

cuines OBRERES



Recull de receptes
de la 5a i la 6a Mostra
de Cuines Obreres de CCOO
de Catalunya



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 Elisenda Solà Niubó per les seves il·lustracions.

Equip de redacció:

Carles Bertran

Miquel Fitó

Dolors Frutos

Caterina Hernández

Fina Niubó

Il·lustracions: **Elisenda Solà Niubó**

Disseny i maquetació: **pipo dols**

Edició: **Comissió Obrera Nacional de Catalunya**

Dipòsit legal:

Barcelona, maig de 2005

Índex

Presentació	7
Begudes alternatives	9
Tricolor de la Pilar	11
Aigua d'arròs de l'àvia Joaquina	12
Beguda d'en Thor i l'Ariadna	13
Cafè a la fresca	14
<i>Caipirinha</i>	15
<i>Chicha morada</i>	16
Gínger	17
La recepta de l'àvia	18
Llima-llimona	19
Pantera Rosa	20
Pentalfa	21
San Francisco	22
Sangria estiuenca	23
Suau: refresc de cafè	24
Suc de pastanaga integral	25
Te amb menta	26
Aperitius i entrants	27
Amanida de poma i api	29
Broquetes de formatge de soja	30
<i>Chupito</i> de meló amb pernil	31
Croquetes de bacallà de la Valentina	32
Escalivada	34
Pa amb tomàquet i pernil	35
<i>Papa a la huancaína</i>	36
<i>Quiche</i>	37
Sardana de gambes i anxoves	38
<i>Toronho</i>	39

Plats de verdura i pasta	41
Cuscús	43
Empanada gallega	45
Empanada de pasta fullada	47
<i>Feijoada</i>	48
Humus	50
Minestra de bledes a l'extremenya	51
Mousse d'espàrrecs	53
Pastís de bledes	54
Patates en escabetx	56
<i>Saku sai mu</i>	57
Pastís de porros i verdures	59
Tabulé	61
<i>Zarangollo</i>	62
 Plats d'ous	 63
Ous farcits de tonyina	65
Ous farcits de l'àvia Maria	66
<i>Tortilla de la abuela</i>	67
Trita de colors	68
Trita de patata i ceba	69
Trita de samfaina	70
Trita de tonyina	71
Trita de verdures	72
 Plats de carn i de peix	 73
Bacallà amb mongetes	75
Bacallà amb samfaina	77
Esqueixada de bacallà	78
Llom a la sal amb salsa de poma	79
<i>Mantes</i>	80
Pastís de peix amb espinacs	82
<i>Pisto furtat</i>	83
Pollastre al <i>chilindrón</i>	85
<i>Potaje</i> de Setmana Santa	86

Rajada a la gallega	87
Simitomba	88
Postres	91
<i>Alfajores</i> de Maizena	93
Boles d'arròs dolces	94
Figues amb ametlles	95
Galletes de civada i panses	96
Galletes de panses	97
Melmelada de pell de taronja i de mandarina	98
<i>Mjuk pepparkaka</i>	99
Negre i blanc	100
<i>Panqueques de dulce de leche</i>	101
Pastís amb fruita i fruita seca	102
Pastís de confitura de poma	103
Pastís de mandarines	104
Pastís de poma	105
Pastís de primavera	106
Pastís-coca de iogurt de llimona	108
Postres de xocolata	109
Púding de pa	110
Postres de trufes gelades	111
<i>Torta compostelá</i>	112
Torrades de santa Teresa	113
<i>Torta pasqualina</i>	114
Petit vocabulari	117

Presentació

Això que teniu a les mans és conseqüència de dues mostres de cuines obreres, les dels anys 2003 i 2004.

Durant la setmana cultural de l'1 de Maig, a Comissions Obreres es fa una trobada cada any, organitzada pel Centre de Formació d'Adults Manuel Sacristán, pel Servei Lingüístic i per la Secretaria de Formació i Cultura del Sindicat.

Els qui hi volen participar hi porten un plat o una beguda (no alcohòlica) feta a casa seva.

Tot es disposa solemnement sobre una gran taula i llavors entre tots ho tastem tot. És una festa per compartir el millor de les nostres cuines. La gràcia és trobar-nos i tastar, i riure, i veure'ns, i parlar, i obsequiar-nos, i estar junts, i trobar-ho tot molt bo. I, naturalment, aprendre.

Si éreu a la mostra, podeu recordar alguna cosa que us va agradar especialment; si no hi éreu, us en podeu fer una idea. Segurament us vindran ganes de venir-hi un altre any.

Hi ha plats i begudes que es fan en un moment, n'hi ha que demanen més estona; hi ha receptes de molta tradició, n'hi ha que són un invent d'una setmana abans; n'hi ha que són catalanes i n'hi ha de qualsevol altre lloc del món.

En aquest llibre hi ha les receptes per tornar a fer tots aquells plats. És, doncs, un llibre de molts autors.

Hem procurat que tot s'entengui molt bé i que estigui explicat d'una manera senzilla.

Feu-ho, tasteu-ho.

Només d'anar-ho llegint ja fa venir salivera!

Begudes alternatives



Enguany presentem aquest apartat nou. Hem fet un esforç per recollir, inventar o improvisar begudes no alcohòliques (hi ha una excepció; a veure si la trobeu!).

Sembla que no hi hagi festa sense alcohol, però no són poques les persones que no tenen per costum consumir aquest tipus de beguda: no només per motius de salut o religiosos, que també, sinó simplement per motius de gust. Han de quedar excloses de la festa?

Aquí en trobareu un ampli ventall que faran les delícies dels més curiosos gastronòmicament parlant: hi descobrireu un munt de possibilitats, de textures, de colors i —evidentment— de gustos. Descobrireu altres dimensions del paladar... i estem segurs que no us deixarà de sorprendre, perquè, evidentment, n'hi ha per a tots els gustos...

Endavant, doncs, atreviu-vos a tastar-les!

Tricolor de la Pilar

Ingredients

Xarop de grosella
Llimonada
Blau Cocua (o Rives)

Preparació

Poses el xarop de grosella en un vas llarg.
Hi afegeixes la llimonada.
Hi afegeixes el blau.
Ho serveixes ben fresquet.
Com que els líquids tenen consistències diferents, no es barregen, i el vas queda de tres colors.

Us suggerim de beure-ho amb una palleta.

Pilar Quiroga

Aigua d'arròs de l'àvia Joaquima

Ingredients

Arròs (un grapat)
Aigua (que cobreixi bé l'arròs)
1 llimona

Preparació

Poses l'arròs al morter amb aigua que el cobreixi.
Hi poses rodanxes de llimona a sobre.
Ho deixes en remull tota la nit.
L'endemà, trinxes l'arròs amb la mà de morter, ben aixafat.
Treus la llimona.
Ho coles amb un drap de cotó.
S'ha de beure ben fresquet.

Per cert: és un bon astringent quan hi ha diarrees.

Carmen Rocher

Beguda d'en Thor i l'Ariadna

Ingredients

Blau Cocua (o Rives)
Fanta de llimona o similar
Olives

Preparació

Poses el blau en un got llarg (de whisky) fins a $\frac{3}{4}$ parts.
L'acabes d'omplir amb fanta de llimona.
Hi poses una oliva.

Se serveix fred. Això vol dir que és millor tenir els ingredients a la nevera abans de fer la barreja.

Thor Llach
Ariadna Molinés

Cafè a la fresca

Ingredients per a 1 persona

1 tassa de cafè fort
Sucre
Un pessic de canyella en pols
Un brot de menta fresca
Glaçons a dojo

Preparació

Barreges tots els ingredients, menys els glaçons, amb el cafè calent.

Un cop ben remenat, hi afegeixes els glaçons i ho deixes reposar perquè quedi ben fresc.

Recomanem prendre'n a la fresca els dies d'estiu a mitja tarda.

Pepe Pineda

Caipirinha

Ingredients

Llima
Sucre
Gel
Cachaça (aiguardent de canya de sucre)

Preparació

Talles la llima a trossets.
La trinxes i la barreges bé amb el sucre.
Hi afegeixes la *cachaça* i el gel picat.

Jossylane



Chicha morada

Ingredients

Blat de moro morat (2 panotxes)

1 pinya

1 poma

1 branca de canyella

Sucre

Llimona

Preparació

En un recipient hi poses dotze vasos d'aigua, el blat de moro, la pell de la llimona, la pell de la poma i la branca de canyella.

Ho poses al foc i ho deixes bullir mitja hora.

Ho coles i ho deixes refredar.

A l'hora de servir-ho hi afegeixes el sucre, el suc de la llimona, i la poma i la pinya, tallades a daus petits.

També hi pots posar glaçons i alguna beguda com ara rom, si vols que sigui una beguda alcohòlica.

Francisca Atienza

Gínger

Ingredients

200 g de gíngebre fresc
6 llimones (només el suc)
2 litres d'aigua
Sucre (segons els gustos)

Preparació

Ratlles el gíngebre ben fi.
Hi afegeixes els 2 litres d'aigua i ho bats amb la batedora.
Ho passes pel colador xinès.
Hi afegeixes el suc de llimona i el sucre.
Ho deixes a la nevera.

S'ha de beure ben fred.

Carles Bertran

La recepta de l'àvia

Ingredients

2 l d'aigua
3 branques d'api
2 cebes
Sal

Preparació

Ho poses a bullir tot junt en una olla aproximadament una hora.

Punxes l'api i la ceba per veure si són tous. Si són tous...

Ho coles.

Et prens l'aigua tantes vegades al dia com et vingui de gust.

Aquest brou elimina toxines, és diürètic i depura la sang.

Presentación Granada

Llima-llimona

Ingredients

Llimonada
Xarop de llima

Preparació

Barreges els ingredients, ben barrejats.
Queda una beguda molt àcida, però molt refrescant.

Pilar Quiroga

Pantera Rosa

Ingredients

Llet
Xarop de grosella

Preparació

Omples un got llarg amb una 1/4 part de llet i 1/4 part de xarop de grosella.

Ho remenes bé

Ja ho pots servir.

Aquesta beguda és millor freda. Per tant, és important tenir els ingredients a la nevera abans de preparar-la.

Jessica Soto

Pentalfa

Ingredients

4 taronges
1 rovell d'ou
1 got de most

Preparació

Escorres les taronges.
Hi tires el rovell d'ou.
Hi afegeixes el got de most.
Ho barreges tot junt en una coctelera.
Ho serveixes fred.

Chari Màrmol

San Francisco

Ingredients

Xarop de grosella
Suc de préssec
Suc de pinya
Suc d'aranja

Ingredients per a la decoració

Sucre
Xarop de grosella o de menta
Una rodanxa d'aranja
Una palleta

Preparació

En un recipient petit hi tires la grosella o la menta.
En un altre recipient hi tires el sucre.
Passes el got llarg per la grosella o la menta.
Passes el got mullat amb la grosella o la menta pel sucre, de manera que et queda tota la vora acolorida i ensucrada.
Això ho has de fer unes quantes vegades, fins que trobis que queda prou consistent.
Hi tires tots els ingredients, ben fresquets.
Ho decores amb la rodanxa d'aranja i hi poses la palleta.

És millor tenir els ingredients a la nevera perquè ja siguin freds a l'hora de servir-ho.
Les quantitats depenen del gust de cadascú.

Pilar Quiroga

Sangria estiuenca

Ingredients

1/4 l de suc de pinya

1/4 l de suc d'aranja

1/4 l de suc de raïm

1/2 l de suc de taronja

125 cl de suc de plàtan

125 cl de suc de préssec

El suc de 2 llimones escorregudes o llimonada sense gas

Preparació

Es barreja tot junt i es serveix ben fresquet.

Les quantitats depenen del gust de cadascú.

Avelina Franco

Suau: refresc de cafè

Ingredients

Cafè fet (líquid)
Gasosa
Sucre

Preparació

Tens el cafè fred.
Hi afegeixes gasosa fresca.
Hi poses sucre.
Ja ho tens a punt per prendre.



Suc de pastanaga integral

Ingredients

3 o 4 pastanagues
1 llimona
100 g de sucre de llustre
1/2 l d'aigua

Preparació

Passes les pastanagues per la liquadora.
Hi afegeixes la llimona ben pelada (sense allò blanc i sense pinyols).
Quan ja tens el suc, hi afegeixes el sucre.
Hi afegeixes l'aigua.
Ho poses a la nevera.
Ho serveixes ben fresquet.

Fina Niubó

Te amb menta

Ingredients

Te verd
Menta fresca
Sucre

Preparació

Fas bullir el te amb l'aigua.
Hi afegeixes la menta fresca i el sucre, a gust de cadascú.
Se serveix calent tant a l'estiu com a l'hivern perquè és una beguda molt refrescant.

