



Cuines obreres

Recull de receptes de la 3a i 4a Mostra
de Cuines Obreres de CCOO de Catalunya

**CCOO**

comissió obrera
nacional de catalunya

**SUCRE**

Cuines obreres



CCOO de Catalunya vol agrair la col·laboració de totes les persones que amb les seves receptes han fet possible l'edició d'aquest llibre i molt especialment a Joaquin Abalo Oliver per les seves il·lustracions.

Il·lustracions: **Joaquin Abalo Oliver**
Disseny i maquetació: **Service Point**
Edició: **Comissió Obrera Nacional de Catalunya**
Dipòsit legal: **B-22709-2003**
Barcelona, maig de 2003

Índex

1. Presentació

2. Aperitius i entrants

Delícies laietanes

Farcellets

Gaspatxo

Migas

Quipes

Saladets laietans

Sopa de cireres

Truita d'espínacs i tonyina

Truita de ceba i patates

Xató

3. Pastissos salats i empanades

Coca de recapte

Empanades àrabs

Empanada gallega de carn

Empanada gallega de tonyina

Empanada xilena de carn

Empanada xilena de peix

Pastís de ceba

Pastís de formatge i pernil

Pastís de pernil

Rotllets de pastor i de sirena

a les muselines d'escalivada i mostassa al reifort

4. Plats de verdura

Albergínies farcides
Espinacs amb sèsam
Estofat vegetal
Faves a la catalana
Papas rellenas

5. Plats de carn i de peix

Locrio de pollastre amb blat
Pica-pica d'aletes de pollastre
Pollastre fred a la taronja
Brandada de bacallà
Gratinat de bacallà
Pastís de lluç
Salmó Bellavista
Salmó fumat a la manera d'en Joan

6. Postres

Arròs amb llet
Bunyols de poma
Flam de coco
Flam de coco thai
Flam de poma
Natilles
Pastís d'ametlla de l'àvia
Pastís de flam
Pastís de formatge
Pastís d'en Lluís
Pastís de poma
Pastís de taronja i xocolata
Pastís de xocolata amb nous
Pastís de xocolata

Pestiños

Plàtans fregits

Truita dolça

Truita de poma

Rosquilles de vi

Tarta de Santiago senzilla

Tarta de Santiago

7. Petit vocabulari

1. Presentació

Ara que tant s'estila de treure receptaris de cuina fets per grans mestres o per àvies de tot arreu, nosaltres també hi volem dir la nostra.

El llibre que teniu a les mans és senzill.

Amb receptes que totes les persones que hi participen hem tastat i compartit. És el resultat de la 3a i de la 4a Mostra de Cuines Obreres, que organitza el sindicat CCOO de Catalunya durant la setmana cultural de celebració de l'1 de Maig.

Aquesta mostra està organitzada per la Secretaria de Formació i Cultura, el Centre de Formació d'Adults i el Servei Lingüístic del Sindicat.

Cultura, formació i llengua tenen molt a veure amb l'art culinari.

La cuina és fruit d'una tradició i de l'adaptació a un entorn determinat.

Ha estat tramesa de generació en generació

i forma part dels coneixements bàsics de moltes persones,

i, finalment, la llengua ens permet assaborir els diferents plats,

però també parlar-ne i compartir els nostres coneixements.

És doncs, un llibre diferent.

Un llibre que surt del goig de compartir els gustos, les textures,

els aromes, les presentacions... Un llibre que reflecteix la nostra il·lusió per posar sobre la taula

el millor de nosaltres mateixos en matèria culinària...

un llibre que ens ofereix la seguretat de les coses ben fetes,

amb amor, amb generositat.

I, amb totes les receptes comprovades!

Un llibre que és alhora record, repte i projecte.

Record del moment compartit.

Repte, perquè les receptes que hi ha escrites,

s'han d'elaborar, s'han de tornar a fer
i han de quedar de la mateixa manera com recordem haver-les tastat.
I, si sou dels que no hi vau participar, intenteu fer-les,
perquè, tingueu-ho per segur, l'èxit està assegurat.

Projecte per poder seguir compartint amb vosaltres
les futures mostres i convertir, d'aquesta manera,
el fet quotidià de la cuina en un espai de trobada
per gaudir, compartir i aprendre.

Cal agrair, doncs, a totes les persones que hi han participat,
la il·lusió amb què han presentat els seus plats.
Són moments que no s'obliden fàcilment.
Són aportacions que es fan desinteressadament,
amb l'única finalitat de compartir, de gaudir una estona junts...
però que donen el seu fruit.
Una satisfacció molt íntima de saber-nos protagonistes
d'un esdeveniment senzill, però entranyable.

A totes i tots moltes gràcies, doncs,
perquè sense la vostra aportació
aquest llibre no hagués estat possible.

Barcelona, maig de 2003

Les paraules senyalades amb un *
estàn explicades a la part *Petit vocabulari*



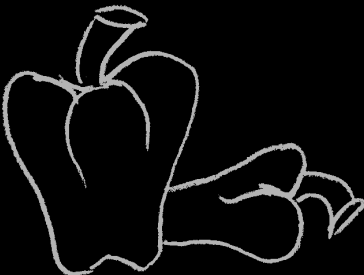
2. Aperitius i entrants

Diuen que els aperitius fan treure la gana...
i de ben segur que és veritat.

Se n'hi van els ulls,
se n'hi van les mans

i quan són dins de la boca ...mmmm!
quina cosa més deliciosa!

No em faria res de no menjar res més...



DELÍCIES LAIETANES

Ingredients

1 pinya
salmó fumat
escuradents de fusta



Preparació

Peles la pinya.
La talles a rodanxes i les rodanxes, a trossets.
El salmó l'has de tallar a la mida dels trossos de pinya.
Poses el salmó sobre la pinya i ho travesses amb un escuradents.

Manuela Lozano

FARCELLETS (aperitiu tailandès)

Ingredients

1 kg de carn picada de porc
1 ceba ben picada
3 cullerades d'oli de sèsam
1 i 1/2 cullerades de salsa de soja
5 cullerades de salsa picant xinesa
1 paquet de pasta per a rotllets de primavera:
la trobaràs preparada a botigues especialitzades
oli de gira-sol (o d'oliva) per fregir
sal
julivert

Preparació

Poses tots els ingredients en un bol i els barreges* molt bé.
Talles la pasta per als rotllets (que ja ve preparada) en quatre trossos, vigilant que no es trenqui perquè és molt fina.
Poses una mica de la barreja a cada quadradet.
Uneixes les quatre puntes de la pasta (ho pots fer amb un escuradents, en forma de flor...)
Fregeixes els farcellets en oli ben calent.

Suggeriments

Surten aproximadament uns 80 farcellets.

Lina Pérez Núñez



GASPATXO



Ingredients

1 kg de tomàquets
2 dents d'all
1/2 got d'oli
1/2 de got de vinagre
1 ceba petita
1/2 pebrot* vermell
1 pebrot verd petit
1 cogombre* petit
2 llesques* de pa remullat
aigua

Preparació

Poses tots els ingredients en un recipient i els passes per la batedora.
Un cop ben batut, ho passes pel colador.
Ho guardes a la nevera.
Ho serveixes ben fred.

Suggeriments

A l'hora de servir hi pots afegir* trossets de pa torrat,
cogombre talladet petit, tomàquet talladet petit...
També ho pots servir amb glaçons.
En aquest cas, s'ha de prendre de seguida perquè no s'aigualeixi.

María Adame Moreno

MIGAS

Ingredients per a 6 persones

2 cullerades soperes d'oli d'oliva
1 pa de pagès d'1 kg del dia abans
1 cabeça d'all
100 g de pernil serrà
200 g de patates
1 got d'aigua
sal

Preparació

Esmicoles* el pa a trossets ben petits.

En una paella fregeixes les patates tallades a trossets ben petits.

En una altra paella, ben grossa

(ens hi ha de caber tot el pa esmicolat), escalfes l'oli.

Hi afegeixes els alls sense pelar i el pernil tallat ben fi.

Ho sofregeixes.

Hi afegeixes les patates fregides, el got d'aigua i el pa.

Ho remenes* lentament fins que estigui tot ben ros i solt.

Carmen Barragán Valiente



QUIPES (aperitiu dominicà)

Ingredients

1 kg de blat (en gra)
1 ceba gran
1 pebrot vermell petit
1 pebrot verd petit
2 talls de pernil
2 cullerades soperes de margarina
4 grans d'all
4 ous
sal i pebre



Preparació

Poses el blat en una cassola amb molta aigua freda durant 4 hores.

