

## **Pulpitos encebollados**

**Escrito por Paloma -**

**Lunes, abril 20, 2015**

Esta receta pertenece a la zona marinera del litoral valenciano, concretamente al **barrio del [Cabanyal-Canyamelar](#)** de Valencia, del distrito de "**[Els Poblats Marítims](#)**".

El litoral valenciano está separado en barrios delimitados por las acequias de las huertas de labranza. Actualmente muy degradado, marginal y empobrecido, tuvo sus orígenes en los progresivos asentamientos de pescadores en barracas extramuros que se fueron multiplicando en las proximidades a la muralla del Grao, allá por el siglo XVI.

Con el tiempo, el barrio creció y sufrió varios planes urbanísticos. Contemporáneamente a **[D. Vicente Blasco Ibañez](#)**, ya en el siglo XIX, se abrió una avenida que llevaría su nombre, con el fin de unir Valencia capital al cada vez más popular y floreciente barrio del Cabanyal. **[Sorolla](#)** sería uno de los grandes admiradores de aquel lugar especial, lleno de luz, plasmando en sus óleos la tradicional "pesca del bou", así como costumbres e instantáneas habituales (así son famosos sus "Chicos en la playa" o "Paseo a orillas del mar"...) )

***La pesca de bou*** (*la pesca de toro*, traducido literalmente desde el valenciano), era un tipo de pesca de arrastre, en que utilizando dos barcas de vela latina para pesca, en paralelo, llevaban una red enganchada por popa, que arrastraban por el fondo en aguas poco profundas, peinando la zona que permanecía entre ambas barcas. Su nombre -aunque muchos pensarán que se debe a los bueyes que varaban los barcos- en realidad se debe a la **forma que adquiría la red durante el arrastre realizado por las dos barcas**, ya que se asemejaba a unos cuernos. Cuando regresaban a la playa, los bueyes metían los barcos arena adentro y las mujeres recogían la pesca en cestas y marchaban a vender el producto a pie. Los hombres volvían a sus hogares y se sentaban a la puerta de sus casas a reparar las redes al caer la tarde. Este tipo de pesca se prohibió definitivamente en 1818.

Posteriormente, y con el aumento de la popularidad del barrio, muchos de los pescadores se hicieron mesoneros, abriendo bares a lo largo de la costa, para atender a la clase burguesa que iba a pasar sus días de veraneo junto a la playa, o acudía al famosísimo *Balneario de la Malvarrosa*, convertido a día de hoy en uno de los hoteles-Spa más elegantes de la ciudad.

De aquellos días vienen muchas de las recetas típicas que conocemos en Valencia, como los **[pepitos](#)**, la *paella de arroz con bacalao*, los *calamares encebollados*, **[clòtxinas al vapor](#)**, la *titaina* o la *coca de tonyina de zorra*, entre cientos de platos.

Hoy, con estos **pulpitos encebollados**, no he podido dejar de recordar este barrio, esta gente, esta injusticia. Muchos de mis amigos son de ahí, sus raíces las tienen en este pueblo pesquero y cuando publico platos de estos, siempre me dicen algo... *Ernesto, Jose y Gloria, Ioseba y Pepa...* Esto es un homenaje a vuestro barrio y a vuestras raíces.

Como veis, este **barrio, con sus casas únicas en el mundo**, de estilo modernista, decoradas con **azulejo valenciano**, no tiene desperdicio. Es un pueblo entre el mar y la huerta, cargado de tradición, de historia, de cultura, de **gastronomía propia**... es el único lugar en Valencia donde se celebra la Semana Santa (se le conoce como *Semana Santa Marinera*).

Hay un nuevo plan urbanístico, apoyado -cómo no- por la todavía actual alcaldesa de Valencia. Este plan incluye alargar la avenida Blasco Ibañez hasta el mar, destrozando a su paso miles de viviendas. Hay un grupo de resistencia, una plataforma que grita por salvar este trozo tan antiguo del pueblo valenciano: la **plataforma "[Salvem el Cabanyal](#)" (Salvemos el Cabañal)**... Bueno, no solo grita: pelea con todas las armas de que dispone y con todas las fuerzas de vecinos y simpatizantes por defender lo que es suyo contra un gobierno que está permitiendo que se muera por abandono.