Nàdia Harrati

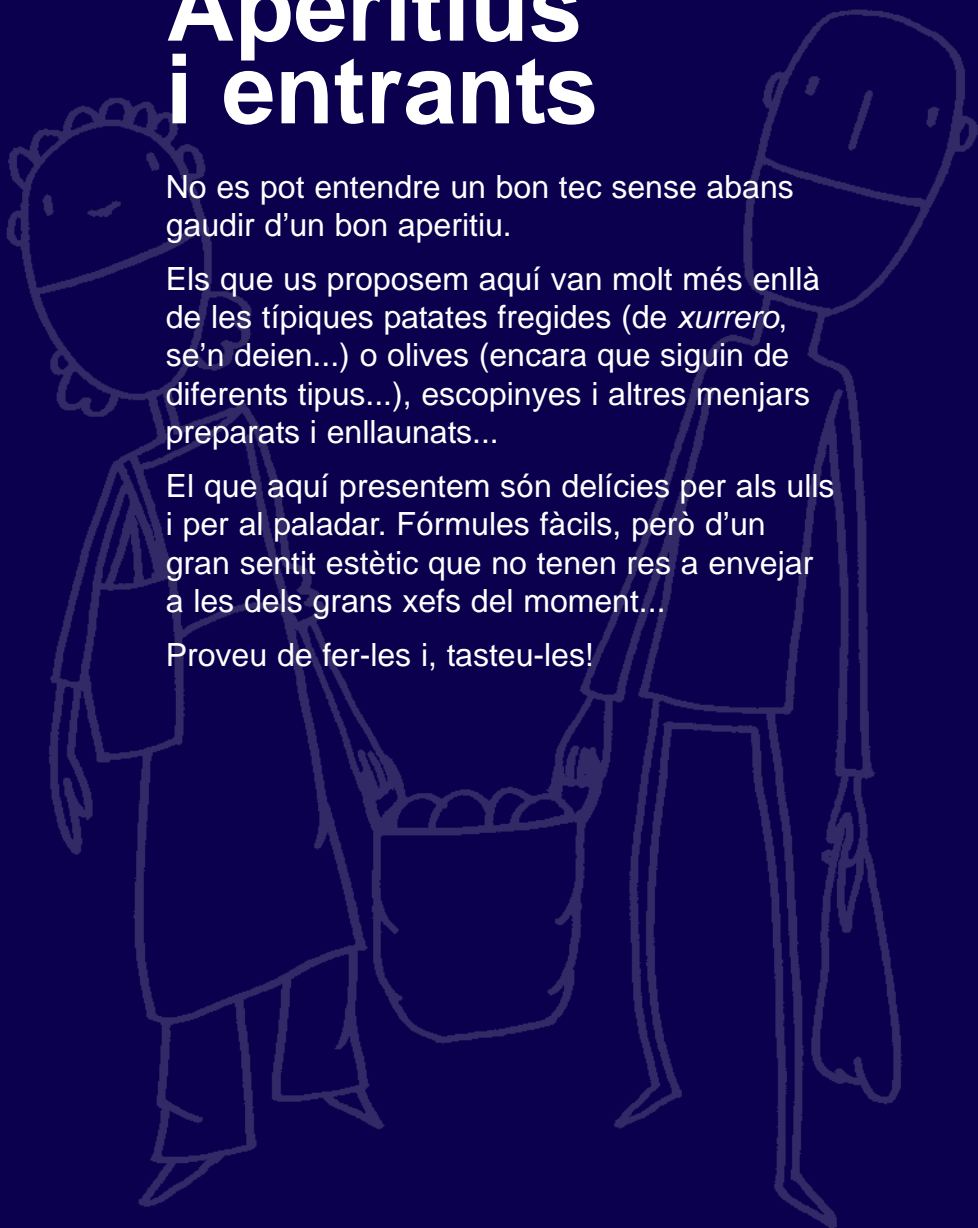
Aperitius i entrants

No es pot entendre un bon tec sense abans gaudir d'un bon aperitiu.

Els que us proposem aquí van molt més enllà de les típiques patates fregides (de *xurrero*, se'n deien...) o olives (encara que siguin de diferents tipus...), escopinyes i altres menjars preparats i enllaunats...

El que aquí presentem són delícies per als ulls i per al paladar. Fórmules fàcils, però d'un gran sentit estètic que no tenen res a envejar a les dels grans xefs del moment...

Proveu de fer-les i, tasteu-les!



Amanida de poma i api

Ingredients

3 o 4 pomes golden
1 api (només la part blanca)
Panses de Corint
Vinagre de Mòdena
Maionesa

Preparació

Peles les pomes i les talles a dauets.
Agafes la part més blanca i tendra de l'api i la talles petita.
Punxes les panses amb una forquilla i les poses a macerar amb vinagre de Mòdena.
Poses aquests ingredients en un bol i hi afegeixes maionesa.
Remenes l'amanida i la tens una estona a la nevera abans de servir-la.

Esther Segura

Broquetes de formatge de soja

Ingredients per a 12 broquetes

500 g de tofu* sense sal
1 pebrot vermell
1 pebrot verd
1 gra d'all
3 cullerades soperes d'aigua
2 cebes de Figueres
1 culleradeta de curri
5 cullerades de salsa de soja
5 cullerades d'oli d'oliva extra verge
12 bastonets per a les broquetes

Preparació

Poses 3 cullerades d'oli en una paella. L'escalfes.
Hi fregeixes el tofu 2 o 3 minuts.
Hi afegeixes 3 cullerades de salsa de soja.
Cous el tofu pels dos cantons.
Talles les cebes i els pebrots a quadrets.
Talles el formatge de soja en forma de daus.
Vas enfilant el tofu, el pebrot i la ceba, alternats, en els bastonets.

Per a la salsa

En un bol, hi poses el curri, l'all picat, 2 cullerades de salsa de soja, 2 cullerades d'oli d'oliva i l'aigua.
Ho poses en una paella a foc lent.
Quan sigui calent, hi poses les broquetes i les vas tombant durant uns dos minuts.

Gloria E. Palacio

* Es pot trobar en botigues vegetarianes. És força complicat de fer-ne a casa.

Chupito de meló amb pernil

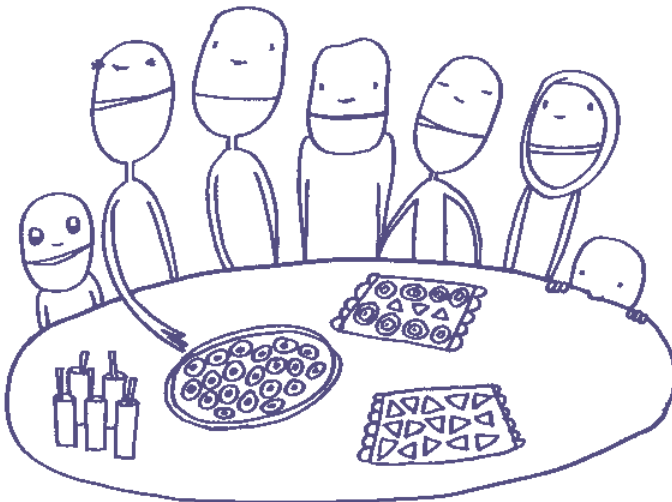
Ingredients

1 meló
Flocs de pernil de pota negra, ben prims

Preparació

Obres el meló i en treus només la polpa.
La passes per la batedora. La reserves a la nevera.
Passes els flocs de pernil per la paella, just perquè quedin cruixents. Els reserves.
Al moment de servir, poses els flocs de pernil per sobre del meló.
Es pot servir en bols, en copetes de *chupito* o en algun altre recipient divertit.

Antonio Ruiz



Croquetes de bacallà de la Valentina

Ingredients per a 4 persones o més

2 talls grossos de bacallà
1 ceba mitjana
2 cullerades grosses de farina
20 g de mantega
3 ous sencers (2 per la pasta i 1 per a l'arrebossat)
2 grans d'all
1/4 de litre de llet
250 g de farina de galeta (per arrebossar les croquetes)
1 polsim de pebre negre o blanc (el blanc és més suau)
Oli d'oliva per fregir

Preparació

La pasta es fa posant-ho tot dins de la paella, sempre remenant.

Enfarines els talls de bacallà.

Fregeixes el bacallà amb força oli amb els grans d'all dins de la paella.

Deixes que es faci ros, però vigilant que no s'enganxi. Sense treure'l del foc, hi afegeixes la ceba picada o trinxada.

Quan tot això sigui cuit, i sense treure-ho de la paella, ho aixafes ben aixafat amb una forquilla.

Hi afegeixes les dues cullerades grosses de farina blanca i ho deixes enrossir.

.../...

.../...

Ho remenes bé perquè es barregi tot i hi poses la mantega i el pebre.

Hi afegeixes la llet a poc a poc, i sempre remenant. Quan aquesta pasta estigui ben lligada i sigui força espessa, hi afegeixes les clares d'ou i ho remenes bé, alçant-ho.

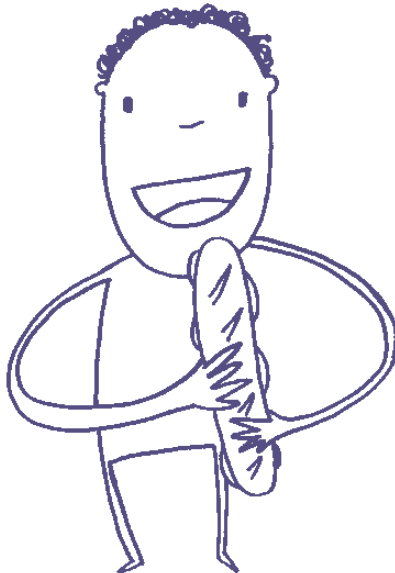
Apagues el foc, i amb el foc apagat i la paella damunt dels fogons, hi afegeixes els dos rovells d'ou sense deixar de pastar.

Poses el contingut de la paella en un plat o una plata grossa i ho deixes reposar uns minuts.

Si la pasta que has fet està al punt (això vol dir que és prou espessa) no cal que esperis gaire per passar les croquetes per l'ou i enfarinar-les amb la farina de galeta.

Llavors ja les pots fregir.

Valentina Quílez



Escalivada

Ingredients per a 4 persones

2 pebrots vermells
2 albergínies
Oli, sal, vinagre

Preparació

Poses els pebrots i les albergínies al foc directe o a la brasa.

Deixes que es torrin per tots costats.

Els treus del foc i els emboliques amb paper de diari.

Esperes que es refredin.

Un cop freds, els peles.

Els talles a tires llargues.

Ho poses tot a la plata de servir.

Ho amaneixes amb oli, sal i vinagre (molt poc).

Llibertat Pérez

Pa amb tomàquet i pernil

Ingredients

Llesques de pa (torrat o no), millor si és de pagès i del dia abans.

Tomàquets (millor dels de secà o de penjar)

Oli d'oliva

Sal

Pernil, embotit o el formatge que es vulgui

Preparació

Talles un tomàquet pel mig.

El fregues ben fregat per la llesca de pa.

Hi tires una mica de sal per sobre.

Hi tires un bon raig d'oli d'oliva.

Hi poses el pernil, l'embotit o el formatge per sobre.

Ja el tens a punt de menjar.

Aquest és el plat més típic de la cuina catalana. És la primera cosa que aprenen les persones que es queden a viure entre nosaltres, perquè és molt senzill, molt ràpid i gairebé agrada a tothom.

L'únic problema, actualment, és que no es troben bons tomàquets que permetin que aquest plat surti tan saborós com caldria.

Aquesta manera de sucar el pa és immillorable per fer entrepans.

A algunes persones també els agrada, en lloc d'embotit o formatge, menjar-s'ho amb una presa de xocolata.

Fina Niubó

Papa a la huancaína

Ingredients per a 4 persones

4 patates
12 galetes d'aperitiu
2 *ajis* grocs (pebrots picants del Perú)*
200 g de formatge fresc
1 got i 1/2 de llet
1 gra d'all
4 ous durs
Olives negres
Enciam
Sal
Un rajolí d'oli

Preparació

Bulls les patates.
Poses els *ajis*, l'all, l'oli, la llet i el formatge a batre amb la batedora fins que et quedi una salsa homogènia.
Serveixes les patates tallades a rodanxes.
Hi poses la salsa per sobre.
Ho decores amb enciam, l'ou trossejat i les olives.

Rosa Cañedo

*Es poden comprar a les botigues afrollatines.

Quiche

Ingredients

- 100 g de formatge
- 1 ou
- 100 g de farina
- 1/4 de l de llet
- 100 g de cansalada viada fumada (bacó)

Preparació

- Barreges els ingredients.
- Els talles a trossets petits.
- Els poses al forn a 180°, ½ hora aproximadament.

Celia Verchili



Sardana de gambes i anxoves

Ingredients

Cassoletes de pasta de full (es compren fetes)
Anxoves
Gambes
Pinyons
Tomàquets de cirereta
Pebrot vermell
Maionesa

Preparació

Barreges les gambes picades, el pebrot talladet petit i el tomàquet amb la maionesa.
Amb aquesta barreja farceixes les cassoletes.
Farceixes unes altres cassoletes amb maionesa i anxoves.
Les adornes amb un punt de pebrot vermell.

Manuela Lozano

Toronho

Ingredients

1 all
 1 ceba mitjana
 3 porros
 1 branca d'api
 4 pastanagues
 1 carbassó
 1 albergínia
 1/2 llimona
 1/2 got d'aigua
 Comí
 Oli
 Torrades primes de pa amb alfàbrega ja preparades
 Nous
 Un xic de sal

Preparació

Poses una mica d'oli en una cassola i sofregeixes l'all, havent-li tret el cor.
 Talles totes les verdures en juliana.
 Les sofregeixes i tapes la cassola perquè comencin a fer-se amb el seu vapor.
 Hi aboques el suc de la mitja llimona barrejat amb l'aigua.
 Deixes que es faci a poc a poc.
 Hi tires una mica de comí i sal.
 Ho serveixes a taula sobre les torrades petites, amb una cullera, afegint-hi les nous ratllades.
 És millor deixar-lo reposar a la nevera d'un dia per l'altre en el seu propi suc, que s'ha de treure en el moment de servir-ho.

