

IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS

Curs dos mil dos - dos mil tres.

Tot amanides.



Departament d'hoteleria

IES Guillem Colom Casanovas. Sóller
Primera Edició. Juny 2003.

Títol Original: Tot Amanides ©

Autors:

- Alumnes de Cicle Formatiu de cuina.
- Iniciació Professional.
- Optativa de restauració 4ºESO

Enric Gayà Miró

Juan Antonio Fernandez Vila .

Agraïments: Pere Dietrich.

INDEX.

Salutació Cap d'estudis.....	2
Salutació professors	3-4
Amanida tèbia de llagostins.....	5
(Autora: Marta Barbero,2cfc)	
Amanida de guàtileres.....	6
(Autora: Maité Millon,2cfc)	
Amanida Variada.....	7
(Autora:Pilar Garcia,2cfc)	
Amanida de carxofes.....	8
Tonyina a les 4 llegums.....	9
(Autora :Encarnació chavero, 2cfc)	
Amanida de gerret.....	10
(Autora Flora Noguera,IP)	
Amanida de mongetes.....	11
(Autora: Lidia España,IP)	
Amanida R-M Galàctica.....	12
(Autor: Jose Antonio Nuñez,IP)	
Fotografies.....	13-18
Amanida Coranada.....	19
(Autor:Marc Forteza. 4artESO)	
Amanida tropical.....	21
(Autora : Maria Jesus Sàez, IP)	
Amanida d'anous, taronges i dàtils.....	22
(Autor: Juan Manuel Ruiz, IP)	
Amanida Jora.....	23
(Autora :Juana Maria Jorajuria,4artESO)	
Amanida de dàtils amb anous i bacó.....	24
(Autor Carlos Valenzuela,IP)	
Amanida Pere Joan.....	25
(Autor Pere Joan Colom, 4artESO)	
Amaniad Sollerica.....	26
(Autora: Laura Oliver, IP)	
Amanida Montesina.....	27
(Autor:Andrés Vives, 4art ESO)	
Amanida de vegetals.....	28
(Autor: Biel Agualeles,2cfc)	
Amanida de tonyina.....	29
Amanida de Fotmatge blau.....	30
(Autora Margalida Soler,IP)	
Amanida d'escopinyes amb carxofes.....	31
(Autora :Silvia Vicenç,2cfc)	
Amanida de Pollastre.....	32
(Autora:Vanessa Padilla, IP)	
Amanida Universal.....	33
(Autor, Xisco Marroig ,IP)	
Fotografies.....	34-36

“ Menjar és un plaer “; això no ho dic només jo, malgrat hi ha gent, pobreta ella, que no és capaç d’apreciar-ho. Un plat elaborat amb cura i bon gust, ja sigui una recepta tradicional com moderna, ens estimula els sentits, provoca reaccions en el nostre estat anímic: ens pot relaxar, ens pot provocar eufòria, ens pot predisposar per a una bona conversa,...; i, per tant, esdevé art, i la persona responsable de la seva elaboració és un artista. Així de clar!. Les seves creacions són materialment efímeres (excepte el primer sandvitx elaborat, segons Woody Allen a la seva “Biografia del compte de Sandvitx”, a les 16 hores 17 minuts del 27 d’abril del 1758 i que es conserva en una vitrina del Museu Britànic), però el record del seu sabor, la textura, l’olor,..., ens pot acompanyar durant molts anys. Quantes converses no haurem tingut tot recordant i anhelant aquell arrosset que menjàrem a tal banda, o la orada que menjàrem a tal altra ?. Quan viatgem ens agrada degustar plats de la gastronomia local dels llocs que visitem, de fet hi ha gent (diguem-los obsessius) que enlloc de viatjar fan, directament, gires gastronòmiques, i quan estan prenent el cafè després de dinar ja planegen on aniran a sopar i de què soparan. La gastronomia, com a manifestació artística que és, forma part del llegat cultural d’una societat, d’un país.

