


LA CUINA I LA NOSTRA IMAGINACIÓ



 GOVERN
DE LES ILLES BALEARS
Conselleria d'Educació i Cultura
Direcció General de Formació Professional
i Inspecció Educativa

I. E. S. GUILLEM COLOM CASASNOVAS
C. F. G. M. I. P.



Agraïments.

A Isabel Cotillo per la seva tasca amb les receptes en Angles,thank you.

A Joan F. Morell per la seva “feinada” amb la correcció en llengua Catalana, gràcies company.

A tots i cada un dels alumnes que d’una manera o altre han aportat el seu granet d’arena en la realització d’aquest llibre.

Sóller a 17 deJuny de 2002.

Índex

| | |
|--|-----------|
| 1.- Salutació del director de L'IES Guillem Colom Casasnovas | pàg 3 |
| 2.-Pròlegs dels professors de l'àrea pràctica | pàg 4-5 |
| 3.- Receptes creades pels alumnes de cicle formatiu de cuina | |
| <u>Salats</u> | |
| • Amanida de Salmó amb meló | pàg 15 |
| • Amanida de Salmó Fumat amb formatge tendre i flors de caputxina | pàg 8 |
| • Costelletes de xot amb carxofes, puré de mongetes i pesto d'olives verdes i alfabeguera | pàg 17 |
| • Espaguetis amb xampinyons i verdurete | pàg13 |
| • Fideus Foo-Man-Choo | pàg 12 |
| • Llenguado amb papillotte i verduretes | pàg 20 |
| • Llom amb pomes | pàg 14 |
| • Llom de porc amb col i sobrassada | pàg 21 |
| • Llom de porc amb bròquil i formatge blau, | pàg 19 |
| • Panxeta de porc confitada amb gambes de Sóller i cruixents de cuixot salat | pàg 11 |
| <u>Dolços</u> | |
| • Coca de tardor | pàg 7 |
| • Pastís festiu | pàg 10 |
| 4.- Selecció de receptes realitzades al llarg del curs amb els alumnes de cicle formatiu i iniciació professional | |
| • Alons d'indiot farcits de torró | pàg 6 |
| • Pasta per a fer Teules | pàg 6 |
| • Filets d'orada amb tapenade | pàg 23 |
| • Pinxos de marisc amb salseta de safrà | pàg 22 |
| • Pastís de peres en vi negre | pàg 25 |
| • Llom de porc farcit amb dàtils i Bacó. | Pàg 9 |
| • Caragols a la Mallorca | pag 16 |
| 5.-Receptes en llengua anglesa | pag 26-28 |
| (Amb la col.laboració d'Isabel Cotillo professora del departament d'anglès de l'Ies Guillem Colom Casasnovas) | |
| 6.-Entrevistes | pàg 39-41 |
| 7.- Semblances (El racó d'expressió dels alumnes) | pàg 42-49 |
| 8.-Per a posar-vos les dents llargues | pàg 50-54 |
| 9.-Memòria gràfica | pàg 55-64 |
| 10.-Els autors. | Pàg 65. |

Salutació

És un plaer poder presentar-vos aquest llibre que recopila el treball realitzat pels alumnes del cicle formatiu de grau mitjà de cuina i d'iniciació professional d'aquest centre.

Es tracta d'un recull de receptes, que treballades al llarg del curs i ofertes al nostre restaurant Ben cuinat; hem decidit presentar-vos-les perquè pugueu gaudir d'elles a casa.

Desitjo en nom del professorat de l'IES Guillem Colom Casanovas que aquesta recopilació sigui profitosa (i gustosa) per a tots els seus lectors i que tenguí continuïtat en els propers anys .
També volem encoratjar els nostres alumnes a que la tasca iniciada en aquest curs marqui les bases de la professionalitat i de la feina ben feta, en el camí de acaben d' iniciar .

Bon profit a tots.

Enric Magraner Rullán
Director de l'IES Guillem Colom Casanovas

Com a professor del grup crec que aquesta mostra que ara els oferim reflecteix una petita part de la tasca que han realitzat els alumnes al llarg del curs.

Ens era quasi impossible plasmar un any sencer en un sol llibre, però crec que així i tot queda palesa la seva feina.

A ells:

Desitjo que el camí que ara heu iniciat i que, per ventura, us acompanyarà tota la vostra vida; sigui profitós i qui sap si d'aquí uns anys ens trobam un de vosaltres com a mestre de cerimònies d'un bon àpat. Enhorabona i no afluixeu que el món és vostre, aprofitau-lo.

Així que pels qui no els coneixeu ; val la pena recordar els seus noms: Carla, Marta, Xisca, Antònia, Encarna, Sylvia, Maite, Pilar, Aina, Haloa, Sabrina, Miquel, Ernest, Toni, Xisco, Felip Xesc, Biel, Luellen i Ramon.

Juan Antonio Fernández Vila
Professor de l'àrea pràctica.

Institut Guillem Colom

Institut Guillem Colom
Juli Ramís, s/n
07100 Sóller
Tel. 971 633 514

Equipo docente: Juan
Antonio Fernández, Toni
Pinya, Pep Linares, Pep
Vicens



Ingredientes para 4 personas:

1'2 kg de alas de pavo
100 gr de tocino salado cortado en dados
2 cebollas
1 zanahoria
1 puerro
60 gr de turrón mallorquin
40 gr de sobrasada
Un brote de mejorana cortado bien fino
Sal y pimienta
1 huevo
1 diente de ajo cortada bien fina
1'5 dl. de aceite de oliva
1 vaso de vino blanco
1 cucharadita de harina

Elaboración:

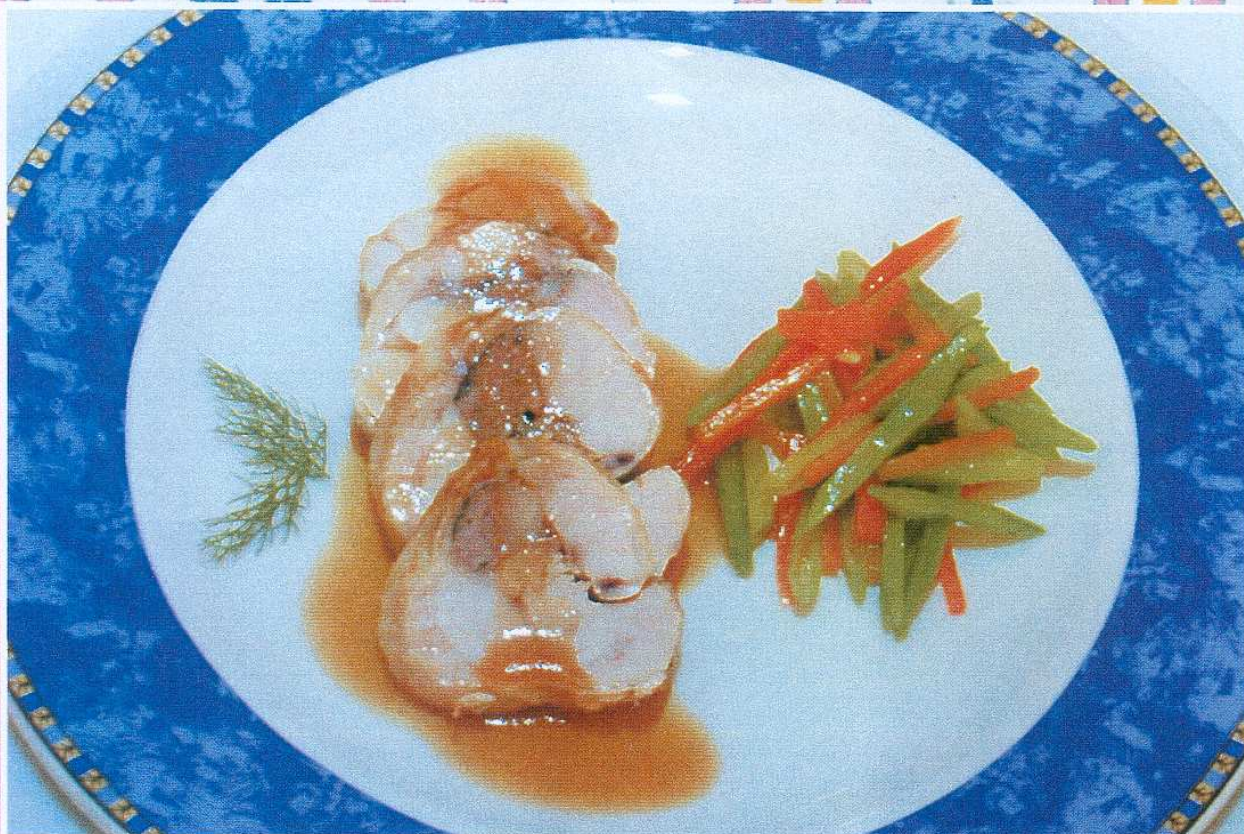
Deshuesar las alas de pavo y guardar los huesos para hacer la salsa. Sazonar la carne deshuesada con un poco de sal y pimienta. Sofrito una cebolla cortada muy fina con el ajo y la mitad del aceite, sazonarlo y dejarlo enfriar.