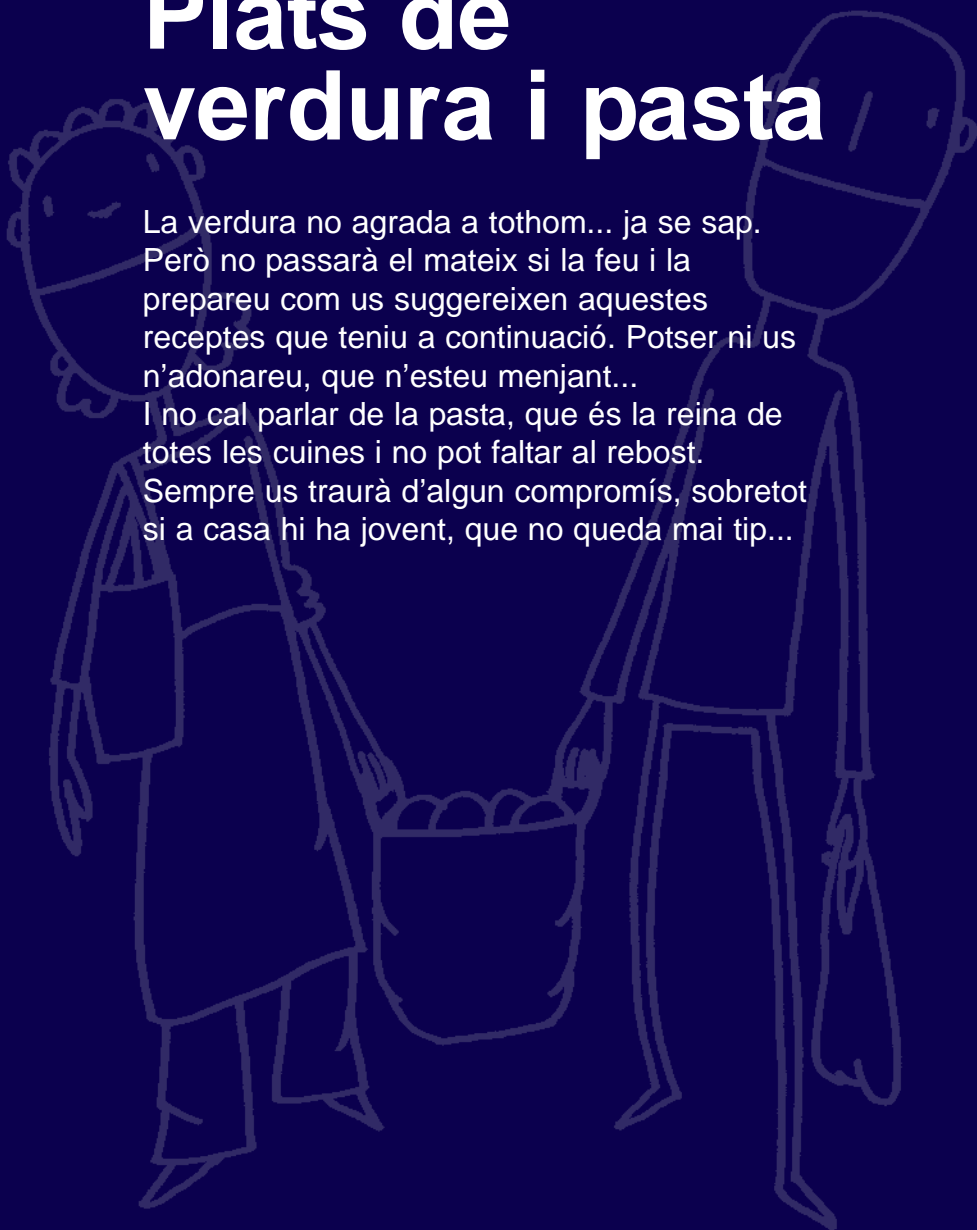
Úrsula Piñero

Plats de verdura i pasta

La verdura no agrada a tothom... ja se sap. Però no passarà el mateix si la feu i la prepareu com us suggereixen aquestes receptes que teniu a continuació. Potser ni us n'adonareu, que n'esteu menjant...

I no cal parlar de la pasta, que és la reina de totes les cuines i no pot faltar al rebost.

Sempre us traurà d'algun compromís, sobretot si a casa hi ha jovent, que no queda mai tip...



Cuscús

Ingredients per a 5 persones

500 g de carn de vedella o de xai
 1 kg de sèmola grossa (cuscús)
 2 cebes
 4 tomàquets madurs
 1/2 kg de pastanagues
 1 kg de porros
 1 pot de cigrons cuits
 1/2 kg de carbassa
 1 col rodona petita
 Pebre negre
 Canyella
 1 got i 1/2 d'oli
 Aigua
 Colorant alimentari

Preparació

Peles i rentes tota la verdura.
 La talles a trossos grossos.
 Piques la ceba i el tomàquet i ho fregeixes amb la carn.
 Hi poses sal, pebre negre, colorant i canyella.
 Hi tires aigua fins que ho cobreixi. Ho fas bullir. Ho reserves.
 Esbandeixes la sèmola i la barreges amb l'oli.
 Quan ja bulli l'aigua, cous la sèmola al vapor durant mitja hora.
 Reserves la sèmola i la separes bé amb aigua i sal perquè quedi solta.
 Afegeixes la resta de la verdura al brou de carn perquè bulli una estona.

.../...

.../...

Tornes a posar la sèmola al vapor.
Afegeixes els cigrons cuits al brou.
Quan tot és ben cuit, mundes el plat.

Per muntar el plat, poses primer la sèmola en una
plata fonda deixant-hi un forat al mig.
En el forat, hi poses la carn i la cobreixes amb la
verdura i el brou.

Fàtima Youti



Empanada gallega

Ingredients

Per a la pasta

1/2 kg de farina

30 g de llevat de forner

100 g de llard

1 got petit d'oli

1 got gros aigua

2 ous (els rovells)

1 culleradeta de cafè de sal

Per al farciment

1/2 kg de llom de porc tallat a filets

150 g de cansalada viada tallada a trossets petits

3 cebes grosses tallades

2 pebrots verds talladets

1 llauna de pebrots vermells talladets

1 bri de safrà

1 gotet d'oli

100 g de cansalada

Preparació

La pasta

Escalfes l'aigua.

Poses la farina en un recipient, de manera que quedi en forma de muntanya amb un forat al mig.

Hi poses els 100 grams de llard, el llevat i l'oli, un rovell i l'aigua, que vas afegint a poc a poc, i ho vas pastant.

Un cop ben pastat tot (la pasta ja no s'enganxa a la mà), cobreixes aquesta pasta amb un drap i la deixes reposar.

.../...

.../...

El farciment

Poses una paella al foc amb una mica d'oli.

Hi poses la ceba picada i el pebrot verd, ho cous a poc a poc i hi afegeixes el safrà.

En una altra paella hi poses la resta de l'oli. Hi cous el llom, molt poc: una mica d'una banda i una mica de l'altra.

Ho deixes reposar i refredar.

L'empanada

Parteixes la pasta en dues meitats.

Estens la pasta ben estirada. Pots fer servir un corró.

Untes amb oli una safata d'anar al forn.

Hi poses la meitat de la pasta i a sobre hi poses el farciment preparat en les dues paelles i els trossos petits de cansalada viada i pebrot vermell.

Ho tapes tot amb la resta de la pasta.

Ho pintes amb el rovell de l'ou que hauràs batut amb una mica d'oli (pots fer servir un pinzell o un tros de la mateixa pasta).

Escalfes el forn a 170° i ho deixes coure durant uns 60 minuts.

Carmen Ferreiro

Empanada de pasta fullada

Ingredients

- 1 paquet de pasta fullada
- 1 pot de pebrots del *piquillo* de 1/2 kg
- 2 cebes grosses
- 2 tomàquets mitjans
- 2 llaunes de 100 g de tonyina en oli
- 3 ous durs

Preparació

Cous la ceba en una paella amb oli d'oliva, a foc molt lent.

Quan la ceba sigui ben cuita hi afegeixes els tomàquets.

Quan estigui tot ben cuit, hi afegeixes la tonyina, els ous durs tallats a trossos petits i els pebrots del *piquillo* tallats a tires.

Ho ofegues tot durant un parell de minuts.

Quan ja està, ho deixes refredar.

Mentrestant, estens un full de pasta fullada en una safata.

Hi poses el farcit i després ho cobreixes amb una altra capa de pasta fullada.

Bats un ou i pintes l'empanada per damunt amb un pinzell.

Escalfes el forn a 180°.

Fiques l'empanada al forn durant uns 15 minuts.

Quan es vegi que està feta, ja la pots treure del forn.

Esperanza Muñoz

Feijoada

Ingredients

Mongetes negres seques
Costella salada
Cansalada fumada (bacó)
Botifarra o salsitxa
Alls
Ceba
Llorer
Sal

Per a la guarnició

Arròs blanc
Col o bledes (substitut de *couve*)
Farofa (farina de iuca)
Ou, bacó, plàtan, mantega
Taronja

Preparació

Poses les mongetes en remull durant dues hores.
Fas bullir les carns salades.
Fas un sofregit amb els alls, la ceba, el llorer i tota la carn.
Hi afegeixes les mongetes negres amb la quantitat d'aigua suficient per a la cocció.
Ho deixes coure durant 45 minuts.
Hi poses sal al teu gust.

.../...

.../...

Acompanyament

Arròs blanc com es vulgui: bullit o sofregit amb alls i ceba.

Col o bledes tallades en juliana (només les parts més verdes) sofregides amb alls i ceba.

Farofa.

Fas un sofregit amb mantega.

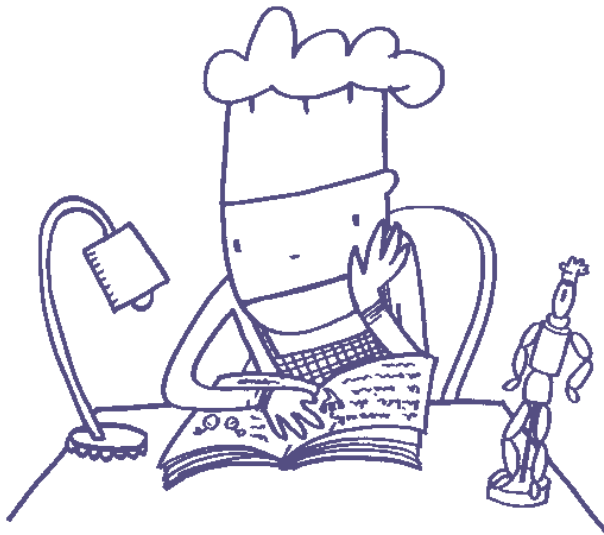
Hi afegeixes els ous i el bacó i ho remenes fins que acabi una mica daurat.

Hi afegeixes de seguida el plàtan tallat a rodanxes ben fines.

Es menja tot com un plat combinat.

Les taronges són les postres indicades, perquè faciliten la digestió.

Shirly Gonçalves / Lucymeire



Humus

Ingredients

400 g de cigrons cuits
2 grans d'all
3 cullerades de mantega de sèsam (tahina)
Un pessic de comí
Pebre negre
Sal
Suc de mitja llimona
3 cullerades d'oli d'oliva

Preparació

Barreges els ingredients en un recipient i els bats.
Si ho vols més cremós hi pots afegir una mica d'aigua de la cocció o de l'aixeta.

Quan ho serveixis ho pots decorar amb una mica de pebre vermell (o picant), llavors de sèsam i oli.

Annabel Fernández

Minestra de bledes a l'extremenya

Ingredients per a 6 persones

3/4 de kg de bledes
3/4 de kg de patates
100 g de xoriço o pernil
3 ous
1 ceba grossa
2 grans d'all
Brots de julivert
Pebre vermell
Sal
1/2 l d'oli d'oliva

Preparació

Peles les patates, les trossegues com per a un estofat, i les amaneixes.

Les fregeixes en una paella, amb una mica d'oli i mitja ceba tallada.

Les vas trossejant amb l'escumadora.

Neteges les bledes i les talles a trossos petits.

Les bulls en una olla fins que siguin tendres.

Les escorres i les reserves.

Sofregeixes la mitja ceba que queda, prèviament trossejada, amb oli.

Quan sigui ben rossa, hi afegeixes les bledes que havies reservat.

Afegeixes les patates, el xoriço o el pernil trossejat a les bledes.

Ho barreges bé tot a la paella.

.../...

.../...

Hi afegeixes un triturat d'alls, julivert i pebre vermell diluït en una mica d'aigua.

Ho deixes coure a foc lent durant uns minuts i ho poses tot en una cassola de terra, lleugerament aixafat amb una escumadora.

Bats els ous i els aboques per sobre de les patates i les bledes.

Poses la cassola al forn, amb el gratinador prèviament encès, i ho deixes fins que els ous quallin, formant una crosta cruixent.

Quan ho serveixis, pots posar-hi formatge ratllat per sobre.

Juan Cánovas

Mousse d'espàrrecs

Ingredients per a 6 persones

1 llauna de 250 g d'espàrrecs
6 ous
1 pot de 450 g de llet evaporada Ideal
Sal i pebre
Una mica de mantega per untar un motlle

Preparació

Enguegues el forn a 200 graus.
Poses tots els ingredients, menys la mantega, en un recipient.
Ho tritures tot amb la batedora, que quedi tot molt triturat.
Untes un motlle amb mantega.
Hi poses els ingredients triturats.
Poses el motlle al bany maria al forn durant uns 25 minuts.
Per saber si ja és cuit ho punxes amb un ganivet. Si surt eixut, vol dir que ja està.
Ho deixes refredar i ho desemmotlles.

