El Micalet

Boletín de Información y Difusión de la Cultura Valenciana

Asociación Comunidad Valenciana

Palmar 2163 – Tel.: 24085943 – Web: valenciauruguay.org.uy - Facebook: Asociación Comunidad Valenciana de Montevideo
Boletín Bimestral N° 147 – Ago/Set 2021 – Redactora Responsable: Mariela García Boronat – E-mail: smdotta@adinet.com.uy

TALLER LITERARIO (Vía Zoom)
Tema:
EMILY DICKINSON – Poesía
Sábado 7 de AGOSTO

En este número:

Pág.

2 Calendario de Eventos 2021
3 El lèxic de: *"La ROBA en Falles"*
4 Recull de Premsa
5 Recull de Premsa en valenciā
6 Carta Sra. Presidente
7 Peñíscola
12 La Pilota Valenciana
15 Visita al Museo Fallero
19 Receta dulce: *"Sopá Valenciana"*
20 Receta salada: *"Espencat"*

AUDICIONES
para integrar la
Coral «LA SENYERA»
dirigida por la Prof. Sandra Scorza
de la
Asociación Comunidad Valenciana

VIERNES 20 de AGOSTO
de 16:00 a 19:00 hrs.

Consultas:
091 004 579

CALENDARIO DE EVENTOS 2021

AGOSTO

SÁBADO 7 **TALLER LITERARIO: 17.00 hrs**. Continuamos desarrollando el Taller Literario vía ZOOM. Para conocer la contraseña de acceso al mismo, comunicarse con la directora Sandra Dotta, al whatsapp: 094442892.
Tema a tratar: **"EMILY DICKINSON – POESÍA"**

VIERNES 20 **AUDICIÓN CORAL LA SENYERA: de 16:00 a 19:00 hrs**.
Bajo la dirección de la Prof. Sandra Scorza. Consultas al: **091 004 579**.
Audición para todos los registros, sin límite de edad. Llevar un canto a capella o con su acompañamiento.

SETIEMBRE

SÁBADO 4 **TALLER LITERARIO PRESENCIAL: 17.00 hrs**.
Comenzamos el Taller Literario de modo presencial. Dirección: Cra. Sandra Dotta
Tema a tratar: **"PATRICIA HIGHSMITH – NOVELA DE SUSPENSO"**

MIÉRCOLES 8 **ENSAYO CORAL LA SENYERA: 17.00 hrs**.
Comenzamos con los ensayos de la coral, de modo presencial. Dirección: Prof. Sandra Scorza

Comisión Directiva - Período Dic 2019-Dic 2021

Cra. Sandra Dotta Coev (Presidente)
Sr. José Luis Poveda Hernández (Vicepresidente)
Sr. Manuel Hernández Roca (Secretario)
Sra. Amparo Valero Vallés (Tesorera)
Sra. Josefa Ferriz Cervera (Vocal)

Comisión Fiscal - Período Dic 2019-Dic 2021

Dra. Fiorela Martínez García (Presidente)
Sra. Adriana Boero

EL LèXIC de…

.

LA ROBA en Falles

RECULL DE PREMSA – RECULL DE PREMSA

Las vacaciones en Xàbia de Alejandro Sanz y su paella atiborrada de bogavante

Levante – 30/07/2021

Vacaciones de incógnito y una paella hasta arriba de bogavante. Pero en la fotografía hay más. Está el paisaje. Y es Xàbia. No hay duda. Se adivina un pedacito del perfil de l'Illa del Portitxol y el «illot» (islote) que está junto a la isla y que conocen muy bien los submarinistas (hay una ruta de buceo). El cantante Alejandro Sanz subió el pasado lunes una fotografía a su cuenta de «Instagram» en la que ponía los dientes largos a sus millones de seguidores. Al arroz valenciano le sienta todo bien. Incluso un extra de bogavante. La paella que el artista madrileño se disponía a saborear tenía crustáceo para dar y tomar.

Mercadona empieza a vender test de antígenos

Levante – 29/07/2021

Mercadona empezará a vender test rápidos de antígenos, en la modalidad de autotest, en sus supermercados de Portugal a partir de este viernes, según ha anunciado la cadena de supermercados.