Després, el treus i l'escorres tant com puguis.

Talles el pernil a trossets com més petits millor.

Barreges el blat, la ceba, els pebrots, una cullerada de margarina, l'all, la sal i el pebre.

Ho passes tot per la batidora fins a aconseguir una pasta homogènia.

En una altra cassola, hi poses la margarina i la deixes desfer.

Hi afegeixes els ous batuts i la massa del blat.

És millor que ho amassis amb les mans.

Agafes porcions de massa de la mida d'una croqueta.

i les farceixes* amb el pernil.

Les fregeixes* en oli abundant no gaire calent, fins que s'enrosseixin.

Suggestiments

No en fregeixis més de tres o quatre a la vegada, perquè no s'enganxin ni es trenquin.

Ho serveixes fred.

M^a Estela Sánchez Sánchez

SALADETS LAIETANS

Ingredients

torradetes quadrades
sobrassada
pinyons

Preparació

Untes les torradetes amb la sobrassada.
Les adornes amb els pinyons.

Manuela Lozano/ Mercedes Fuster



SOPA DE CIRERES

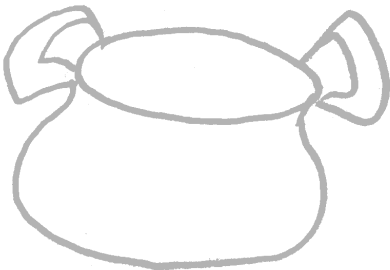
Ingredients

1kg i 1/2 de cireres
la pell d'una llimona
1 branca de canyella
2 claus d'espècie
150 g de sucre
una copa de cava

Preparació

Treus els pinyols* de les cireres.
Poses les cireres en una olla amb tots els altres ingredients.
Ho bulls* durant 5 minuts.
Treus la pell de la llimona, els claus i la canyella.
Ho passes per la batedora i, després, pel colador xinès.
Ho deixes refredar a la nevera.
Al moment de servir-ho, hi afegeixes la copa de cava.

Carles Bertran Bruguera



TRUITA D'ESPINACS I TONYINA

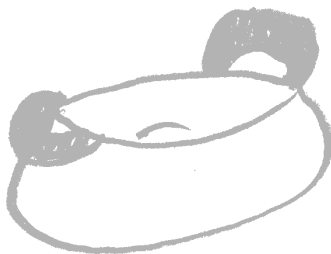
Ingredients per a 4 persones

1 kg d'espínacs
1 llauna de tonyina* en oli d'oliva
4 ous

Preparació

Bulls els espínacs i els escorres fins que deixin anar tota l'aigua.
Quan estiguin freds, bats* els ous en un bol gros.
Hi afegeixes* els espínacs i la tonyina.
Cous* la truita en una paella amb una mica d'oli d'oliva.

Esperança Muñoz



TRUITA DE PATATA I CEBA

Ingredients

1 kg de patates
2 cebes* grosses
6 ous
oli
sal

Preparació

Peles les patates i les cebes.

Talles les patates i les cebes fines.

Fregeixes* les patates i les cebes fins que estiguin rosses.

Bats els ous en un bol.

Afegeixes les patates i les cebes al bol amb els ous batuts.

Ho remenes bé.

Poses l'oli a la paella i quan estigui ben calent, hi tires tota la barreja.

Quan estigui cuita d'una banda, li dones la volta i la cous de l'altra.

La deixes reposar una mica a la paella amb el foc apagat.

Suggestiments

Es pot servir freda o calenta, en una safata rodona.

Presentación Granada



XATÓ

Ingredients per a 4 persones

1 escarola ben maca
250 g de bacallà esqueixat dessalat
3 llaunes de tonyina en escabetx trossejada
2 llaunes de filets d'anxova confitats
200 g d'olives negres
romesco

Per al romesco

100 g d'ametlles torrades
50 g d'avellanes torrades
3 tomàquets madurs escalivats*
5 alls escalivats
3 nyores*, escaldades i pelades
un polsim* de pebre* negre
un polsim de pebre vermell dolç
5 cullerades d'oli
sal
1 culleradeta de vinagre

Preparació

Del romesco

Poses tots els ingredients en un morter i els tritures bé.

Del plat

Neteges l'escarola i l'escorres bé.
La poses en una safata mitjana.
Hi afegeixes el bacallà esqueixat, els filets d'anxova,
les olives negres i la tonyina trossejada.
Ho sales i ho amaneixes* amb oli.
Hi aboques* per sobre el romesco.



Obdúlia Alloza i Tomàs Anton

3. Pastissos salats i empanades

Són plats freds, però deliciosos. Allò que a tothom agrada i que es menja sense tenir gana.

Tenen l'avantatge que es poden deixar fets i nosaltres podem gaudir de la festa sense necessitat d'estar pendents de la cuina..

A més, moltes vegades, fins i tot són més gustosos.

COCA DE RECAPTE

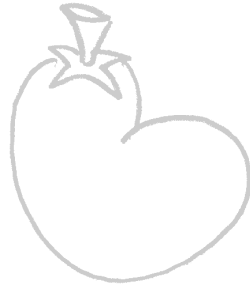
Ingredients

Per a la massa

1/2 kg farina de blanca
1 sobre de llevat en pols
1 culleradeta de sal
300 ml d'aigua
dues cullerades d'oli

Per al recapte

1 o 2 pebrots vermells
1 o 2 albergínies
1 o 2 carbassons
1 o 2 cebes
2 o 3 tomàquets
2 arengades*



Preparació

Neteges les arengades: els treus les escates* i les espines, les divideixes en dues parts i les deixes en remull tot just cobertes d'aigua durant unes dues hores.

Les escorres i les amaneixes amb oli i una mica de pebre negre.

Amasses tots els ingredients de la massa a mà. Ho treballes bé.

La massa ha de quedar suau i elàstica. Amb un corró*, l'estires fins que quedi primeta, l'extens en una safata gran, empolvorada amb farina, i la deixes reposar.

Talles a trossets petits els pebrots, les albergínies, els carbassons i les cebes, ho sales i ho cous en una paella amb oli a foc lent. A mitja cocció, hi afegeixes els tomàquets ratllats.

Un cop cuit, ho escorres bé i ho aboques sobre la massa.

Escalfes el forn fins a 230° i cous la coca de 15 a 20 minuts o fins que vegis que les puntes de la massa estan prou rosses.

Un cop cuita, la treus del forn, la deixes refredar fins que estigui a temperatura ambient i hi poses l'arengada.

Rosa Sans Amenòs

EMPANADES ÀRABS

Ingredients per a 25 unitats

1/2 de kg de carn picada
2 cebes*
3 tomàquets
el suc de 2 llimones
sal
pebre
orenga (al gust)*
pasta preparada per fer empanadilles

Preparació

Poses la carn en un recipient.

Hi afegeixes la ceba i el tomàquet molt ben picats, la sal, el pebre, l'orenga i el suc de les dues llimones¹.

Ho deixes reposar durant 10 o 12 hores (també ho pots fer un dia per l'altre)¹.

Amb una cullera poses una quantitat de carn que et permeti doblegar el full de pasta en forma de triangle.

Escalfes el forn.

Hi poses els paquetets triangulars, en una safata que pugui anar al forn, amb una miqueta d'oli perquè no s'enganxin.

Els cous a forn mitjà uns 15 o 20 minuts

Andrea González



¹ La carn es cou sola amb l'acidesa de la llimona i la ceba

EMPANADA GALLEGA DE CARN

Ingredients (per a 6 persones)

Per a la massa

3/4 de kg de farina
30 g de llevat de forn
2 gots d'aigua
1 culleradeta de sal

Per al farcit*

1 kg de carn picada de magre de porc
2 xoriços petits
3 cebes mitjanes
1 culleradeta de pebre vermell
1 cullerada sopera de salsa de tomàquet
1 gotet d'oli
100 g de cansalada



Preparació

Tamises la farina.

La col·loques sobre la cuina fent una muntanya amb un forat al mig. Desfàs el llevat en dos gots d'aigua tèbia i ho aboques al forat de la farina.

Amb compte, ho barreges bé fins que quedi una massa homogènia.

La cobreixes amb un drap i deixes que pugui durant una mitja hora.