Mezclar la cebolla y el ajo sofrito con el tocino, la sobrasada, la mejorana, el turrón y el huevo.

Poner una cucharada de la mezcla en medio de cada ala deshuesada. Envolver cada pieza de carne rellena con su trozo de papel. Cortar a trozos la otra cebolla, el puerro, la zanahoria, el ajo y los huesos de las alas. Disponer los trozos de verdura y los huesos dentro de una bandeja con el resto del aceite.

Colocar los paquetes de carne encima de los trozos de verdura y de huesos. Cocer al horno precalentado a 200° durante 60 minutos. Retirar del horno la bandeja encima del fuego.

Añadir el vaso de vino blanco y dejarlo cocer hasta que mengua hasta la mitad. Incorporarle la harina y mezclarlo. Añadirle dos vasos de agua y dejarlo hervir cinco minutos. Rectificar de sal si es necesario y colar la salsa. Cortar la carne a rodajas una vez retirado el papel. Disponer las tajadas de carne dentro de un plato con salsa y acompañarla con unas verduras salteadas o patatas al horno y un poco lechuga.



Alons d'indiots farcits amb torró *Alones de pavo rellenos con turrón*



Per a quatre persones

- 1'2 quilos d'alons d'indiots
- 100 grams de xulla salada tallada a daus
- 2 cebes
- 1 pastanaga
- 1 porro
- 60 grams de torró mallorquí
- 40 grams de sobrassada
- Un brot de moradux capolat ben fi
- Sal i pebre bo
- 1 ou
- 1 gra d'all capolat ben fi
- 1'5 dl d'oli d'oliva
- 1 tassó de vi blanc
- 1 cullerada petita de farina

Desossam els alons d'indiots i guardam el ossos per fer la salsa. Assaonam la carn desossada amb una mica de sal i pebre bo. Ofegam una ceba tallada ben fina i el gra d'all amb la meitat de l'oli, ho assaonam i deixam refredar. Mesclam la ceba i l'all ofegat amb la xulla, la sobrassada, el moradux, el torró i l'ou. Posam una cullerada de la mescla al mig de cada alon desossat. Embolicam cada peça de carn farcida amb el seu tros de paper. Tallam a bocins l'altra ceba, el porro, la pastanaga, l'all i els ossos dels alerons. Disposam els bocins de verdura i ossos dins una plata amb la resta d'oli. Col·locam els paquets de carn damunt els bocins de verdura i els ossos. Coem al forn a 200° durant seixanta minuts. Retiram del forn, hi afegim el tassó de vi blanc i ho deixam coure fins que minvi a la meitat. Hi incorporam la farina i ho mesclam. Hi afegim dos tassons d'aigua i ho deixam bullir cinc minuts. Rectifiquem de sal si fos necessari. Colam la salsa. Tallam la carn a rodanxes, una vegada retirat el paper. Disposam las tallades de carn dins un plat amb salsa i les acompanyam amb unes verdures saltejades o patates rostides i una mica d'enciam.

Pasta per a teules

Pasta de tulipes o teules

Ingredients:

| <i>(Recepta 1)</i> | <i>(Recepta 2)</i> |
|-------------------------------|-------------------------------|
| <i>500gr.de farina fluixa</i> | <i>500gr.de sucre</i> |
| <i>500gr.de sucre</i> | <i>500gr.de gra d' ametla</i> |
| <i>500gr.de llet</i> | <i>100gr.de farina fluixa</i> |
| <i>500gr.de blanc d'ou</i> | <i>1gr.de sal</i> |
| <i>7 ous</i> | |
| <i>60gr.de nata líquida</i> | |
| <i>Vainilla</i> | |

Elaboració:

Realitzar una pasta amb tots els ingredients, fins que resulti homogènia. Estirar-la sobre un paper de silicona i coure a 200gr.fins que agafin color torrat. Posar al motlle i deixar refredar.

Temps de cocció:.....5min. Temperatura de cocció:.....200 °C...
Conservació: En un lloc sec i tapat +/- 1 setmana.

Amanida de Salmó i formatge tendre

Ingredients:

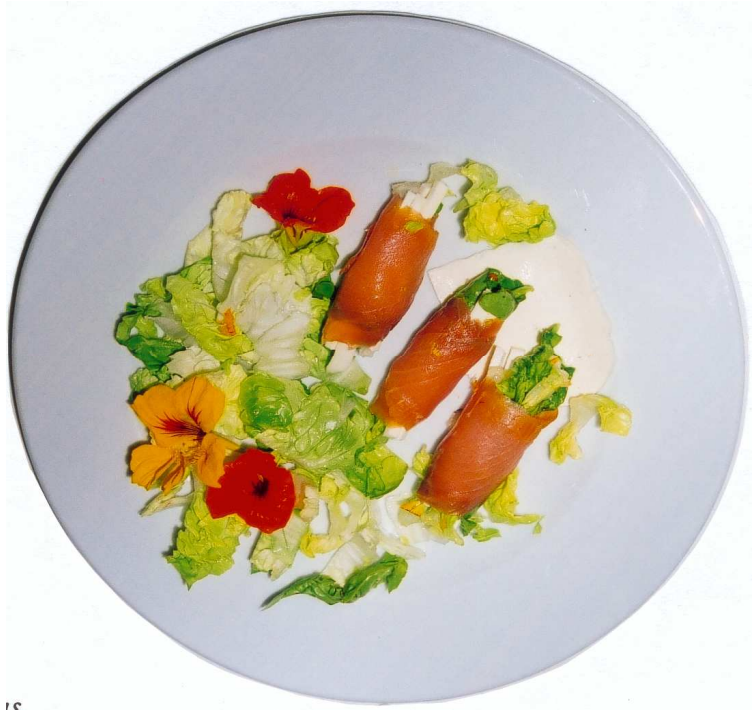
Formatge fresc amb sal

Salmó fumat

Cors de lletuga

Oli d'oliva

Flors de caputxines



Elaboració:

Tallar el formatge a bastonets fins.

Tallar juliana tota la lletuga i mesclar-la amb les flors de caputxines.

Embolicar el formatge amb el salmó.

Muntar el plat amb tots els ingredients , i amanir-lo abans de servir .



Llom de porc farcit amb dàtils i bacó.

Ingredients:

200 gr. per persona de carn.

50 gr. per persona de bacó.

Un grapat de dàtils.

Dos porros.

1 Ceba picada.

Sal i pebre bo.

Escuradents.

Oli d'oliva.

Elaboració:

Obrir la carn per llarg (com un llibre) i assaonar.

Desossar els dàtils i embolicar-los amb el bacó. Aguantar les puntes amb els escuradents i fregir.

Després deixar refredar i retirar els escuradents.

Amb els dàtils farcir el llom de porc i lligar amb un poc de corda

Daurar la carn dins una paella amb un poc d'oli i enfornar uns minuts .

Dins el mateix oli ofegar el porro i la ceba . Un cop daurat afegir un grapat de dàtils picats i afegir un tasset d'aigua per a fer un poquet de salsa .

Tallar la carn i tapar amb la salsa. Com a guarnició es poden fer unes patatetes al forn.

Pastís festiu

MASSA

La raspadura de la pell d'una taronja.
150gr.de farina integral.
75gr. de mantega.
50gr. de sucre de canya.
1 ou.

FARCIMENT

2 Pomes.
100gr.de sucre de canya.
50gr. de avellanes.
50gr. de ametlles.
150gr.de mantega.
1 cullerada de farina integral.
1 ou.
60gr. de xocolata blanca.
40gr. de cireres confitades.
2 rovells d'ou.