Es pot servir acompanyat de fulles d'enciam i maionesa o salsa rosa.

Miquel Fitó

Pastís de bledes

Ingredients

1 kg de bledes
4 ous
1 ceba (millor de les de Figueres)
1 gra d'all
400 g de cansalada fumada (bacó)
300 g de farina (es pot fer servir pasta de full)
100 g de llard
1 culleradeta de llevat
Aigua
Sal
Pebre
Comí

Preparació

Passes la farina pel colador.
Poses la farina sobre el marbre i la barreges amb l'aigua, la sal i el llard.
Ho pastes bé força estona.
Ho tapes amb un drap humit.
Ho deixes reposar 3 hores aproximadament.

Talles les bledes a trossos ben petits.
Bulls les bledes, les escorres i les reserves.
Fregeixes la ceba tallada ben fina, l'all, el pebre i el comí.
Quan ja queda ben tou, hi afegeixes la cansalada a trossets.
Ho fregeixes bé i ho rectificues de sal.

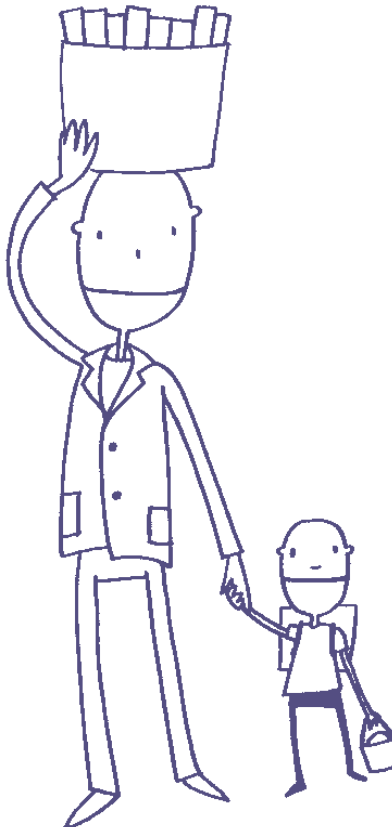
Estens la pasta de farina amb un corró.
Untes un motlle amb mantega o bé amb oli i farina.

.../...

.../...

Poses la meitat de la pasta a dins del motlle.
Hi aboques les bledes per sobre.
Hi afegeixes els ous batuts.
Tapes aquest pastís amb l'altra meitat de la pasta.
Fas doblecs als cantons per deixar-ho ben bonic.
Bats un ou. Untes la pasta amb l'ou batut amb l'ajut
d'un pinzell de rebosteria.
Ho fiques al forn durant 25 minuts aproximadament.

Laura Llovera



Patates en escabetx

Ingredients

1 kg de patates petites
5 ous
4 o 5 grans d'all (segons el gust de cadascú)
2 fulles de llorer
Una branqueta de farigola
Sal
Oli
Vinagre
Aigua

Preparació

Fas coure les patates amb pell, amb una mica de sal (les pots punxar amb un escuradents per comprovar si són cuites).

Les treus del foc i les deixes refredar. Les peles.

Les emboliques amb un drap i les aixafes.

Bats els ous, i hi seques les patates a dins.

Les retires i les poses en un recipient (millor si és una cassola de fang).

Fregeixes els alls, el llorer, la farigola.

Hi aboques una tassetta d'aigua i una de vinagre.

Ho aboques tot sobre les patates i ho deixes refredar.

Perquè les patates s'impregnin bé de l'escabetx, és millor fer el plat d'un dia per l'altre.

Adoni González
Feli Castellano

Saku sai mu

Ingredients per a 4 persones

150 g de cacauet torrat, pelat i picat
 1 ceba petita
 1 cullerada de sucre de palmera (*jaggery*)*
 2 o 3 cullerades de salsa de peix (*nam pla*)*
 Pebre mòlt
 Mig paquet de perles de tapioca de les petites i blanques*
 All fregit
 4 grans d'all picats
 4 cullerades d'oli de gira-sol

Preparació

Barreges les perles de tapioca en una tassa plena d'aigua tèbia.
 Les pastes una mica i les deixes en remull durant una hora.

En un *wok* o en una paella fonda, fregeixes l'all picat.
 Abans que s'enrosseixi, hi afegeixes els cacauets.
 Ho barreges bé i hi afegeixes la ceba picada, el sucre i la salsa de peix.
 Ho fas coure una estona, remenant sense parar.
 Ha de quedar força salat.

Les *saku sai mu* són boles de tapioca de la mida d'una mandonguilla, farcides de pasta de cacauet.
 Per fer-les, vas agafant miques de la tapioca que has tingut en remull.

.../...

* Aquests ingredients els podeu trobar en una botiga de productes d'alimentació asiàtics.

.../...

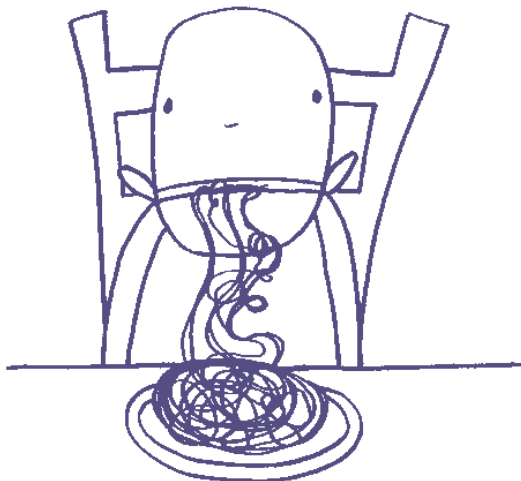
Les farceixes amb una mica de pasta del cacauet.

Els dónes forma de bola.

Un cop fet això, les fas bullir en aigua. Estaran fetes quan comencin a surar. Llavors les treus i les untes amb l'oli de gira-sol perquè no s'enganxin.

A l'hora de servir-ho, poses una mica d'all fregit damunt de cada bola.

Carles Bertran



Pastís de porros i verdures

Ingredients

4 porros grossos
 4 ous
 1 carbassó (250 g)
 1 pebrot verd (100 g)
 100 g de cansalada fumada (bacó) tallada ben petita
 3 culleradetes petites de mantega
 5 o 6 cullerades de llet
 40 galetes maria
 Crema de llet (la tercera part de l'ampolla)

Preparació

Tritures les galetes fins que quedin com farina, sense grumolls.

Pastes la farina de les galetes amb la mantega i quatre cullerades de llet.

Formes una bola amb la pasta i amb aquesta pasta folres un motlle (si pot ser, que sigui un motlle desmuntable).

Escalfes el forn.

Neteges els porros, el pebrot i el carbassó i els talles a trossos ben petits.

Ofegues aquests ingredients en una paella grossa amb poc oli i una mica d'aigua.

Vigiles tota l'estona perquè quedin transparents i no agafin color.

Hi tires la sal.

En una altra paella fregeixes els trossets de cansalada i els afegeixes a les verdures.

Bats els ous amb la crema de llet. Hi tires sal.

.../...

.../...

Escorres l'oli de les verdures.

Hi afegeixes els ous batuts.

Ho poses al motlle que has folrat amb la pasta.

Ho fiques al forn (que ja és calent) i ho deixes fins que estigui fet (ho sabràs quan ho punxis amb un ganivet i et surti net).

Ho deixes refredar i ho desemmotlles.

Ho serveixes fred.

Francesc Vicenç Caparrós

Tabulé

Ingredients per a 4 persones

200 g de sèmola de cuscús precuïta*
1 bon manat de julivert fresc
1 grapatet de fulles de menta
2 cebes tendres o de Figueres
4 tomàquets madurs però forts
4 cullerades soperes de suc de llimona
4 cullerades d'oli d'oliva verge
sal i pebre

Preparació

Peles i piques la ceba.
Escaldes els tomàquets, els peles, els parteixes en quatre trossos i els treus les llavors.
Hi poses el cuscús.
Tries les fulles de julivert, les rentes i les piques.
Tries les fulles de menta, les rentes i les piques.
Ho amaneixes tot plegat amb oli i suc de llimona.
Hi tires sal i pebre.
Ho poses en un bol a la nevera.
Ho serveixes ben fred.

Ghasan Saliba

* Es pot comprar en botigues especialitzades.

Zarangollo

Ingredients

2 kg de carbassons tallats a rodanxes fines
2 cebes tallades a rodanxes molt fines
1 dl d'oli
1 cullerada d'orenga
Pebre blanc mòlt
Sal
4 grans d'all esclafats en el morter
Llesques petites de pa fregit (a tall de guarnició)

Preparació

Poses una cassola amb l'oli al foc.
Quan sigui calent, hi tires els alls.
Abans que comencin a agafar color, hi incorpores les cebes.
Redueixes el foc i ho deixes coure molt lentament.
Quan la ceba comenci a ser tova, hi afegeixes els carbassons.
Ho remenes i continues la cocció a foc lent amb la cassola tapada durant uns vint minuts.
Ho amaneixes amb pebre, sal i orenga.
Continues la cocció fins que tot estigui ben cuit (uns 10 minuts més).
Serveixes el plat amb llesques de pa fregit.

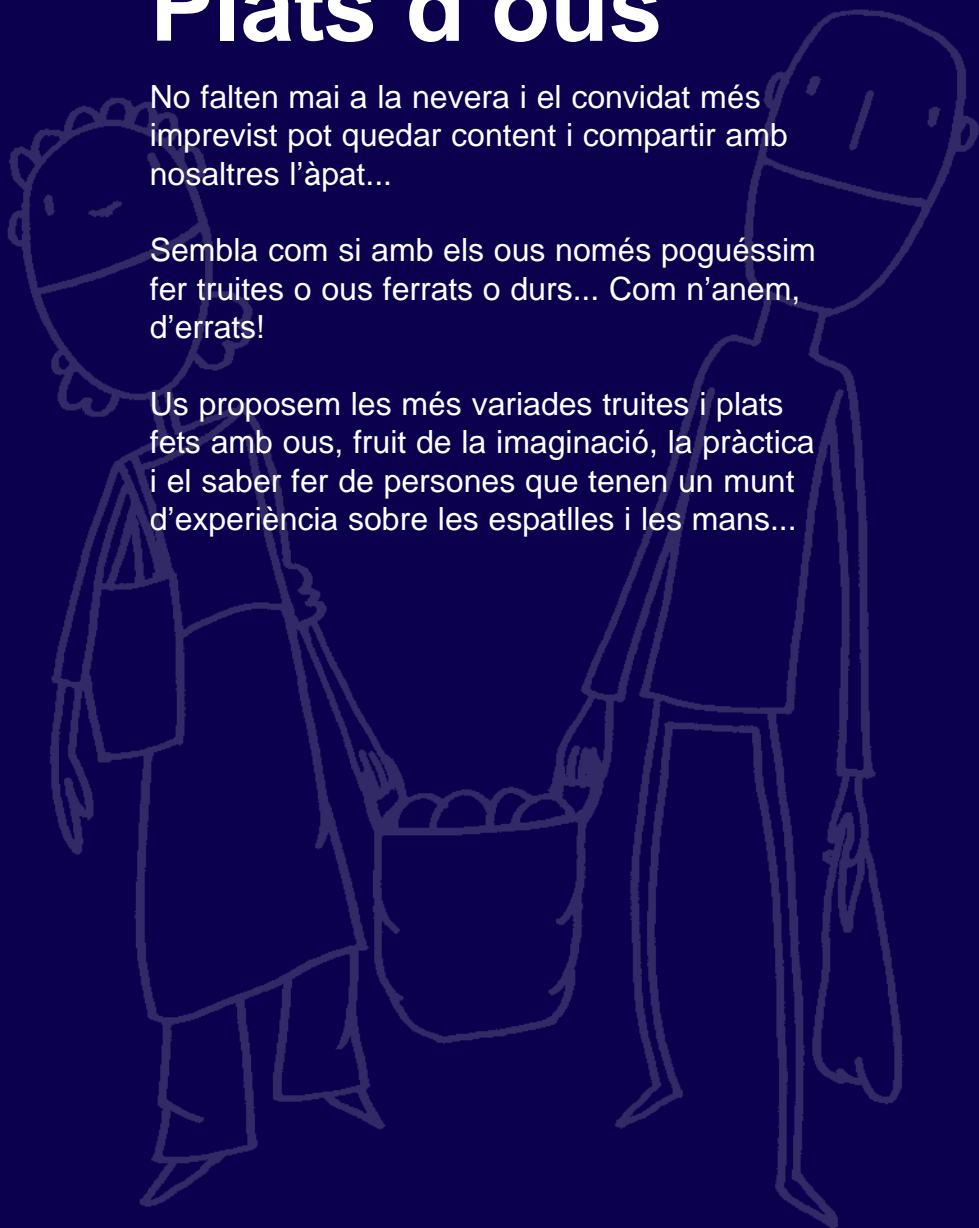
Juan Cánovas

Plats d'ous

No falten mai a la nevera i el convidat més imprevist pot quedar content i compartir amb nosaltres l'àpat...

Sembla com si amb els ous només poguéssim fer truites o ous ferrats o durs... Com n'anem, d'errats!

Us proposem les més variades truites i plats fets amb ous, fruit de la imaginació, la pràctica i el saber fer de persones que tenen un munt d'experiència sobre les espatlles i les mans...