Mentre tens la massa reservada, poses una paella al foc amb l'oli.

Poses la carn picada a trossos i ho vas remenant.

Hi afegeixes la ceba picada i els altres ingredients i ho sofregeixes a foc lent. Ho deixes reposar i refredar.

Parteixes la massa en dues meitats.

L'estens amb el corró*.

Untes amb mantega una safata per anar al forn.

Col·loques una meitat de la massa i a sobre hi poses el farcit.

Ho tapes tot amb la resta de la massa.

Ho pintes amb el rovell de l'ou.

Ho cous al forn a 170° C durant 30 minuts.

Carmen Ferreiro

EMPANADA GALLEGA DE TONYINA

Ingredients

Per a la massa

1 kg de farina
1 got de llet
1 got d'aigua tèbia
2 ous
sal
llevat*



Per al farcit*

3 llaunes de tonyina*
1 pot de tomàquet
1 ceba
1 pebrot*
alls
una fulla de llorer*
una mica de julivert*

Preparació

Barreges* la farina amb l'aigua, la llet i 1 ou i ho amasses bé.

En fas dues parts: una més grossa que l'altra.

Les deixes reposar una mitja hora, tapades amb un drap, perquè la massa pugui*.

Estires la massa i poses la part més petita en una safata* del forn, prèviament untada en oli.

Sofregeixes* la ceba amb el tomàquet, el pebrot, els alls, el llorer i el julivert.

Quan està ben sofregit, hi afegeixes la tonyina.

Ho aboques sobre la massa que tenim a la safata.

Ho cobreixes* tot amb l'altra part de la massa.

Fes una trena per sobre i ho pintes tot amb l'altre ou batut.

Ho poses al forn fins que estigui rossa.

Adelina Rodríguez

EMPANADA XILENA DE CARN

Ingredients per a unes 12 persones

Per a la massa

1 kg de farina
1 sobre de llevat
1/2 litre d'aigua tèbia
2 cullerades de sal
1/2 tassa d'oli

Per al farcit

6 cebes
2 ous durs*
1/2 kg de carn picada (porc o vedella)
150 g de panses sense pinyols
150 g d'olives negres
1 culleradeta d'orenga
1 culleradeta de comí
1 culleradeta de pebre vermell dolç
oli
sal



Preparació

Amasses la farina, amb l'aigua, el llevat, l'oli i la sal.
Deixes reposar la massa una mitja hora, tapada amb un drap, perquè pugui*.
En fas dues parts: una més grossa que l'altra.
Estires la massa.
Talles la ceba ben petita i la sofregeixes amb una mica d'oli i sal i una mica de sucre.
Ho barreges bé.
En una paella, hi fregeixes la carn amb l'orenga, el comí i el pebre vermell.
Ho remenes bé fins que estigui ben cuit.
Ho barreges* amb la ceba i ho acabes de coure.
Ho deixes refredar i hi afegeixes les panses* i les olives sense el pinyol*.
Poses tot el farcit* sobre la part més gran de la massa.
Cobreixes* el farcit amb el tros petit de massa i ho poses al forn fins que estigui cuit*.

Carolina Párraguez Jiménez

EMPANADA XILENA DE PEIX

Ingredients

Per a la massa

2 ous
300 g de farina
100 g de llard*
1 culleradeta de sal
1 got d'aigua
1 patata
1 tros de carbassa



Per al farcit

500 g de bledes*
3 cebes mitjanes
2 llaunes de verat*
espècies (si es vol): pebre, negre, pebre vermell...

Preparació

Bulls amb aigua i sal la patata i el tros de carbassa. Reserves l'aigua de bullir.
Amasses la farina amb un ou, el llard tebi i l'aigua reservada.
Estires la massa i li dones el gruix que vulguis.
En fas dues meitats i les guardes.
Bulls les bledes i les escorres bé.
Sofregeixes les cebes.
Barreges les bledes, les cebes i el verat, tot ben escorregut.
Ho poses tot sobre una de les meitats de la massa que has guardat i ho cobreixes amb l'altra meitat de la massa.
Quan ja està ben cobert, pintes aquesta massa amb el rovell* de l'altre ou.
Ho poses al forn uns 30 minuts.

Eduvina Silvestre

PASTÍS DE CEBA

Ingredients

1 kg de cebes de Figueres
50 g de cansalada fumada*
3 ous
1/2 de litre de crema de llet
1 sobre (50 g) de formatge* ratllat, millor si és parmesà
pasta fullada* comprada feta
sal, oli d'oliva i mantega*

Preparació

Fregeixes les cebes amb oli d'oliva i mantega.
Quan estiguin toves*, les retires del foc i les reserves.
Fregeixes* la cansalada i quan estigui rossa, l'afegeixes* a les cebes.
Bats els ous i hi afegeixes la crema de llet, el formatge ratllat i la sal.
Untes amb mantega una safata* que pugui anar al forn.
Escalfes el forn a 180°.
Poses la pasta fullada ben estirada a la safata i hi aboques la barreja.
Poses la safata al forn durant uns 30 minuts.
La pots servir un cop estigui freda.

Suggeriments

Tant es pot servir fred com calent

Antoni Martínez



PASTÍS DE FORMATGE I PERNIL

Ingredients

3 ous
1 tassa d'oli
3 tasses de farina
250 g de pernil
250 g de formatge per fondre en làmines
1 cullerada de llevat
1 ampolla (o bric petit) de crema de llet
sal

Ingredients per a la salsa blanca

1 tassa de llet
2 cullerades de maizena
sal, pebre blanc, nou moscada, formatge ratllat

Preparació

Per fer la salsa blanca, barreges* la llet amb la maizena fins que quedi ben dissolta. Hi afegeixes* els altres ingredients i ho fas bullir sense deixar de remenar. Ho reserves

Bats els ous amb l'oli i la crema de llet.

A part, barreges la farina, el llevat i la sal i ho afegeixes a la barreja dels ous amb la llet i l'oli.

Ho remenes bé fins que quedi una pasta ni molt líquida ni molt espessa.

Si queda molt espessa, hi afegeixes una mica de llet.

Untes un motlle amb mantega.

Hi aboques la meitat de la massa, de manera que cobreixi tot el motlle.

Hi poses, fent capes, el pernil, la salsa blanca i el formatge.

Al final, ho tapes amb l'altra meitat de la massa.

Ho poses al forn calent, a 200° C, durant 25 minuts.

Ivonne Radi Portella



PASTÍS DE PERNIL

Ingredients

400 g pernil dolç tallat ben finet
9 talls fins de formatge Gruyère.
9 llesques* de pa de motlle sense la crosta*
3 o 4 ous

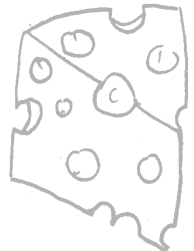
Preparació

Untes, amb mantega, un motlle no gaire gros.
Bats els ous, ben batuts, en un altre recipient.
Folres* el motlle amb les làmines de pernil,
procurant que en sobri pels cantons, perquè després serveix per tapar-ho.
Hi poses tres llesques de pa ben xopes* amb ou batut.
A sobre, hi poses 3 làmines de formatge i, finalment, una altra capa de pernil.
Es van fent capes fins que arribes a dalt
i ho tapes amb el pernil que sobra pels cantons.
Ho untes amb ou perquè quedi ben enganxat.
Ho poses al forn a uns 160° durant 15 o 20 minuts.
Quan està fet, ho deixes refredar uns 10 minuts.
Ho pots servir calent o fred.

Suggeriments

Si ho vols fer un dia per l'altre, ho emboliques amb paper d'alumini.
Ho serveixes amb amanida, però també pot servir com a plat d'entremès.

María Luisa Cruz Macias



ROTLLETS DE PASTOR I DE SIRENA A LES MUSELINES D'ESCALIVADA I MOSTASSA AL REIFORT

Ingredients per a 4 persones

100 g de tonyina* fumada (també pot ser salmó fumat)

50 g de pernil de Jabugo

50 g de gambes

1 alvocat²

50 g de girgoles o altres bolets

50 g de formatge de cabra

sucre

llimona

nata

muselina d'escalivada³

muselina de mostassa⁴

reifort (és un tipus de formatge; es demana així a una botiga especialitzada)

Preparació

Saltes* les gambes a la paella amb una mica d'oli.

Les deixes refredar, les peles, les trossegues

i les barreges amb la polpa de l'alvocat desfeta.