ELABORACIÓ

- 1.- Posar la farina integral formant un volcà damunt la taula.
- 2.- Posar a l' interior del volcà la mantega esmicolada, el sucre de canya, la raspadura de taronja i l'ou batut.
- 3.-Mesclar, formar una bola i treballar-la fins que no s'aferra a les mans; si és necessari afegir-li un poc de farina.
- 4.-Embolucar la bola en un pedaç i deixar-la reposar 30 minuts en el frigorífic.
- 5.- Preparar el farcit: pelar les pomes i tallar-les a quadradets.
- 6.-Tallar la xocolata molt fina.
- 7.- Posar la mantega en un recipient esponjar-la amb un batedor fins que quedi cremosa.
- 8.- Tot seguit afegir-hi la farina integral, el sucre, les avellanes i les ametlles moltes, i mesclar-ho bé.
- 9.-Afegir-hi els rovells d'ou un a un. Mesclar cada vegada i al final mesclar l'ou restant.
- 10.-A continuació afegir-hi la xocolata, les pomes i les cireres picadetes, remoure.
- 11.-Estirar la massa que havíem reservat i folrar amb ella un motlle.
- 12.- Posar-hi el farcit a l' interior.
- 13.-Enfornar a 200°C durant 35 minuts.
- 14.- Decorar amb nata muntada i fraules.

Panxeta de porc confitada amb gambes de Sóller i cruixents de cuixot

INGREDIENTS

(per persona)

100gr. De panxeta de porc.
4 gambes de Sóller.
Una cullerada de puré de colflori.
2 tallades de cuixot salat (Jabugo).
50 gr. de bolets de temporada.
Unes Fulles d'escarola.
Vinagre balsàmic.
Cerfull (Perifollo).
Oli d'oliva de Sóller.

ELABORACIÓ

- 1- Macerar la panxeta amb sal dins la gelera unes 24 hores.
- 2.- Dessalar i col·locar-la dins una casseroleta amb un ditet d'oli (fins que la tapi) i confitar-la a 60°C durant 6 hores (a foc molt fluix).
- 3.- Refredar i tallar a daus, reservar.
- 4.- A l'hora de servir es daura la panxeta dins una paella, seguidament es saltegen les gambes pelades.

Presentació:

Posam damunt un plat amb base transparent una línia del puré de colflori amb 3 trossos de panxeta i 3 gambes de Sóller al damunt.

Saltejarem els bolets i els col·locam a un costat i decoram amb la escarola (trempada amb l'oli d'oliva i el vinagre balsàmic, després col·locam el cerfull pels costats del plat i posam entre els daus de panxeta els cruixents de cuixot (que els haurem fet posant-los dins el forn a 200 °C 5-8 minuts).

PURÉ DE COLFLORI.

500 gr. de colflori.
200 gr. de nata.
50 gr. de mantega.
Sal.

Blanquejar la colflori i picar-la amb la batidora, juntament amb la resta d'ingredients. Rectificar de sal.

Espaguetis amb xampinyons i verduretes

Ingredients:

- 200 gr. d'espaguetis.
- 2 pastanagues.
- 3 mongetes planes.
 - Sal i pebre bo.
- 3 dl. de nata.
- 5 o 6 xampinyons.
- ½ ceba.



ELABORACIÓ

- 1.- Bullir els espaguetis.
- 2.- Pelar les pastanagues i tallar-les a juliana i també les mongetes.
- 3.-Escaldar les verdures.
- 3.-Pelar i tallar a brunoise la ceba.
- 4.- Ofegar la ceba amb els xampinyons en una sauté.
- 5.- Retirar els espaguetis del foc i refredar-los amb aigua freda.
- 6.-Saltetjar els espaguetis, afegir-hi les verdures per damunt , i tot seguit afegir-hi la nata.
- 7.- Condimentar i servir .

LLOM AMB POMES

Ingredients:

(per a 4 pax)

500 gr. de llom.

10 tallades de bacó.

100 gr. de sobrassada.

1 poma.

Porro (com a guarnició).



ELABORACIÓ

- 1.- Col·locar el bacó (100grs), longitudinalment sobre una post de tallar i posteriorment col·locam el llom (tires fines) de forma transversal (100 gr.), damunt una punteta de sobrassada i per damunt poma tallada juliana fina (tot a punt de sal).
- 2.- Embolcar bé i fermar amb un filet de cuina .
- 3.- Fregir 2 minuts i coure 5 minutets al forn.
- 4.- Tallar el porro a juliana fina , fregir i guarnir el plat.
- 5.- Una altra opció podria ser servir acompanyat amb un poc de compota de poma.

Amanida de Salmó i Meló

Ingredients:

*Lletuga.
Tomàtiga.
Salmó marinat.
Meló.*

Elaboració:

*Tallar la lletuga a bocins petits i regulars . Filetejar el salmó finament . Tallar el meló a rectangles de 4 cm. aproximadament. Tallar la tomàtiga a rodanxes.
Posar la lletuga sobre el plat, afegir-hi la tomàtiga. Embolicar el meló amb el salmó i repartir-ho sobre la lletuga.*

Elaboració del marinat:

Comprar un salmó de mida considerable. Traiem les supremes del peix i cal llevar-li les espines que puguin quedar. En un recipient a part es posen 100gr. de sal gruixuda i 100gr. de sucre, es mescla tot. A part tenim preparat un manat bastant grossa d'anet tallat a juliana. Disposam les supremes dins un recipient pla, li afegim les herbes i les premsam una mica i després li afegim la mescla de sal i sucre. Embolicam cada una de les supremes en paper transparent i les col·locam en un lloc fred una damunt l'altra, es deixa reposar 3 dies i passat aquest temps li donam la volta i el tornam a deixar 3 dies més.

Consell del cuiner: si es pot fer una salseta agafant la capa d'anet i se li afegeix oli, vinagre i unes gotes de llimona , i amb això tenim una vinagreta que amb el plat fa un combinat exquisit.

Caragols a la Mallorquina

Ingredients per a 10 pax,

2 quilograms de caragols.
300 gr. de panxeta fresca.
300grs de costella de vedella
2 bocins d'os de cuixot salat.
2 botifarrons.
1 bocí de sobrassada (100 gr.)
2 manats ben grossos de fines herbes (sobretot fonoll, a més de: senyorida, julivert, moraduiç, àpit, llorer, herba-sana, etc.) **Els caragols volen molta d'herba.**
4 patates.
2 alls sencers.
3 cebes.
1 manat de porros i cebes tendres (mig i mig)
250 gr. de faves.
100 gr. de mongetes planes.
100 gr. de xitxeros.
2 pebres vermells.
1 pot (200grs) de tomàtiga natural triturada.
Sal, pebre bo negre, pebre bo dolç.
100 gr. de pa rallat.

Elaboració

Purgar el caragols durant 7 dies amb una grapada de farina i un manat de fonoll.
Seleccionar els caragols vius, i netejar-los amb abundant aigua freda (dins un ribell o una pica). S'ha de canviar l'aigua tantes vegades com sigui necessari (no han de fer llim), i mentre els netejam anam triant els vius i els morts.

Un cop nets, posar-los dins una olla grossa (adequada al volum dels caragols, perquè estiguin amples), amb un ditet d'aigua a foc molt fluix. D'aquesta manera els caragols s'espavilen i surten de la closca (**els hem de vigilar, si no volem caragols per tota la cuina**).

Tot seguit , i un pic són tots fora, augmentarem la força del foc, per matar-los i deixar-los trets.

Quan l'aigua bulli, els hem de tornar a netejar (observarem que l'aigua té un color verdós) ho farem fins que l'aigua tenqui un color net.

Els posarem a bullir uns 40 min amb un bon manat de fines herbes.
Mentre fem el sofregit de forma habitual (cal vigilar l'ordre de verdures i carn) i afegir-hi els caragols als sofregit, tapar d'aigua i coure uns 30-40 min. (pensar en les herbes).

Després abans de finalitzar la cocció afegir les patates, xitxeros i mongetes.

Per acabar afegir el pa rallat .

Costelletes de xot amb carxofes, puré de mongetes i pesto d'olives verdes i alfabeguera

Ingredients :

100 gr. de mongetes blanques.
Julivert.
Porro.
Tros de bacó.
Ceba.
Llorer.
All.
Farigola.
Romaní.
2 carxofes.
Moradux.
7 gr. de pinyons.
Olives verdes sense os.
Sàlvia.
Fondo blanc.
Vinagre.
Oli d'oliva.
3 patates petites.
3 costelles de xot amb os.
1 tros d'alfabegínia.
6-7 tomàtiques xerry.
Sal i pebre bo.
Alfabrega.