Tots els cuiners que tinc el gust de conèixer gaudeixen de la seva feina, fet important donat que hi dediquem una part important de la nostra vida (a la feina) i , per tant, si la fem a gust i ens permet desenvolupar la nostra creativitat, ens ajuda a realitzar-nos com a éssers racionals (el Comte de Sandvitx mantenia interessants converses amb Goethe, però la seva relació va acabar abruptament arrel d’una discussió sobre els conceptes de cru, fet i mig-fet; sempre segons Woody Allen).

L’artista, malgrat tenir un do especial, necessita una formació, l’adquisició de diferents tècniques, la pràctica amb diferents materials,... . Els nostres aspirants a artistes, és a dir, els alumnes del Cicle Formatiu de Cuina, d’ Iniciació Professional i de l’optativa d’Iniciació a l’Hoteleria (de 4t. d’ESO) vos presenten un llibre de receptes d’amanides, resultants d’aquesta conjunció entre inspiració i formació, magníficament guiada pels nostres artistes ja consagrats: els professors de la Família Professional de Cuina. Totes aquestes receptes es varen materialitzar, en el concurs d’amanides realitzat a l’Institut, combinant l’exquisidesa i cura de la seva elaboració amb una presentació d’una magnífica plasticitat la qual cosa va fer que esdevingués un aconeixement molt exitós entre la nostra comunitat escolar.

Au idò !, no sigueu “manotes” i si poseu la meitat del carinyo que hi han posat els nostres alumnes i professors segur que ja podreu exclamar allò de... bona cuina !.

Pere Dietrich

Cap d’estudis de l’IES Guillem Colom Casanovas

Esporles, maig de 2003

Tornam a arribar al a fi d'un curs, tot un procés desenvolupat al llarg d'un any.

Part dels nostres alumnes deixen el seu estatus d'estudiant i inicien la seva singladura pel món laboral. Des d'aquest punt són ells i no com a alumnes sinó com a professionals, els que manejaran el seu futur, els qui hauran de demostrar , lluitar, treballar tot allò que han après, ja que el procés d'aprenentatge es desenvolupa dia a dia i poc a poc.

Tan de bo que la nostra tasca hagi contribuït a obrir un poc els ulls per veure el camí i que s'emportin les eines per a millorar-lo.

Aquest segon llibre és un petit ressò de tot el que hem fet. I volem que gaudiu tant com nosaltres a l'hora de realitzar-lo, així com ho heu fet, els qui ens coneixeu en el nostre tarannà diari.

Aquest treball que teniu a les mans, vol ésser un agraïment a tota la comunitat escolar de l'IES Guillem Colom Casanovas , ja que sense ells el nostre fruit no podria haver madurat.

Gràcies a tots i totes, disfrutau d'aquestes receptes. I ens trobem a n'aquesta plana el curs vinent.

**Cap de departament d'hoteleria .
Juan Antonio Fernández Vila.**

Diuen que abans de cercar feina és important preparar-se i formar-se, aquest institut ho fa.

Haver compartit els dies amb els protagonistes d'aquest llibre ,na Lídia, en Xisco, na Flora, en José Antonio, na Laura, na Vanessa, n' Ana Mari, en Juan Manuel, na Chus , na Marga, en Carlos, en Biel, na Marta, n'Encarna, na Pila, en Lu, en Xisco, na Maite, na Carla, na Xisca, n'Antonia , na Silvia , Don Pep Vicenç , en Pep González, en Juan Antonio Fernández, ha estat una experiència profitosa i sense cap dubte un gran plaer

Cada un d'ells té la seva opinió , una manera de pensar, un context , una família ,una casa , uns amics , una imatge de la vall de Sóller i un criteri sobre cuina.

Durant un any hem compartit un espai :el departament d'hoteleria, allà on hem elaborat , tocat ,viscut els plaers de la cuina . Aquests plaers ,que són un mirall de les cuines del món, son viscuts per cada un i una de nosaltres duna manera diferent, reflex de la diversitat.

Espero que aquestes pàgines que vénen ara ,allà on cada un de nosaltres i ha fet la seva aportació ,et facin gaudir , perquè la cuina , és plaer ,amor, compartir, és un acte de donació.

Enric Gayà

Professor de l'àrea pràctica d'iniciació professional.