Arroz Tartana inaugura el Templo del Arroz en el Tancat de l'Estell

Las Provincias –30/07/2021

La introspección en el universo de los arroces, para hacerlo de manera divulgativa, se conoce como Cultura del Arroz y, en esa dirección, Arroz Tartana ha dado un paso adelante con la inauguración del Templo del Arroz en el Tancat de l'Estell, en el Palmar, en pleno corazón del Parque Natural de l'Albufera de Valencia. Allí, junto a sus arrozales y el secadero de los arroces que cultivan, se extienden sus instalaciones de procesado del arroz y almacenamiento. En un antiguo granero, decorado con utensilios de las propias faenas tradicionales en el arroz, se ha habilitado un espacio para el estudio y experimentación de las diversas variantes de arroz cultivadas, ante su utilización en la cocina.

La provincia de Alicante se vuelve a acercar al millar de contagios con 930 nuevos casos en un día

Las Provincias –30/07/2021

La provincia de Alicante sigue aumentado la cifra de contagios diarios. La Conselleria de Sanidad ha confirmado 930 nuevos casos en un solo día, lo que supone uno de los datos más elevados de esta quinta ola del coronavirus.

Los ingresos hospitalarios siguen creciendo hasta 171 pacientes, de los que 28 se encuentran en la Unidad de Cuidados Intensivos

RECULL DE PREMSA EN VALENCIÀ

El Govern descarta demanar el certificat COVID per a entrar a bars per a no "estigmatitzar" als joves

Europapress –30/07/2021

El Govern descarta demanar el certificat COVID per a entrar a bars per a no "estigmatitzar" als joves La ministra de Política Territorial i portaveu del Govern, Isabel Rodríguez, ha descartat de moment estudiar una fórmula perquè siga necessari disposar del Certificat Covid-19 per a poder accedir a alguns llocs com a bars o restaurants, tal com estan plantejant algunes Comunitats Autònomes, perquè, segons ha dit, s'estaria "estigmatitzant" a la població jove que no està encara vacunada.

Renfe preveu presentar el Pla de Rodalies de la Comunitat Valenciana a l'abril de 2022

Europapress –30/07/2021

Renfe preveu presentar el Pla de Rodalies de la Comunitat Valenciana a l'abril de 2022 El delegat de l'Oficina del Pla de Rodalies i de Relacions Institucionals de Renfe per a la Comunitat Valenciana, Juan Carlos Fulgencio, ha avançat que l'entitat preveu presentar el Pla de Rodalies per a la Comunitat a l'abril del pròxim any.

Oltra refreda la proposta de Compromís de protestar contra l'infrafinançament

Levante – 30/07/2021

La vicepresidenta del Consell, Mónica Oltra, ha refredat les expectatives entorn de la proposta del seu propi partit de convocar una nova manifestació per a protestar contra el Govern central i exigir un nou model de finançament autonòmic. La portaveu del Consell s'ha allunyat de la posició expressada de manera reiterada pel síndic de Compromís a les Corts, Fran Ferri, que sosté que "cal plantar-se" i convocar una nova protesta coincidint amb la que es va celebrar en 2017 i en la qual van participar partits polítics, sindicats, patronal i societat civil.

Oltra ha esquivat en diverses ocasions l'assumpte i ha evitat donar suport a la posició del síndic de les Corts. És més, sobre les declaracions d'aquest mateix dijous de Fran Ferri sobre la seua intenció de convocar des de Compromís la manifestació, si la Plataforma pel Finançament Just no ho fa o el Consell se'n despenjava, ha indicat que es nega a "especular sobre futuribles".

Carta Sra. Presidente

Queridos Socios y Amigos:

Luego de tantos meses de aislamiento social, en el que hemos echado en falta no poder compartir con todos ustedes nuestras actividades culturales y de recreación y disfrutar de las reuniones en nuestra sede social, podemos decir que el recuentro ya está más cerca.

El 18 de Agosto del año pasado, en medio de la pandemia, la Asociación Comunidad Valenciana cumplió 30 años de vida. Soñábamos festejar los “30 + 1” en este 2021 pero debemos esperar un poco más.

Tenemos previsto, respetando todos los protocolos, reiniciar nuestras actividades presenciales en el mes de Setiembre. Seguramente el retorno será lento y pausado, con un aforo reducido pero es con mucha alegría que anhelamos recibirlos en nuestra casa valenciana. Quiero también, compartir con ustedes, que hemos instalado equipos de Aire Acondicionado para aclimatar los salones de la Institución y para poder darles así una “calurosa” bienvenida.

