

CUINA

IES GCC



OCTUBRE

24 Octubre de 2013

MENU ESPECIAL BOLETS

Aperitius variats.

Porros gratinats amb formatge Mallorquí i
Tòfona

Arròs a la pagesa amb esclata-sangs.

Crema de formatge amb gelat de figues

Illes flotants

31 Octubre de 2013

MENU ESPECIAL FRUITS DEL MAR

Assortiment d'aperitius variats.

Caldereta de peix i marisc

Bacallà amb tomàtiga i verdures glassetjades

Pa amb oli dolç

pastissets de mascarpone , maduixes i xocolata

NOVEMBRE

7 novembre de 2013

**MENU ESPECIAL SERRA DE
TRAMUNTANA**

III Exposició de cuina antiga

** oberta del 7 al 14 de novembre**

Crema de verdures amb tulipes d'ametlla

Frit de verduretes amb sobrassada

Cuixa de xot rostida amb mel de Sóller i romaní
de Muleta

Fruites gratinades amb sabaiona de te verd

Bescuit de moniato i nous amb sopa freda de
taronja i herbassana

14 novembre de 2013

**MENU ESPECIAL CUINA
VEGETARIANA.**

III Exposició de cuina antiga

• *oberta del 7 al 14 de novembre**

Variats de verdures amb salsa de mostassa

Salmorejo& ajo blanco

Ous a la florentina amb allets i torrades

Exòtic * crema gelificada de fruites exòtiques*

Cornets de xocolata farcits de chiboust de
mango

28 de novembre de 2013

21 de novembre de 2013

MENU CUINA MITJAVAL

Crema d'ametlles o menjar blanc
Fideus de Vermar
Capó a lo Rei En Jaume
Gató de garroves amb gelat de llet preparada
i salsa de palo
Crumble de poma amb gelat de gingebre

**MENU DEGUSTACIÓ ESPECIAL
SABORS ASIÀTICS**

Sushi 鮭, 鮐 o 寿司
Sopa wonton 馄饨汤
Arròs tres delícies 炒饭
Estofat d'alga kombu i carabassa 海带炖南瓜
Porc agredolç 糖醋排骨
Chop Suey 印章杂碎
Sorbet de gerds i pebre vermell amb maduixetes
Pastissets de xocolata i taronja

SOPAR DE NADAL PER A PARES D'ALUMNES D'HOTELERIA

5 de desembre de 2013

APERITIUS VARIATS

Steak tartar de llomillo de vedella amb formatge
maonès curat i vinagreta de verduretes

Llom de xot farcit amb dàtils i bacó amb salsa de
fraules.

Lluc de palangre amb pa amb tomàtiga crema d'all i
xerres sec.

Postres.

Assortiment de dolços nadalencs.

Vi mallorquí

SOPAR DE NADAL PER AL PERSONAL DE L'IES GCC

13 desembre 2013

Aperitius variats.

Bisque de marisc aromatitzat amb Pernod.

Molls sobre puré de patata i tòfona.

Bitoke Vedella, foie i magret d'ànec amb verdures i salsa demi glace.

Postres.

Assortiment de dolços nadalencs.

Vi mallorquí.

Cava.

Musica en directe.

RECEPTARI.

PORROS GRATINATS.

INGREDIENTS (per a 4 persones)

8 porros.

50-80 g de farina.

50-80 g de mantega.

3 / 4 litre de llet.

Formatge ratllat al gust.

Sal i pebre bo blanc.

Aroma: tòfona, curry o ametlles que podem substituir per part de la farina.

COM S'ELABORA:

Netegem els porros, llevant totes les fulles verdes i la part dura central si és el cas.

En una cassola o rondó ampla, posem a bullir abundant aigua amb sal.

Tirem els porros i els coem durant vint minuts, depenent del gruix.

Els escorrem, utilitzant paper de cuina perquè quedin el més secs possible.

Els col·loquem en una font o plats de test untats amb mantega i empolsats d'ametlla picada

Per a fer la beixamel fem un roux amb la mantega i un cop fosa l'hi afegim la farina i mesclam fins a aconseguir una pasta homogènia (hem de vigilar que no s'aferrí) . Tot seguit afegim a poc a poc la llet fins a formar una beixamel cremosa i la posem a punt de sal i amb els aromes.

Cobrim els porros amb beixamel, empolsam per sobre el formatge ratllat, i gratinam al forn fins que es formi una capa daurada en la superfície.

Servirem amb unes torrades de pa de motllo.

Arròs a la pagesa.

Per a 8 persones.

Un conill

Una ceba

300 grams de panxeta.

8 mesures d'arròs

32 mesures d'aigua.

Pebre bo vermell.

200 grams de tomàtiga.

Xíxols

4 carxofes carxofes.

Safrà blanca.

Sal i pebre bo negre.

Picada d'all i julivert

Elaboració.

Farem un sofregit , com és tradicional, amb la ceba, el conill , la panxeta, els pèsols i la carxofa . Un cop realitzat afegirem una cullerada de pebre bo dolç i seguidament la tomàtiga triturada. Ho deixarem coure uns minuts i afegirem l'arròs que sofregirem 1 minut més.

A l'hora d'acabar el plat , afegirem l'aigua a l'arròs i ho farem coure a foc fluix.

Rectificarem de sal i adicionarem la picada i el safrà.

CALDERETA DE PEIX.

Per a fer la caldereta es pot utilitzar diferents tipus de peix: llagosta, turbó, rap, lluç, sèpia, calamar i també es pot afegir patates.