Amanida tèbia de Llagostins

Per a 4 persones

Ingredients:

1 Pebre verd
1 Pebre vermell
 $\frac{1}{2}$ Ceba
2 patates
3 Tomàtiques cherry
12 Llagostins
50gr d'olives negres sense pinyol
2-3 ous
 $\frac{1}{2}$ Peça de lletuga del tipus Fulla de Roure
 $\frac{1}{2}$ Peça d'escarola
1 Tomàtiga
Oli, sal, pebre bo negre.
Vinagre balsàmic .

Elaboració:

Netetjau i tallau totes les verdures a quadrats petits (*com per a un trampó*), menys les lletugues.
Pelau les patates, tallau-les a rodanxes, posant-les a bullir dins aigua amb sal. (*Uns 10 minuts, en funció dels tamanys; també es poden bullir senceres i tallar-les després*).
Bolliu i tallau els ous a rodanxes. (*Dins aigua amb sal, i ho feis coure 10 minuts des de que l'aigua arranqui a bullir*)
Bolliu i pelau els llagostins. (*Uns 2-3 minuts dins aigua en ebullició amb sal.*)
Ofegau la ceba i els pebres, afegir-hi les olives i salpebrau
Afegiu la tonyina (*sensa l'oli*)
Netetjau i tallau (*a ma*) les fulles de lletuga .
Muntau els plats amb les lletugues, les tomàtiques cherry , el sofregit, els llagostins.
I alinyau-ho abans de servir

Amanida de Guàtlleres

Ingredients:

Per a 1 persona .

- 1 Guàtllera
- Una endívia
- Pastanaga rallada
 - Ametlles
- Vinagre balsàmic
- 1 cor tendre de lletuga
- 1 tomàtiga cherry
- 1 poc d'escarola
- 1 ou de guàtllera

Elaboració:

Netetjau totes les fulles de lletuga .Bolliu l'ou (*4 minuts, amb l'aigua bullint, i un cop cuit s'ha refredar tot seguit.*) Fregiu la guàtllera (*en quatre trossos*) , juntament amb les ametlles picades, posau un poc de cognac, sal i pebre bo. Montau el plat amb les fulles de lletuga, la tomàtiga,l'ou , les guàtlleres i serviu-ho. Pensa a alinyar-ho just abans de servir els plats, amb un ratxet de vinagre balsàmic.

Amanida Variada

Ingredients:

1 Lletuga
5 Xampinyons
1 Carxofa grossa
50 g Formatge
1-2 Rodanxes de pinya tropical
4-5 Anous
6 Olives negres
2-3 Cullerades de salsa mahonesa
Un poc de llet.
Sal i pebre bo.

Elaboració:

Tallau la lletuga a juliana. Tallau les carxofes (*un cop netes i bollides*) i els bolets (*en cruu, però ben nets*) a làmines. Tallau el formatge a quadrets. Les anous, la pinya i les olives són per a decorar i amb ell montau els plats.

Mesclau la salsa mahonesa amb la llet, assaonau i alinyau els plats abans de servir.

Amanida de Carxofes

Ingredients:

4 Carxofes.
Unes fulles de lletugues variades.
1 llauna petita de blat de les Índies.
150 g de cuixot salat en una sola tallada.
100 grs de panses sense pinyols.
1 llimona.
Oli d'oliva, sal i pebre bo al gust.

Elaboració:

Eliminai el tronc a les carxofes, retireu les fulles exterior més dures i posau-les a coure dins aigua bullint amb sal uns 5-8 minuts. Un cop cuites, treieu-les de l'aigua, les escòrreu cap per avall i les deixaru refredar.

Paral·lelament ,escòrreu el blat, posau-lo dins un bol, juntament amb les panses i el cuixot picadet, homogeneitzar amb l'oli la llimona, sal i el pebre bo .

Tot seguit separau les fulles de les carxofes i disposar-les sobre un plat, realitzant cercles concèntrics amb elles. En el centre col·locau un bouquet garní d'amanida. Serviu acompanyat amb un poc de mahonesa o all-i-oli.