Agafes tires de tonyina fumada (o salmó) i les farceixes* amb aquesta barreja.

Els dones forma de rotllets.

Els col·loques en una meitat del plat

i els cobreixes amb la muselina de mostassa.

Saltes* les girgoles o altres bolets a la paella amb una mica d'oli i sal.

Els deixes refredar i els tritures amb la picadora

sense que quedin massa desfets.

Hi barreges el formatge de cabra.

Agafes les tires de pernil i les farceixes amb la barreja de girgoles

i formatge, també formant rotllets com els d'abans.

Els poses a l'altra meitat del plat, coberts amb la muselina d'escalivada.

Josep Aldaz Homet

² alvocat: *aguacate*.

³ muselina d'escalivada: passes pebrot i albergínia escalivats per la batedora i hi afegeixes crema de llet perquè quedi una consistència fina.

⁴ muselina de mostassa: barreges crema de llet muntada amb una mica de mostassa i una mica de reifort.

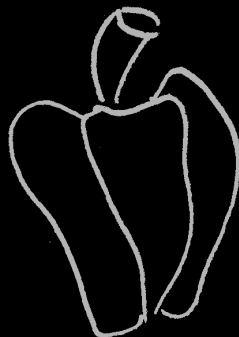


4. Plats de verdura

De vegades són menystingudes, però són tan
convenients i sanes!

Cal trobar maneres de fer-les.

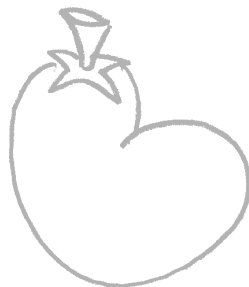
I moltes vegades, cuinant-les d'aquesta manera
és l'única que els infants se les mengen.



ALBERGÍNIES* FARCIDES (plat del Líban)

Ingredients per a 4/6 persones

4 albergínies
1/2 kg de carn picada
2 cullerades de mantega
2 tomàquets madurs
2 cullerades de salsa de tomàquet
1 ceba
1/2 kg de cigrons* cuits
8 cullerades d'oli d'oliva
pinyons, nou moscada, sal
aigua



Preparació

Talles les albergínies per la meitat i les poses en aigua tèbia i sal durant mitja hora.

Treus l'aigua i deixes que s'escorrin i s'assequin bé.

Escalfes la mantega en una paella.

Hi afegeixes la carn picada, els pinyons, la sal i la nou moscada.

Quan la carn ja està feta, hi afegeixes la ceba picada i els tomàquets madurs.

Ho deixes a foc lent durant 10 minuts.

Poses les albergínies en una safata que pugui anar al forn.

Hi tires oli d'oliva i ho poses al forn

fins que les albergínies hagin absorbit totalment l'oli.

Aboques tot el que tens a la paella per sobre les albergínies.

Hi poses els cigrons i la salsa de tomàquet dissolta en dos gots d'aigua.

Ho deixes coure al forn durant 20 minuts.

Ho serveixes fred.

Ghassan Saliba

ESPINACS AMB SÈSAM

Ingredients

250 g d'espínacs crus*
3 cullerades de sèsam
2 cullerades de salsa de soja

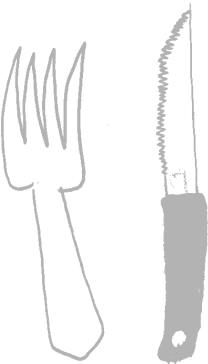
Preparació

Poses els espínacs en aigua bullint i una mica de sal durant 2 minuts.
Els treus de l'aigua, els escorres.
Els esbandeixes a raig d'aixeta amb aigua freda.
Els escorres molt bé fins que acabin de treure tota l'aigua.
Els barreges amb el sèsam i la salsa de soja.

Suggestiments

S'han de menjar a temperatura ambient.

Pilar Maín Olmeda



ESTOFAT VEGETAL

Ingredients per a 4 persones

300 g de pèsols* congelats
300 g de faves congelades
300 g d'alberginies
300 g de carbassons
400 g de patates
1 ceba
5 cullerades soperes de tomàquet triturat
4 dents d'all
1 llauna de cervesa
1 branqueta de menta
orenga, alfàbrega*, nou moscada
julivert
sal
oli



Preparació

Escalfes l'oli en una olla i hi tires la ceba ben trinxada.
Quan la ceba agafi color, hi afegeixes els alls pelats, però sencers*,
i el tomàquet, el julivert i les espècies.
Ho sales i ho deixes coure un parell de minuts.
Hi afegeixes les patates pelades i tallades a trossos,
les alberginies i els carbassons també tallats a daus, i la cervesa.
Quan comenci a bullir, hi afegeixes els pèsols i les faves.
Ho deixes coure uns 15 minuts.

Avelina Franco

FAVES A LA CATALANA

Ingredients

150 g de faves pelades
2 cebes tendres
alls tendres
150 g de cansalada força viada*
150 g de botifarra negra per a faves
unes fulles de menta
julivert
un farcellet de farigola i llorer
3 cullerades soperes de ginebra

Preparació

Poses tots els ingredients en cru, menys la botifarra negra, en una cassola amb oli d'oliva.
Ho poses a foc lent i sacseges* de tant en tant perquè no es desfacin les faves: no ho remenis amb la cullera!
Quan ja gairebé està tot cuit, hi poses la botifarra negra.

Suggeriments

També hi pots posar cors de carxofa* tallats ben fins.

Maria Teresa Ribatallada



PAPAS RELLENAS (plat del Perú)

Ingredients per a 4 persones

4 patates grosses
300 g de carn picada
1 ceba
1 pebrot (vermell o verd)
100 g de panses sense pinyol
1 ou dur
1 ou cru
olives
2 grans d'all
oli, pebre, sal



Preparació

Bulls les patates i les passes pel passapurés.

Hi poses sal i ho reserves.

Fregeixes* tota la resta d'ingredients: la carn picada, la ceba, el pebrot, les olives, el pebre, la sal, els alls ben trinxats, l'ou dur tallat a trossets i les panses.

Ho reserves. Això servirà per fer el farcit.

Agafes una mica de puré de patates i li dones forma de manera que quedi com un panet.

Hi fas un forat al mig i hi poses el farcit.

Tapes el forat amb patata i ho passes per farina i ou.

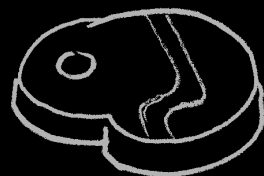
Ho fregeixes en oli d'oliva ben calent

Maria Tirado/ Mari Cruz Bruno



5. Plats de carn i de peix

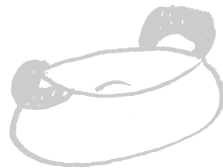
De vegades són els reis dels àpats.
I ho són per les mil-i-una maneres com es poden
presentar, combinar, aromatitzar.
Amb tota mena de salses, espècies i guarnicions...
aquí els teniu!



LOCRIO DE POLLASTRE* AMB BLAT

Ingredients per a 4 o 6 persones

1 kg de blat en gra
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
1 ceba grossa
un pessic* de pebre
4 grans d'all
1 pollastre tallat a trossets petits
4 cullerades soperes d'oli
1 culleradeta de cafè d'orenga
1 pastilla de caldo de pollastre
sal



Preparació

Poses el blat en remull durant 4 hores.
L'escorres perquè tregui tota l'aigua.
Barreges el pollastre amb el pebrot vermell, el verd, la ceba i l'all, tot tallat en trossets ben petits.
Fas enrossir el pollastre en un olla gran.
Quan s'hagi enrossit, hi afegeixes l'orenga i el pebre.
Ho sofregeixes durant tres o quatre minuts.
Hi afegeixes 1/2 litre d'aigua.
Quan arrenqui el bull, hi afegeixes el blat.
Quan s'hagi begut* l'aigua, abaixes el foc al mínim.
Ho deixes coure durant 15 minuts.
Ho deixes reposar abans de servir-lo.

Suggeriments

Es pot acompanyar de qualsevol tipus d'amanida.

Maria Estela Sánchez Sánchez

PICA-PICA D'ALETES DE POLLASTRE

Ingredients

1 ceba mitjana
3 tomàquet
1 gra d'all
oli d'oliva
200 g de cacauets torrats
1/2 l d'aigua
1 kg d'aletes de pollastre
2 branques de julivert
2 o 3 arrels d'iuca
2 plàtans verds

Preparació

Condimentes el pollastre amb el julivert i la sal.