INGREDIENTS

- ½ kg. de peix de morralla (pel fumet)
- 2 ceba mitjana
- 1 manat de julivert
- 3 tomàquets madurs (grans)
- 1 manat de cebes tendres
- 2 alls
- 4 patates
- 1 tassó. d'oli d'oliva verge

PICADA :

- Una mica de fetge de rap
- Ametlles
- 1 all
- julivert
- 1 copa de brandy

PREPARACIÓ :

Prèviament enfarinarem una mica el peix i el passarem per la paella amb una mica d'oli. Escórrer be.

En una cassola de fang, amplia i

fonda, posarem oli i sofregirem el calamar i la sèpia (es pot fer sense aquests ingredients) , les cebes, els alls i tots els altres components. La cocció es farà amb foc lent i s'anirà banyant amb el fumet de peix que prepararem abans.

Quan estigui ben sofregit s'afegeix la resta de fumet i les patates talladetes a daus que vagin fent xup-xup. Ja cuites les patates, s'afegeix el peix i s'hi convé es va reafegint més fumet i es cou 15 minuts més a foc lent i, cinc minuts abans d'apartar del foc afegirem la picada.

Es sol servir en un plat fons, al qual s'incorporen unes llesques de pa torrat fregat amb all.

Bacalla amb tomàtiga.

Fregirem pa a tires dins una pella ambo li calent. Dins una cassola amb un poc d'oli d'oliva sofregirem all, ceba i alguns pebres vermells o nyores. Un cop que la verdura estigui rosadeta afegirem una cullerada de pebre bo vermell i abundant tomàtiga madura picada . Deixarem coure 3 minuts a foc viu i afegirem el pa fregit i fumet. Ho deixarem coure 5 minuts.

Enfarinarem les peces de bacallà les fregirem pels dos costats. I el disposarem dins una greixonera amb la pell per avall. El perfumarem amb un poc de vi blanc i el cobrirem amb la salsa triturada i passada per un xino.

Enfornarem el bacallà 5 o 6 minuts i li posarem per damunt unes tires de pebre vermell torrat. Espolvorejarem amb julivert picat

CREMA DE TOMATES FRESCOS

INGREDIENTES:

1'5 litros de fondo

blanco, ½ kilo de

patatas, 1 kilo de

tomates maduros, 2

puerros, 1'5

decilitros de aceite

de oliva, 1 cucharada

de café de pimentón

dulce, 2 dientes de ajo, 1 cucharada sopera de azúcar, sal, Pimienta

ELABORACIÓN:

- En una cacerola, poner el aceite y rehogar el blanco de puerro y los ajos finamente picados.
- Pelar los tomates y trocearlos.
- Cuando el puerro esté rehogado, añadir las patatas peladas y cortadas a láminas no muy gruesas, rehogar todo unos minutos más, agregar el pimentón, el tomate y dejar cocer durante 10 minutos.
- Añadir el fondo blanco y el azúcar, dejar hervir hasta que la patata esté cocida y salpimentar. Una vez cocido todo, triturar la crema, tamizarla por un colador y rectificarla de sazón.
- A la hora de servir, calentar la crema y guarnecerla con costrones de pan fritos y si se desea también se le puede añadir una pizca de juliana de hojas de menta fresca.

Frit de verduretes i bolets

Ingredients per a 4 persones .

2 cebes a mitja juliana.

2 pebres vermells tallats a quadrats

2 pebres verds a tallats a quadrats.

2 albergínies tallades a bastonets.

2 carabassons tallats a bastonets..

½ colflori tallada a brotets petits

4 carxofes tallades a làmines

4 cebes tendres picades

4 pastanagues rallades.

1 manat de fonoll

2 dents d'all

1 pebre de banyeta.

Sal i pebre bo.

Oli d'oliva.

4-6 patates tallades a làmines fines (xip) i fregides a part.

1 porro tallat a juliana llarga i fregit.

400 grams de bolets variats

Elaboració. Dins una pella grossa anar fregint els alls, el llorer i el pebre de banyeta , i

quan comenci a agafar color afegir-hi les verdures en aquest ordre: ceba, porro,

carxofes ,pebres, albergínia i carabassó, pastanaga, etc (les verdures poden variar).

Afegir-hi el fonoll i rectificar de sal.(sempre a de mantenir-se el foc viu) .

Els bolets podem anar sofregint-los amb la verdura; o be fer-los per separat i després

addicionar-los. Això hi tot recomana la primera acció.

Dins el plat col·locar una base de patates xip , sobre elles el frit i damunt la juliana de porro fregit.

Cuixa de xot rostida amb mel i romaní.

Ingredients i elaboració per a 6 persones.

1 cuixa de mè deshosada, assaonada amb sal i pebre bo i untada amb abundant mel

.Després amb la ajuda de fil de cuina la fermarem bé i la posarem a rostir amb una bresa

(conjunt de hortalisses aromàtiques) tallada a daus grossos i un parell de branquetes de

romaní. Dins la palanga de forn posarem un bon ratxet de vi negre i 2 tassons d'aigua.

Ha de coure uns 30 o 40 minuts a 170°C.

Per guarnir us recomanem un puré de patata a la mallorquina, que elaborarem amb patates

bullides, sal, pebre bo, una cullera de mantega, una cullerada de llet i amb un bocí de

sobrassada fregida amb mel. Tot passat pel passa-purés.

Variats de Verduretes amb Salsa de Mostassa.

Ingredients:

200 grams de verduretes fresques per persona. 1 dl de nata per persona.

1 cullerada de mostassa per persona. 1 ceba.

Sal.

Pebre bo blanc.

1 tallada de pa de motllo per persona. Un poc de julivert picat.

Una copa de vi blanc

Elaboració:

Netejar, tallar i bullir totes les verduretes per separat, refredar-les. Tot seguit saltetjar-les totes juntes amb un poc de mantega anant alerta a que no es rompin en excés), posar be de sabor i reservar.