Ous farcits de tonyina

Ingredients

- 6 ous
- 1 llauna de tonyina
- 1 llauna d'olives farcides
- 1 llauna d'anxoves
- 1 pebrot vermell (pot ser de llauna o escalivat)
- 1 pot de maionesa
- 12 escuradents de fusta

Preparació

Poses els ous a bullir durant 15 minuts, fins que estiguin ben cuits, durs.

Els peles, els talles per la meitat i separen el rovell de la clara.

Poses 3 rovells, la tonyina i una mica de maionesa en un bol i ho barreges tot.

Amb aquesta barreja farceixes les clares.

Amb el que et sobri, i amb un aparell de fer puré, ho vas tirant per sobre com si fos neu fins que quedin ben coberts.

Amb un escuradents, punxes una oliva, una anxova i una tira de pebrot a cada ou.

Ja ho pots servir.

Carmen Quereda

Ous farcits de l'àvia Maria

Ingredients

Ous
Molla de pa
Llet
Sal
Nou moscada ratllada
Farina de galeta
Oli

Preparació

Poses la molla del pa en un plat a estovar amb la llet.

Ho pots fer amb pa sec per aprofitar-lo.

Poses els ous a bullir al foc.

Quan siguin freds, els parteixes per la meitat.

Separes els rovells i els poses en un plat

Hi afegeixes el pa escorregut, sal i una mica de nou moscada ratllada.

Ho barreges tot amb una forquilla.

Farceixes els ous amb la barreja.

Els passes per la farina de galeta i els fregeixes en una paella amb oli calent fins que quedin dauradets.

Es poden menjar acabats de fer o bé freds.

Quan tinguis pa sec, ja sabràs què fer-ne.

Rosa Sans

Tortilla de la abuela

Ingredients

6 ous
2 brots de menta
4 grans d'all
1/2 kg de pa de pagès
Oli d'oliva

Preparació

Bats els ous.

Trinxes els alls i la menta, que quedin a trossos molt petits. Ho tires a l'ou.

Hi afegeixes la molla de pa a trossets.

Ho remenes tot amb una forquilla fins que quedi ben barrejat.

Poses oli a escalfar i, quan sigui calent, agafes una cullerada sopera de la barreja i la tires a la paella.

Ho aixafes una mica perquè la truita quedi ben plana.

La fregeixes i la serveixes ben calenta.

María del Valle Rosa



Truita de colors

Ingredients

Pèsols
Faves
Albergínia
Pebrot vermell i verd
Ceba tendra
Carbassó
Pastanaga
Tomàquet triturat
Formatge triturat
Dos grans d'all ratllats
Ous

Preparació

Talles les verdures a trossos ben petits.
Poses tots els ingredients, menys els ous, el tomàquet i l'all, en una paella al foc, amb oli.
Ho deixes coure a foc lent força estona.
Quan sigui tot cuit, hi afegeixes el tomàquet i l'all.
Ho treus, coles l'oli i ho reserves.
En un bol, bats els ous.
Quan estiguin ben batuts, hi afegeixes les verdures que tens reservades.
Ho poses tot a la paella amb l'oli que ha quedat de fregir les verdures.
Ho deixes coure a foc lent.
Quan estigui ben cuit, ho gires i ho deixes coure per l'altre costat.

Josep Giménez

Truita de patata i ceba

Ingredients

Patates
Cebes
Pebrot verd
Una mica de llet
Ous
Sal

Preparació

Ho talles tot molt petit i ho fregeixes tot junt.
Quan està tot fregit, ho treus del foc.
Bats els ous en un bol i hi tires tots els ingredients, un raget de llet i sal.
Escalfes oli en una paella.
Quan és força calent, hi tires tota la barreja.
Ho deixes coure a foc més aviat lent, mirant que no s'enganxi.
Quan és ben cuit per una banda, tombes la truita i la fas coure de l'altre costat.
Comprova que és cuita pel mig, amb una forquilla.

Carmen Carracedo
Alejandro Ferré

Truita de samfaina

Ingredients

2 cebes tendres grosses o 1 ceba de Figueres
1 llauna de 1/2 kg de tomàquet natural triturat
1 albergínia grossa
1 carbassó mitjà
2 pebrots verds petits
3 ous (si fas una truita grossa) o 4 (si en fas dues de petites)
Oli d'oliva (0,4^o)
Sal

Preparació

Talles els ingredients a trossets ben petits i els reserves.

Poses l'oli al foc.

Hi poses la ceba perquè es vagi fent a poc a poc, a foc lent.

Vigiles que quedi daurada però que no es cremi.

Hi afegeixes la llauna de tomàquet i una mica de sal.

Deixes que el tomàquet es faci una mica.

Hi afegeixes tota la resta d'ingredients.

Quan estigui gairebé fet, ho tastes i ho rectificues de sal.

Bats els ous.

Hi afegeixes la barreja, que has d'haver tret de la paella i escorregut bé.

Ho barreges bé.

Ho poses a la paella ho vas tombant fins que l'ou sigui ben cuit.

Núria Minguell

Truita de tonyina

Ingredients

2 ous
1 llauna de tonyina en oli verge
Salsa de tomàquet
Formatge ratllat

Preparació

Bats els ous.
Hi poses la tonyina.
Ho barreges bé.
Amb una cullera sopera, fas truites petites.
Les poses en una plata d'anar al forn.
Hi tires tomàquet i formatge ratllat per sobre.
Ho gratines al forn.

Carmen Rocher



Truita de verdures

Ingredients

Albergínia
Ceba
Carbassó
1 patata
Un rajolí de llet
Ous
Sal

Preparació

Talles les verdures a daus petits.
Ho fregeixes tot i ho treus de la paella.
Bats els ous en un bol i hi tires tots els ingredients.
Poses oli en una paella al foc.
Quan és ben calent, hi tires la barreja i ho deixes coure a foc lent.
Quan és ben cuit per una banda tombes la truita i la fas coure de l'altre costat.
Per veure si és ben cuita, la punxes pel mig amb un ganivet o una forquilla.

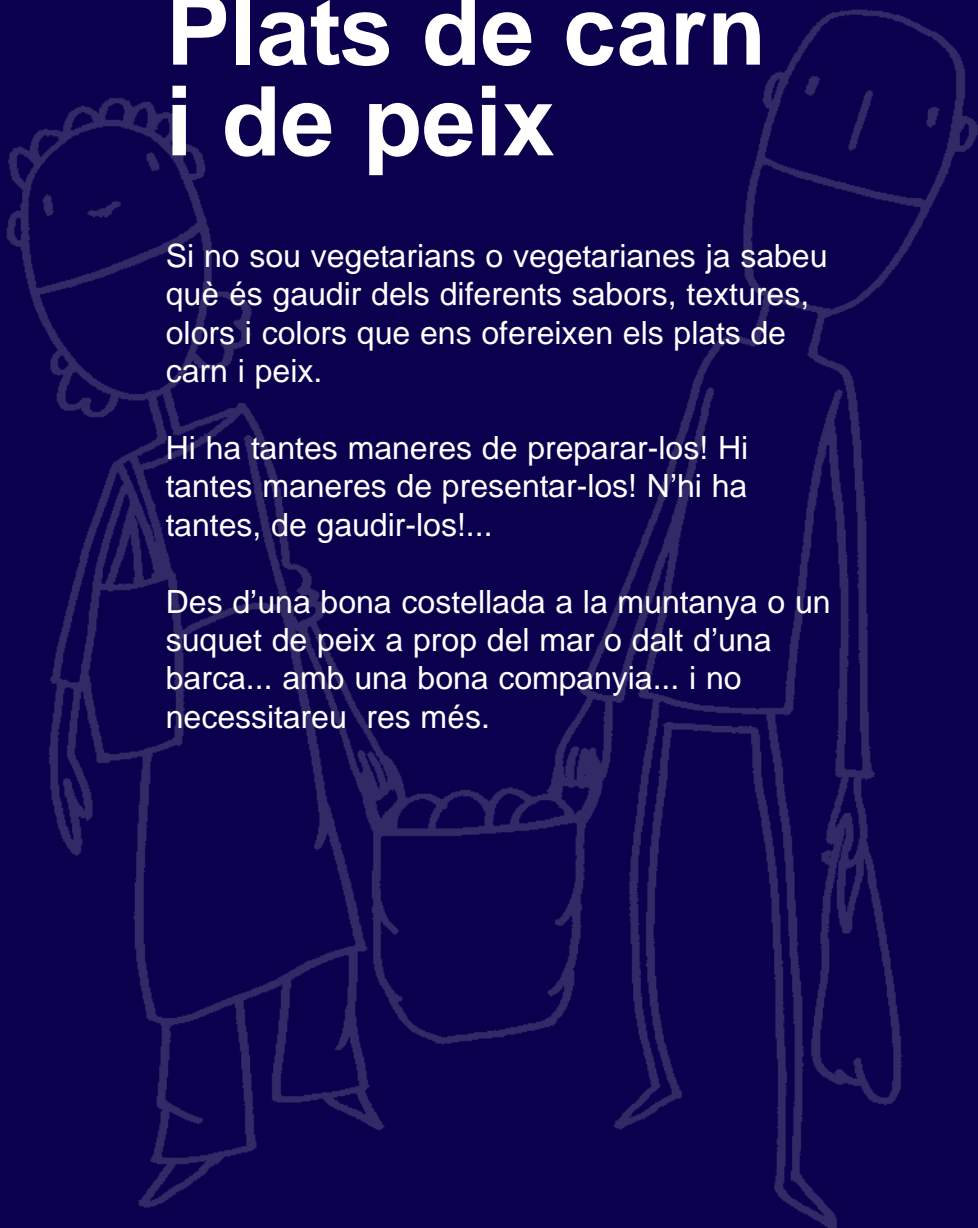
Carmen Carracedo

Plats de carn i de peix

Si no sou vegetarians o vegetarianes ja sabeu què és gaudir dels diferents sabors, textures, olors i colors que ens ofereixen els plats de carn i peix.

Hi ha tantes maneres de preparar-los! Hi ha tantes maneres de presentar-los! N'hi ha tantes, de gaudir-los!...

Des d'una bona costellada a la muntanya o un suquet de peix a prop del mar o dalt d'una barca... amb una bona companyia... i no necessitareu res més.



Bacallà amb mongetes

Ingredients

4 talls de morro de bacallà remullat de 250 g
 1 kg de mongetes seques cuites
 1 kg de tomàquets madurs
 1/4 de l d'oli
 50 g de farina
 Sal
 Sucre

Per a la mussolina d'allioli

6 grans d'all confitats
 2 rovells d'ou
 1/4 de l d'oli d'oliva

Preparació

Enfarines el bacallà i el fregeixes. El treus del foc. Escaldes els tomàquets, els peles i els tritures a la batedora.

Hi poses sal i sucre (per contrarestar l'acidesa del tomàquet). Ho coles per treure les llavors. Quedarà una salsa de tomàquet.

Poses els alls en una cassoleta amb oli i els poses a coure a foc molt baix, sense que l'oli arribi a bullir, durant 20 o 25 minuts. Han de quedar tous, però blancs i sencers. D'aquesta manera perden la fortor. Fas la mussolina com si fessis maionesa (amb els ous i l'oli). Al final hi afegeixes els alls confitats i aixafats.

.../...

.../...

Poses la salsa de tomàquet i les mongetes en una safata de forn, i, a sobre, el bacallà.
Cobreixes el bacallà amb la mussolina i ho fiques al forn a gratinar.

(Homenatge a Jaume Pastallé).

Joan Cànovas

Bacallà amb samfaina

Ingredients

3/4 de kg de bacallà
2 pebrots verds
3 pebrots vermells
1 i 1/2 ceba
1/2 kg de tomàquet
3 grans d'all
2 albergínies

Preparació

Poses el bacallà en remull durant 24 hores.
Canvies l'aigua dues o tres vegades fins que estigui al punt de sal.
Escorres bé el bacallà i l'asseques amb un drap de cotó perquè deixi anar bé l'aigua.
Enfarines el bacallà.
El fregeixes amb oli ben calent. El reserves.
Talles els pebrots, les cebes i les albergínies a trossos ben petits.
Amb el mateix oli del bacallà, fregeixes els pebrots, les albergínies, les cebes, l'all i el tomàquet.
Ho deixes coure de 20 a 30 minuts.
Quan sigui cuit, hi afegeixes el bacallà i ho deixes que faci xup-xup una estoneta.

Àngels Villena

Esqueixada de bacallà

Ingredients

1/4 kg de bacallà esqueixat, ja remullat i dessalat
1 pebrot verd
1 pebrot vermell
1 ceba
Olives negres
Vinagreta

Preparació

Talles les verdures a trossos ben petits.
Les barreges amb el bacallà.
Hi tires la vinagreta per sobre.
Ho barreges bé.
Ho deixes una estona a la nevera.
Aquest plat, com més reposi, millor. Els sabors es barregen millor.

Llom a la sal amb salsa de poma

Ingredients

Un tros de llom de 3/4 de kg aproximadament
1/2 kg de sal granada
1/4 de kg de pomes
3 cullerades de crema de llet
Un pessic de nou moscada en pols

Preparació

En un recipient d'anar al forn que sigui fondo, hi poses una capa de sal.
Hi col·loques el llom a sobre.
Hi vas tirant sal per sobre de manera que quedi tot cobert i no es vegi el llom per enlloc.
Ho fiques al forn a 180° durant una hora aproximadament.
Ho treus del forn i ho deixes refredar.
Ho desemmotlles.
Ho talles finet.

Salsa d'acompanyament

Fas bullir les pomes.
Les passes per la batedora i hi afegeixes la crema de llet.
Hi tires la nou moscada i ho bats ben bé.
Ho serveixes fred, acompanyat amb la salsa (a part).

