rameta de canella
150 g de sucre (aproximadament, al gust)
Llesques de Fabiola (opcional llesques de pa o de mona del dia anterior)
2 ous (per a arrebossar)
Sucre i canella en pols (per a arrebossar)
Oli d'oliva per a fregir

ES Ingredientes:

1 litro de leche
2 o 3 tiras de piel de limón, sin nada de parte blanca
1 rama de canela
150 g de azúcar (aproximadamente, al gusto)
Rebanadas de Fabiola (opcional rebanadas de pan o de mona del día anterior)
2 huevos (para rebozar)
Azúcar y canela en polvo (para rebozar)
Aceite de oliva para freír

EN Ingredients:

1 l milk
2 or 3 strips of lemon peel without the white pith
1 stick of cinnamon
Approx. 150 gr sugar
Slices of one-day-old Fabiola coconut cake or Mona Easter bun
2 eggs for coating
sugar and ground cinnamon for coating
Olive oil for frying

Preparació:

En un casset, escalfar la llet junt amb les pells de llima i la rameta de canella. Quan comence a bullir, afegir el sucre, remoure bé i retirar del foc. Una vegada temperada la llet, xopar bé les llesques de Fabiola. Batre els ous en un plat fondo. Escalfar en una paella abundant oli d'oliva a foc mitjà. Passar cada llesqueta per l'ou i fregir fins que estiguen daurades pels dos costats. Retirar i col·locar sobre paper absorbent. Finalment, mesclar el sucre i la canella en pols en un plat i arrebossar les llesquetes mentre estiguen calentes.

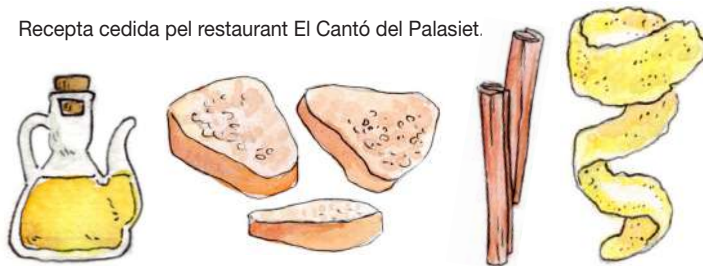
Preparación:

En un cazo, calentar la leche junto con las pieles de limón y la rama de canela. Cuando empiece a hervir, añadir el azúcar, remover bien y retirar del fuego. Una vez templada la leche, empapar bien las rebanadas de Fabiola. Batir los huevos en un plato hondo. Calentar en una sartén abundante aceite de oliva a fuego medio. Pasar cada rebanada por el huevo y freír hasta que estén doradas por ambos lados. Retirar y colocar sobre papel absorbente. Por último, mezclar el azúcar y la canela en polvo en un plato y rebozar las torrijas mientras estén calientes.

Method:

Heat the milk with the lemon peel and the cinnamon stick. When it comes to a boil, add the sugar, stir well and then remove from the heat. Once cooled a little, soak the fabiola or mona slices in this infused warm milk until well saturated. Beat the eggs in a soup dish and heat a good amount of olive oil in a frying pan at medium heat. Dip each soaked slice in the beaten egg and fry until golden on both sides. Drain them on paper kitchen towels. Finally, coat each one with a mixture of sugar and ground cinnamon while still warm.

Recepta cedida pel restaurant El Cantó del Palasiet.





Patronato Provincial de Turismo de la Costa Blanca
Tel. +34 965230160
Fax. +34 965230155
turismo@costablanca.org
www.costablanca.org



Tourist Info Altea
C/ Sant Pere, 14
Tel. +34 965844114
altea@touristinfo.net
www.visitaltea.es