Picar la ceba ben petita i sofregir-la dins una pella. Un cop tendre, afegir-hi el vi i deixar reduir per evaporar l'alcohol.

Afegir la nata i la mostassa, deixar reduir per espessar, i afegir aquesta salsa a les verduretes calentes, servir dins un plat amb una torrada de pa i un poc de julivert espolvorejat.

IES GCC (SÓLLER) Cicle formatiu de cuina i gastronomia.

Receptari restaurant primer trimestre

Salmorejo:

Dir que la principal diferencia entre el gaspatxo i el salmorejo, resideix en que la primera porta aigua i menys pa, cosa que fa que sigui més líquida que el salmorejo.

També es diferencia una de l'altra en que el salmorejo no porta cogombre, pebres verds ni tant de vinagre com el gaspatxo . Així hi tot existien múltiples variants del salmorejo, cosa que fa difícil establir una recepta “ oficial”.

Ingredients: 1 quilogram de tomàtigs madures pelades , 200 grams de pa , 2 dl d'oli d'oliva, sal, all i un poc de vinagre.

Elaboració: Posarem el pa esmicolat dins un bol i li afegirem l'oli i el ratxet de vinagre, deixarem que es mulli una mica i seguidament li afegirem la resta d'ingredients. Ho triturarem be fins a aconseguir una textura com si fos una maonesa lleugera. Rectificarem de sal i servirem ben fred, guarnit amb cuixot salat o ou dur picat, per exemple.

Ajo blanco.

Ingredientes

100 gr. de almendra sin tostar, 2 dientes de ajo, 1 litro de agua fresca, 150 gr. de miga de pan, 100 ml. de aceite de oliva virgen extra, 30 ml. de vinagre de vino blanco, una pizca de sal.

Elaboración:

Primero debemos poner a remojo el pan si es que lo tenemos duro. Ponemos un par de rebanadas de pan de payés en agua fría para que la miga se ablande. Cuando esté maleable, la apartamos de la costra y la reservamos. Mientras, habremos puesto a hervir una olla con agua. Cuando hierva, ponemos las almendras en un colador y les damos un par de escaldadas con un cucharón, es decir, les tiramos por encima dos o tres cucharones de agua hirviendo. Dejamos enfriar unos minutos y las pelamos.

La forma tradicional de elaboración del ajoblanco manda majar en un mortero los ajos y las almendras con un poco de sal. Luego añadir el pan remojado y hacer una pasta a la que le vamos añadiendo el aceite para que ligue. Se le añade entonces el vinagre y finalmente el agua bien fresca.

Otra opción, igualmente eficaz a mi modo de ver, es poner en un vaso de batidora las almendras bien peladas y batirlas con los dos dientes de ajo y un poco de agua fría que tendremos en la nevera. Batimos bien, le añadimos la miga de pan, el aceite y el vinagre y seguimos batiendo. Finalmente acabamos de poner el agua necesaria, rectificamos de sal y dejamos enfriar en la nevera.

HUEVOS

FLORENTINA

INGREDIENTES:

1 docena de huevos, 3 manojos de
espinacas 3/4 de litro de leche 60
gramos de fécula, 50 gramos de
mantequilla Queso parmesano
rallado Sal, pimienta y nuez moscada

ELABORACIÓN:

Para hacer la bechamel, fundir la
mantequilla en un sauté, agregar la
harina y hacer un roux cociéndolo un
poco para que pierda sabor la harina.
Añadir la leche al roux sin parar de
remover con unas varillas,
mantenerlo al fuego hasta que espese
y hierva, sazonar con sal, pimienta y
nuez moscada y reservar. Poner una
cacerola con agua y vinagre (la
cantidad de vinagre debe ser el 10%
de la de agua; por ejemplo: si hay 3
litros de agua, habrá 3 decilitros de
vinagre) al fuego y cuando empiece a
hervir, escalfar los huevos durante 3 ó 4 minutos procurando que el agua hierva
ligeramente y sin borbotones. Refrescar los huevos en un recipiente con abundante agua

fría para evitar que se pasen de cocción, reservar.

Lavar y blanquear las espinacas, picarlas y mezclarlas con unas cucharadas de bechamel.

En el fondo de unas cazuelitas de barro poner un poco de "crema de espinacas", colocar los huevos encima, cubrir con bechamel y espolvorear con queso rallado.

En el momento de servir, meter las cazuelitas en el horno precalentado a 220°C hasta que el queso se gratine y al mismo tiempo se calienten los huevos y las espinacas.

Servir inmediatamente.

Crema d'ametlles o menjar blanc.

Ingredients:

Per a 10 pax.

½ Pollastre

Una bresa per a fer el brou d'au.

2 litres d'aigua.

600 grams d'ametlles picades.

200 grams de mantega .

Sal i pebre bo.

Unes fulles de julivert .

Elaboració.

Realitzar el brou de carn de forma habitual i un cop fet extreure i picar la carn del pollastre.

Dins una casseroles fondre la mantega i un cop fusa afegir la l'ametlla, deixar coure uns minuts i afegir-hi el brou calent a poc a poc. Fins a aconseguir la textura desitjada; (si queda massa clar podem rectificar-lo amb una purga de maicena i si queda massa espessa afegiren llet fins a aconseguir textura de crema.

A l'hora de servir afegir-hi als plats la juliana de carn de pollastre i un poquet de julivert **picat** .

Amanida de verdures al dente amb gelatina de formatge mahonés i vinagreta calenta.

Ingredients per a 4 persones.

Per a les verdures:

4 carxofes

2 pastanques

Uns brotets de colflori.

Uns brotets de brócoli.