El fregeixes amb oli d'oliva.

En una altra cassola, prepares el sofregit* amb tomàquet, ceba i all.

Barreges el pollastre amb el sofregit.

Ho deixes reposar una estona.

Hi afegeixes els cacauets i l'aigua.

Ho deixes fent xup-xup una estona.

Peles el plàtans i la iuca i els talles a trossos no gaire grans.

Ho poses tot en una olla, ho cobreixes amb aigua i ho bulls fins que estigui tou.

Ho escorres bé i ho poses de guarnició.

Gricelda Ávila



POLLASTRE FRED A LA TARONJA

Ingredients

1 pollastre, tallat a trossos
1 copa de Cointreau
1 ceba
50 g de llard
1 pastanaga*
1 llesca de pa estovada amb llet
6 taronges
1 branquilló de canyella
3 cullerades de brou
50 g de sucre
1 got de vi blanc
sal, oli, pebre



Preparació

Neteges* el pollastre.

L'untés amb el llard i hi poses el pebre i la sal.

L'enrosseixes en una cassola, movent-lo tota l'estona.

Quan està enrossit, hi aboques la polpa i el suc de 3 taronges.

Hi afegeixes la canyella, la pastanaga i la ceba, tot tallat petit.

Hi poses el vi blanc i deixes reduir una mica.

Hi afegeixes el brou i ho cous a foc lent

amb la cassola tapada durant uns 20 minuts.

Treus el pollastre i el deixes refredar.

A part, passes la salsa pel colador xinès.

La reserves.

Desfàs* el sucre en un cassó, hi afegeixes el suc de 3 taronges, el licor i ho flameges.

Ho reserves.

Poses el pollastre en una safata.

Aboques sobre el pollastre el sucre flamejat.

Serveixes el pollastre acompanyat de la salsa, a part.

Llibertat Pérez

BRANDADA DE BACALLÀ

Ingredients per a 4-6 persones

1/2 kg de bacallà remullat
1 got de llet
2 gots d'oli
3 dents d'all
sal, pebre

Preparació

Bulls el bacallà ja remullat. Només que arrenqui el bull.

L'escorres i l'esmicoles.

El poses en una cassola amb oli i el treballes

fins a obtenir una pasta molt fina. També ho pots fer amb el minipimer.

La poses a foc lent i hi vas afegint a poc a poc la resta d'oli.

Sempre remenant, hi afegeixes la llet, el pebre i rectificques de sal.

Un cop fet, ha de tenir l'aspecte de puré de patates fi.

Ho serveixes amb torradetes.

Fina Niubó Prats



GRATINAT DE BACALLÀ

Ingredients per a 6 persones

1 kg de patates
1 kg de bacallà sense espina, remullat
1 pot de maonesa
all i julivert

Preparació

Peles les patates, les talles a trossos i les poses a bullir amb aigua i sal. Quan les patates estiguin fetes, hi afegeixes el bacallà. Quan torni a arrencar el bull*, treus l'olla del foc i ho deixes reposar uns 10 minuts. Barreges la maonesa amb l'all i el julivert. Aixafes* les patates amb una forquilla. Perquè la pasta quedi més suau hi pots afegir una mica de l'aigua de bullir. A part, esmicoles* el bacallà. Poses una capa de patates en una safata que pugui anar al forn. Poses maonesa per sobre de les patates i el bacallà esmicolat. Vas fent capes amb les patates, la maonesa i el bacallà. L'última capa ha de ser de maonesa. Ho poses a gratinar al forn, vigilant que no es cremi.

M. Àngels Bach-Pol Valls



PASTÍS DE LLUÇ

Ingredients per a 4 persones

1 kg de lluç*
1 llauna petita de salsa de tomàquet
4 ous
50 g de mantega
2 cullerades de vinagre
3 cullerades de pa ratllat
1/2 ceba
1/2 llimona
oli, sal
salsa maonesa



Preparació

Bulls el lluç amb la ceba, la llimona, l'oli i la sal.

El treus de l'olla i l'esmicoles* bé.

El poses en un bol.

Bats els ous.

Al bol on hi ha el lluç, hi afegeixes els ous batuts, el tomàquet, la meitat de la mantega, el vinagre, dues cullerades de pa ratllat i la sal.

Untes un motlle amb mantega i una cullerada de pa ratllat.

Aboques la massa dins del motlle i ho poses al forn mitjà durant 1/2 hora.

Ho serveixes amb la salsa maonesa.

Carmen Rocher Alonso

SALMÓ BELLAVISTA

Ingredients

1 salmó mitjà
2 cebes
2 fulles senceres d'api
2 o 3 pastanagues
500 g de salsa maonesa
1 litre de fumet⁵
4 fulls de gelatina

Preparació

Neteges bé el salmó, li treus les espines i la pell i sales les dues meitats per les dues bandes.

Ajundes les dues parts de salmó amb un full de gelatina al mig, ho emboliques amb un drap de cotó i ho lligues bé.

Ho poses en una cassola amb les verdures i ho cobreixes amb el fumet, hi afegeixes sal i pebre i ho cous uns quinze minuts.

Un cop cuit, treus el salmó i el deixes escórrer bé sobre d'una reixeta.

El desemboliques amb compte, el poses en una safata i el deixes refredar a la nevera.

Desfàs 3 fulls de gelatina en un got de fumet i ho barreges amb 1/2 kg de maonesa. Cobreixes el salmó completament i uniformement amb aquesta salsa i ho poses a la nevera. Això ho pots fer més d'una vegada.

Antonio Ruiz Sánchez



⁵ fumet: *caldo de peix*

SALMÓ FUMAT A LA MANERA D'EN JOAN

Ingredients

1 salmó d'1 kg aproximadament
1 kg de sal
1 kg de sucre
30 g pebre negre en gra
30 g pebre blanc en gra
30 g de ginebró⁶

Preparació

Se pares els dos lloms del salmó.
Treu l'espina i tot el greix del voltant de les aletes.
Rentes* i eixugues* bé el salmó i el poses en una safata fonda.
Barreges el sucre amb la sal i l'aboques per sobre del salmó de manera que quedi totalment cobert.
Aixafes els grans de pebre negre i blanc, sense moldre'ls, i els tires per sobre del sucre i la sal, de manera que quedi ben tapat.
Aixafes els grans de ginebró i els tires, també, per sobre.
Ho poses a la nevera durant dos o tres dies.
Quan vegis que està una mica sec, ho neteges amb força aigua i l'eixugues.
L'emboliques amb paper transparent i el tornes a posar a la nevera.
El talles i el serveixes fred.

Suggeriments

Per tenir el salmó a la nevera durant dos o tres dies, és millor que tapis la safata amb paper transparent.
I millor encara, que el poses en un recipient que puguis tancar hermèticament, per evitar el fort aroma que desprèn el ginebró.

Miquel Fitó Badal

⁶ ginebró: *enebro*





6. Postres

Fins i tot els menys llaminers se'n lleparan els dits!

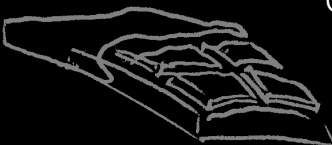
Però, perquè et surtin bé, has de conèixer algunes tècniques:

El *bany maria* consisteix en posar el recipient on tenim el pastís o les postres que volem fer, dins d'un altre de més gran on hi ha aigua fins que no vessi i hi pugui quedar mig submergit. Es posa al forn i es cou d'aquesta manera.

Per *batre les clares dels ous a punt de neu*, se separen els rovells de les clares i es baten ben fort fins que ens quedin consistents i esponjoses.

Desfer el sucre a punt de caramel és posar-lo al foc amb unes gotes d'aigua i esperar que es desfaci sense que es cremi.

Que les gaudiu!



ARRÒS AMB LLET

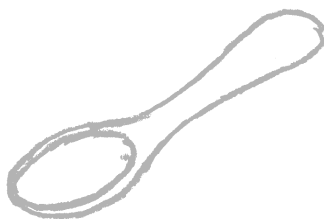
Ingredients

2 l de llet
la pell d'una llimona
1 branca de canyella
1 kg de sucre
1 culleradeta de cafè de canyella en pols
1/2 kg d'arròs
1 l d'aigua

Preparació

Poses l'aigua en un recipient que pugui anar al foc.
Hi afegeixes l'arròs i el bulls durant 10 minuts.
És molt important que ho vagis remenant perquè l'arròs no s'enganxi.
Quan l'aigua s'ha consumit, hi afegeixes els 2 litres de llet, la pell de la llimona i la branca de canyella.
A mitja cocció, hi poses el sucre.
Quan està fred, hi tires la canyella en pols per sobre.
Ho deixes refredar a la nevera.
Ho serveixes fred.