En nombre de la Comisión Directiva, agradecemos el continuo apoyo que nos han brindado todos estos meses. Si bien hemos podido acercarnos a muchos de ustedes a través de las redes sociales, por estas queridas páginas, por Zoom o en las Paellas que realizamos para llevar a domicilio, sabemos que se extraña, y mucho, el contacto humano y la calidez de la compañía de todos nuestros socios.

Confiamos en recuperar el tiempo perdido, compartiendo nuestras clases, talleres y alegres fiestas, cuidándonos entre todos.

Esperando verlos muy pronto, reciban un fuerte abrazo,

Sandra Dotta
Presidente de la
Asociación Comunidad Valenciana de Montevideo

Peñíscola

(En valenciano *Peníscola* y oficialmente *Peníscola/Peñíscola*) es un municipio de la Comunidad Valenciana, España, situado en la costa norte de la provincia de Castellón, en la comarca del Bajo Maestrazgo. Cuenta con una población de 7612 habitantes (Argos GVA 2019). Posee título de ciudad desde 1707. Desde enero de 2013, Peñíscola forma parte de la red Los pueblos más bonitos de España.

Geografía

La ciudad se sitúa en un tómbolo, una península rocosa, en origen unida a tierra solamente por un istmo de arena, que hacía fácil su defensa, aunque ocasionalmente se inundaba y quedaba sepultado bajo el agua del mar. Actualmente, debido a la construcción del puerto y de los edificios en el istmo, este curioso hecho ha desaparecido. Sobre la peña se levanta su casco viejo, del que sobresale el castillo del Papa Luna, dividiendo la costa de Peñíscola en dos mitades absolutamente diferentes.
Dispone de amplias playas tanto al norte como al sur de la península del castillo. El término municipal de Peñíscola incluye una de las sierras litorales más vírgenes de la costa valenciana, la sierra de Irta, que acaba en el mar en una costa rocosa baja y en algunos puntos, de altos acantilados, como el de la Badum.

Eventos culturales

- En el mes de junio, se celebra «Peñíscola Ciudad Papal» durante el cual se conmemora la llegada de Benedicto XIII, el Papa Luna, a la Ciudad en el Mar.
- Durante los meses de julio y agosto se celebra el Festival de Teatro Clásico Castillo de Peñíscola.
- En agosto, se celebra el Festival Internacional de Música Antigua y Barroca.
- Ya en septiembre, en el Salón Gótico del Castillo y en el Auditorio y Palacio de Congresos de la ciudad, se celebra el Ciclo de Conciertos de Música Clásica.
- Al finalizar el año se puede disfrutar de un mercado medieval dentro de la zona amurallada, y en los jardines del Castillo miembros de la parroquia representan un portal de belén viviente.
- Desde 2003 y durante todo el mes de julio, se celebra un Festival Internacional de Jazz por el que han pasado figuras tan relevantes como Bebo Valdés, Diana Krall, George Benson, Al Jarreau, Wynton Marsalis, Pat Metheny, Kenny Barron, Kevin Mahogany, Madeleine Peyroux, Iván Lins, Cassandra Wilson, Eliane Elias, Carmen Lundy, Chucho Valdés, Bill Evans, Benny Golson y otras muchas figuras del jazz internacional, que han consolidado al Festival de Peñíscola como uno de los más importantes del panorama estival.

Lugares de interés

Además del castillo templario, la ciudad cuenta con las murallas que Felipe II encargó al arquitecto militar italiano Giovanni Battista Antonelli, que fue quien las diseñó, siendo construidas entre 1576 y 1578. El Portal Fosc, llamado asimismo de Felipe II, es una de las tres entradas al casco histórico de Peñíscola; fue construido en 1578 y se atribuye su autoría al arquitecto Juan de Herrera.

El Portal de San Pedro o del Papa Luna, muestra en su parte central el blasón en piedra de Pedro de Luna. Era el acceso a la fortaleza desde el mar, cuando las aguas llegaban al pie de la muralla y las barcas varaban en la misma rampa al pie de este portal. Lo mandó construir el Papa Luna en 1414.