ELABORACIÓ

- 1.- Posar en una casserola : aigua, oli d'oliva i mongetes blanques.
- 2.- Posar julivert, porro, un tros de ceba, una fulla de llorer, un all i farigola i fer un paquet i ficar-ho dins les mongetes. Coure 10 minuts.
- 3.- Posar a bullir les patates .
- 4.- Agafar l'all i picar-lo fins a fer-lo puré i embetumar les costelles ,
- 5.- Ficar-les dins un plat amb : julivert, oli, farigola , romaní i ho tapam amb paper transparent .
- 6.- Elaboració del pesto d'olives :
10 gr. julivert.
30 gr. alfàbrega.
7 gr. pinyons.
1/4 de dent d'all.
(les fulles de julivert i alfabeguera han de ser fresques)
40 gr. d'olives.
Oli d'oliva.
Un poc de romaní i sàlvia.
Sal.
Ho trituram i ho posam en fred .
- 7.- Pelar les carxofes , després tallar-les per la meitat i en una casserola les ficam amb oli d'oliva , farigola , un all , sal , 1/2 fulla de llorer (ha de prendre color) es deixa a part .
- 8.- Escaldar les tomàtiques xerry i pelar-les .
- 9.- Agafar les carxofes i quan estiguin un poc daurades , afegim el fondo blanc i el vinagre i ho tapam .
- 10.- Fer 3-4 tallades de cada albergínia lo més fines possible , posar les tallades dins un pedaç i assaonar , doblegar i passar el corró i fregir a 80° C.
- 11.- 2 fulles de moraduix se fregeixen igual que las albergínies .
- 12.- Escórrer les mongetes per fer-les puré , posar un poc de brou de les pròpies mongetes (no tot , perquè no ha de quedar molt líquid) , oli d'oliva , vinagre , sal , després passar per un xinès o colador .
- 13.- Disposar de 2 paelles petites amb oli , en una d'elles posar les patates tallades per la meitat , posar-hi les carxofes (les patates han de agafar color) posar sal i afegir-hi les tomàtiques xerry .
- 14.- Agafar les costelles i assaonar amb sal i pebre bo pels dos costats .
Afegir : all , romaní i farigola a la paella; afegir- hi les costelles després de haver-hi llevat el greix
Fregir-les .

Muntar el plat amb tots els ingredients .

Llom amb salsa de nata i bròquil amb formatge blau

Ingredients

- 1/2 ceba.
- 2 alls.
- 1/2 llimona.
- 3 trossos de llom.
- 20 gr. de mantega.
- 3dl. de nata.
- 70-80 gr. de bròquil.
- 30-40 gr. de formatge blau.
- Sal i pebre bo



Elaboració

- Assaonar el llom amb sal, pebre bo i llimona.
- Fregir el llom.
- A una casseroleta a part bullir el bròquil
- Fer la salsa de nata amb la mantega i la ceba.
- Disposar el llom fregit i el bròquil bullit dins una palangana.
- Disposar la salsa de nata per damunt el llom i el formatge blau per damunt el bròquil.
- Finalment disposar la palangana dins el forn durant 7 minuts aproximadament.

LLOMILLO DE PORC AMB COL I SOBRASSASA

INGREDIENTS

2 pax.

*2 llocs de porc o
un tros de lloc (200 gr. per persona).*

Sobrassada.

Col.

Ceba.

Sal – pebre.

Oli d'oliva .

ELABORACIÓ

1.- Sofregir el lloc tallat a tires, dins l'oli d'oliva , després reservar la carn . Dins el mateix oli ofegar la ceba i quan estigui mig cuita , afegir-hi la col tallada a juliana , posar a punt de sal, afegir la sobrassada i la carn , deixar coure 5 minuts i servir .

2.- Per a la guarnició pot dur unes pastanagues al vapor , unes patates tornejades i unes puntes d'espàrrecs blancs.

3.- Aquesta recepta està indicada per a l'aprofitament dels trossos de carn que poden quedar d'altres elaboracions

Pinxos de marisc amb salseta de safrà

INGREDIENTS (4 pax)

*2 kiwis.
100 gr. de fraules.
400 gr. de muscles bullits i sense closca.
200 gr. de rap net.
4 gambes fresques.
Farina.
Ou.
Pa rallat.
4 dl de nata líquida.
2 xalotes.
1 dl de vi blanc.
Safrà natural.
Sal i pebre bo blanc*

ELABORACIÓ

- 1.- Pelar els kiwis i tallar-los en quatre trossos.*
- 2.- Tallar les fraules a la meitat.*
- 3.- Tallar el rap a quadradets de 2 cm aproximadament.*
- 4.- Assaonar el peix i el marisc.*
- 5.- Anar col·locant, de forma alternada; el peix, el marisc i les fruites als pinxos.*
- 6.- Un cop muntades passar per farina, ou i pa rallat. Tot seguit fregir-les dins abundant oli calent.*
- 7.- Per realitzar la salsa, sofregir les xalotes picadetes amb un poc d'oli, afegir la nata i el safrà i deixar reduir fins a aconseguir la textura desitjada.*

Fideus FOO-MAN-CHOO

INGREDIENTS

¼ de paquet de fideus d'ou.
1 porro.
½ pebre verd.
5 bolets.
1 gra d'all.
1 tallada de cuixot salat.
Oli d'oliva.
Sal i pebre bo.
Tabasco.
Aigua.



ELABORACIÓ

- 1.- Tallar en brunoise el porro(no massa fi),*
- 2.- Picar l'all, i tallar el pebre en tires.*
- 3.- Posar-ho a sofregir en un wok, casseroia amb oli d'oliva a foc moderat-lent .*
- 4.- Remenar amb una espàtula de fusta.*
- 5.- Tallar els bolets en quatre i posar-los dins el wok*
- 6.- Després d'uns minuts. Quan les verdures estiguin casi llestes posar un poquet més d'oli, els fideus i el cuixot picat.*
- 7.- Fregir un minut o dos fins que els fideus estiguin cruixents.*
- 8.-Anar posant aigua poc a poc i deixar que els fideus vagin absorbint-la.*
- 9.-Anar tastant cada 30 segons perquè pot passar d'estar perfecte a estar fluix en moments.*
- 10.-Els fideus han de ser més aviat poc fets que ben fets, perquè fins i tot quan el foc està apagat s'estan covent.*
- 11.- Posar sal i pebre bo i unes gotes de tabasco.*

FILETS D'ORADA AMB CROSTETA D'OLIVES

Ingredients per a 2 persones

*1 orada de 600-650gr. en brut.
Sal, oli, llimona, conyac i mostassa.
150gr. d'olives negres sense pinyol.
Una cullerada sopera de taperes.
Una llauna(50-75gr.)d'anxoves (sense espines).
2 patates tornejades per persona.
2 pastanagues tornejades per persona.
1 pot de confitura de fraules.*

ELABORACIÓ:

- 1-Netejar, filetejar i treure les espines a les orades. Assaonar i regar amb un rajolí d'oli i llimona. Reservar.*
- 2-Picar les olives, les anxoves i les tàperes (Ben petit i tot junt)*
- 3-Amanir amb una cullerada de conyac, una d'oli d'oliva, sal, pebre bo i mostassa.*
- 4-Marcar el peix a la planxa pels dos costats.*
- 5-Untar la superfície del peix pel costat que no te pell amb la duxelle d'olives.*
- 6-Acabar al forn uns 5 minuts a foc fort.*
- 7-Bullir les patates i les pastanagues.*
- 8-Posar la confitura a coure a foc fluix amb la mateixa quantitat d'aigua , fins a aconseguir la textura i el sabor desitjat.*
- 9-Servir calent, una base de salsa i a sobre el peix.*

Coca de tardor

Ingredients

- 2 ous
 - 1 cullerada sopera de margarina
 - 250 gr. de sucre
 - 500 gr. de farina fluixa
 - 250 dl de llet
 - un poc de vainilla
 - 16 gr. de llevat
 - ..fruits secs
 - panses - figues
 - pinyons - ametles
 - nous - dàtils
- (tot a trossos petits)

Elaboració

Primer de tot agafem una llauna que sigui baixa i l'untam d'oli, després agafem els ous, la margarina, el sucre i la vainilla en pols i ho mesclam ben mesclat fins que estigui ben dissolt.

Una vegada dissolt incorporem la llet, la farina i el llevat i mesclam tot el conjunt. Quan ho tenim l'amassam i la col·loquem dins la llauna i la posam al forn perquè tovi, al cap de 10 minuts la traiem i incorporam els trossos de fruits secs per damunt i per finalitzar la cocció uns 30 min. (si volem al treure-la del forn li podem posar un poc de sucre i canyella per damunt.)



Mussola a l'estil d'Eivissa

Ingredients: (2 pax)

450 gr. de peix (tallat a rodanxes)
100 gr. d'allioli.
1 Albergínia.
1 pebre vermell.
1 carabassó.
2 patates
Oli d'oliva, sal i llimona.

ELABORACIÓ

- 1.- Assaonar el peix i marcar-lo pels dos costats dins una paella amb un poquet d'oli.. Escórrer i reservar.
- 2.- Tallar totes les hortalisses a rodanxes fines i fregir-les per separat.
- 3.- Col·locar dins una placa de forn una capa de patates, a sobre el peix, i per damunt el peix la resta d'hortalisses assonades.
- 4.- Abans de servir cobrir les verdures amb l'allioli i gratinar 5 minutets , fins que agafi color i servir.