Fina Niubó

Mantes

Aquest és un plat del Kadjastan, a l'Àsia central, que es cou al vapor. Això vol dir que caldran dos recipients: una base on bull l'aigua i un altre, amb forats, perquè s'hi pugui coure al vapor.

Ingredients

Per al farciment

1/2 kg de carn picada
1/2 kg de cebes
Sal
Pebre negre

Per a la pasta

1/2 kg farina
2 ous
1 got d'aigua
Sal

Preparació

La pasta:

Barreges la farina, els ous, l'aigua i la sal fins que quedi una pasta homogènia, sense grumolls.
La deixes reposar.

El farciment:

Piques les cebes a trossets ben petits.
Hi afegeixes la carn picada.
Ho salpebres i ho barreges tot molt bé.
De la pasta que has preparat, en fas fulls fins, rodons, de més o menys 6 cm de diàmetre.

.../...

.../...

Al centre de cada full, hi poses el farciment, l'emboliques i li dónes forma (ha de quedar com una muntanya).

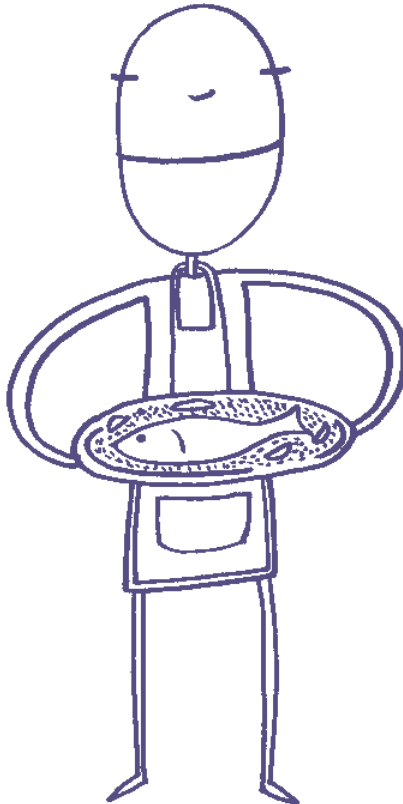
Poses aigua a bullir en una cassola.

Agafes una cassola amb forats, l'untes perquè no s'enganxi i hi poses els *mantes*.

Quan l'aigua bulli, poses la cassola dels *mantes* a coure's al vapor.

Ho deixes coure durant uns 40 minuts.

Gulshat Makgmudova



Pastís de peix amb espinacs

Ingredients per a 6 persones

1/2 kg de lluç congelat sense pell i sense espines
150 g de gambes pelades
1 paquet d'espinacs congelats de 400 g
150 g de formatge de Maó
6 ous
400 cl de crema de llet o nata líquida
Una mica de mantega
Sal i pebre

Preparació

Encens el forn a 250 graus.

En un recipient per triturar aliments hi tires tres ous, 200 cl de crema de llet o nata líquida, lluç (millor si ja és descongelat), sal i pebre.

Tritures tots els ingredients fins a obtenir una barreja en la qual no es puguin diferenciar els components i ho reserves.

Neteges el recipient, hi tires els altres tres ous, els espinacs (descongelats), el formatge, els 200 cl de crema de llet o nata líquida que et queden i sal i pebre i ho tritures tot.

Untes un motlle amb mantega, i hi vas posant capes: primer una de peix, després una capa de gambes (descongelades i eixutes), una capa d'espinacs; peix, gambes i espinacs.

Ho poses tot al forn al bany maria durant uns 30 minuts fins que tot quedi quallat.

Ho deixes refredar i ho desemmotlles.

Ho pots servir acompanyat d'enciam i maionesa.

Miquel Fitó

Pisto furtat

Ingredients

1 kg pebrots verds i vermells
 750 g de tomàquets madurs
 250 g de llom de porc
 250 g de pit de pollastre
 Oli
 Ceba
 All
 2 ous
 Sal

Tortas primes de pa (de les que s'utilitzen per fer galianos o gaspatxo manxec, que tallades a trossos s'utilitzen com si fossin la forquilla.

Preparació

L'autèntic *pisto manchego*, que és l'origen d'aquesta recepta, porta pebrots verds, tomàquet, oli i sal. Nosaltres, per fer-lo amb una mica més de color, procedirem de la manera següent:

Tires en una paella un got petit d'oli per daurar l'all tallat prim.

Hi aboques el pit de pollastre i el llom de porc fet a daus molt petits. Una vegada fregits, els reserves. En el mateix oli, fregeixes la cebra i els pebrots i hi afegeixes els tomàquets, pelats i trossets, i els vas aixafant mentre es fregeixen.

Quan l'oli sembla que fa ulls per sobre del tomàquet, hi afegeixes el pit i el llom que havies reservat i ho rectificas de sal.

.../...

.../...

A part fas dos ous durs, i talles molt prima la clara.

Les *tortas* de pa es fan amb farina, oli i sal, i serveixen de base per posar-hi a sobre la barreja de pebrots, all, tomàquets, llom i pit de pollastre.

Ho pots presentar com si fossin canapès a sobre de les tortes de pa i hi afegeixes per últim una mica de la clara de l'ou que havies tallat abans.

Es pot servir fred o calent, segons l'estació.

Úrsula Piñero Cifuentes



Pollastre al *chilindrón* estil dragó

Ingredients

1 pollastre tallat a trossos petits
1 ceba grossa
4 tomàquets madurs petits
3 grans d'all
1 pebrot vermell
Pebre negre
Un gotet de vi blanc
Sal

Preparació

Salpebres els trossos de pollastre.
Els fregeixes en una paella fins que estiguin dauradets.
Ho reserves en una cassola de terra.
En el mateix oli, hi fregeixes la ceba tallada ben fina i els alls.
Quan estigui tot ben dauradet, hi tires els tomàquets i el vi.
Quan sigui ben cuit, hi poses el pollastre.
Ho deixes coure a foc lent durant una hora.
Escalives el pebrot, el peles, el talles a tires.
Quan estigui tot fet, ho adornes amb tires de pebrot i ho ofegues una mica.

Presentación Granada

Potaje de Setmana Santa

Ingredients per a 4 persones

1/2 kg de cigrons remullats durant dues hores
1 cabeça d'alls escalivats
2 fulles de llorer
2 trossos de bacallà remullat
Ceba
Tomàquet
Pebre negre picat molt fi
Pebre vermell
Safrà

Preparació

Fas un sofregit de ceba i tomàquet.
Hi afegeixes el pebre negre, el pebre vermell i el safrà.
Poses aquest sofregit en una olla amb aigua i la resta d'ingredients fins que els cigrons siguin cuits.

Ramiro Perea

Rajada a la gallega

Ingredients

Una rajada
Patates
Alls
Oli
Vinagre
Pebre vermell

Preparació

En una cassola amb aigua hi fas coure les patates.
A mitja cocció hi afegeixes la rajada.
Quan estigui cuita coles l'aigua.
En una paella hi poses l'oli i els alls, vigilant que no es cremin.
Ho retires i esperes que l'oli es refredi.
Hi afegeixes pebre vermell i ho barreges amb el peix.
Deixes que faci xup-xup una estona.

Alicia Solleiro

Simitomba

Ingredients

Peix (qualsevol), 125 g per persona

Patates

Musclos i gambes

All i julivert

Tomàquet ratllat

Allioli

Brou de peix (fumet)

Sal, oli, farina i sucre

Preparació

Poses l'oli al foc en una cassola de fang fins que estigui calent.

Hi poses el peix, salat i passat per farina.

Obres els musclos al vapor i reserves l'aigua.

Fas un fumet de peix amb els caps i les espines del peix.

Hi afegeixes l'aigua dels musclos.

Fregeixes les gambes i les reserves.

Peles i esqueixes les patates (sense tallar-les: claves el ganivet i esqueixes la patata).

Poses les patates a la cassola.

Les fregeixes una mica.

Hi afegeixes all i julivert.

Quan l'all agafa color, hi tires el tomàquet, la sal i el sucre.

Una vegada fet el tomàquet, hi afegeixes el fumet.

Ho fas bullir.

Quan les patates estan un pèl fetes, hi poses el peix, els musclos i les gambes.

.../...

.../...

Ho deixes coure fins que les patates estan al punt.
Hi tires l'allioli per sobre i ho remenes amb el foc
apagat.

Encara és més gustós si ho fas d'un dia per l'altre.
És un plat dels pescadors de Tossa de Mar per fer
damunt de la barca de pesca.

J.P. Bernabé

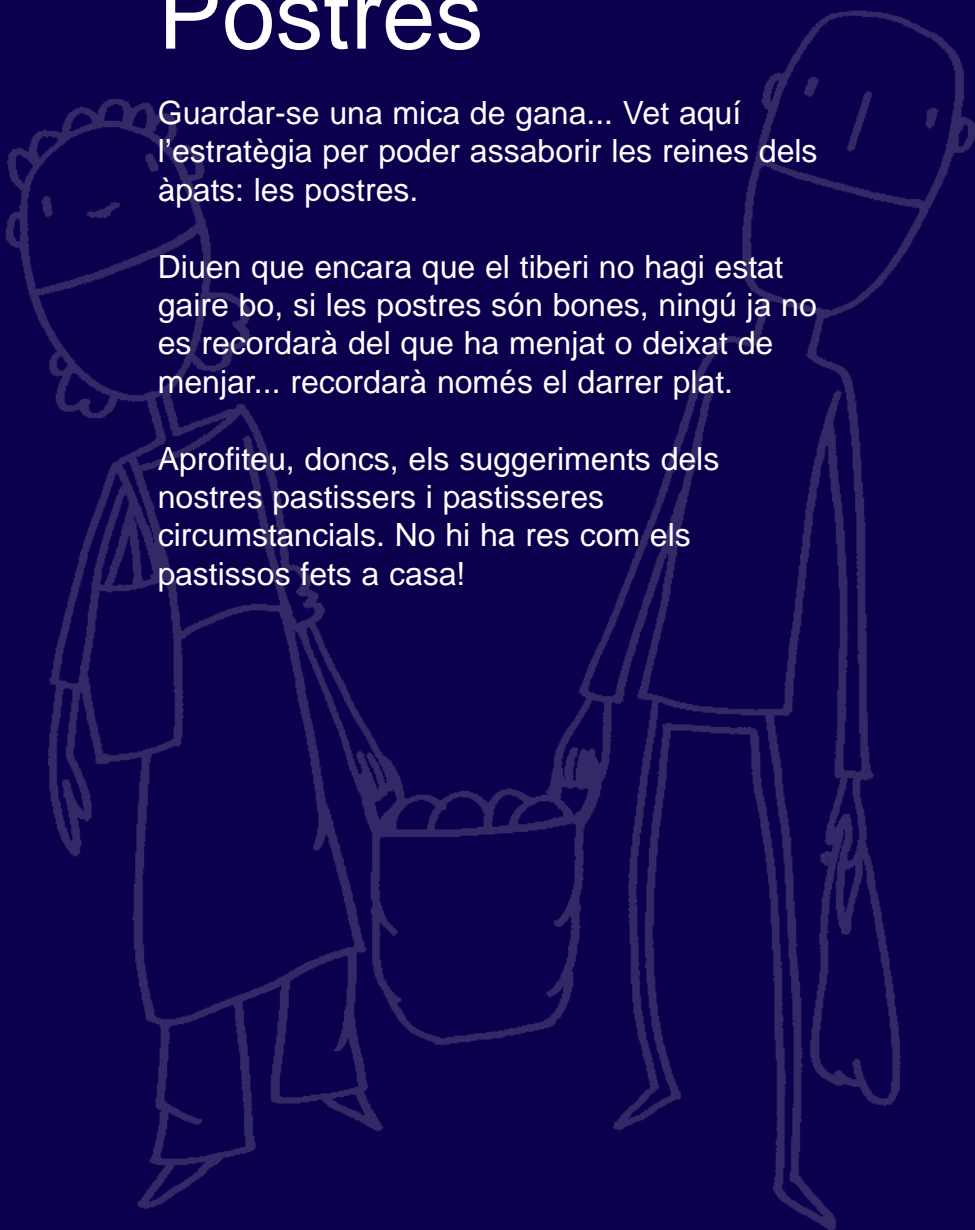


Postres

Guardar-se una mica de gana... Vet aquí l'estratègia per poder assaborir les reines dels àpats: les postres.

Diuen que encara que el tiberi no hagi estat gaire bo, si les postres són bones, ningú ja no es recordarà del que ha menjat o deixat de menjar... recordarà només el darrer plat.

Aprofiteu, doncs, els suggeriments dels nostres pastissers i pastisseres circumstancials. No hi ha res com els pastissos fets a casa!



Alfajores de Maizena

Ingredients

200 g de Maizena
 2 rovells d'ou
 50 grams de mantega
 1 culleradeta de vainilla líquida o en pols
*Dulce de leche**
 Coco ratllat per decorar

Preparació

Barreges la Maizena amb els rovells d'ou.
 Hi afegeixes el sucre i la vainilla.
 Ho barreges bé durant una estona fins que quedi una pasta suau.
 Poses el forn a escalfar-se a 180°.
 En una plata d'anar al forn, hi poses motlles petits (o grans, si vols) untats amb mantega.
 Omplés els motlles amb la pasta.
 Ho fiques al forn durant uns 15 minuts.
 Ho treus del forn i ho deixes refredar.
 Ho desemmotlles.
 Els parteixes com si els traguessis la tapa, amb molt de compte perquè s'esmicola de seguida.
 Ho farceixes amb el *dulce de leche*.
 Hi poses coco ratllat al voltant.
 Ho tapes amb el tros que has tret abans.