Otros lugares de interés son:

- La marjal de Peñíscola. Es uno de los últimos humedales del Mediterráneo el ecosistema constituye el último refugio del samaruc.
- La iglesia parroquial de Santa María, anteriormente nombrada de la Virgen del Socorro, con tracería gótica del siglo xv en parte de ella y elementos arquitectónicos (ménsulas esculturadas) y puerta de tradición románica. En ella fue nombrado obispo Alonso de Borja, miembro de la casa de Borja o Borgia, que posteriormente sería elegido papa con el nombre de Calixto III.
- La ermita de la Virgen de la Ermitana, junto al castillo en la que se alberga la imagen de la patrona de la ciudad. Fue construida a principios del siglo xviii a expensas del gobernador de la ciudad, Sancho de Echevarría. Cuenta con una fachada de sillar, del típico barroco valenciano.
- La ermita de San Antonio.
- El Parque de Artillería, zona de casamatas y polvorines rodeados de jardines.
- El Museo del Mar, donde se pueden encontrar exposiciones sobre la pesca y la navegación en la ciudad desde la antigüedad.
- El Bufador, que es una gran brecha entre las rocas por la que «respira» el mar en los días de temporal.
- El Parque natural de la Sierra de Irta, reserva de fauna y flora. En él se encuentra la Ermita de San Antonio, la Torre Badum o el Mas del Senyor entre otras construcciones. Son los últimos 14 km de costa virgen en el Mediterráneo desde Francia hasta cabo de Gata (Almería).
- La reserva de aves, reserva que está al pie del castillo de Papa Luna mirando a la zona hotelera.

Gastronomía

En la tradición marinera y pesquera de la localidad, junto con la huerta, se halla el fundamento de su gastronomía. En la cocina peñiscolana destacan los all i pebre de rape o pulpitos (polpet), el suquet de pescado o remescló, la paelleta, así como los mariscos, dátiles de mar, caracoles (caragol punxent), mejillones, cigalas, etc. Los diferentes arroces en sus variedades marineras, el arrosejat o arroz a banda, la paella y la fideuà, también son parte fundamental de la dieta de estas tierras. Como plato típico de cocido local cuenta con la olleta.

Peñíscola

La Pilota Valenciana

La **pilota valenciana** es un deporte tradicional, variante del juego de pelota, que puede practicarse en varias modalidades, en el que dos o más contrincantes forman dos equipos que compiten lanzando una pelota, golpeándola con la mano. Este deporte fue practicado en la Antigua Grecia e introducido en la Península Ibérica por el Imperio romano, que lo expandió a otras regiones del Imperio como las actuales Francia, Bélgica, Holanda o Italia, donde aún perduran diferentes variedades.

El nombre de pilota valenciana se utiliza para distinguirlo de otras variantes como la vasca, jugada normalmente contra un muro o frontón. La pilota valenciana puede jugarse en un trinquete (la cancha más importante), en una calle, en un frontón o en una galotxeta (recinto utilzado en la población de Monòvar).

Existen **dos modalidades de pilota valenciana**, de estilo directo, cuando los equipos están enfrentados, enviando la pelota al extremo contrario del campo de juego y estilo indirecto cuando los dos equipos se enfrentan lanzando la pelota contra un muro, llamado frontón. Después de que la pelota rebote le toca tirar al equipo contrario.

Las modalidades de estilo directo son:

- **El raspall**: una modalidad de pelota valenciana de estilo directo que se caracteriza sobre todo por el hecho de que no se juega al alto, es decir, no importa el número de botes que efectúe la pelota. Esta modalidad es la única junto con la de **escala i corda** que cuenta con jugadores profesionales. Es muy disputada en las comarcas situadas al sur del río Júcar como pueden ser la Safor, la Costera, la Marina Alta o la Marina Baixa aunque también es popular en la Ribera Baixa. También se le conoce con el nombre de raspot o raspallot por el hecho que los jugadores han de raspar el suelo con los dedos para devolver la pelota ya que es bastante común que esta vaya rodando por el suelo.
- **El joc a llargues** o simplemente llargues es una modalidad de estilo directo. Es la modalidad que más similitudes posee con las que se jugaban en la Antigüedad, ya sea durante el período griego o el romano. Esta modalidad no cuenta con jugadores profesionales y es muy practicada en toda la provincia de Alicante. Esta modalidad se disputa en la calle que debe ser llana, con unos ocho metros de ancho y de una longitud tal que permita el desarrollo del juego, generalmente unos ochenta metros y se disputa entre dos equipos de tres, cuatro o cinco jugadores.
- **Galotxa**. Un juego similar al de escala i corda diferenciándose en que se disputa en una calle natural, o una calle artificial, adaptándose las reglas a la cancha.
- **Llargues.** Modalidad al aire jugada en la calle se permite sólo un bote. Se disputa entre equipos de tres, cuatro o cinco pelotaris. Para conseguir un tanto hay que lograr que la pelota bote más allá de una línea conocida como de la falta (situada en torno a treinta o cuarenta metros de la del saque) o que supere una línea posterior conocida como del 'quinze' (quince) situada a una distancia aproximada de 70 metros.
- **Raspall.** Esta modalidad cuenta con jugadores profesionales. Se juega en trinquete o en la calle y debe su nombre al hecho que el pelotari puede raspar el suelo con la mano para devolver la pelota, ya que incluye dos golpes específicos: "raspar" (golpear la pelota a ras del suelo de modo que ésta ruede) y "enganxar" (golpear la pelota a ras del suelo de forma que esta se eleve). Es la modalidad más dura físicamente.
- **Galotxetes**. Se juega en la galotxeta una diminuta cancha entre uno o dos jugadores por equipo. Se disputa al aire, consiguiéndose un tanto cada vez que se introduce la pelota en uno de los cajones (agujeros) del rival, o no consiguen pasar la cuerda.
- **Juego internacional.** Es la modalidad que se juega en mundiales y europeos, siendo similar a llargues pero con diversas variantes, ya que en cada país se juega de forma distinta, con el fin de jugar a una modalidad común.

Las modalidades de estilo indirecto son:

- **Frontón.** Se diferencia del frontón vasco en las dimensiones de la cancha y las características de la pelota.
- **Frontón con frares**: con unas reglas similares a las del frontón diferenciándose en que se disputa en una cancha ligeramente diferente: con dimensiones un poco menores y con dos biseles, conocidos como frares en las esquinas del frontis que permiten que la pelota haga efectos extraños cuando impacte en ellos. Esta modalidad se practica en las comarcas l'Alt i Baix Maestrat, la Plana Alta i Baixa y els Ports.

  Las **pelotas** que se utilizan para jugar a la pilota valenciana suele ser de diferentes tipos de piel o de tiras de trapo, utilizándose también guantes para proteger las manos a la hora de golpear la pelota.

Partida de Pilota
CIUTAT ESPORTIVA
DIUMENGE
8 DE FEBRER
2015
PARTIDA JUVENILS
JAIME
JESÚS
ALEJANDRO
PABLO
OBERT COMUNITATS AUTÒNOMES
ADRIAN
LEMAY
TAINTA
JAIO
Fronts Municipal de Quart de Poblet
garfe

Ajuntament de Beniparrell

VISITA AL MUSEO FALLERO

Las **Fallas** son las fiestas más importantes de Valencia, reconocidas a nivel internacional. Para conocerlas más a fondo, qué mejor que realizar una visita al **Museo Fallero**, ubicado en un edificio que fue antiguo convento de los Padres Paúles.

En este Museo podréis hacer un recorrido sobre la **historia y todos los elementos** que rodean a la fiesta de las Fallas, cuyos monumentos se montan en calles y plazas para luego arder la noche del 19 de marzo.

Los artistas falleros son los encargados de crear estos monumentos, un gran esfuerzo durante todo el año con la ayuda de las comisiones falleras. Cada artista elige el **ninot** que considera el mejor y unas semanas antes de la plantà (la instalación de la falla en la calle), los de todas las comisiones son expuestos para que el público seleccione el que considere que debe ser **indultado del fuego**. Por belleza, gracia, ingenio, sátira, … cada persona tiene distintas razones.

Los ninots premiados cada año (uno de las fallas grandes y otro de las infantiles) se incorporan a este Museo.

Museo Fallero

Plaza Monteolivete, 4, 46006 Valéncia

Teléfono: 962084625

Información: museufaller@valencia.es

Reservas: visitesmuseufaller@valencia.es

Horario de visita

- De lunes a sábado de 10:00 a 19:00 horas (última entrada 18:15)
- Domingo y festivos de 10:00 a 14:00 horas (última entrada 13:15)

  CERRADO 1 Y 6 DE ENERO, 1 DE MAYO Y 25 DE DICIEMBRE.