2 tomàtigs pelades i tallades a quadrets.

(Es poden variar les verdures segons el mercat o els gustos personals)

Per a la gelatina de formatge

200 grs de formatge mahonés tendre.

100 grs de llet.

200 grs de nata.

2 fulles de gelatina.

Per a la vinagreta.

Part iguals d'oli d'oliva verge i de vinagre balsàmic (50grs aprox)

un poc de julivert picat

Elaboració:

Netejar les carxofes i tallarles en 6 parts. Reservar la tomàtiga per a montar els plats

.Tallar la resta de verdures i posar-les a coure (vigilar els diferents temps de cocció) ,

per quedar al dente. Refredar-les dins aigua amb gel.

Triturar amb el turmix el formatge , la llet (reservar-ne un poquet , per a encalentir-la i

disoldre la geletina dins ella) i la nata, fins a tenir una crema homogènea. Afegir la llet amb la gelatina, amb suavitat.

Estirar-la dins una palangana i deixar refredar.

Per a montar els plats:

Col.locar les verdures en el centre del plat, intentant combinar formes i colors. Treure la gelatina de la gelera i tallar-la a daus que repartirem sobre el plat. Reparti la tomàtiga reservada .

A punt de servir regar-ho tot amb un poc de vinagreta calenta.

Es pot decorar el plat amb unes fulles d'endívia , escalora, etc

Fideus de vermar

Ingredients:

para 8 persones

200 grams de fideus

1 conill

500 gr. caragols

1 ceba

4 tomàtiques

2 unitats nyores

50 grams sobressada

Panxeta filetejada

2 dents d'all

Juliverts

Oli d'oliva

Sal i pebre bo negre

Orenga

Un poc menta

Fonoll

Elaboració:

És el plat típic de les festes de verema de Binissalem , que es duen a terme el darrer diumenge de setembre, quan finalitza la verema.

La recepta tradicional es feia amb carn de xot, normalment amb l'animal mes vell del ramat, amb lo que resultava una cran mala de coure però que donava molt de gust al cuinat

En aquesta elaboració la substituïrem per carn de conill, més delicada però igual de

saborosa.

Dins una greixonera sofregirem la carn trossejada , quant comenci a agafar color l'hi afegirem les nyores o pebre vermell fins que aquest agafi color. Seguidament traurem el pebre de la pella i el picarem dins el morter amb l'all i el julivert.

Afegirem al sofregit la sobrassada i la panxeta, la ceba i la tomàtiga, en aquest ordre.

Courem els caragols amb el fonoll la menta, l'orenga . Reservarem l'aigua dels caragols, que usarem pera banyar la cran un cop aquesta estigui ben sofregida. Afegirem els caragols al sofregit .

Afegirem més aigua, si és necessari i posarem els fideus que han d coure uns 10/ 12 minuts. Acabarem el cuinat afegint-hi la picada . Rectificarem de sal i ja ho podem servir.

Sushi / 鮓, 鮓 o 寿司

El sushi és un plat d'origen japonès a base d'arròs assaonat amb vinagre d'arròs, envoltat d'alga nori (o recobert) i farcit de peix, marisc, verdures o ou.

Els elements bàsics al moment de consumir sushi són: un plat, *hashi* (o bastoneoptos de fusta), *hashioki* (o posa-bastonets), wasabi i *gari* (o gíngebre adobat).

- Els japonesos aconsellen menjar-ho amb bastonets o coberts de fusta, o directament amb la mà; però s'ha d'evitar l'ús d'utensilis metàl·lics com ara forquilles, culleres o pinces, ja que els mateixos alterarien el sabor del menjar.

- Per començar es buida una quantitat de salsa de soja en una safata petita.

Després es pren una mica de wasabi amb un bastonet i es dilueix en la salsa de soja.

- Prendre una peça de sushi amb els bastonets i untar-ho dins de la salsa de soja lleument, però sense mullar-ho pel costat de l'arròs, per no descompondre la peça.

- Portar la peça completa a la boca i menjar-la d'una vegada.

- Quan no s'estiguin usant els bastonets, deixar-los sobre el *hashi-oki* o sobre el plat.

- No es considera de bona educació donar menjar a un altre comensal amb els propis bastonets, ni jugar amb ells, mantenir-los separats, punxar el menjar, o moure'ls per l'aire.

- Entre mossegada i mossegada es pot menjar trossos de *gari*, que ajuda a netejar el paladar dels sabors.

- Tractar de deixar el plat completament net d'aliment, especialment d'arròs.

- No menjar wasabi en gran quantitat (ni directament) perquè és molt picant.

• El tret fonamental del sushi és l'arròs de sushi o *sushi-meshi*, amanit amb vinagre d'arròs o *su*. Segons la manera com es farceixi, es distingeixen diverses formes de sushi:

○ *Makizushi* (巻き寿司) Elaborar el sushi embolicat amb una alga nori.

També es pot elaborar amb una làmina fina de truita francesa. S'empra una estoreta de bambu per a muntar-lo.

○ *Futomaki*. (太巻き) És com el Makizushi però més gruixat.

○ *Hosomaki* (細巻き) . És com el Makizushi però més prim.

○ *Temaki* (手巻き) El sushi embolicat a mà en forma de con de mida gran per una fulla de *nori*

○ *Uramaki* (裏巻き) El sushi *del revés*. L'*uramaki* es diferencia dels altres sushi perquè l'arròs està a l'exterior i el *nori* està dedins a dins. Sols estat finalitzat amb una capa de sèsam.

○ *Oshizushi* (押し寿司). El sushi premsat fent un bloc d'arròs.