Susana Álvarez

* El *dulce de leche* es pot comprar en botigues de comerç llatinoamericà o es pot fer posant llet condensada al bany maria fins que quedi marró i una mica consistent.

Boles d'arròs dolces

Ingredients

Farina d'arròs
Sucre
Sèsam negre*

Preparació

Barreges la farina d'arròs amb aigua calenta i sucre:
fas una pasta.
Amb les mans, en fas boles.
Ho farceixes amb el sèsam.
Ho deixes refredar.
Ja ho pots servir.

Ying- Ye

* Aquests ingredients es poden trobar en botigues especialitzades.

Figues amb ametlles

Ingredients

500 g de figues seques
100 g d'ametlles crues o nous
1/4 de l de suc de taronja
1 cullerada de suc de llimona
1 cullerada de pell de llimona ratllada
3 cullerades de sucre

Preparació

Treus les cues de les figues.
Les poses en un pot que pugui anar al foc, juntament amb el suc de taronja, la llimona, la pell de llimona i el sucre.
Ho deixes coure durant una mitja hora, fins que la fruita sigui tova.
Ho deixes refredar.
Fas un tall a les figues per la part prima i hi figures l'ametlla o la nou.
Ho arrebosses amb sucre i ho deixes assecar tota la nit en una reixeta.

Carles Bertran

Galetes de civada i panses

Ingredients per a 6-8 persones

3 tasses de flocs de civada
1 tassa de farina
1 tassa de sucre
2 ous
1 tassa de llet
1 tassa de panses
1 got de rom
1 cullerada petita de llevat en pols
1 cullerada petita de canyella
1 pessic de sal
Fulles de menta

Elaboració

Poses les panses en remull amb el rom durant dues o tres hores.

Poses la farina en un bol, hi afegeixes la sal, el llevat, la canyella i el sucre.

Torres els flocs de civada en una paella sense oli.

Els afegeixes al bol i ho barreges bé.

Hi afegeixes les panses remullades en el rom i la llet i continues remenant.

Amb dues culleretes n'agafes petites porcions i les col·loques sobre un parell de safates folrades amb paper vegetal.

Ho fiques al forn a 200º durant quinze minuts.

Ho treus del forn, les serveixes en una plata i ho decores amb fulles de menta.

Pots acompanyar-les amb xocolata calenta.

Annabel Fernández

Galetes de panses

Ingredients

300 g de farina
150 g de mantega
100 g de panses
100 g de sucre
1 ou
1/2 llimona
1 pessic de sal
1 rajolí de llet

Preparació

Poses les panses en remull amb aigua tèbia.
Barreges la farina, la sal, el sucre, el suc de la llimona, la mantega estovada i un raig de llet.
Ho pastes tot bé fins que la pasta resulti elàstica.
Ho estens.
Formes un rectangle llarg. El divideixes en dues parts.
En poses una de les dues parts i la cobreixes amb les panses.
La tapes amb l'altre tros.
Ho pintes amb l'ou batut.
Ho fiques al forn ben calent fins que estigui daurat.
Ho treus del forn i ho deixes refredar.
Ho talles a rectangles abans de presentar-ho.

Melmelada de pell de taronja i de mandarina

Ingredients

1 kg de pells de taronja i de mandarina —sense la pell blanca—
1 kg de sucre —millor si és roig de canya
Aigua
Canyella en pols

Preparació

Vas guardant les pells de taronja i de mandarina que vas menjant (netes) dins d'una bossa de plàstic al congelador.

Quan en tinguis 1 kg, les fas bullir en aigua.

Ho tritures.

Hi afegeixes el sucre.

Durant molta estona (1 hora aproximadament si no hi has tirat gaire aigua) ho fas bullir a foc lent, remenant-ho molt sovint (i vigilant de no cremar-te).

Quan tinguis la melmelada a la textura que més t'agradi, hi afegeixes la canyella en pols i ho tornes a remenar.

Ho treus del foc.

Quan sigui tèbia, omplés pots de vidre, els tapes i els poses al bany maria uns 20 minuts.

És ideal per endolcir el iogurt o per farcir pastissos de xocolata.

Eloína Martínez

Mjuk pepparkaka

Ingredients

225 g de farina
2 culleradetes de llevat en pols
4 cullerades i 1/2 de sucre
3 culleradetes de clau en pols
3 culleradetes de canyella en pols
3 culleradetes de gingebre en pols
3 ous
2 cullerades i 1/4 de iogurt o llet
125 g de mantega

Preparació

Barreges tots els ingredients secs en un bol.
Desfàs la mantega i la deixes refredar.
Barreges els ous i la llet o el iogurt i afegeixes la barreja al bol.
Hi afegeixes també la mantega i ho remenes bé.
Ho poses en un motlle d'uns dos litres de capacitat (o en motlles més petits) untat amb mantega.
Ho cous al forn, que has escalfat abans a 175-200°, durant 45 minuts o fins que estigui fet.

Montserrat Eek

Negre i blanc

Ingredients

100 g de prunes confitades sense pinyol
100 g de nous pelades
1 iogurt grec
2 cullerades de sucre

Preparació

Poses les nous dintre les prunes (1 o 2 nous a cada pruna).
Ho poses en un recipient que pugui anar a la nevera.
Hi tires per sobre el iogurt grec, ja ensucrat.
Ho barreges bé.
Ho poses a la nevera durant 15 minuts abans de servir-ho.

En lloc de iogurt també hi pots posar nata.

Svetlana Golub

Panqueques de dulce de leche

Ingredients

1 tassa i 1/2 de farina
1/2 tassa de Maizena
1 tassa de llet
2 ous
Mantega

Preparació

Bats els ous a punt de neu amb la llet.
Hi afegeixes la farina i la Maizena tamisades.
Ho bats fins que aquesta barreja quedi semiespessa i sense grumolls.
Untes una paella amb mantega i l'escalfes.
Quan sigui ben calenta, hi vas tirant cullerots de la barreja.
Ho cous per tots dos cantons.

Farciment opcional: *dulce de leche*, nata, fruita fresca, fruita seca...

Camila Rolón

Pastís amb fruita i fruita seca

Ingredients

3 o 4 ous
1/2 kg de farina
300 g de sucre
1 tassa (de cafè amb llet) de llet
1 tassa (de cafè) d'oli
1 sobre de llevat
Fruita confitada i panses sense pinyol
Nous i pinyons

Preparació

Barreges els ous, la farina, el sucre, la llet, l'oli i el llevat.
Ho passes tot per la batidora.
Talles la fruita a trossets petits.
Poses la pasta en un motlle amb les fruites confitades.
Escalfes el forn.
Ho fiques al forn.
Al cap de 15 minuts, poses sobre el pastís les nous, els pinyons i una mica de sucre.
Ho acabes de coure durant 20 o 25 minuts més.

Avelina Franco

Pastís de confitura de poma

Ingredients

6 pomes
 1/2 llimona
 250 g de farina
 400 g de sucre
 250 g de sucre de canya
 1 sobre de llevat
 1/2 ampolla de vi negre
 1 sobre de gelatina
 4 ous
 Mantega
 Farina de galeta

Preparació

Rentes les pomes, les talles per la meitat i els treus el cor.

Fas coure les pomes en un recipient amb el vi, el sucre i la llimona. Ho reserves.

Bats els ous.

Hi afegeixes la farina amb el llevat, ben a poc a poc, passant-ho per un colador ben fi perquè no hi quedin grumolls.

Escalfes el forn a 180°.

Untes un motlle amb mantega i farina de galeta.

Hi aboques la pasta i la fas coure al forn 50 minuts.

Quan el pastís estigui fet, hi poses les pomes tallades per sobre.

Amb el suc de coure les pomes i la gelatina, fas una salsa i la poses per sobre de les pomes.

Ho deixes refredar i ja ho pots servir.

Chiu-Kui Hsu Chang

Pastís de mandarines

Ingredients

2 mandarines
1 tassa mitjana d'oli de farina de blat de moro (i no de cap altre)
2 tasses de farina
1 tassa i 1/2 de sucre
2 ous
1 pessic de llevat

Preparació

Poses les 2 mandarines en una picadora amb pell i tot (només has de treure els pinyols) i les trinxes fins que quedin ben líquides.
Hi afegeixes l'oli i els ous.
Remenes bé fins que quedi una massa esponjosa.
Hi afegeixes la farina (en reserves una mica per untar el motlle).
Hi afegeixes el sucre i el llevat, i ho vas remenant embolicant i alçant la pasta.
Untes un motlle per anar al forn amb mantega i farina.
Escalfes el forn a 180°.
Aboques la pasta en el motlle.
Ho fiques al forn durant 30 minuts aproximadament.
Ho deixes refredar i ho desemmotlles.

També es poden canviar les mandarines per taronges o llimones.

Tristán Sosa

Pastís de poma

Ingredients

1 kg de pomes
3 ous
1 iogurt natural
1 mesura de iogurt de sucre
1 mesura de iogurt de farina
1/2 sobre de llevat
1 poma i 1/2 per adornar
Mantega

Preparació

Ho passes tot per la batidora.
Untes un motlle amb mantega.
Hi aboques la barreja.
Hi poses les pomes per adornar per sobre.
Ho fiques al forn a 180° durant 40 minuts aproximadament.

També ho pots guarnir amb mermelada de préssec.

Inés Sanz

Pastís de primavera

Ingredients

350 g de farina
5 ous
400 g de sucre
200 g de mantega
200 g de llet
Vainilla
1 sobre de llevat
Rom
Ratlladura de llimona

Preparació

Per a la base:

Passes per la batedora 3 ous, 150 g de sucre, 200 g de farina, vainilla, ratlladura de llimona i el llevat.

Escalfes el forn a 200° o 220°.

Poses la pasta en un motlle que has untat amb mantega i una mica de farina.

Ho deixes al forn durant 35 o 40 minuts, segons el forn.

Ho deixes refredar.

Ho desemmotlles.

Per a la crema de sobre:

Poses 200 g de llet a escalfar.

Hi barreges dos ous batuts.

Hi afegeixes 100 g de sucre i 3 cullerades de farina.

Ho deixes bullir, remenant sempre, entre 5 i 8 minuts.

Ho treus del foc i hi afegeixes la mantega, vainilla, ratlladura de llimona i rom.

.../...

.../...

Ho passes per la batedora.
Ho deixes refredar a la nevera.

Per presentar el plat:

Poses la crema sobre el pastís.
Ho adornes amb maduixes, xocolata ratllada...

Katia Boukhols



Pastís-coca de iogurt de llimona

Ingredients*

2 iogurts de llimona
1 mesura d'oli
3 ous
1 sobre de llevat
1 sobre de sidral o gasosa
1 mesura de sucre
3 mesures de farina
Anís
Ametlles torrades
Mantega

Preparació

Aboques els iogurts i l'oli en un bol.
Remenes bé.
Hi afegeixes el sidral i els ous.
Ho remenes bé.
Hi afegeixes el llevat, el sucre, la farina i un bon raig d'anís.
Ho remenes fins que quedi una pasta ben lligada.
Untes el fons d'un motlle amb mantega i farina.
Hi aboques la pasta.
Escalfes el forn a mitja potència (si és de gas).
Hi fiques el motlle amb la pasta durant 30 o 35 minuts.
Ho treus del forn i ho deixes refredar.
Hi poses mantega per sobre, i també les ametlles pelades i picades.
Hi tires sucre de llustre per sobre.**

Carne Nóbrega

* La mesura sempre és el pot de iogurt.

** El sucre de llustre es fa passant sucre normal pel molinet de cafè.

Postres de xocolata

Ingredients

1 paquet de melindros
2 sobres de flam de xocolata
1 got de sucre
1 l de llet per al flam
Vi

Preparació

Prepares el flam amb la llet i el sucre, al foc.
Ho remenes bé fins que bulli.
En un motlle fas la base amb els melindros humitejats amb vi.
Vas col·locant una capa de melindros, una capa de flam.
Ho fiques a la nevera.
S'ha de servir molt fred.

Marcela Tala

Púding de pa

Ingredients

8 llesques de pa
700 ml de crema de llet o nata muntada
200 / 250 cl de llet
50 g de sucre
3 ous
Ratlladura de llimona
Panses sense pinyol
Nou moscada en pols o canyella en pols

Preparació

Untes un motlle amb mantega.
Hi poses les llesques de pa amb una capa de panses i ratlladura de llimona.
Vas fent capes fins que se t'acabin el pa i les panses.
Ho reserves.
A part, aboques la llet, la nata, ratlladures de llimona i el sucre en un bol.
Bats els ous i els hi afegeixes.
Aboques aquesta barreja al motlle on tens el pa reservat.
Ho fiques al forn a 180° durant 30 o 40 minuts.

Ho podeu menjar sol, amb gelat de crema o amb nata muntada.

Amanda Carter

Postres de trufes gelades

Ingredients

8 porcions de pasta de rotllo de primavera congelada
8 trufes gelades
Oli de blat de moro

Preparació

Agafes la pasta de rotllo de primavera quan estigui semidescongelada i l'estens sobre el marbre.
Poses la trufa gelada al centre de la pasta.
Ajuntes les quatre puntes i les fixes amb dos escuradents perquè quedin ben tancades.
Les fregeixes en oli ben calent i les serveixes tèbies.