Susanna Andrés Delpàs



BUNYOLS DE POMA

Ingredients

2 ous
3 cullerades de sucre
2 cullerades de llet
la pell d'una llimona
1/2 sobre de llevat*
2 pomes
7 cullerades soperes de farina

Preparació

Bats els ous, la pell de llimona, el sucre i la llet a la batidora.
Ho poses en un bol i hi afegeixes la farina i el llevat.
Peles les pomes, les talles a trossets ben petits i les afegeixes a la massa.
Ho remenes bé fins que quedi una pasta ben espessa i sense grumolls*.
En una paella amb força oli calent, hi vas tirant culleradetes de la massa.
Els fregeixes fins que quedin ben rossos.
Hi escampes una mica de sucre per sobre.

Suggeriments

També podem fer el mateix amb plàtans.

Elena Pérez Lorenzo



FLAM DE COCO

Ingredients

100 g de coco ratllat
1 pot de llet condensada petit
el mateix pot de llet condensada ple d'aigua
4 ous
sucre a punt de caramel

Preparació

Separes les clares dels rovells dels ous.
Prepares les clares a punt de neu.
Passes per la batidora el coco, els rovells, la llet condensada i l'aigua.
Hi afegeixes les clares a punt de neu.
Fas el sucre a punt de caramel.
Poses el caramel en un motlle que pugui anar al forn.
Hi aboques la barreja.
Ho poses al forn a bany maria durant 1/2 hora.

Herminia Mayo Argüelles



FLAM DE COCO THAI

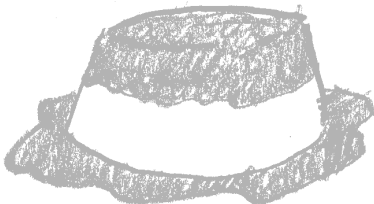
Ingredients

4 ous
75 g de sucre morè
250 ml / 1 tassa de llet de coco: la pots trobar
en establiments de productes asiàtics o llatinoamericans
1 culleradeta de vainilla

Preparació

Escalfes el forn.
Bats els ous i el sucre en un bol.
Hi afegeixes la llet de coco i la vainilla i ho barreges bé.
Poses la barreja en flameres individuals.
Les poses en un recipient que pugui anar al forn
i l'omples amb aigua calenta fins a la meitat de l'alçada de les flameres.
Ho deixes coure 35-40 minuts o fins que els flams hagin quallat.
Ho pots saber, punxant-los amb un escuradents* fi.
Els treus del forn i els deixes refredar.
Els pots servir amb trossos de fruita: mango, litxis...

Carles Bertran i Bruguera



FLAM DE POMA



Ingredients per a 6 persones

1 kg i mig de pomes golden
1 pot petit de llet condensada
3 ous
2 cullerades de sucre (per al caramel)
un rajolí* d'aigua

Preparació

En un recipient de plàstic, poses les pomes tallades a làmines, amb una mica d'aigua al microones: 4 minuts, potència 100 %.
Un cop cuites, i en el mateix recipient, les passes per la batedora.
Hi afegeixes la llet condensada i els ous.
Ho tornes a passar per la batedora.
Ho reserves.
Poses dues cullerades de sucre amb unes gotes d'aigua en un recipient que pugui anar al microones.
Deixes fer el caramel durant 4 minuts al 100 %.
Quan el caramel està fet, l'escampes* bé pel recipient.
Hi aboques la barreja.
Ho poses al microones durant 7 minuts a potència 75 %.
Quan està fred, ho treus del recipient i ho serveixes.

Suggestiments

També ho pots fer als fogons. Però és més lent.
Bulls les pomes amb una mica d'aigua.
Les barreges amb la llet condensada i els ous i ho poses al bany maria durant mitja hora.
Tant si és d'una manera com d'una altra, pots comprovar si està fet punxant-lo amb una agulla de fer mitja.
Ha de sortir neta.

Fina Niubó Prats

NATILLAS

Ingredients

2 ous
3 cullerades de sucre
1 cullerada de farina
1/2 litre de llet
canyella en pols
vainilla

Preparació

Separes les clares dels rovells.

Barreges els rovells amb el sucre i la farina.

Quan ho tinguis ben barrejat, ho poses al bany maria.

Hi afegeixes la llet a poc a poc, sense deixar de remenar.

Veuràs com es fa una escuma blanca.

Quan desapareix l'escuma, és que la crema ja està feta.

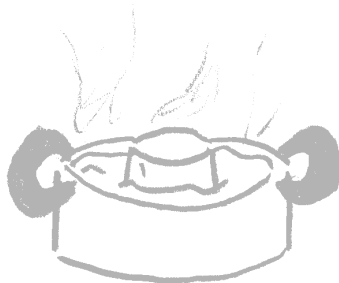
Bats les clares a punt de neu amb el sucre.

Fas piles amb les clares a sobre de la crema.

Hi tires la canyella per sobre i ho poses a la nevera.

Ho serveixes fred.

Fernando Barrera Libreros



PASTÍS D'AMETLLA DE L'ÀVIA

Ingredients

500 g d'ametlles mòltes
500 g de sucre
8 ous
1 culleradeta de canyella en pols
la pell d'una llimona ratllada
guindes
mantega
farina
sucre en pols

Preparació

Mentre prepares la pasta, escalfes el forn a 180° C.

Separes les clares dels rovells dels ous.

Bats les clares a punt de neu.

Afegeixes els rovells, el sucre, les ametlles, la ratlladura de llimona i la canyella.

Untes amb mantega i una mica de farina un motlle que pugui anar al forn.

Aboques la barreja en el motlle i el poses al forn fins que quedi ros.

Quan estigui fred, desmuntes el pastís, el poses en una safata de servir i hi tires el sucre en pols per sobre i les guindes.

Suggeriments

També hi pots tirar xocolata ratllada per sobre, en comptes de sucre.

Ofelia López Fernández



PASTÍS DE FLAM

Ingredients

- 1 l de llet
- 1 paquet de flam en pols, amb el caramel
- 2 grapats de panses sense pinyol*
- 200 g de melindros

Preparació

Escampes el caramel en una safata que pugui anar al forn.

Hi poses un grapat de panses, una capa de melindros i un altre grapat de panses.

En un recipient a part, fas el flam seguint les instruccions del sobre.

Quan estigui a punt de quallar, l'aboques per sobre del contingut de la safata.

Ho deixes refredar.

Ho serveixes fred.

Belén Gallardo Valencia



PASTÍS DE FORMATGE

Ingredients

1 capsa de formatge Philadelphia
2 iogurts naturals
de 3 a 6 cullerades soperes de sucre
4 cullerades soperes de farina
3 ous
1 sobre de llevat



Preparació

Separes les clares dels rovells.

En un bol, hi poses els rovells, hi afegeixes el formatge i ho barreges bé fins que no hi hagi grumolls*.

Afegeixes la resta d'ingredients de la mateixa manera.

No ha de quedar cap grumoll.

Muntes les clares a punt de neu i les hi afegeixes.

Ho poses al forn a temperatura mitjana uns 30 minuts.

Suggeriments

També es poden afegir panses en el moment de posar els altres ingredients.

També li pots donar gust de plàtan.

En aquest cas, es canvien els iogurts naturals pels de gust de plàtan.

Es pot servir amb melmelada de maduixa.

Núria Minguell Lajusticia

PASTÍS D'EN LLUÍS

Ingredients

- 1 iogurt de llimona
- 2 mides de iogurt de sucre
- 3 mides de farina
- 4 ous
- 1/2 sobre de llevat
- mantega* per untar el recipient

Preparació

- Poses tots els ingredients en un recipient i els barreges bé perquè no quedin grumolls*.
- Ho poses en un motlle que abans has untat amb la mantega.
- Ho poses al forn a 180° una mitja hora.
- Se sap que està fet quan el punxes amb un ganivet o alguna cosa per l'estil i surt net.

Suggestiments

- Ho pots adornar amb melmelada, sucre en pols, avellanes, pinyons...

