



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL **F**
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

1 fpb cuina PRIMER TRIMESTRE	Temes	activitats	pràctica	
30 al 4 oct	Maquinària, eines , càrrecs organigrama,	Tasca sobre plànol, encendre i apagar totes les màquines. Reconeixement d'eines	Coca de verdura	
7 a l'11	Brous	Anàlisis dels tipus de fondos bàsics	Brou de carn obscur Brou de carn blanc croquetes	Brou obscurs congelat. Blanc farsa croquetes
14 al 18	Brous	Anàlisis dels tipus de fondos bàsics de peix	Fumet Brou de peix Paella de peix	
21 al 25	Salses	Anàlisis de les salses	S. tomàtiga Salsa mahonesa Trita de patates	
28 a l'1 nov	Elaboració de pa	Explicació farines, llevats i com fer pa	Pa blanc Bolos preñados de botifarró	
4 al 8	Salses	Anàlisis de les salses	Espanyola (fondo congelat) Veloutte (brou recent fet) Crema d'ametlles Arròs brut	
11 al 15	Carns	Mètodes de coïó de crans, efecte maillard	Conill amb ceba Guatlleres amb xocolata	
18 al 22	Rebosteria mallorquina		Gató Crespells Garrovetes del papa	
25 al 29	Cuina de Nadal		Sopa farcida Pollastre amb martini i rap Porcella i patató	
2 al 5 Desembre	Rebosteria de Nadal		Tocinillos, polvorons, torró i xocolata	

Coca de verdures i coca de trampó.

Ingredients per a la massa. / Ingredientes para la masa.

1 tassó d'aigua (200g) /	1 vaso de agua (200g)
1 tassó de vi blanc o suc de taronja (200gr) /	1 vaso de vino blanco o zumo de naranja (200g)
1 tassó d'oli d'oliva (200grs) /	1 vaso de aceite de oliva (200g)
+/- 1 Kgr de farina de força /	+/- 1 kg de harina fuerte.
30 grs de llevat de pa o prensat. /	30 gr de levadura de panadero.

Ingredients per al farciment / Ingredientes para el relleno.

(coca de verdures) (coca de verduras)

1 manat de bledes. /	1 manojo de acelgas.
1 manat d'espínacs	1 manojo de espinacas.
1 pebre vermell /	1 pimiento rojo.
2 tomàtiques. /	2 tomates.
½ manat de julivert /	½ manojo de perejil.
Sal, oli i pebre bo dolç. /	Sal, aceite i pimentón rojo.

(coca de trampó). (coca de trampó).

Tomàtiques. /	Tomate.
Ceba. /	Cebolla.
Pebres verds. /	Pimientos verdes.
Sal i oli. /	Sal i aceite de oliva.



Elaboració per a les dues.

Mesclar tots els ingredients de la massa fins a aconseguir una pasta homogènea, estirar i deixar reposar uns 30 minuts.

Tallar el farciment de la coca a daus petits, assaonar be, regar amb l'oli, i repartir sobre la pasta estirada . Coure uns 30 min a 200°C aprox.

Elaboración para las dos.

Mezclar todos los ingredientes de la masa hasta conseguir una pasta homogènea, estirar i dejar reposar unos 30 minutos.

Cortar las verduras para el relleno a dados pequeños, sazonarlo bien i regar con el aceite.

Hornear a 200°C unos 30 minutos aproximadamente



LFSE investeix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL
ILLES BALEARS



Els ingredients i elaboració del brou de pollastre - fondo blanc

Per un quilo d'ossos necessitarem, 5 litres d'aigua, 1 branqueta d'api verd, 1 porro, 1/2 ceba petita, 3 pastanagues, uns grans de pebre, una fulla de llorer, farigola o alfàbrega o romaní i julivert. En aquest ocasió no posarem vi negre ni tomàquet, ja que afegiria molt de color al brou.