Tonyina a les 4 llegums (foto portada)

Ingredients:

Tonyina de llauna
Cebes tendres
Mongetes blanques cuites.
Pebres vermells torrats.
Sal
Ciurons
Llenties
Mongetes pintades
Tomàtiga.
2 ous bollits.
Oli, sal i pebre bo.
Picadillo d'all i julivert
Unes fulles de canònigos

Elaboració:

Dins un recipient col·locau-hi les tomàtiques pelades i tallades a quadradets, els blancs d'ou a daus petits (*reservar el rovell*), i les cebes tendres picades finament; assaonau.

Repartiu les 4 llegums dins 4 recipients per separat i repartiu-hi la mescla anterior, juntament amb la tonyina escorreguda, però reservant l'oli de les llaunes per més tard. Mesclau be, procurant que les llegums no es fagin malbé.

Picau els pebres torrats, de forma que ens quedi una pasta/salsa, afegiu-hi l'oli de la tonyina, el picadillo, el rovell d'ou. Homogeneitzau.

Netejau els canònigos, escòrreu-los i formau amb ells una creu dins els plats o palanganes on servirem l'amanida, de forma que ens quedin quatre llocs per col·locar-hi cada una de la mescla de llegums. Acabarem l'elaboració regant tot el plat amb la salsa de pebres. (*Just abans de servir*)

Amanida de gerret

Ingredients.

800gr de gerret

1 manat de cebes tendres

2 Cullerades de julivert tallat finament

3 tomàtiques madures

Unes fulles tendres d'endivia

Una dent d'all tallada finament

100gr d'olives negres i verdes

1dl d'oli d'oliva i Sal

Elaboració:

Desespinau el gerret. Torrau-lo damunt una planxa ben calenta. Un cop cuit, i anant en compte de no fer-lo mal be, retirau-li els dos lloms i retirau totes les espines possibles. Trempau el llom del gerret dins un plat gran amb l'all, el julivert i l'oli d'oliva. Netetjau les fulles d'endivia repartiu-les dins el plat i davall de cada llom de peix. Tot seguit netejau i tallau finament les cebes tendres i posau-les damunt les l'endívies. Decorau el plat amb la tomàtiga tallada a trocets i olives negres i verdes.

Alinyau i assaonau.

Ja es pot servir l'amanida.

Amanida de mongetes

Ingredients.

300g de mongetes verdes cuites
2 tomàtiques grosses
4 patates mitjanes bollides
12 filets d'anxoves
2 cullerades de tàperes
1 pot d'olives farcides
2 pebres torrats
3 lletugues rissades
Oli
Sal
Mitja cullerada de mostassa
Sucre

Elaboració.

Posau ,dins un bol ,les patates bullides amb oli d'oliva,la mostassa,la sal i un poc de sucre, les mongetes i els prebes torrats, mesclau-ho be. Netetjau amb aigua les fulles de lletuga francesa, col.locau la mescla anterior en diversos munts dins els plats , deixant un lloc al centre per a la lletuga.

Decorau l'amanida amb les olives farcides i els filets d'anxova.
Aquesta amanida pot acompanyar-se amb mahonesa.

Amanida RM- Galàctica.

INGREDIENTS

Lletuga variada
Tomàtiga
Cuixot dolç
Ou bullit
Formatge
Tonyina
Sal
Oli
Blat de les Índies

ELABORACIÓ:

Primera tallam la Lletuga un poc mes grossa que Juliana i la posam en el plat. Després tallam les tomàtiques en forma de mitja lluna , i les posam pel voltant de la lletuga . Posam el blat de les Índies per damunt de la lletuga, formant un cercle . Tallam l'ou bullit en quatre parts iguals , les posam a dalt amb forma de corona. El formatge a quadrats grossos . El cuixot dolç igual que el formatge . La tonyina escampada per la lletuga i per baix de la corona , li posam sal i oli al seu gust .

Amanida Tèbia de Llagostins.



Amanida de Guàtlleres.