○ *Nigirizushi* (握り寿司) El sushi pastat és semblant a l'*oshi*, però es modela a mà amb forma de vareta oblonga; damunt d'un bloc d'arròs es col·loca peix, marisc o algun altre ingredient pla, normalment assaonat amb una mica de rave japonès, i de vegades s'hi afegeix una tira prima d'alga per mantenir el peix al seu lloc. Generalment se serveix en dues peces.

Cerdo agridulce

Ingredientes: (12 personas)

- 1 kg. Magro de cerdo, 1 dl jerez, 1 dl salsa de soja, 150 g pimiento verde, 150 g. Pimiento rojo, 150 g. Zanahorias, 3 huevos batidos, 200 g. Maicena, 100 g naranja pelada al vivo

Para la salsa

- ½ l. Caldo chino, 3 cucharadas salsa de soja, sal, 1 dl. de vinagre, 3 cucharadas de azúcar, 60 g de concentrado de tomate, 1 cucharada de maicena disuelta con la misma cantidad de agua

Elaboración:

- Cortar el pollo en dados de 2,5 cm. Colocar en un bol a marinar junto con el jerez, 3 cucharadas de salsa de soja y 1 cucharadita de sal.
- Cortar los pimientos en cuadrados de 2.5 cm lo más regulares posible.
- Pelar y cortar las zanahorias y el blanco de las cebolletas en rodajas de 2,5 cm de ancho en diagonal..
- Blanquear las rodajas de zanahoria en agua hirviendo 4 min. Escurrir y secar.
- Mezclar el huevo y la maicena. Escurrir el cerdo de la marinada, rebozar con el huevo y freír en abundante aceite dorando bien los trozos.
- Saltear rápidamente en una parisién grande y a fuego muy vivo con muy poco aceite todas las verduras excepto la naranja. Añadir el caldo con la salsa de soja, el vinagre, azúcar y tomate concentrado y llevar a ebullición. Añadir la mezcla de maicena y agua. Agregar los trozos de cerdo ya fritos y los trozos de naranja, mezclar y servir inmediatamente junto con arroz blanco

IES GCC (SÓLLER) Cicle formatiu de cuina i gastronomia.

Receptari restaurant primer trimestre **Elaboracions i productes culinaris (2)**. 1 9

Caldo chino:

Carcasas y trozos de pollo enteros (alones...) huesos, etc. 4 kg

6 l. Agua fría

4 rodajas de jengibre fresco

4 cebolletas (solo lo blanco)

4 dientes de ajo aplastados y sin pelar

sal

Elaboración:

Poner todas las carnes y huesos limpios junto con el agua en una olla grande y calentar 40 min. **No debe llegar a hervir bajo ningún concepto.** Espumar cuidadosamente y añadir el resto de los ingredientes.

Mantener al calor moderado durante unas 4 o 5 horas. No remover. Colar y guardar una vez frío

Estofat de carabassa i alga KOMBU

Per aquest plat emprarem un tipus d'alga que s'anomena Kombu (Laminarais ochroleuca). És l'alga comestible de major tamany, pot arribar als 2,5 metres de llargària i pot arribar a viure més de 10 anys. Dins la cuina s'empra com a una verdura més i com a guarnició de plats d'arròs, sopes i brous; a més te propietats de saboritzant. Aporta a l'organisme calci, magnesi, fòsfor, ferro , iode i vitamina B12.

Ingredients per a 4 persones :

2 cebes

½ carabassa (2 kg +/-)

3 pastanagues

2 nabs

100 grs de xíxols

1 branqueta de romaní.

3 tallades fineses de gingebre fresc.

1 tira d'alga kombu remullada dins aigua freda 30 min.

Oli i sal marina.

Elaboració:

Sofregir dins una casseroles les cebes tallades a daus amb l'oli d'oliva, i un poquet de sal, durant 2 o 3 minuts.

Afegir-hi l'alga Kombu tallada en bocins irregulars,i la carabassa, pastanaga i els naps , tallat tot a daus. També i afegirem el gingebre i el romaní,ofegar tot junt uns minutets. .

Tapar totes les verdures amb aigua i l'aigua de remullar l'alga i coure a foc fluix uns 30 minuts.

Abans de finalitzar la seva cocció afegir-hi el xíxols i rectificar de sal.

Sopa wonton.

Es tracta d'una sopa de pasta xinesa farcida servida amb brou de pollastre i verdures.

Es poden elaborar diferents tipus de farciments : carn de pollastre, gamba, marisc o altres carns.

Ingredients

4 bolets xinesos

250 grams de carn de porc

picada

125 grams de gambes

2 xalotes picades per a la

sopa i 4 per a la guarnició.

2 o 3 castanyes d'aigua

1 paquet de pasta de wonton

1 litre de fondo blanc d'au

Condiments: Sal, salsa de soja, oli de sèsam i gíngebre en pols

Elaboració:

Posarem els bolets en remull dins aigua per a que s'hidratin (si son secs) uns 30minuts.

Els escorrem be i els picam.

Mescalrem be la carn picada amb els bolets, les gambes picades, la ceba i les castanyes d'aigua. Ho assaonarem be amb sal, salsa de soja, l'oli de sèsam

Omplirem la pasta amb la farsa i banyat lleugerament els extrems de la mateixa els

doblegarem en diagonal per la meitat, i després ajuntant els dos extrems. Els

enfarinarem lleugerament i els posarem a coure dins aigua calent uns 5 minuts. Apart

realitzarem el brou de carn i servirem la pasta amb el brou i la juliana de xalota.

Podem servir la sopa amb alguna altre verdura.

També de forma opcional els wontons es poden fregir o fer al forn i servir com a aperitiu.

Chop suey

Es tracta d'una altre elaboració típica xinesa. Es un plat molt saborós i fàcil de prepara-.