Pastís de peres en vi negre

Ingredients (per 10 pax)

*¼ de litre de vi negre.
200 gr. de sucre.
6 cues de peix (làmines de gelatina).
El suc d'una llimona i d'una taronja.
250 gr. de peres.
6 dl. de nata muntada.*

PER AL BRAÇ DE GITANO

*4 ous.
100 gr. de sucre.
100 gr. farina.
100-200 gr. de confitura de fruites.*

Elaboració:

Del braç de gitano :

Separar el blanc i els rovells dels ous, i muntar-los per separat amb la meitat del sucre cada un . Després mesclar-los amb suavitat i afegir-hi la farina. Estirar sobre un paper d'estrassa i coure al forn uns 10 min. a 200 °C . Un cop fora del forn, s'ha d'emborratxar amb un poc de xarop (aigua i sucre a parts iguals), i tot seguit l'untarem amb la confitura , embolicar (per llarg i en forma cilíndrica) i reservar .

Donar un bull a les peres amb el vi, el sucre i el suc , i un cop les peres siguin cuites, colar i triturar, fins a aconseguir una crema espessa. Dins aquesta crema (encara calenta) s'han de fondre les làmines de gelatina , deixar temperar i mesclar-la amb suavitat a la nata que prèviament haurem muntat.

Folrar un motlle amb paper de plàstic i després folrar amb tallades fines del braç de gitano, farcir el motlle i congelar.

Servir .

Filet de llenguado en papillote amb verduretes

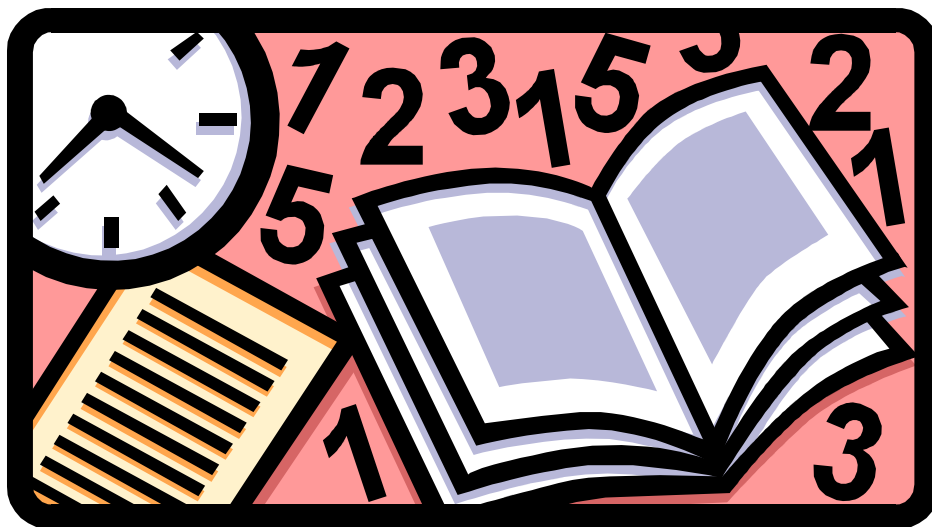
Ingredients:

- 1 filet de llenguado.
- ½ ceba .
- 1 pastanaga grossa.
- 100 gr. de mongetes.
- Sal , pebre bo i llimona.



- *Es pelen les pastanagues i les cebes i es tallen les verduretes a juliana menys la pastanaga que la tallarem a rodanxes.*
 - *Es desespina el peix.*
- *Dins un paper de plata embetumat d'oli es fica una base de ceba , damunt es posa el peix i damunt les verduretes restants amb un poc d'oli per damunt. Després s'embolica tot el conjunt .*
 - *Es fica al forn de 10 a 15 minuts a una temperatura de 180 ° C.*
- *Es treu del forn i es serveix embolicat amb el paper (perquè el comensal quan l'obri oïri tot el perfum del peix i de les verduretes confitades.*

Receptes en anglès



Fillet of sole whit vegetables

Ingredients:

- 1 fillet of sole
- 1/2 onion
- 1 carrot
- 100 grs French beans
- Salt , pepper and lemmon

Preparation:

- Peel the carrots and the onions and chop the vegetables .Cut the carrot into little balls .
- Debone the fish.
- Spread olive oil on a piece of foil, cover with a layer of onion , put on the fish and top with the vegetables. Pour olive oil over it. Then wrap all over with the foil.
- Cook it in the oven (180°c) for about 10 or 15 minutes .
- Take it out of the oven and serve with the foil .That way the eater can smell all the perfum from the fish and the jellied vegetables.

AUTUMN CAKE

INGREDIENTS

500 GR FLOU
1 TABLE SPOON OF MARGERINE
250 GR OF SUGAR
2 EGGS
250 DL MILK
A BIT OF VANILLA
BAKING POWDER (16GR.)
RAISENS
FIGS
NUTS
PINENUTS
ALMONDS
DATES

PREPARATION:

FIRST OF ALL WE GET A LOW CAN AND BRUSH IT WITH OIL.AFTER THAT,
WE GET THE MARGERINE,SUNAR AND VANILLA IN POWER AND WE MIX
WELL .
WHEN IT'S MIXED WE ADD THE MILK,FLOUR,WHEN IT'S KNEADED PLACE IT
IN THE CAN AND PUT IN THE OVEN,AFTER 10 MINUTES, WE GET IT OUT AND
PUT THE DRIED FRUITS IN THE TOP AND WE PUT IT IN THE OVEN FOR 30
MINUTES.

--IF YOU LIKE WE CAN ADD A BIT SUGAR AND CINAMMON ON TOP JUST
BEFORE EATING.--

Tenderloins stuffed with sobrassada and cabbage

Ingredients.

2 tenderloins of pork.
Sobrassada.
Cabbage hearts, cut into julienne.
2 onions, chopped into julienne.
Salt and pepper.
Olive oil.

Preparation

Cut the sirloin into stripes
Stir-fry the sirloin stripes with olive oil and remove the meat when browned. Set aside
In the same oil, stir-fry the onions and the cabbage.
Add salt and pepper, the sobrassada and return the meat.
Poach for about 10 m.

Garnish

You can serve it with steamed little carrots, sauté rounded potatoes or white asparagus.

Cook's note

I make this dish with the cabbage hearts and pieces of pork sirloin/tenderloin that are not used when making the traditional Majorcan dish "Llom amb col". You can make it with tenderloin or sirloin, as well.

Tenderloin stuffed with sobrassada and cabbage (2nd recipe)

The same ingredients as the previous recipe.

Trim the tenderloins edges and set them aside.

Make a winding cut on the tenderloins, lengthways, as to have them in a flat shape, like a steak.
Cut the sobrassada into thin stripes. They should be as long as the tenderloins. You will need two stripes for each tenderloin.

Put one stripe on a half of one of the tenderloins and roll it up. Then put the other one and roll up thoroughly. Do the same with the others.

Tie them up with cooking thread.

Then, brown them in olive oil. Remove from the saucepan and set aside.

Cook the reserved trimmings as explained in the previous recipe and return the stuffed meat to the saucepan. Put the lid on.

Cook for about 20 minutes.

Garnish as previous recipe.

Pork loin with cream and broccoli with blue cheese

Ingredients

½ onion
2 garlic cloves
3 portions of meat
½ lemon
20gr of butter
3 dl of cream of milk
80 gr of broccoli
40 gr of blue cheese
salt and black pepper

Elaboració Elaboration

Season the meat with salt,black pepper and lemon.
Fry the meat
Boil the broccoli in another saucepan .
Makethe cream sauce with butter and onion
Lay the meat and broccoli in the baking-tin
Pour the cream sauce over the meat and put some blue cheese over the broccoli
Bake for 7 minuts.

SALMON SALAD WITH SOFT CHEESE.

Ingredients.:

Soft cheese with salt.
Smoked salmon
lettuce
olive oil
flowers of Indian cress (nasturtium).

Preparation.:

Cut the cheese into thin stripes.
Shred the lettuce and mix it with some Indian cress .
Sprinkle some salt and oil.
Roll up the thin salmon slices with this mixture inside.
Serve with salad and garnish with the flowers of Indian cress.

JELLIED PORK BELLY WITH PRAWNS FROM SOLLER.

