



Institut d'Educació Secundària
GUILLEM COLOM
CASASNOVAS

Codi Centre: 07007917
Avda. Juli Ramis, 34
07100 - Sóller (Balears)
T. 971633514 F.: 971633218



Fantasia de bròquil amb cruixents de verdures agredolces amb Taronja de Sóller i ametlla i pols d'oli d'oliva

Equip:

IES Guillem Colom Casasnovas. Sóller

Joel Sampol Bisbal i George Badham Enseñat

Primer Grau Mitjà Cuina.

Coordinador: Juan Antonio Fernández Vila.

Contacte:

IES: 971633514

Correu coordinador: parlemdecuina@hotmail.com (665670346)

Fantasia de bròquil amb cruixents de verdures agredolces amb taronja de Sóller i ametlla i pols d'oli d'oliva
IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS

Fantasia de bròquil amb cruixents de verdures agredolces amb taronja de Sóller i ametlla i pols d'oli d'oliva

INGREDIENTS I PESOS

Fals espagueti:

400g aigua
250g bròquil
2g agar agar
Sal i pebre

Pols d'oli:

100 grams d'Oli d'Oliva verge
4 grams de sal
30 grams de maltodextrina en pols

Salsa de carabassa:

Mitja ceba
100g carabassa
Oli i sal i pebre

Cruixent de verdures agredolces:

50g carabassa
1 pastanaga
1 pebre vermell
100g farina
100g aigua
1 ou
Salsa de soja

Tempura

Farina de blat de moro
Aigua
1 ou sencer
sal

Decoració i acabat:

Grells de taronja
20g ametlles
Flors comestibles
Oli d'oliva

PROCEDIMENT I FASES

Fals espagueti: posar a bullir tapat 200g d'aigua amb els 200g de bròquil i sal i pebre, en evaporar-se l'aigua retirar el bròquil i es tritura amb l'agar agar i els 200g d'aigua que queden. Després dur la mescla triturada a ebullició. En refredar-se un poc ficar mescla dins un biberó o xeringa i fer forma amb el tub, que deixarem reposar 1 o 2 minuts dins aigua amb gel. Després , amb molt de compte traurem del tub l'espagueti de bròquil i el reservarem per a servir .

Pols d'oli: Mesclar maltodextrina amb l'oli d'oliva. Anar remenant fins aconseguir la textura desitjada. Deixar reposar i fer pols

Salsa carabassa: sofregir la ceba amb un poc d'oli i després afegir-hi la carabassa, salpebrar i triturar.

Cruixent de verdures agredolces: tallam les verdures a daus petits i els passam per la massa (tipus tempura o orly) que es fa amb la farina, l'aigua i l'ou, després fregim els trossos de verdura i els escurrim. Fregir-los en abundant oli calent i escórrer. Afegir-hi un puntet se salsa de soja i uns fruits secs.

Per decorar: tallar triangles i grells de taronja i triturar les ametlles.

Per a acabar :

Fer un niu de fals espagueti al plat i a dintre posar-hi la tempura de verduretes. Servir empolsat de pols d'oli, ametlles mòltes i alguns grells de taronja. Posar un puntets de salsa de carabassa Regar tot amb un ratxet d'oli d'oliva

Fotografia



Elecció Musical

Bella ciao

<https://www.youtube.com/watch?v=4CI3lhyNKfo>

Fantasia de bròquil amb cruixents de verdures agredolces amb taronja de Sóller i ametlla i pols d'oli d'oliva
IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS

Llista de Compres (11 pax)

2 litres aigua (per als espagueti)
Aigua per a cocció i tempura q/s
2000 grams de bròquil (per als espagueti)
1 bròquil per a decoració
100 grams agar agar
Sal C/S
Pebre bo negre q/s
500 grams d'oli d'oliva verge de Sóller
200 grams de maltodextrina en pols
5 cebes mitjanceres
800 grams de carabassa
6 pastanagues
6 pebres vermells
400 grams farina
5 ous sencers
1 dl de salsa soja
500 grams de Farina de blat de moro
8 Taronges
300 grams ametlles
11 flors comestibles tipus pensaments o semblant

Petit utilatge d'ús personal

Xeringa i tub de plàstic

Ganivets

Bàscula

Turmix