La clau es troba en aconseguir el punt òptim de cocció de la verdura, que es realitza a foc viu dins un wok.

Ingredients

4 cullerades de salsa de soja.

2 cullerades de sucre

500 grams de pitreres de pollastre deshosades i sense pell

Oli d'oliva verge

2 xalotes , 2 dents d'all i 200 grs de brots de soja

Oli de sèsam.

Un poc de maicena.

5dl de brou de carn.

Guarnició: brots de porro i alls tendres.

Elaboració

Netejarem les pitreres de pollastre i les tallarem a tires fines i les marinarem 1 hora amb la salsa de soja i el sucre.

Dins una pella saltejarem la carn fins que agafi color , a continuació afegirem les cebes a juliana i els alls esclafats. També afegirem els brots de soja i ho sofregirem 3 minuts.

Rectificarem de gust i hi afegirem l'oli de sèsam .

Espesarem el brou de pollastre amb una purga i lusarem per a salsejar la carn. Servirem ben calent.

Llom de xot farcit amb dàtils i bacó amb salsa de fraules.

INGREDIENTS:

1 costellada (carré) de xot

400 grs de bacó sense pell

Dàtils.

Oli d'oliva verge.

Salsa espanyola (salsa de rostit)

16 fraules mitjanceres

Mantega, sal i pebre bo negre

ELABORACIÓ:

Netejau la costellada (llevau-li la pell, l'excés de greix i els ossos). Obriu la part del llom per la meitat, com si fos un llibre. Hem d'aconseguir que ambdós costats del llom tinguin la mateixa gruixa a tota la peça

Assaonau bé la carn i cobriu la part interior amb tires de bacó i una filada de dàtils just al mitj. Embolicau la peça de llom i fermau-la be per tal de que no es descompongui.

Dins una pella amb un poc d'oli l'hem de daurar pels dos costats , per tal de que la carn agafi un poc color . Seguidament disposau la carn sobre una placa de forn i rostiu-la durant 20 minuts a 200°C

Per a fer la salsa , saltejau les fraules amb un poc de mantega (tallades les fraules a làmines) i seguidament afegiu-lis un poc de salsa del rostit de xot o un poc de brou de carn i deixau-les coure uns 5 minuts .

Ara sols resta emplatar la carn tallada a rodanxes fines i banyar-la amb la salsa de fraules. Per a guarnir-la podeu fer un poc de puré de patates.

L'apunt al voltant de la carn de xot:

- És una carn rica en vitamina B , principalment B12, i ferro. El seu consum és aconsellable per a totes persones sempre i quant el seu consum sigui moderat, degut al seu alt contingut en greix saturat.
- Les cuixes de xot són la peça de l'animal amb menys greix. La resta de peces com puguin ésser les costelles, la falda, el pit o el llom; s'han de cuinar sense addició extra de greix (oli)
- La carn de xot no és aconsellable per a les persones amb problemes digestius .
- La carn de xot és una bona font de proteïnes de qualitat

Steak Tartar.

Ingredientes 5 pax.

1 kilo de carne de ternera de primera calidad.(200 gr. por pax.)

Sal.

Pimienta negra molida.

2 cebollas picadas.

Perejil picado.

Alcaparras picadas.

Pepinillos picados.

2 huevos cocidos.

Aceite.

Variedad de salsa de aliño.

Elaboración.

Picar las cebollas, las alcaparras, el perejil, los pepinillos y los huevos, éstos por separado (yema y clara)

Picar la carne a cuchillo y pasarla a un bol, añadir todo lo que hemos picado, sazonar y aliñar con aceite de oliva, sal, pimienta y salsa HP, Worcerster , según el gusto del cliente.

***Merluza de palangre . Pan con tomate, crema ligera de ajo, Jerez seco
Para 4 personas:***

LA MERLUZA

1 merluza de 2 kilos

*1 pan de leña de medio kilo + 4 tomates maduros + aceite de oliva + sal + harina
pobre en gluten*

1) Limpiar la merluza, sacar los filetes y hacerlos a raciones de 10cm. de largo.

Limpiar muy bien el tejido negro de la ventrisca.

Hacer una pequeña incisión en el lomo, para esconder el pan.

2) Retirar toda la corteza del pan y reservar la corteza de la base que es más recta.

La miga cortarla a rectángulos de 7 x 1.5cm.

*Rallar el tomate sin pepitas y aliñarlo bien con aceite y sal. Mojar bien los rectángulos
de pan con el tomate aliñado (que quede empapado, como un borracho).*

*Poner el rectángulo, de pan aliñado, dentro de la incisión del lomo de merluza, salar y
envolverlo utilizando su ventresca, el pan no se debe ver, debe quedar bien cubierto.*

*Atar el lomo de merluza con hilo de bridar, en tres puntos, centro y lados. Hacer una
ligera incisión en el centro, siguiendo el hilo, para poder cortar con mayor facilidad en
su finalización.*

*Enharinar los lomos de merluza y freírlos en aceite de oliva abundante. Ha de quedar
dorado y hacer una costra. Retirarlos y ponerlos sobre papel absorbente una vez frío
sacar los hilos, y cortar la merluza por la mitad, retirando los extremos.*

Reservar en una bandeja de horno sobre papel absorbente.