INGREDIENTS (serves 1 person):

100gr. pork belly
4 prawns of Soller.
10gr. Purée of cauliflower.
2 very thin, crispy slices of Jabugo ham.
10gr. mushrooms.
Endives.
Balsamic vinegar.
Chervil
Olive oil from Soller /Dauro

Preparation:

- Marinate the pork belly with salt and keep in the fridge for 24 hours .Jelly at 60° for 6 hours. Set aside to cool. Then cut into cubes to set on the dish.
- Brown the pork belly in a pan ,just before serving .
- Sauté the peeled prawns.
- Set the cauliflower purée in line with three pieces of pork belly and three prawns on top.
- Sauté the mushrooms and put them around the pork belly and decorate with the endives that has been seasoned with oil, vinegar and chervil. Place the crispy slices of ham between the pork belly pieces. Sprinkle a few drops of vinegar on the chervil.

Preparation of the purée of cauliflower:

500gr. Cauliflower.
200gr. Cream.
50gr. Butter.
Salt.

Blanch the cauliflower and blend with the butter and the cream until we obtain a fine purée and add salt to your taste.

Preparation of crispy Jabugo ham:

Cut the ham into thin slices and put them in the oven until crispy.

FOOMANCHOO NOODLES

¼ of a packet of egg noodles

1 leek

½ a green pepper

5 mushrooms

a bit of garlic

a slice of serrano ham

olive oil

salt & pepper

tabasco

water

Dice the leek (not too finely), mince the garlic, cut the green peppers in strips and put it to fry in a wok, pan or whatever you want with a bit of oil on medium-low heat stirring with a wooden spoon.

Cut the mushrooms in quarters and put them in the wok after a few minutes. When the vegetables are almost ready add The noodles, the ham, and a bit more oil. Leave for a minute or two. Add water bit by bit so the noodles go absorbing it. Go tasting it every Thirty seconds because the noodles can go from being perfect to being really soggy.

The noodles have to be more uncooked than cooked, because even when the heat is off they´re still cooking. Put the salt & pepper and a couple of drops of tabasco.

SPAGHETTI WITH MUSHROOMS AND VEGETABLES

Ingredients:

- 200 gr of spaghetti
- 2 carrots
- 3 runner beans
- salt and pepper
- 3dl of cream
- 5 or 6 mushrooms
- 1/2 onion

Preparation:

- 1- Boil the spaghetti.
- 2- Peel the carrots , cut them into julienne.
- 3- Julienne the runner beans, too.
- 4- Blanch the vegetables.
- 5- Peel and dice the onions
- 6- Stew the onion and the mushrooms in a frying pan.
- 7- Remove the spaghetti from the fire and cool them with cool water.
- 8- Drain the spaghetti , and add the cream.
- 9- Add the vegetables,salt and pepper.
- 10-Finally serve.

SIRLOIN OF PORK STUFFED WITH APPLE

Ingredients:

Sirloin of pork

Bacon

Sobrassada

Apple

leek (garnish)

Preparation:

- Put the bacon lengthways on the table, approximately three strips.
- Put three thin sirloin strips horizontally over them.
- Put the sobrassada in the middle of it all and the apple cut into julienne on the sides
- Serve with the leek cut into julienne and fried in olive oil until browned

Festival Pie

For the dough:

An orange peel grated
150gr wholemeal flour
75 gr butter
50 gr demerara sugar
1 beaten egg

For the stuffing:

2 apples
100gr demerara sugar
50 gr hazel nut
50gr almonds
150gr butter
1 tablespoon wholemeal flour
1 egg
60gr white chocolate
40gr cherries in syrup
2 egg yolks

Preparation:

The dough:

- 1-Put the wholemeal flour in the shape of a volcano in the bowl
- 2-Put the butter cut into dices, the demerara sugar, the orange peel grated and the beaten egg in the middle of the volcano.
- 3.- Mix, make a ball and knead it.
- 4- Wrap the ball with a cloth and leave it in the fridge for 30 minutes

The stuffing:

- 5.-Peel the apples and cut them into cubes.
- 6.- Chop the chocolate finely
- 7.-Beat the butter until creamy
- 8.-Add the wholemeal flour, demerara sugar, the ground hazel nuts and almonds. Mix well .
- 9.- Add the yolks one at time, mixing them well; in the end mix the egg..
- 10.- Add the apples and chocolate to this mixture.
- 11.-Put the pastry in a baking tin and the cover it with the creamy mixture.
Bake it (200°C for 35 minutes).

Lamb cutlets,with artichokes,purée of beans and olives pesto.

Ingredients:

100 gr white beans

parsley

leek

onion

bay leaves

garlic

thyme

rosemary

2 artichokes

marjoram

7 gr of pine kernels

olives ,pitted

sage / stock

vinegar / olive oil

3 small potatoes

3 lamb cutlets with the bone

1 aubergine

6-7 cherry tomatoes

salt , black pepper

basil

Preparation :

Put the beans in a saucepan together with the water and olive oil make a bouquet garni with parsley, leek ,some onion , one bay leave ,one garlic clove , and thyme and put it in the saucepan.Boil them.

Boil the potatoes ..

Rub the cutles with a garlic clove and lay them on a dish with parsley ,olive oil, thyme and rosemary.Cover the dish with film paper and leave them to stand aside.

For the pesto

10 gr fresh parsley

30 gr fresh basil leaves

7 gr pine kernels

¼ of garlic clove

40 gr olives

olive oil

a little of rosemary and sage

salt

pound these ingredients to a paste and put it into the fridge to cool.

Peel the artichokes and divide them into two halves.

Put them in a saucepan with olive oil, thyme, a garlic clove and salt and half a bay leaf. Get them brown and add some vinegar and stock.

Put the cherry tomatoes into boiling water. Leave for 5 minutes. Then peel them.

Cut the aubergines into thin slices, sprinkle some salt over the slices, wrap them in a cloth and pass a rolling pin over.

Then, fry them.

Fry two leaves of marjoram the same way as the aubergines

Drain the beans and blend them to make a purée with a bit of their own boiling water-don't make it too soggy- and olive oil, vinegar and salt.

Heat two frying pans with some oil on them. Brown the potatoes and add the artichokes, salt and then the cherry tomatoes in one of them. In the other, put the cutlets -seasoned with salt and pepper on both sides-together with garlic, rosemary and thyme. Fry them. Lay everything on the dish and serve.

Entrevistes

Entrevistes



Entrevistador: Bon dia, com estau. Quin és el vostre nom?

Àngel Ginés: Ànel Ginés García.

Ent.: Quina és la vostra edad?

A.G.: 52 anys.

Ent: Quina és la vostra professió i quines assignatures feu?

A.G.: Sóc professor de secundària i faig classes de Biologia, Geologia, Ciències de la terra i

Medi ambient i Ciències i Tecnologia i Societat.

Ent: Quina opinió teniu del canvi que hem fet des de principi de curs a final de curs?

A.G.: Ha anat millorant.

Ent: Quina opinió teniu del mòdul de cuina?

A.G.: És molt important i s'hauria d'aprofitar.

Ent: Quina opinió teniu del take-away?

A.G.: Va molt bé.

Ent: Que sabeu de la cuina mediterrània?

A.G.: Un poc en general.(És molt saludable)

Ent: Quina importància té per vostè la bona nutrició?

A,G: Li dono molta importància, sempre que és mengi de tot.

Ent: Què opinau de l'anorèxia?

A.G.: És un problema molt seriós i és un problema psicològic, no nutricional.



Entrevistador: Hola bon dia, com estau . Quin és el vostre nom?

J.A: Jaume Artigues Cladera.

Ent: Quina és la vostra edat?

J.A: 35 anys.

Ent: Quina és la vostra professió i quines assignatures feu?

J.A: Professor de secundaria i faig Educació Física.

Ent: Quina opinió teniu del canvi que hem fet des de principi de curs a final de curs?

J.A: Molt bé, molt positiu.

Ent: Quina opinió teniu del mòdul de cuina?

J.A: És una cosa molt interessant, perquè dóna sortida a molts d'alumnes, que no volien treballar en els estudis superiors.

Ent: Quina opinió teniu del take-away?

J.A: És meravellós i molt bo.

Ent: Què sabeu sobre la cuina Mediterrània?

J.A: És una cuina molt saludable, és més bona que l'Americana i no té tant de greix.

Ent: Quina importància te per vostè la bona nutrició?

J.A: Molta. És una cosa que va paral·lela a l'estat físic d'una persona.

Ent: Què opinau de l'anorèxia?

J.A: És una malaltia que l'hem de combatre entre l'escola i mitjans informatius.



Entrevistador: Hola bon dia, com estàs?

Ent: Quin és el teu nom?

A.F: Araceli Fernández Vila.

Ent: Quants d'anys tens?

A.F: 17 anys

Ent: Quin curs fas, et va bé?

A.F: Quart d'ESO, me va bé.

