

RECETA DE ARROZ ABANDA



Plato típico i representativo de la cocina marinera del Grao de Castellón, que era costumbre de hacer a bordo de las embarcaciones, para acompañar sobre todo el pescado que no se vendía y que normalmente era el que tenía más espinas que bien preparado llega a ser una comida exquisita.

El plato consiste en un caldero de pescado elaborado con pulpo y patatas, y un arroz o fideos confeccionados con el caldo con el que hemos cocinado el pescado, y se acompañan con una salsa de ajoaceite.

Una propuesta para dar a conocer la riqueza de los productos marineros y que recogen la tradición y la gastronomía del Grao de Castellón.

Para que el guiso esté bueno y presentable se necesitan tres condiciones:

- 1.- Que el pulpo esté en su punto (blando)
- 2.- Que las patatas estén enteras y cocidas.
- 3.- Que el pescado esté entero para servir.

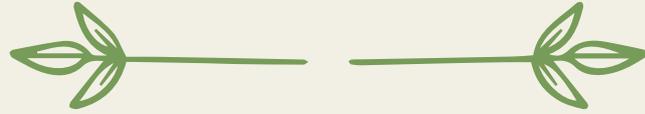
INGREDIENTES para 6:

- Pulpo de roca (1.5 kgs)
- Pescado variado (2.0 kgs)
- Patatas (1 kg)
- Cebollas (2 unidades)
- Pimentón (1 cucharada)
- Agua (3 litros aproximadamente)





RECETA DE ARROZ ABANDA



INSTRUCCIONES:

- Ponemos el caldero con un poco de aceite a fuego normal.
- Sofreímos el pulpo durante 8-9 minutos, a continuación añadimos las patatas y las cebollas y sofreímos 5-6 minutos más, después de lo cual añadimos una cucharada de pimentón y acto seguido el agua.
- Cuando el agua empieza a hervir, dejamos hervir durante 10 minutos. Una vez pasado este tiempo empezamos a incorporar el pescado de más duro (gallineta, rata, araña) dejando hervir 5 minutos, para posteriormente añadir el pescado más blando (caballa, rape) que dejaremos hervir 5 minutos más y apagaremos el fuego.
- Dejamos reposar un momento y vaciamos el caldo en un recipiente para elaborar el arroz o fideos. También podríamos confeccionar les “sopes arrosejades”, que es lo que hacían las familias marineras para aprovechar el pan duro.
- La proporción de arroz o fideos es de 100 gramos por persona.

La calidad del plato no viene dada por el tipo/precio del pescado, sino que estos sean frescos (gallineta, rascacio, rata, araña, congrio, juriola, rafet, cabut, corba, caballa, rape, galeras,...), todos ellos productos que los encontramos en la lonja a un precio asequible, ya que los más selectos o caros (mero, dorada, pago o dentol, entre otros) que no siempre están en lonja.

Como dato anecdótico mencionar que al pulpo antiguamente se le daban 33 golpes (la edad de Cristo) en la cubierta del barco para hacerlo más blando, aunque hoy en día esta operación se puede evitar haciendo uso del congelador, ya que a la semana de estar congelado ya podemos disponer del pulpo en unas condiciones óptimas.