LA SALSA SUAVE DE AJO

*La cabeza de la merluza + 1 puerro + 1 zanahoria + 1 cebolla + 1 cabeza de ajo +
1/2 tronco de apio + un poco de tomillo + unas hojas de perejil + una punta de laurel
+ 100ml. de Jerez seco + 2 litros de agua mineral*

*1) En una olla con un poco de aceite hacer un sofrito blanco con las verduras picadas
bien finas, el tomillo, el perejil y la punta de laurel. Añadir la cabeza de merluza muy
limpia y cortada a trozo. Continuar el sofrito dejando evaporar el agua. Tirar de Jerez
seco, reducir y añadir el agua hirviendo. Dejar cocer 15 min. Colar muy fino y
reservar.*

200ml. de aceite + 60gr. de huevo pasteurizado + un diente de ajo

2) *Hacer una mayonesa con todos los ingredientes. Reservar en frío.*

LA GELATINA DE JEREZ SECO

0.5gr. de agar-agar + 250ml. de Jerez seco + 1hoja de gelatina

Hidratar la gelatina con agua fría. Arrancar el hervor al Jerez seco con el agar-agar e incorporarlo a la hoja de gelatina bien escurrida y deshecha. Guardar y reservar en un recipiente.

LA GELATINA DE TOMATE

0.5gr. de agar-agar + 250ml. de tomate licuado (aliñado con sal y con pósitos rojos del propio tomate) + 1 hoja de gelatina

Hidratar la gelatina con agua fría. Arrancar el hervor al jugo de tomate con el agar-agar e incorporarlo a la hoja de gelatina bien escurrida y deshecha. Guardar y reservar en un recipiente.

HOJA DE PIMIENTO

4 hojas de pimentero

Escaldada con agua y sal. Enfriada con agua y hielo. Reservar.

LAS COSTRAS

La corteza inferior del pan de leña anterior

Cortar las costras a cerillas y hacerlas más secas y crujientes en el horno a 90°.

Preparación y Montaje del plato:

Mientras calentamos la merluza en el horno precaliente a 190° durante 2 minutos.

Calentar el caldo y triturarlo con una mayonesa. (La proporción es de 8 partes de caldo por una de mayonesa. ¡Atención! triturar con mucho cuidado. Se puede cortar.)

En un plato hondo haremos tres puntos con hojas de pimiento salteadas y aliñadas con aceite y sal. Encima del lecho de hojas, añadiremos las gelatinas: 2 cucharadas (moka) de gelatina de tomate, y 1 cucharada (moka) de gelatina de Jerez en el centro. Poner la merluza derecha. Sobre la merluza pondremos un poco de tomate rallado maduro, maquillando el pan del interior del pescado. Acabaremos clavando una cerilla de costra de pan.

Servir la salsa muy caliente en una jarra a parte.

Molls sobre puré de patata i tòfona.

KOLDO ROYO

INGREDIENTS: Molls 12, Tentacles de pop 100 g, Patates 3 , Mantega 30 g, Oli de tòfona 2,5 dl, Oli d'oliva verge 1 dl, Llet sencera 1 dl, sal, pebre bo negre i nou moscada , 1 tòfona

PREPARACIÓ:

Netejau, despinau i treis el filets als molls.

Per al puré de patates: netejau les patates i les posau a bullir amb la pell dins una cassola grossa amb abundant aigua i sal . Un cop bullides pelau-le i les passau pel passa-puré. Afegiu-hi la mantega, l'oli de tòfona i l'oli d'oliva verge. Posau el puré sobre el foc i els feis coure amb un ratxet de llet , fins que quedi ben cremós. Assaonau amb la sal i la nou moscada.

Filetajau la tòfona i la reservau.

Per al pop: posau una cassola grossa amb aigua a foc molt viu. Tot d'una que arrenqui a bullir escaldau el pop per espai de 10 segons , tot seguit treis el pop de l'aigua i el submergiu en ella 2 vegades més (s'ha d'escaldar tres cops). Seguidament el posau a coure una hora aproximadament . Un cop cuinat el tallareu a rodanxes fines.

Per al peix: Assaonau els filets de molls i els daurau un per un dins una pella amb un poc d'oli.

Presentació del plat: En el centre del plat col·locam una cullerada de puré (quenefa) i sobre ella les làmines de tòfona. Després disposarem 4 filets de molls per persona i sobre ells les tallades de pop, salsejarem amb un poc de l'oli resultant de coure el peix o amb un ratxet d'oli d'oliva cruu.

Podem guarnir aquest plat amb una reducció de vi negre amb un poc de brou lligat amb un poc de mantega i un poc de farina.

Bisqué de Llagosta i Marisc.

Ingredients per a 10 persones:

500 gr de pastanagues.
4 cebes.
1 porro.
1 kg de gambes crues.
1 llagosta bollida.
Tomàtiga natural triturada (500gr)
Pebre bo dolç
Sal
Cognac.
4 litres d'aigua.
1/2 litre de nata líquida.
400 grs d'arròs.

Elaboració.

- 1) Natetjat totes les verdures i tallar-le a daus grossos.
- 2) Dins una pella amb oli ben calent, sofregir les gambes i un cop comencin a agafar color flametjar amb l'alcohol, retirar i pelar. Reservar les pells.
Pelar la llagosta, procurant treure 10 medallons .
- 3) dins la mateixa pella (si l'oli no s'ha cremat) afegir-hi tota la verdura, els cas de gambes i la closca de la llagosta i dorar a foc viu. Flametjar i afegir-hi el pebre bo dolç, la tomàtiga i l'aigua, l'arròs i deixar coure uns 15 minuts. Després , triturar amb el turmix, passar-ho per un xino i després per un pedaç de fil.
- 4) Rectificar de sabor el líquid resultant i refinar-lo amb la nata líquida.
- 5) Per servir-ho, preparar unes tallades de pa de motlle tallat a daus i fregit, les gambes pelades i els medallons de llagosta.