Hace 7 años, se publicó un documental explicando el **pasado, el presente y el futuro del Cabanyal-Canyamelar**. Entonces lo vi, y hoy lo he vuelto a ver. Todo sigue en la misma situación... pero lo está pagando el barrio, la tradición y su gente. Desde aquí, me gustaría simplemente que las voces no caigan en un abismo que ya no encuentra eco. Un punto más de apoyo, una palabra de aliento... a ver si ahora que se acercan las próximas elecciones, sabemos tener un poco más de discernimiento para elegir adecuadamente alguien que represente al pueblo de verdad. Solamente divulgando y dando a conocer las problemáticas más acuciantes de nuestra sociedad, conseguiremos levantar de nuevo la autoestima, la dignidad y la verdad. Os recomiendo el vídeo. Os dará una información elocuente sobre este problema que tantos años pesa en los vecinos centenarios de nuestra ciudad.

<https://youtu.be/X1Kc3cU0Y6M>

<https://youtu.be/ejWgwjVLzp4>

## Receta Pulпитos encebollados

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 4 raciones)

4 pulpitos limpios (unos 800 g)

4 dientes de ajo

2 hojas de laurel

50 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

15 g de vinagre de manzana

4 cebollas (unos 500 g aprox) cortadas a gajos grandes (las cebollas, en cuartos u octavos)

Sal al gusto

Pimienta al gusto

10 g de piñones

70 g de cava o vino blanco (opcional)

Preparación

Picamos los ajos y los ponemos a sofreír en aceite junto con los pulpitos, el laurel y el vinagre, preferiblemente en una olla de barro.

Cuando han cogido color, los salpimentamos y añadimos la cebolla y los piñones.

Dejamos que cueza a fuego muy lento, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté blanda y no quede nada del agua que va soltando al cocer. Si nos apetece, podemos agregar un chorro de cava o vino blanco hacia mitad de la cocción, que le dará un toque más intenso de sabor, pero debemos dejar que evapore el líquido casi completamente.

## **Receta Pulпитos encebollados**

Adaptación a Thermomix

1 hora y 45 min

Ingredientes (para 4 raciones)

4 pulpitos limpios (unos 800 g)

4 dientes de ajo

2 hojas de laurel

50 g de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

15 g de vinagre de manzana

4 cebollas (unos 500 g aprox) cortadas a gajos grandes (las cebollas, en cuartos u octavos)

Sal al gusto

Pimienta al gusto

10 g de piñones

70 g de cava o vino blanco (opcional)

Preparación

- 1.- Metemos los dientes de ajo en el vaso y picamos **8 seg/vel 4**. Bajamos los trocitos adheridos a las paredes hacia las cuchillas con ayuda de la espátula.
- 2.- Incorporamos el laurel, el AOVE y el vinagre. Programamos **7 min/Varoma/Giro a la Izquierda/vel cuchara**.
- 3.- **Colocamos la mariposa en su posición**. Añadimos al vaso los pulpitos. Programamos **5 min/Varoma/Giro a la Izquierda/vel cuchara**.
- 4.- Agregamos la cebolla, sal, pimienta y los piñones. Cocemos **60 min/100°C/Giro a la Izquierda/vel cuchara**.
- 5.- En este punto hay un ingrediente opcional: si queremos añadir un poco de vino blanco o cava, lo haremos ahora. En cualquier caso, programamos de nuevo **30 min/Varoma/Giro a la Izquierda/vel cuchara**.

**Nota:** *La cebolla, a baja temperatura, habrá ido soltando agua y debe eliminarse el líquido del plato casi completamente.*

**Nota:** *Esta receta se puede realizar también sustituyendo los pulpos por "sepionets", que son como sepias pero muy pequeñas, producto típico del Mediterráneo.*

**Consulta el artículo de "Nutrición y salud":** [Dieta Mediterránea](#)

---

PDF generado por  
Kalin's PDF Creation Station