Amanida Variada

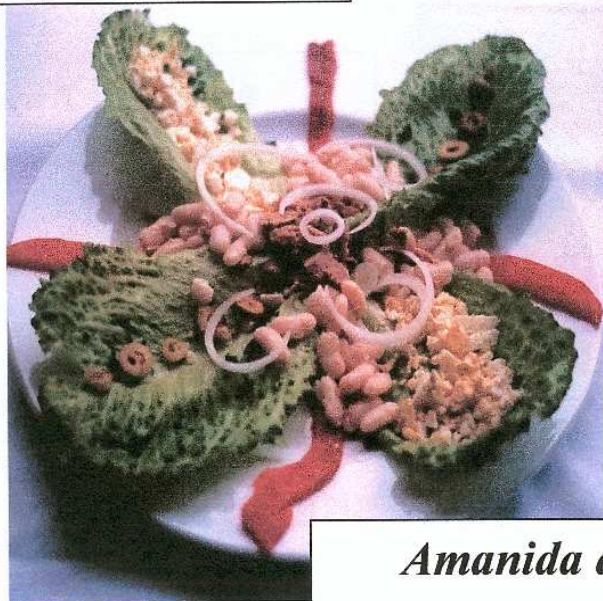




Amanida de Carxofes



Amanida de Gerret



Amanida de Mongetes

Curs 2002—2003- IES Guillem Colom Casasnovas

Amanida RM-Galàctica



Amanida Coronada



*Amanida de Taronges, Anous
i Dàtils*



Amanida Tropical



Amanida Jora



Amanida amb Anous i Bacó.



Amanida Sollerica.



Amanida Montesina



Amanida de Vegetals

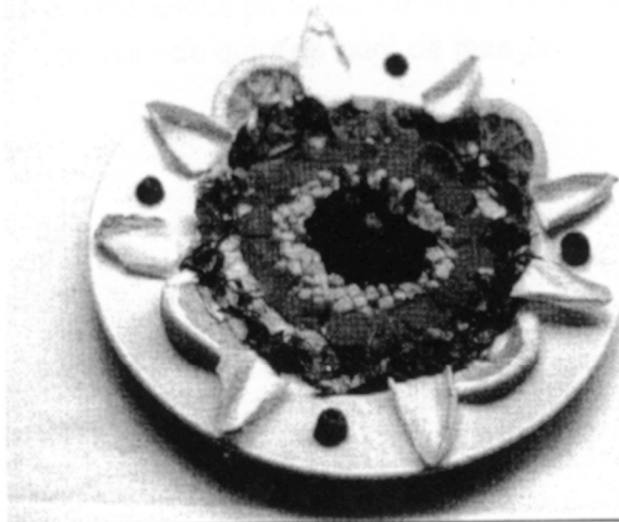
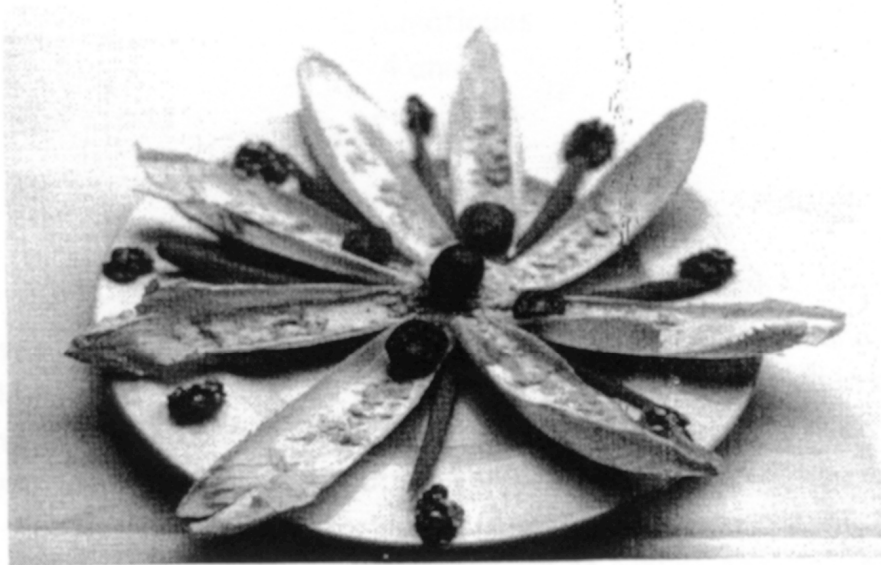