Ent: Que t'agradaria fer en acabar aquest curs?

A.F: Administratiu, perquè m'agraden les factures, les empreses.....

Ent: Creus que avui en dia la joventut es nodreix bé?

A.F: Se podria nodrir millor.

Ent: Què opines de la bulímia?

A.F: És una malaltia molt greu. No m'agradaria tenir-la, i els metges haurien de tenir qualche remei per curar-la més aviat.

Ent: Què opines de l'anorèxia?

A.F: És una malaltia que la gent que la té, no és capaç de raonar, pel que fa a la seva alimentació.

Ent: Que saps sobre la cuina mediterrània?

A.F: Que és una de les mes saludables.

Ent: Que opinau del fast food?

A.F: És el que entenem per menjar escombraries.

Miquel Aguilar Mingorance

Entrevistador: Hola bon dia, com estàs?

Ent: Quin és el teu nom?

M.A: Miquel Aguilar Mingorance.

Ent: Quants d'anys tens?

M.A: 16 anys.

Ent: Quin curs estàs fent, et va bé?

M.A: Jardineria, i me va bé perquè m'esforç

Ent: Què t'agradaria fer en acabar aquest curs?

M.A: Electricitat perquè m'agrada.

Ent: Creus que la gent d' avui en dia se nodreix bé?

M.A: Sí, perquè els pares s'encarreguen d'això.

Ent: Què opines de la bulímia?

M.A: És una malaltia molt perillosa.

Ent: Què opines de l'anorèxia?

M.A: Es una malaltia mental.

Ent: Què saps sobre la cuina Mediterrània?

M.A: Què conté menys greix que la cuina Americana i evidentment és més saludable.

Ent: Què opines sobre el fast food?

M.A: Que esta bé.

Semblances

Racó d'expressió dels alumnes

El meu nom és **Sílvia Vicens Arbona**, sóc de Sóller.

Tenc 18 anys, vaig néixer dia 28 de febrer de 1984.

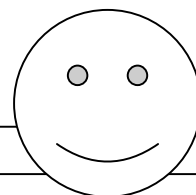
Estic estudiant primer curs de cuina de Cicle Formatiu de Grau Mitjà a l'institut de Sóller perquè els meus estudis de Secundària Obligatòria no m'anaven d'allò millor i vaig provar de fer aquest cicle i em va agradar.

Jo crec que dur una bona alimentació va molt bé per tenir una vida saludable. Per una banda hi ha l'alimentació que és menjar qualsevol aliment i per l'altre hi ha la nutrició que es menjar els aliments que aportin els nutrients (minerals, calci, vitamines, ferro) que necessita el cos.

El meu nom és **Pilar García Castell**, tenc 17 anys, sóc de Bunyola. Vaig néixer dia 17 d'octubre de 1984.

He començat estudiar cuina perquè l'any passat vaig provar batxillerat i no me va anar bé. Al veure que no m'anava bé, me vaig desanimar i vaig decidir fer una altra cosa. Ara estic estudiant el grau mitjà de cuina a l'institut de Sóller i realment està molt bé si t'agrada el món de la cuina. Hi ha moltíssims temes interessants que la gent jove no li dóna massa importància, com pot ser el tema de la bona alimentació.

El meu nom es **Antònia Roig Garcia**, visc a Sóller, tenc 18 anys
vaig néixer dia 15 d'Agost de 1983,



Es meu nom és **Llewelyn Graves Baxter**, i vaig néixer el 21-6-1983. Vaig començar a cuinar quan me'n vaig anar a viure sol a Austràlia. Els meus companys de pis mai cuinaven i només menjaven pizza congelada que ficaven al microones. Així que m'en vaig fartar i vaig començar a cuinar. Vull ser cuiner per dues simples raons: M'agrada cuinar i m'agrada menjar

El meu nom és **Marta Barbero Álvarez** .

Vaig néixer a Madrid el 23-08 -84 , visc a Sóller des de fa 6 anys.

Vaig començar a estudiar cuina, arrel de que els estudis no m'anaven massa be, i vaig optar per a fer un mòdul i que millor que el de cuina per als que vivim a Mallorca; que és del que realment vivim a les Illes.

Així que des de aquí anim

a aquells alumnes que no saber que fer,

que és plantetjin la possibilitat de fer un mòdul

Estudio cuina perquè m'agrada aprendre a fer menjars nous,
m'agradaria ser cap de cuina .

El meu nom és **Encarnación Chavero Silva**, vaig néixer a Zafra el 1960 . Quan tenia 4 anys , els meus pares emigraren a Mallorca, instalant-se a Sóller ; on he viscut fins ara Estic casada i tenc 3 fills .

Per un seguit de motius, vertaders reptes; vaig començar a fer el cicle de grau mitjà amb el meu fill .

I a partir d'aquell moment, i per mi, la cuina que fins a les hores era rutina , es va transformar en ciència , es a dir aprendre a dominar, ordenar i oferir els aliments a la teva conveniència . També fou per mi molt important els apartats de dietètica i nutrició.

Tenir coneixament de dietètica és molt important si , com jo , ets mare . I més ara que estan tant de moda els trastorns alimentaris . Ja que la tendència alimentària d'avull dia , i la que més atreu als nostres fills es la de cuina ràpida i poc nutritiva

En acabar aquest cicle pot ser intenti fer el Grau Superior .



El meu nom és **Mayte Millón Martínez**, tenc 17 anys .

Sóc de Barcelona però fa 11 anys que visc a Sóller . Vaig néixer dia 27 d' Octubre del 1984. Faig cuina perquè m'agrada cuinar

bastant. La bona alimentació i la nutrició és molt important per dur una vida sana i equilibrada.

Avui en dia els cànons de moda afavoreixen que la gent estigui més prima del que hauria d' estar. Jo crec que no hem d'arribar

als extrems de deixar de menjar bé ja que pots agafar anorèxia o qualsevol altra malaltia .

El meu nom és **Biel Aguares Chavero**, tenc 19 anys i estic cursant el primer curs de cuina de Cicle Formatiu de Grau Mitjà a l'institut de Sóller, jo tenia uns 16 anys quan vaig deixar els estudis i me vaig posar a fer feina, però la veritat és que m'ho vaig pensar dues vegades abans de seguir fent feina sense cap títol i vaig decidir tornar a estudiar. Va ser en aquell moment quan vaig escollir cuina, la veritat és que me'n vaig dur una grata sorpresa, perquè al principi sols entrava per obtenir un títol, però al final he trobat la meva vocació; és un camp ampli i interessant, a part que segueix la tradició de la meva família, i tenc pensat acabar aquest cicle i seguir amb el cicle superior per ser mestre de cuina i dedicar-me a la docència.

Bon dia , em dic Aina Joan Alenyar, visc a un poble anomenat Bunyola, tinc 17 anys, vaig néixer dia 7 de Maig de l'any 1985. Des de petita em motiva la cuina , m'agrada molt. Vaig cursar E.G.B. al meu poble, Bunyola, però després vaig haver de desplaçar-me a Sóller a l'institut de secundària Gillem Colom Casanovas on he cursat primer, segon i tercer d'ESO. Després ens van informar que si no volíem seguir a l'E.S.O. hi havia un programa de garantia social ,o un curs d'administratiu, i també ens varen dir que hi havia altres opcions. Aleshores vaig decidir anar al curs d'iniciació professional, on no m'he pogut queixar, perquè, tant els mestres , com els alumnes de cuina (cicle) i els companys de classe m'han tractat molt bé .El curs, per ara em va força bé, esper aprovar-lo i també esper passar la prova d'accés per fer un Cicle Formatiu De Grau Mitjà de cuina, i poder seguir estudiant cuina. Durant el curs, hem fet moltes coses, hem anat a la XVIII Mostra de Cuina, on vàrem presentar el plat:"Alons d'indiot farcits de torró". Trob que va esser un èxit.



AINA JOAN ALENYAR.

Hola em dic **ERNESTO MUÑOZ QUIRÓS**,
visc al port de Sóller.
vaig néixer dia
27-02-1985 tenc 17 anys .He cursat fins a
tercer d'ESO. i ara estic fent
un curs d'iniciació professional,
estic fent aquest curs perquè m'agrada la cuina,
ara ens anam a fer les pràctiques d'empresa.
I jo les faré al restaurant can Quirós
a la plaça de Sóller, vam anar a la XVIII mostra de
cuina,
i me va agradar molt.
Trobo que el curs m'ha anat bé.
Finalment vull agrair a tots
els professors el que m'han ensenyat
JUAN ANTONIO FERNÁNDEZ VILA,
I ANTONI PIÑA FLORIT

Hola me llamo **Toni Aroca** y tengo 17 años me gusta la cocina
y todo relacionado con la hostelería. Este año junto a mis
compañeros hemos visitado la feria de cocina más importante de
Mallorca hemos ido a degustar los productos mallorquines y a
ofrecer nuestros alimentos. También hemos abierto nuestro
restaurante, ofreciendo a nuestros distinguidos clientes nuestro
mejor servicio. Yo voy hacer las prácticas (No doy el nombre para
no hacer propaganda), donde espero aprender algo de nuestra
cocina, y si tengo la suerte de que me den el apto espero aprobar la
prueba de acceso y así el año que viene iré ha hacer el grado medio.