BITOKE DE SOLOMILLO DE BUEY, MAGRET DE PATO Y TRUFA RELLENO DE MICUIT DE FOIE

Ingredientes: 400 gramos de solomillo de buey picado

1 magret de pato

4 lonchas de ½ centímetro de micuit de foie

100 gramos de jamón de pato ahumado

40 gramos de trufas negras

2 chalotas finamente picadas

1 vaso de buen vino tinto (2 decilitros)

3 cucharadas de gelatina de manzana

Sal

Pimienta negra recién molida

Elaboración:

- ✓ Separar la piel grasa del magret de pato y picar la carne hasta conseguir la misma textura que la del solomillo de buey.
- ✓ Picar finamente la mitad del jamón de pato y las trufas y mezclarlo con las dos carnes picadas, sazonándolo todo con sal y pimienta.
- ✓ Formar 8 “hamburguesas” con esta mezcla, colocar las lonchas de micuit sobre 4 de estas hamburguesas y cubrirlo con las 4 restantes a modo de sándwich, presionando un poco para que queden bien compactas las tres capas.
- ✓ En una sartén a fuego lento, derretir la grasa de la piel del magret cuidando que no se requeme y pasarla por una gasa bien limpia para eliminar las impurezas.
- ✓ En una sartén, freír los “bitokes” por ambas caras con la grasa obtenida anteriormente sin dejar que el calor llegue al centro para que el micuit de foie no se derrita pero quede ligeramente templado.

- ✓ Desglasar los jugos de la cocción de los “bitokes” con el vino tinto, añadir las chalotas previamente erogadas con un poco de la grasa de la piel del magret. Dejar reducir hasta la mitad. Incorporar la gelatina de manzana y dejar cocer hasta que adquiera una textura similar a la jalea.
- ✓ Presentar los bitokes muy calientes acompañados con la salsa y guarnecidos con unas lonchas de jamón de pato ahumado cortadas muy finamente.

CARTES I MENÚS

24 Octubre de 2013



MENU ESPECIAL BOLETS

Aperitius variats.

Porros gratinats amb formatge Mallorquí i
Tòfona

Arròs a la pagesa amb esclata-sangs.

Crema de formatge amb gelat de figues

Illes flotants

Pa casolà i vi de la terra

Preu: 9,50 (abonament 8€)

Horari de 13:15- 14:30 h.

Reserves consergeria - 971633514

31 Octubre de 2013



MENU ESPECIAL FRUITS DEL MAR

Assortiment d'aperitius variats.

Caldereta de peix i marisc

Bacallà amb tomàtiga i verdures glassetjades

Pa amb oli dolç

pastissets de mascarpone , maduixes i xocolata

Preu: 9,50 (abonament 8€)

Horari de 13:15- 14:30 h.

Reserves consergeria - 971633514

7 novembre de 2013



**MENU ESPECIAL SERRA DE
TRAMUNTANA**

III Exposició de cuina antiga

** oberta del 7 al 14 de novembre**

Crema de verdures amb tulipes d'ametlla

Frit de verduretes amb sobrassada

Cuixa de xot rostida amb mel de Sóller i romaní
de Muleta

Fruites gratinades amb sabaiona de te verd

Bescuit de moniato i nous amb sopa freda de
taronja i herbassana

Preu: 9,50 (abonament 8€)

Horari de 13:15- 14:30 h.

Reserves consergeria - 971633514

14 novembre de 2013



MENU ESPECIAL CUINA VEGETARIANA.

III Exposició de cuina antiga

*. oberta del 7 al 14 de novembre**

Variats de verdures amb salsa de mostassa

Salmorejo & ajo blanco

Ous a la florentina amb allets i torrades

Exòtic *crema gelificada de fruites exòtiques*

Cornets de xocolata farcits de chiboust de
mango

Preu: 9,50 (abonament 8€)

Horari de 13:15- 14:30 h.

Reserves consergeria - 971633514

21 de novembre de 2013



MENU CUINA MITJAVAL

Crema d'ametlles o menjar blanc

Fideus de Vermar

Capó a lo Rei En Jaume

Gató de garroves amb gelat de llet preparada
i salsa de palo

Crumble de poma amb gelat de gingebre

Preu: 9,50 (abonament 8€)

Horari de 13:15- 14:30 h.

Reserves consergeria - 971633514

28 de novembre de 2013



**MENU DEGUSTACIÓ ESPECIAL
SABORS ASIÀTICS**

Sushi 鮭, 鮐 o 寿司

Sopa wonton 馄饨汤

Arròs tres delícies 炒饭

Estofat d'alga kombu i carabassa 海带炖南瓜

Porc agredolç 糖醋排骨

Chop Suey 印章杂碎

Sorbet de gerds i pebre vermell amb maduixetes

Pastissets de xocolata i taronja

Preu: 9,50 (abonament 8€)

Horari de 13:15- 14:30 h.

Reserves consergeria - 971633514

SOPAR DE NADAL PER A PARES D'ALUMNES D'HOTELERIA

5 de desembre de 2013

APERITIUS VARIATS

Steak tartar de llomillo de vedella amb formatge maonès curat i vinagreta de verduretes

Llom de xot farcit amb dàtils i bacó amb salsa de fraules.

Lluc de palangre amb pa amb tomàtiga crema d'all i xerres sec.

Postres.

Assortiment de dolços nadalencs.

Vi mallorquí

SOPAR DE NADAL PER AL PERSONAL DE L'IES GCC

13 desembre 2013

Aperitius variats.

Bisque de marisc aromatitzat amb Pernod.

Molls sobre puré de patata i tòfona.

Bitoke Vedella, foie i magret d'ànec amb
verdures i salsa demi glace.

Postres.

Assortiment de dolços nadalencs.

Vi mallorquí.

Cava.

Musica en directe.

CUINA
IES GCC