Amanida Universal



Amanida d'Escopinyes

Amanida de formatge Blau



Amanida de Pollastre

Amanida Coronada

INGREDIENTS:

- 2 pastanagues
- $\frac{1}{2}$ poma
- 1 pot de blat
- $\frac{1}{2}$ lletuga
- 1 formatge tipus burgos petit
- 2 tomàtiques
- 4 anous
- oli
- sal

ELABORACIÓ:

Primer netetjau la lletuga, escòrreu-la be i tallau-la a juliana molt petita. A continuació posau-la en el plat fent de base. Pelau i rallau sa poma i ses pastanagues i posau-les damun sa lletuga, ses dues coses mesclades. Adornant per es voltant del plat hi posam sa tomàtiga a grells prims. A continuació tallam es formatge també prim i el posam intercalant amb sa tomàtiga fent un dibuix de corona. En es centre des plat, damunt des pastanagó i sa poma, hi posam es blat fent un cercle i damun aquest cercle hi posam es quatre anous pelades. Finalment alinyam amb s'oli i sa sal a gust de qui s'ho hagi de menjar.

Amanida tropical

INGREDIENTS:

- 200grs. de gambes
- 2 cullerades de mahonesa
- 1 llauna de tonyina
- lletuga a la juliana
- 1 tomàtiga gran a trossets petits
- mitja pinya tropical, amb les fulles.

ELABORACIÓ:

Primera de tot tallam a la juliana la lletuga, després tallam la tomàtiga a trossets petits. Se bullen les gambes. A la mitja pinya tropical li llevam tota la carn fins que no quedi res. Després juntam la lletuga, tomàtiga, tonyina, gambes i a trossets petits, un poc de pinya tropical. Amb una cullera agafam mahonesa, ho mesclam tot junt. Ho ficam dins la meitat de la pinya tropical.

PER A DECORAR:

Guardam un poc de lletuga a juliana per a posar per damunt.

Amanida d'anous, taronges i dàtils

Ingredients:

1 lletuga tallada en Juliana
100 gr de dàtils.
Oli d'oliva.
Suc de llimona.
Raspadura de pell de llimona.
1 cullerada de canyella.
3 taronges pelades al natural.
100 grs d'anous picades.
Sal.

Elaboració:

Pica els dàtils (sense pinyol). Mesclau el suc de llimona, l'oli, la canyella, la sal i homogeneitzau tota la mescla. Repartiu la julina de lletuga als plats, decorau amb la taronja i els dàtils picats juntament amb les anous. Regau amb la salsa tot just abans de servir.

AMANIDA JORA

INGREDIENTS:

- 200gr.de pastanaga tallada
- 200gr.de mongetes bollides
- 4patates bollides amb la pell
 - 4ous durs
- 2tomàtiques madures
- 150gr.de cuixot dolç.
- 150gr.de formatge
- 1/2 de lletuga
- Col Lombarda.

ELABORACIÓ:

Tallau en petites tires la lletuga.
Posau al foc una cassola amb aigua i un poc de sal.
Bolliu sa col, tallada en julina , durant 2-4 minuts.
Escòrrer sa col i un cop freda dins un bol amaniu-la amb un poc d'oli d'oliva i un parell de gotes de vinagre.
Amaniu de la mateixa manera la pastanaga,les mongetes,les patates pelades i tallades en rodanxes.
Montau l'amanida disposant enmig del plat sa col lombarda i al voltant les pastanagues,les mongetes,i les patates en petits munts.
Afegiu els ous bollits i les tomàtiques tallades en trossos petits.
Finalment posam el cuixot i el formatge tallat en juliana.

Amanida de dàtils amb nous i bacó

1 lletuga
1 lletuga fulla de roure
200 grams de dàtils.
200 grams d'anous pelades
200 grams de bacó
20 tijes de soja neta
16 tomàtiges cherry (cirera)
Oli, sal i pebre bo.