Lluís Capdevila Pujol



PASTÍS DE POMA

Ingredients

3 ous
1/2 kg de sucre
1/2 kg de farina
1/2 got d'oli
1/2 got de llet
1/2 got d'anís
10 ametlles* torrades picades
1/2 pell de llimona ratllada
1 sobre de llevat en pols
1 poma



Preparació

Barreges els ous i el sucre.

Hi afegeixes la farina i ho remenes bé.

Hi afegeixes l'oli, la llet i l'anís i ho segueixes remenant.

Per últim, hi afegeixes les ametlles, la ratlladura de la llimona i el llevat.

Ho barreges bé.

Untes un motlle amb mantega i hi aboques la barreja que has fet.

Talles la poma a làmines, les poses pel damunt

i hi escampes el sucre per sobre.

Escalfes el forn a 150°C i hi poses el pastís.

Quan s'ha enrossit, es posa al grill durant 10 minuts.

Carme Laporta Sancho

PASTÍS DE TARONJA I XOCOLATA

Ingredients

250 g de sucre
1 taronja sencera de pell fina, de les de fer suc.
2 rovells d'ou
1 ou sencer
100 g d'oli d'oliva 0,4°
1 iogurt natural
220 g de farina
1 sobre de llevat en pols
1 pessic* de sal

Ingredients per fer la cobertura de xocolata

30 g d'oli, preferentment de gira-sol
250 g de xocolata Nestlé per postres

Preparació

Poses en un recipient el sucre i la taronja tallada o trossets, sense pelar-la i mirant que no hi hagi cap pinyol.

Ho tritures ben triturat.

Hi afegeixes els rovells, l'ou sencer

(va molt bé que estiguin a temperatura ambient), l'oli, el iogurt, la farina, el llevat i la sal i ho remenes tot molt bé.

Ho reserves.

Greixes* un motlle de plum-cake amb una mica d'oli i hi poses una miqueta de farina.

Aboques la barreja al motlle i hi escampes una mica de sucre.

Ho poses al forn escalfat a 180 graus, i ho deixes coure durant una mitja hora.

Mentre es cou, poses els 30 g d'oli en un pot a foc molt suau i hi vas tirant trossets de xocolata sense deixar de remenar-ho.

Desmoltles el pastís i el cobreixes amb la xocolata.

Cal que el guardis a la nevera, perquè la xocolata s'endureixi.

Suggestiment

També el pots adornar amb fruites.

Miquel Fitó Badal

PASTÍS DE XOCOLATA AMB NOUS

Ingredients per a 6 persones

200 g de xocolata fondant
100 g de sucre
1 got de nata líquida
150 g de nous* pelades
3 ous

Preparació

Fons* la xocolata amb la nata.

Ho pots fer al microones: 2 minuts potència 50 % o als fogons.

Bats els rovells amb la meitat del sucre fins que estiguin esponjosos.

Hi afegeixes la xocolata i les nous mòltes.

Untes un motlle amb mantega.

Muntes les clares a punt de neu i hi afegeixes el sucre.

Quan estiguin ben fortes, les incorpores a la barreja de xocolata.

Omples el motlle.

Ho cous al microones 6 minuts a 10 % de potència.

També ho pots posar al forn, al bany maria durant 1/2 hora.

Ho deixes refredar.

Ho desmotlles sobre una reixeta.

Fons la resta de la xocolata durant 2 minuts al microones i l'aboques a sobre del pastís.

Ho serveixes amb trossos de nou per sobre.

Joan Cánovas



PASTÍS DE XOCOLATA

Ingredients

3 ous
150 g de sucre
100 g de margarina desfeta
1 iogurt
1 sobre de llevat
250 g de farina
1 rajola de xocolata negra

Preparació

Bats els ous.

Hi afegeixes el sucre, la margarina, el iogurt, el llevat i la farina.

Ho barreges bé.

Desfàs la rajola de xocolata al bany maria.

Ho afegeixes a la massa i ho tornes a barrejar bé.

Untes un motlle amb mantega.

Aboques la massa al motlle i ho poses al forn.

El pastís està cuit quan al punxar-lo amb un escuradents, surt net.

Montserrat Eek Farran



PESTIÑOS



Ingredients

2 kg de farina
1 got de vi blanc sec
1 got d'oli d'oliva
1 copa d'aiguardent sec
2 branquillons de canyella
15 g de claus d'espècie
1/2 sobre de llevat en pols
1 taronja*
la pell de dues taronges
1 culleradeta de sal
aigua
mel

Preparació

Bulls el vi i l'aiguardent, amb la canyella, les pells de les taronges i els claus. Quan hagi bullit, retires la canyella, les pells i els claus, i hi afegeixes la farina.

Afegeixes l'oli ben calent a aquesta barreja i ho amasses tot.

També hi afegeixes el llevat, la sal i l'aigua que calgui perquè la massa es pugui treballar.

Treballes bé la massa, la talles a trossets i l'estires amb un corró* de fusta.

Poses oli a la paella i hi fregeixes la taronja perquè agafi l'aroma.

Fregeixes els trossets de massa en aquest oli ben calent.

En un recipient, desfàs la mel amb la mateixa quantitat d'aigua.

Quan estigui ben líquida, seques els *pestiños* d'un a un.

Carmen Barragán

PLÀTANS FREGITS

Ingredients

115 g de farina
1/2 cullerada de llevat en pols
un xic de sal
2 cullerades de sucre
1 ou
6 cullerades d'aigua
2 cullerades de coco ratllat
1 cullerada de llavors* de sèsam
4 plàtans madurs però fermes
oli per fregir. Millor de gira-sol, el d'oliva és massa fort.



Preparació

Tamises la farina, el llevat i la sal en un bol.
Hi afegeixes el sucre, un ou i prou aigua per formar una massa bastant líquida.
Un cop estigui ben fina, hi afegeixes el coco ratllat i les llavors de sèsam i ho bats bé.
Peles el plàtans i els talles per la meitat
(o en 4 trossos si són molt grossos)
i els barreges bé amb la massa que has fet.
Poses l'oli en una paella.
Quan sigui calent, hi fregeixes el plàtans fins que estiguin rossos.
El treus i els deixes escórrer en un paper absorbent de cuina.

Suggeriments

Els pots servir amb gelat de vainilla i xocolata calenta per sobre.

Carles Bertran i Bruguera

TRUITA DOLÇA

Ingredients per a 1 o 2 persones

1/2 l de llet
1/2 barra de pa de quart de kg (millor del dia abans)
50 g de margarina
3 culleradetes de cafè de sucre
2 cullerades soperes d'aigua
2 ous

Preparació

Poses el pa en remull* amb la llet durant dues hores.
Passat aquest temps, escorres bé el pa (que no gotegi).
Ha de quedar ben desfet.
Bats els ous i hi afegeixes el pa i una culleradeta de sucre.
Poses la margarina a la paella i, un cop sigui desfeta,
hi aboques la barreja com si estiguessis fent una truita.

Suggeriments

Es pot adornar la truita amb una mica de sucre cremat,
que podem fer de la següent manera:
poses una paella al foc amb una cullerada sopera d'aigua
i dues culleradetes de sucre.
Quan estigui a punt de caramel, hi poses la truita 1/2 minut i la tombes.
D'aquesta manera quedarà caramel·litzada pels dos costats
És millor servir-la calenta.

Eva Navaza Sande



TRUITA DE POMA

Ingredients per a dues persones

2 pomes àcides, verdes i fortes

2 pomes vermelles i fortes

4 ous

1/4 de l d'oli d'oliva (4º d'acidesa)

4 cullerades soperes rases de mantega o de margarina

Preparació

Rentes* i eixugues* les pomes.

Les talles amb pell com si fossin patates per fer una truita.

Les fregeixes totes juntes un moment, just per estovar-les.

Les treus de la paella i les deixes escórrer bé.

Bats els ous ben batuts, gairebé a punt de neu. Millor de 2 en 2 perquè les truites siguin individuals.

Poses la margarina o la mantega a la paella.

Divideixes les pomes fregides en dues meitats i les barreges amb els ous batuts.

Les cous a la paella com si fossin truites de patates.

Suggestiments

Es posa margarina o mantega a la paella sempre que calgui.

Eva Navaza



ROSQUILLES DE VI

Ingredients per a 12 persones

la mesura dels ingredients serà

una closca d'ou buida trencant-la per la part superior

6 ous

la pell d'una llimona, ratllada

6 mesures d'oli d'oliva o de gira-sol

3 mesures de vi (Xerès, fino, montilla...)