Hola, me llamo **Xisco Marroig Corpas** “Xesc”
para los amigos.

Nací el 7 de diciembre de 1985
en Palma de Mallorca y dejé de estudiar la E.S.O. porque
la verdad es que no me iba muy bien y
decidí hacer garantía social de Restaurant-Bar
para poder aprobar la prueba de acceso y
poder hacer ciclo medio.

La verdad es que el curso no me ha ido lo bien
que podría haberme ido pero en general me ha
ido porque he aprendido bastantes cosas, Lo mejor que se me
da es la pastelería pero todo me va más o menos bien.

En este curso hemos hecho cosas interesantes como ir a SA MOSTRA de
cuina, ir a lluc de excursion, etc...

El año que viene voy a cambiar de especialidad, puede que sea el trabajo de
mi vida, però eso sólo lo sabe dios, nos vemos pronto.

Hola em dic **SABRINA SELLÉS ALDEGUER** sóc de Sóller i tenc 17 anys.

Vaig decidir fer el curs de Garantia Social de cuina perquè L'ESO.
no m'anava bé, durant aquest curs ens han ensenyat a estar dins un bar, i dins una cuina, i
també ens han ensenyat a fer 4 coses sobre fer de cambrer, ho he passat molt bé perquè he
conegut els meus companys i hi ha hagut molt bon “ rollo” entre nosaltres, a pesar de que
l'any que ve me'n vaig a fer perruqueria, no me'n penedesc d'haver fet aquest curs.

Hola hem dic **Miquel Morro** tenc 16 anys i des de petit m'agrada la cuina i
quan vaig tenir l'edat vaig fer el curs d'iniciació professional. El que hem fet
a n'aquest curs d'ajudant de bar i d'ajudant de cuina, vàrem anar a sa mostra
de cuina i d'excursió a cercar esclata-sangs, el curs va esser molt divertit i
hem après moltes coses i si puc aprovar la prova d'accés faré el curs de
formació professional.

Hola me llamo **CYNTIA HALOA**, tengo 18 años y soy del Puerto de Sóller, aunque mi familia es de Madrid...

Empecé este curso, lo reconozco, un poco desilusionada puesto que hacer garantía social no era lo que yo quería. A medida que iban pasando los días me mentalizaba de que tenía que sacarle provecho al curso porque era mi última oportunidad de tener algo en la vida.

Ya prácticamente hemos acabado ya que ahora empezamos las prácticas y no me arrepiento de haber empezado; he conocido gente con la que me río mucho y la verdad es que a lo tonto a lo tonto he aprendido más de lo que esperaba y me siento orgullosa de poder haber disfrutado de la enseñanza de Toni Pinya y Juan Antonio F..jejeje fuera peloteo...

Hemos hecho una gran variedad de actividades con las que todos lo hemos pasado en grande, a mi lo que más me gustó fue ir a la “Mostra de cuina Mallorquina”, fue muy divertido y tuvimos un gran éxito, al igual que lo teníamos al abrir el restaurante ofreciendo nuestra comida y servicio.

Ha sido un curso muy emocionante e instructivo, el año que viene haré o espero hacer administrativo y echaré esto de menos...

Pero en fin...eso es to eso es to eso es todo **AMIGOS!!!** jeje

Hola sóc na Carla Moragues Nadal, jo sóc nadiva de Mallorca i visc a Sóller, tenc 18 anys, i vaig néixer el 04-10-1983. Després de fer feina dos anys i mig, vaig decidir amb dues amigues fer garantia social de cuina restaurant-bar, això era l'any pasat, ara estic a punt d'acabar primer de cuina amb els professors Juan Antonio Fernández i en Toni Pinya, tots dos sollerics.

Aquest mòdul és divertit i alhora aprens com pots nodrir-te bé; l'art de la cuina i una feina que a les Illes Balears és molt bona.

M'agradaria després de fer segon de cuina de grau mitjà, fer grau superior i per això ens hem d'esforçar molt.



Esper que us hagi agradat aquest llibre i adéu.

**Per posar-vos les dents llargues, aquí vos presentam
tots els menús realitzats, al nostre restaurant , aquest
curs.**

**Aquí falten el serveis de Take-away, els serveis de
cafeteria, la venda de torrons, l'anada a la mostra de
cuina mallorquina , etc.**

Com veis no ens avorrim.

No us preocupeu l'any que ve tornam.

Els grups

24-01-02

Còctel de benvinguda.
Pinxos de marisc amb salseta de safrà.
Pasta de fulls amb bolets i dues salsetes.
Cuixa de me rostida amb mel i romaní.
Filets d'orada amb tapenade.
Menjar blanc d'ametlles.
Sorbet de Llimona.
Cremadillos de crema.

31-01-02

Aperitiu
Amanida de guàtleres marinades amb vi negre.
Conill amb ceba.
Peix a l'estil d'Eivissa.
Púding diplomàtic.
Cremadillos de crema.

05-02-02

Aperitiu.
Crema de xampinyons.
Arròs negre.
Amanida de pollastre.
Greixonera d'ous.
Raules de jonquillo.
Panades de peix.
Aguiat de xot.
Escaldums de pollastre.
Greixonera de pasqua.
Flam de taronja.

Crema catalana.

14-02-02

Aperitiu.

Panadetes d'amor fregides.

Consomé d'au perfumat a l'oporto.

Salmó acaronat amb muscles i bolets.

Sorbet d'estimats.

Costelletes de me amb òscul de fines herbes.

Bella dama de peres regades amb vi negre.

21-02-02

Aperitiu.

Pebres de piquillo farcits de cap-roig.

Sípies farcides amb salsa.

Llom amb col.

Tiramisú.

07-03-02

"Nachos" amb salsetes.

Llagostins al forn amb mantega de pebres i alls.

Enxilades de pollastre.

Pastís mexicà de xocolata.

12-03-02

Aperitiu.

Sopa de peix.

Mongetes estofades amb bolets.

Nugat de peix.

Filet de porc amb fonoll.

Crema de taronja torrada.
Gelats de cafè.

14-03-02

Escaldums de pollastre amb ametlles.
Peix a la mallorquina.
Conill amb ceba i gambes.
Peix escabetxat amb suc de taronja.
Gató d'ametlles.

19-03-02

Aperitiu.
Sopa de peix.
Mongetes estofades amb bolets.
Nugat de peix.
Filet de porc amb fonoll.
Crema de taronja torrada.
Gelats de cafè.

21-03-02

Aperitiu.
Crêpes de pollastre gratinades.
Orada amb salsa de safrà.
Blanqueta de vedella.
Pastís de música.

25-04-02

Aperitiu.
Purrusalda.
Amanida de Salmó.
Soufflé de llenguado i gambes.
Llom de porc amb col i sobressada.
Gelats de llet merengada.

"Tocinillos" de cel.
Mantegades de coco.

9-05-02

Sopes mallorquines.
Frit de matances.
Peix a l'estil Eivissa.
Carabassons farcits de verduretes.
Pastís tatin.

16-05-02

Caragols a la mallorquina.
Crema vichysoisse.
Arròs negre.

dels serveis de restaurant; els de cafeteria amb.....
Ensaïmades, croissants, quixes, coques de verdura, croquetes,
fruites, vol-au-vents, napolitanes, panades, cocarrois,
empanades gallegues, pizzes, galletes, torrons....etc.

Ah! I no ens oblidem del pa.....
Normal, xapata, de motlle, de pastanagues, d'allis, de ceba, de
panses, de dàtils, de bacó etc.....

Molts d'anys i bon profit a tots .

Pastís Festiu.
Pastís de formatge.
Gelat de crocant.

I a més Peus de porc farcits.



Juan Antonio Fernández Vila



Antonio Piña Florit



Gabriel Aguares Chavero



Marta Barbero Álvarez



Encarnación Chavero Silva



Pilar García Castell



Llewelyn Graves Baxter



Fco. De Jesús López Gomila



Maite Millón Martínez



Carla Moragues Nadal



Francisca Quetglas Cifre



Antonia Roig García



Silvia Vicens Arbona