Preparació

Tallau el bacó a tires fines i reservar. Picau les anous .Netetjau i tallau les lletuges i repartiu-les en els plats. Llevau els òssos als dàtils i picau-los juntament amb les anous. Tallau les tomàtiques a grels i col.locau-les als plats .Just abans de servir passau el bacó per a una pella, fins que quedi ben daurat i cruixent.
Serviu i trempau , just abans de oferir els plats als nostres comensals.

Amanida Pere Joan

Ingredients:

(Per a quatre persones)

300g de pasta curta, 300g de coes de gamba bollida , 2 carabassons tendres, rúcola, 1 lletuga, 4 tomàtiques madures, 3 cullerades d'oli, sal i pebre.

Preparació:

Coqueu la pasta amb l'aigua salada i colau-la. (Uns 8-10 minuts)
Tallau el carabassó en rodanxes fines, pelau les tomàtiques i retirau les llavors per després tallar-les en trossets petits Tallau la rúcola en trossos, mesclar-ho juntament amb les coes de gamba i la pasta.
Mesclau l'oli, la sal i el pebre i posau-ho damunt els altres ingredients, ho deixam reposar durant 10 minuts.
Colocau les fulles de lletuga al fons del plat i posau-hi els altres ingredients sobre seu.
Serviu-ho.

Amanida Sollerica

-Ingredients

4 Endívies
150g Rocafort
100g Anous
150g Raïm
50g Betarava

Elaboració

Tallam tres de les endívies en juliana, l'altre la guardam per a fer la decoració. Llevam les llavors al raïm tallant-los per la meitat. Tallam les anous per la meitat i o mesclam tot dins un bol amb el rocafort a trossos Tallam la betarava en forma d'estrella per a la decoració. Montam els plats amb tots els ingredients , alinyam i servim.

Amanida Montesina

Ingredients necessaris:

Per a elaborar aquesta deliciosa ensalada vostè necessitarà dues pastanagues, una tomàtiga, una albergínia, quatre ous, una llauna de musclos, un tros de cuixot i oli.

Elaboració:

Agafam la pastanaga i la anem tallant a trossos petits i els posam a un plat. Agafam la tomàtiga i la tallam amb vuit trossos. Després tallam l'albergínia a trossos fins.

Ara agafarem els ous i el posarem es una cassola en que l'aigua bulli i esperarem 10 min perquè l'ou estigui al seu punt, quant els hagi tret i estiguin freds els pales i els talles per la meitat.

Ara només queda colocar-ho tot i ho farem de la forma següent:

Reperteixes els trossos de pastanaga fent un cercle al voltant del plat. Després posarem els trossos de tomàtiga al costat de la pastanaga, entre cada espai que quedi entre troç i troç de pastanaga. En el centre posarem els ous fent un cercle igual que amb les tomàtiques, en cada espai li posarem l'albergínia fregida . Ara com en el centre esta buit tallarem un tros de pernil i el posarem, després obrirem la llauna de musclos i els posarem damunt el pernil i ara només ens queda repartir l'oli per tota l'ensalada i ja la tens per menjar.

Amanida de vegetals

Ensalada (variada) i Tòmatigues cherry

Sal i Llimona

Ous

Picadillo

Anous i Dàtils i Cogombre

Formatge rocafort i Pastanaga

Elaboració:

E

s talla la lletuga a juliana.

Desfeim les lletugues i les netejam dins agua freda. Escòrrer.

Treure la pell i les llavors a les tomàtigues .

Tallam la pastanaga, cogombre i el rocafort.

Obrim les anous i li llevam l'òs als dàtils.

Colocam l'ensalada de forma circular.

Dins un plat elaboram tots els ingredients.

Enmig del plat hi van 4 tires de pastanaga.