1 culleradeta de cafè de canyella en pols

sucre

farina

Preparació

Bats els ous i hi afegeixes la pell de la llimona que ja has ratllat.

Afegeixes l'oli, el vi, una culleradeta de canyella i farina

fins que quedi una massa

que es pugui posar amb una cullera al motlle de les rosquilles.

En una paella, escalfes força d'oli.

Omples el motlle amb una cullerada i mitja de la pasta.

Ho poses a la paella i treus el motlle.

Les fregeixes fins que quedin rosses.

Les treus del foc, les deixes escórrer bé i hi tires sucre per sobre.

María del Valle Rosa Castillo



TARTA DE SANTIAGO SENZILLA

Ingredients

200 g d'ametlla crua triturada

200 g de sucre

4 ous

ratlladura de llimona

canyella en pols

Preparació

Ho passes tot per la batidora.

Untes una safata que pugui anar al forn amb mantega.

Hi tires la barreja.

Ho poses al forn durant 30 o 40 minuts, segons el forn.

María Adame



TARTA DE SANTIAGO

Ingredients per a 8 persones

4 ous
175 g de farina
125 g de mantega
1/4 kg d'ametlles mòltes⁷
1/4 kg de sucre
mig got d'aigua
la pell de mitja llimona ratllada
sucre llustre

Preparació

Escalfes el forn a 180° mentre prepares la pasta.

Bats els ous amb el sucre, la farina, la mantega i l'aigua durant mitja hora.

Hi afegeixes les ametlles i la ratlladura de la llimona.

Untes amb mantega un motlle d'uns 24 cm.

Quan la pasta estigui ben lligada, l'aboques dins d'aquest motlle i el poses al forn.

Quan el pastís estigui cuit, el treus del motlle i el decores amb sucre llustre.

Hélida González Ferreria

⁷ mòltes: *molidas*

7. Petit vocabulari

Afegeixes	Forma del verb <i>afegir</i>	<i>Añades</i>
Aixafes	Forma del verb <i>aixafar</i>	
Albergínies	Hortalissa	<i>Berenjena</i>
Alfàbrega	Planta aromàtica que serveix de condiment	<i>Albahaca</i>
Ametlles	Fruita seca de forma allargada	<i>Almendra</i>
Arrencar el bull	Quan el líquid comença a bullir	<i>Arrancar el hervor</i>
Barreges	Forma del verb <i>barrejar</i>	<i>Mezclas</i>
Bats	Forma del verb <i>batre</i>	<i>Bates</i>
Begut	Forma del verb <i>beure</i>	<i>Bebido</i>
Bledes	Hortalissa	<i>Acelgas</i>
Bulls	Forma del verb <i>bullir</i>	<i>Hierves</i>
Cansalada fumada	Tipus de cansalada	<i>Bacon</i>
Cansalada viada	Part del porc situada entre la pell i la carn. Aquest tipus de cansalada té més carn que greix	<i>Panceta</i>
Carbassó / carbassons	Hortalissa	<i>Calabacín / calabacines</i>
Carxofa	Hortalissa	<i>Alcachofa</i>
Ceba / cebes	Hortalissa	<i>Cebolla / cebollas</i>
Cigrons	Llegum	<i>Garbanzos</i>
Cobreixes	Forma del verb <i>cobrir</i>	<i>Cubres</i>
Cogombre	Hortalissa	<i>Pepino</i>
Corró	Estri de cuina, generalment de fusta que serveix per aplanar les masses	<i>Rodillo</i>
Cous	Forma del verb <i>coure</i>	<i>Cueces</i>
Crosta	Part dura del pa	<i>Costra</i>
Cru / crus	Que no està cuit	<i>Crudo / crudos</i>
Cuit	Forma del verb <i>coure</i>	<i>Cocido</i>
Desfàs	Forma del verb <i>desfer</i>	<i>Deshaces</i>
Eixugues	Forma del verb <i>eixugar</i>	<i>Secas</i>
Escalivat	Cocció d'un vegetal a la brasa o al forn	<i>Asado</i>
Escata	Plaques que formen l'estructura exterior de molts peixos	<i>Escama</i>
Escampar	Tirar per sobre superficialment	<i>Esparcir</i>
Escuradents	Petit tros de fusta punxegut que serveix per punxar els aliments i / o escurar-se les dents	<i>Palillo</i>
Esmicoles	Forma del verb <i>esmicolar</i> : fer miques una cosa	<i>Desmenuzas</i>

Farceixes	Forma del verb <i>farcir</i>	<i>Rellenas</i>
Farcit	Forma del verb <i>farcir</i>	<i>Relleno</i>
Folres	Forma del verb <i>folrar</i>	<i>Forras</i>
Fons	Forma del verb <i>fondre</i>	<i>Fundes</i>
Formatge	Producte de la llet	<i>Queso</i>
Fregeixes	Forma del verb <i>fregir</i>	<i>Fries</i>
Greixes	Forma del verb <i>greixar</i>	<i>Engrasas</i>
Grumolls	Petita massa sòlida que es forma en barrejar un sòlid polsós amb un líquid	Grumos
Julivert	Planta que serveix per aromatitzar els plats	<i>Perejil</i>
Llard	Greix que es treu del porc	<i>Manteca de cerdo</i>
Llavor	Germen d'alguna cosa	<i>Simiente</i>
Llesca / llesques	Resultat de tallar el pa d'una forma determinada	<i>Rebanada</i>
Llevat	Substància que fa créixer la massa del pa o altra massa feta amb farina	<i>Levadura</i>
Llorer	Arbre les fulles del qual serveixen per aromatitzar el plats	<i>Laurel</i>
Lluç	Tipus de peix d'aigua salada	<i>Merluza</i>
Mantega	Producte de la llet	<i>Mantequilla</i>
Mòlt / mòlts / mòlta	Formes del verb <i>moldre</i> : reduir alguna cosa a farina	<i>Molido / molidos / molida</i>
Neteges	Forma del verb <i>netejar</i>	<i>Limpias</i>
Nyores	Tipus de pebrot	<i>Pimiento morrón</i>
Ous durs	Ous bullits	<i>Huevos duros</i>
Pasta fullada	Tipus de pasta per a pastisseria	<i>Hojaldre</i>
Pastanaga	Arrel comestible de color carbassa	<i>Zanahoria</i>
Pebrot	Hortalissa	<i>Pimiento</i>
Pèsol	Llegum	<i>Guisante</i>
Pessic	Quantitat que cap entre el dit índex i el dit gros	<i>Pellizco</i>
Pinyó / pinyons	Llavor del pi	<i>Piñón / piñones</i>
Pinyol / pinyols	Llavor d'una fruita	<i>Hueso (de una fruta)</i>
Pollastre	Au de corral	<i>Pollo</i>
Polsim	Una mica	<i>Pizca</i>
Pugi	Forma del verb <i>pujar</i>	<i>Suba</i>
Rajoli	Diminutiu de la paraula raig	<i>Chorrito</i>
Remenes	Forma del verb <i>remenar</i>	<i>Remover</i>
Remull	Submergir alguna cosa en un líquid durant una estona	<i>Remojo</i>

Rentes	Forma del verb <i>rentar</i>	<i>Lavas</i>
Rovell	Part groga de l'ou	<i>Yema</i>
Sacseges	Forma del verb <i>sacsejar</i>	<i>Meneas</i>
Safata	Estri, generalment pla, que serveix per servir	<i>Fuente</i>
Saltes	Forma del verb <i>saltar</i>	<i>Salteas</i>
Sencer / sencers	Que no hi falta cap tros	<i>Entero / enteros</i>
Sofregeixes	Forma del verb <i>sofregir</i>	<i>Sofries</i>
Sofregit	Forma del verb <i>sofregir</i>	<i>Sofrito</i>
Taronja / taronges	Fruita, citric	<i>Naranja / naranjas</i>
Tonyina	Peix blau que es consumeix generalment envasat en oli	<i>Atún</i>
Tous / toves	Que té consistència suau	<i>Blandas / blandos</i>
Verat	Tipus de peix blau	<i>Caballa</i>
Xopes	Molt mullades, que vessen	<i>Empapadas</i>

Amb el suport de:



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura
Direcció General de Política Lingüística



primavera**cultural**