Encarnación Rosa Castillo



Torta compostelá

Ingredients

1/2 kg d'ametlles mòltes
1/2 kg de sucre
150 g de farina
100 g de mantega
50 g de sucre de llustre
7 ous
1 copa de xerès dolç
1 culleradeta de canyella en pols

Preparació

Per a la pasta de full

Fas una pasta amb un ou, la mantega, la farina i, si cal, una mica d'aigua.

Estires la pasta.

Aquesta pasta serveix per folrar el motlle.

Per al pastís

Barreges les ametlles mòltes (en reserves una mica) amb el sucre i la canyella (també en reserves una mica).

Hi afegeixes el xerès i els ous, d'un en un.

Ho pastes bé.

Poses aquesta pasta en el motlle folrat amb la pasta de full.

Ho fiques al forn a 180º una hora aproximadament.

Ho treus del forn i ho deixes refredar.

Hi poses el sucre de llustre, ametlla mòlta i canyella per sobre.

Carmen Ferreiro

Torrades de santa Teresa

Ingredients

Pa sec (millor del dia abans) tallat a llesques
Llet
1 ou
Sucre (o barreja de sucre i canyella o mel)
Oli

Preparació

Talles el pa a llesques i el poses en una safata.
Hi tires per sobre un raig de llet freda.
Les deixes reposar una bona estona fins que quedin ben xopes.
Bats l'ou.
Passes les llesques per l'ou.
Les fregeixes.
Quan estiguin daurades, les treus del foc.
Les poses en un paper de cuina perquè s'escorri bé.
Hi tires el sucre (o la barreja de sucre i canyella o la mel) per sobre.

Montserrat Zapater
Herminia Mayo

Torta pasqualina

Ingredients

5 ous
farina
600 g d'espínacs
250 g de pasta fullada
150 g de mató
Sal
Pebre
Un gra d'all

Preparació

Escalfes el forn a 220°.
Estens la pasta fullada per allisar-la.
Fas bullir els espínacs amb aigua i una mica de sal.
Enrosseixes trossets d'all amb una mica d'oli en una paella.
Escorres l'aigua dels espínacs i els poses a la paella amb l'all.
A part, fas bullir 4 ous durant 10 minuts.
Quan els espínacs estiguin al punt, hi afegeixes el mató i una mica de sal i pebre. Fas una bona barreja de tot plegat.
Bats un ou. En reserves la meitat, i l'altra meitat la barreges amb els espínacs i el mató.
Enfarines una plata d'anar al forn. Hi poses la meitat de la pasta i després la barreja d'espínacs i mató.
Hi afegeixes els ous. Ho tapes amb la resta de la pasta.
Las meitat de l'ou batut que et quedava et servirà per pintar la *torta*.

.../...

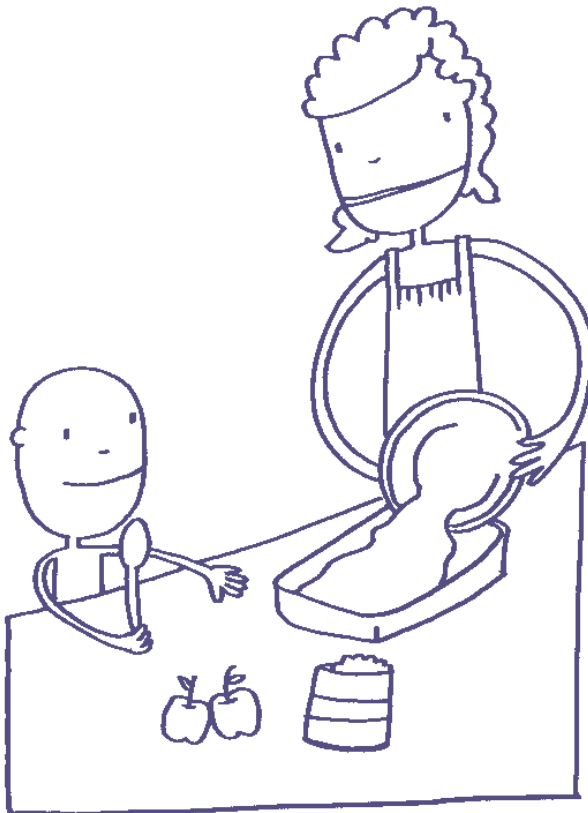
.../...

Abaixes la temperatura del forn i ho fas coure durant 20 minuts.

La recepta tradicional ligura recomana marduix i pamesà.

També s'hi poden posar els ous crus fent un petit forat a la pasta i incorporant-los-hi.

Malika Magnaghi



Petit vocabulari



a	aboques	Forma del verb abocar	<i>viertes</i>
	afegeixes	Forma del verb afegir	<i>añades</i>
	aixafes	Forma del verb aixafar.	<i>chafas</i>
	albergínies	Hortalissa.....	<i>berenjena</i>
	alfàbrega	Planta aromàtica que serveix de condiment.....	<i>albahaca</i>
	all	Espècie fresca o seca	<i>ajo</i>
	amaneixes	Forma del verb amanir	<i>aliñas</i>
	ametlles	Fruita seca de forma allargada.	<i>almendra</i>
	arrebossar	Acció d'enfarinar amb farina i ou.	<i>rebozar</i>
	arrencar el bull	Quan el líquid comença a bullir.	<i>empezar a hervir</i>

b	barreges/barreja ...	Forma del verb barrejar.....	<i>mezclas/mezcla</i>
	bats	Forma del verb batre.....	<i>bates</i>
	begut	Forma del verb beure.....	<i>bebido</i>
	blat de moro	Cereal. També es diu moresc o blat dindi	<i>maíz</i>
	bledes	Hortalissa.....	<i>acelgas</i>
	branca	Tros prim de la planta.	<i>rama</i>
	brou	Líquid resultant de bullir alguna cosa: verdures, carn o peix.....	<i>caldo</i>
	brot	Branca tendra d'una planta	<i>yema</i>
	bulls	Forma del verb bullir.....	<i>hierves</i>

C	canyella	Espècie aromàtica que es presenta en forma de branca.	<i>canela</i>
	cansalada fumada	Típus 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	Hortalissa.....	<i>calabacín</i>
	carxofa	Hortalissa.....	<i>alcachofa</i>

ceba/cebes	Hortalissa.....	<i>cebolla/cebollas</i>
cigrons	Llegum.....	<i>garbanzos</i>
civada	Cereal.....	<i>avena</i>
cobreixes	Forma del verb cobrir.....	<i>cupres</i>
cogombre	Hortalissa.....	<i>pepino</i>
corró	Estri de cuina, generalment de fusta, que serveix per estirar i aplanar la pasta.....	<i>rodillo</i>
coles	Forma del verb colar.....	<i>cuelas</i>
cous	Forma del verb coure.....	<i>cueces</i>
crosta	Part dura del pa.....	<i>costra</i>
cru/crus	Que no és cuit.....	<i>crudo/crudos</i>
cuit	Forma del verb coure.....	<i>cocido</i>
cullera	Estri que serveix per prendre aliments líquids.....	<i>cuchara</i>

d daus	Forma geomètrica.....	<i>dados</i>
desfàs	Forma del verb desfer.....	<i>deshaces</i>

e eixugues	Forma del verb eixugar.....	<i>secas</i>
eixutes	Seques.....	<i>secas</i>
encens	Forma del verb encendre.....	<i>enciendes</i>
enciam	Hortalissa de fulles verdes que és la base de l'amanida.....	<i>lechuga</i>
enfarinar	Passar l'aliment per farina.....	<i>enharinar</i>
esbandeixes	Forma del verb esbandir.....	<i>aclaras</i>
escalivat	Cuit (un vegetal) a la brasa o al forn.....	<i>asado</i>
escata	Plaques que formen l'estructura exterior de molts peixos.....	<i>escama</i>
escalfes	Forma del verb escalfar.....	<i>calientas</i>
escampar	Tirar per sobre superficialment..	<i>esparcir</i>
esclafats	Aixafats.....	<i>chafados</i>

escórrer/	Formes del verb escórrer	<i>escurrir/escurridas</i>
escorregudes		
escuradents	Petit tros de fusta punxegut que serveix per punxar els aliments i per escurar-se les dents.....	<i>palillo</i>
esmicoles	Forma del verb esmicolar: fer a miques una cosa	<i>desmenuzas</i>
esqueixat	Forma del verb esqueixar: partir un cos fibrós en la direcció de les seves fibres.....	<i>desmigado</i>
estona	Període curt de temps.....	<i>rato</i>
estovada	Que ja no és dura.....	<i>blanda</i>

f	farceixes	Forma del verb farcir	<i>rellenas</i>
	farciament	Allò amb què es farceix alguna cosa (pastís...)	<i>relleno</i>
	farina de galeta	Pa sec ratllat.....	<i>pan rayado</i>
	faves	Hortalissa.....	<i>habas</i>
	figues	Fruita en forma de pera, de pell morada o verda	<i>higos</i>
	flocs	Resultat d'haver tallat una cosa molt superficialment	<i>virutas</i>
	folres	Forma del verb folrar	<i>forras</i>
	fons	Forma del verb fondre.....	<i>fundes</i>
	formatge	Producte de la llet	<i>queso</i>
	fred	Baixa temperatura	<i>frío</i>
fregeixes	Forma del verb fregir.....	<i>fríes</i>	

g	gingebre	Arrel que serveix per aromatitzar els aliments	<i>gingibre</i>
	glaçons	Trossos petits de gel en forma de cub.....	<i>cutitos de hielo</i>
	grapadet	El que cap en una mà tancada.	<i>puñadito</i>
	greixes	Forma del verb greixar	<i>engrasas</i>

grumolls..... Petita massa sòlida que es
forma de vegades en barrejar
un sòlid polsós amb un líquid.... *grumos*

J **julivert**..... Planta que serveix
per aromatitzar els plats..... *perejil*

I **llard** Greix que es treu del porc..... *manteca de cerdo*
llavor Germen d'alguna cosa *simiente*
llesca/llesques Resultat de tallar el pa d'una
forma determinada *rebanada/rebanadas*
llavat..... Substància que fa créixer la
pasta del pa o una altra pasta
feta amb farina *levadura*
llorer..... Arbre les fulles del qual servei-
xen per aromatitzar els plats *laurel*
llaunes Envasos metàl·lics d'aliments ... *latas*
llimona Cítric *limón*
lluç..... Tipus de peix d'aigua salada.... *merluza*

m **mantega**..... Producte de la llet *mantequilla*
molla de pa..... Part tova del pa *miga de pan*
mòlt/mòlts/mòlta.. Formes del verb moldre:
reduir alguna cosa a farina *molido/molidos/molida*

n **neteges** Forma del verb netejar *limpias*
nyores..... Tipus de pebrot *pimiento morrón*

O **ofegues** Forma del verb ofegar *rehogas*
orenga..... Planta aromàtica *orégano*
ous durs Ous bullits..... *huevos duros*

p	panses	Raïm assecat	<i>pasas</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	Tipus de 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/		
	pit de pollastre	Au de corral	<i>pollo/pechuga de pollo</i>
	polsim	Una mica	<i>pizca</i>
	porro	Hortalissa de la família de les cebes	<i>puerro</i>
	posar	Col·locar	<i>poner</i>
	presa de xocolata	Porció d'una rajola o taula de xocolata	<i>pastilla de chocolate</i>
	punxes	Forma del verb punxar	<i>pinchas</i>

r	raig/rajolí	Líquid resultant de sortir d'un recipient acanalat	<i>chorro/chorrito</i>
	rajada	Tipus de peix	<i>raya</i>
	refredar	Fer perdre la calor	<i>enfriar</i>
	remenes	Forma del verb remenar	<i>remover</i>
	remull	Submergir alguna cosa en un líquid durant una estona	<i>remojo</i>
	rentes	Forma del verb rentar	<i>lavas</i>
	rodanxes	Manera de tallar qualsevol cosa en forma rodona i estreta	<i>rodajas</i>
	rovell d'ou	Part groga de l'ou	<i>yema del huevo</i>

S	sacseges	Forma del verb sacsejar.....	<i>agitas</i>
	safata	Estri, generalment pla, que serveix per servir.....	<i>bandeja</i>
	salpebrar	Posar sal i pebre en un aliment.	<i>salpimentar</i>
	saltes	Forma del verb saltar	<i>salteas</i>
	serveixes	Forma del verb servir	<i>sirves</i>
	sencer/sencers	Que no hi falta cap tros.....	<i>entero/enteros</i>
	sofregeixes	Forma del verb sofregir	<i>sofríes</i>
	sofregit	Forma del verb sofregir	<i>sofrito</i>
	suc	Part líquida resultant d'exprémer una fruita o de bullir aliments	<i>jugo</i>

t	tall	Porció resultant de tallar o partir quelcom	<i>corte</i>
	taronja/taronges ...	Fruita, citric.....	<i>naranja/naranjas</i>
	tombar	Donar la volta, girar.....	<i>dar la vuelta</i>
	tonyina	Peix blau que es consumeix generalment envasat en oli	<i>atún</i>
	tou/tova/tous/toves	Que té consistència suau.....	<i>blando/blanda/blandos/blandas</i>
	trinxes	Aixafes perquè et resulti ben petit.....	<i>trinchas, trituras</i>
	trossejar	Fer a trossos petits de formes irregulars.....	<i>trocear</i>

V **verat**

Tipus de peix blau	<i>caballa</i>
--------------------------	----------------

X **xopes**

Molt mullades, que vessen.....	<i>empapadas</i>
--------------------------------	------------------

Amb el suport de:



Departament de Cultura
Direcció General de Política Lingüística