Amanida de tonyina

INGREDIENTS

1 Lletuga
1 Ceba
200 g de Tonyina en conserva
425 g de Mongetes pintades cuites
175 g d'olives negres
2 Ous
1 Cullerada de julivert picat

PEL CONDIMENT

3 Cullerades d'oli de oliva
1 Cullerada de vinagre de ví
1 Cullerada de mostassa en pols
1 Dent d'all
1 poc de prebe negre molt
1 poc de sucre
Sal

Elaboració

- 1- Pel condiment : Posau tots els ingredients en un pot hermètic, agita-ho be i reservar.
- 2- Rentau i tallau la lletuga en trinxes, la ceba en rodanxes, llevar l'òs a les olives i picau els ous.
- 3- Folrrau una ensaladera amb fulles senceres de lletuga i colcau en el centre la lletuga tallada a juliana (a trinxes) la tonyina, les mongetes i les olives.
- 4- Decorar amb la ceba, amb els ous durs molt picats i amb trinxes de pebre vermell (opcional).
- 5- Espolvoretjar amb el julivert picat i alinyar amb el condiment just abans de servir.

Amanida de formatge blau

INGREDIENTS

2 Endívies
2 Pastanagues
100g Formatge rallat
10 Anous
150g Ametlla picada
3 Tomàquets petits
1 Tassó de nata
200g Formatge blau

ELABORACIÓ

En primer lloc es renten les endívies, la pastanaga i els tomàquets.
Es junta la nata amb el formatge blau i es remena fins que no quedin grums.
Es talla la pastanaga per llarg (les mateixes tallades que les endívies,
En aquest cas 7 o 8).
Posam les fulles d'endívia al plat, la pastanaga al costat de cada fulla,
Una anou devora cada tros de pastanaga, una cullerada de la salsa
Que hem elaborat dins cada fulla d'endívia i uns quants trossets
D'ametlla rallada, el formatge rallat enmig i 4 o 5 trossets de tomàquet
Xapats per la meitat.

Amanida d'escopinyes amb carxofes

Ingredients:

12 escopinyes fresques.
6 fulles de carxofa , tendres, bollides.
6 tires de bacó.
Pebre bo rosa.

Per a la vinagreta:

Una cullerada de vinagre balsàmic.
Una culerada d'oli d'oliva.
Un cullerada de cebollino picat

Elaboració:

Col·locau les làmines de bacó dins una palangana de forn a uns 160-170°C fins que quedin ben cruixents.
Coure les escopinyes al natural (amb un ratxet aigua, un poc de llimona, uns 4 minuts), refredau i treure el bassó.
Amb l'oli i el cebollino picat, farem una vinagreta homogènea.
Montar els plats , posant un poc de cebollino i pebre bo rosa sobre les escopinyes, i les carxofes i el bacó en el centre. Salsetjar-ho tot amb la viangreta. Decorau-ho amb unes fulles de julivert.

AMANIDA DE POLLASTRE

INGREDIENTS:

1 Lletuga fresca
1/2 pollastre
2 tomàtiques
1 ceba
Blat de moro
1/2 poma
Mahonesa
Olives negres

ELABORACIÓ:

1. Rentam la lletuga i la trocetjam
2. Quant tenim el pollastre bollit, el tallam a trossos molt petits.
3. Tallam les tomàtiques i la ceba a rodanxes.
4. Introduim el blat de moro i les olives negres.
5. Possam la poma.
6. Homogeneitzam la mescla amb un poc de mahonesa i servir.

AMANIDA UNIVERSAL

Ingredients:

- 150 grams de gambes pelades.
- 400 grams de lletuga Juliana.
- 100 grams de cuixot dolç.
- 80 grams de pastanaga.
- 500 grams de ceba.
- 100 grams de formatge.
- 500 grams de mahonesa.

ELABORACIÓ:

- 1- Tallam sa lletuga i sa pastanaga Juliana.
- 2- Tallam es formatge i es cuixot dolç a quadrets petits, amb sa ceba.
- 3- Mesclam tots els ingredients amb ses gambes pelades i sa mahonesa.
- 4- Ho posam tot en un plat amb lletuga tot mesclat.
5. Ho decoram amb olives i tomàtiga.

INICIACIÓ PROFESSIONAL



Enric Gayà



Xisco Marroig



Marga Soler



Chus Sáez



Jose Mauel Ruiz



Lidia España



Vanesa Padilla

Laura Oliver-Carlos Valenzuela-Flora Martínez-José Antonio Nuñez-Aina Palmer

CICLE FORMATIU DE CUINA 2on



Juan Antonio Fernández Vila



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

Marga Mora



Fins aviat