  VISITAS GUIADAS GRATUITAS HASTA COMPLETAR EL GRUPO (MAXIMO 15 PERSONAS):
- En valenciano y castellano
- Concertadas con antelación en visitesmuseufaller@valencia.es
- Los martes, miércoles, jueves y viernes laborales: 11:00 horas / 16:00 horas.

Tarifas

- ENTRADA INDIVIDUAL 2€
- TARIFA REDUCIDA 1€
- Jubilados
- Grupos a partir de 10 personas
- Familia numerosa
- Carnet Jove
- ENTRADA GRATUITA
- Para todo el público los domingos y festivos
- Grupos procedentes de centros educativos
- Comisiones falleras
- Menores de 7 años
- Personas con discapacidad

BOSE
BOSE

Cocinamos a la Valenciana

"Sopá valenciana"

Ingredients:

2 rovells d'ou
650 ml llet
80 *gr sucre
60 *gr farina d'arròs (es pot substituir per la de dacsa)
Corfa de llima
branca Canyella en
Canyella en pols
Bescuit

Preparació

1. En un recipient apte per al foc posar les gemmes, la farina i la llet. Remoure fins que tot quede ben diluït. Afegir el sucre, un trosset de corfa de llima i una vareta de canyella en brut.

2. Posar el recipient al foc, i calfar a poc a poc, removent sense parar. Veureu que va espessint i quan comence a bullir apagar el foc.

3. Retirar la canyella i la llima. Cobrir de crema el fons del recipient on anem a emplatar, posar el bescuit i cobrir-lo amb més crema. Empolvorar una mica de canyella

"Sopá valenciana"

Ingredientes:

2 yemas de huevo
650 ml leche
80 gr azúcar
60 gr harina de arroz (se puede sustituir por la de maíz)
Corteza de limón
rama Canela en
Canela en polvo
Bizcocho

Preparación

1. En un recipiente apto para el fuego poner las yemas, la harina y la leche. Remover hasta que todo quede bien diluido. Añadir el azúcar, un trocito de corteza de limón y una varita de canela en rama.

2. Poner el recipiente al fuego, y calentar poco a poco, removiendo sin parar. Veréis que va espesando y en cuanto comience a hervir apagar el fuego.

3. Retirar la canela y el limón. Cubrir de crema el fondo del recipiente donde vayamos a emplatar, poner el bizcocho y cubrirlo con más crema. Espolvorear un poco de canela

Cocinamos a la Valenciana

"Espencat"

Ingredients:

2 pimentons rojos grans i carnosos
2 albergínies grans, partides per la meitat
150 g molles de bacallà dessalat
1-2 grans d'all pelats picats
2 ous. bullits, picats
100 ml Oli d'oliva verge
Sal al gust

Preparació

1. Precalfar el forn a 220 °C. Untar les hortalisses amb una mica d'oli d'oliva i posar-les en una safata apta per al forn. Enfornar durant 30 minuts, donant-li la volta als pimentons un parell de vegades durant la cocció.

2. Una vegada passat el temps, apagar el forn i deixar les hortalisses dins del forn, fins que estiguen tíbies. Traure-les i pelar-les. Tallar-les en tires fines, ja siga amb les mans o amb un ganivets.

3. Col·locar les tires d'hortalisses en un bol. Afegir el bacallà dessalat i ben escorregut, l'ou picat i l'oli d'oliva. Salar al gust i mesclar bé.

"Espencat"

Ingredientes:

2 pimientos rojos grandes y carnosos
2 berenjenas grandes, partidas por la mitad
150 g migas de bacalao desalado
1-2 dientes de ajo pelados picados
2 huevos. cocidos, picados
100 ml Aceite de oliva virgen
Sal al gusto

Preparación

1. Precalentar el horno a 220 ºC. Untar las hortalizas con un poco de aceite de oliva y ponerlas en una bandeja apta para el horno. Hornear durante 30 minutos, dándole la vuelta a los pimientos un par de veces durante la cocción.

2. Una vez pasado el tiempo, apagar el horno y dejar las hortalizas dentro del horno, hasta que estén tibias. Sacarlas y pelarlas. Cortarlas en tiras finas, ya sea con las manos o con un cuchillos.

3. Colocar las tiras de hortalizas en un bol. Añadir el bacalao desalado y bien escurrido, el huevo picado y el aceite de oliva. Salar al gusto y mezclar bien.