La preparació del fons blanc

En el cas d'utilitzar ossos d'au podem afegir tots els ingredients al principi de la cocció ja que en un parell d'hores estarà fet el nostre brou. Si utilitzem ossos de vedella o xai convé posar els ingredients de condimentació i les hortalisses l'última hora de cocció el que rejaovenirà nostre brou després de les 6 o 7 hores de cocció per treure tot el sabor als ossos si són de vedella o xot. Si són d'au amb dues hores serà suficient.

En aquest cat no torrarem els ossos, simplement els posem a coure partint d'aigua freda. Desespumant constantment durant l'elaboració. El greix és el de menys, ja que podem eliminar-la fàcilment un cop fred el brou.

En acabar la cocció colem el brou que haguem obtingut utilitzant draps de cotó fins i els coladors.

Elaboració i ingredients del fons fosc

Ingredients per cada 5 litres d'aigua

1 quilo d'ossos (fèmur, genoll, etc.), 1 branca d'api verd, 1 porro, 2 pastanagues, 1 tomàquet, 1 ceba petita. Més la mateixa quantitat d'hortalisses per rejuvenir el fons en el final de la seva cocció.

A més comuna a totes les quantitats d'aigua necessitarem herbes de condimentació i vi per desglaceu: 2 fulles de llorer, julivert, farigola o una altra herba aromàtica, 1/2 litre de vi negre.

Elaboració:

Agafam els ossos, de vedella per a un fons de vedella o xai per a un fons de mèn; i els posem en una placa del forn juntament amb les hortalisses netes i tallades a trossos. I ho posem al forn fins que estiguin ben torrats. És el que ens marcarà el color del fons principalment. El temps varia en funció de la quantitat. (també es pot fer a la pella)

Un cop torrat (efecte maillard) desgreixam amb un poc de vi negre o aigua . Posem els ossos i les hortalisses torrades en una cassola alta, marmita. I li posem aigua freda i la posem sobre del foc . Deixem coure a foc fort fins que comenci a bullir. Llavors baixem el foc a lent i traiem l'escuma i impureses que hagin pogut sortir a la superfície. Això serà gairebé un treball constant fins al final de la cocció. De tant en tant afegiu una mica d'aigua.

Tindrem coent el fons durant almenys 2 (més hores) i llavors afegim la mateixa quantitat d'hortalisses per rejuvenir el brou. Així tindrem un brou que a més de saber a les hortalisses del principi té l'aroma fresc de les hortalisses del final. Deixem coure una hora més.

Al final del procés només queda filtrar el fons fosc. Podeu utilitzar un etamime o xino de tela de cotó o draps fins. Així evitem haver-lo de clarificar amb clares d'ou o sang.



FUMET

ingredients

4 caps i 4 espines de peixos blancs

1 porro

1 ceba (opcional)

1 branca d'api

1 o 2 pastanagues (segons mida i gustos)

2-3 branquetes de julivert

180 grams de vi blanc

oli d'oliva verge extra

sal

pebre blanc o negre (opcional)

aigua.

elaboració

Prepara les verdures en mirepoix, és a dir, pela i pica a daus de la mateixa mida, com més petit es talli, més transmetrà el gust al brou, després retirarem les verdures i els seus nutrients es quedaran a l'aigua.

Dins una olla posa les verdures, el peix i l'aigua i ho fas coure a foc molt fluix una 35 minuts. Hem de pensar a llevar l'escuma que vagi sorgint. Assaonar durant el procés de cocció.

(es pot aromatitzar al gust, amb orenga, llorer, pebre)

Mantingues a foc mitjà, no permetis que arrenqui el bull, ja que podria sortir un brou tèrbol. Cou durant 30-35 minuts, no més, sense necessitat de tancar l'olla i així podràs anar escumant i retirant les impureses que puguin pujar a la superfície.

Retira el fumet del foc i cola-ho, passa-ho per un colador xinès i en cas que no quedés net, torna a colar utilitzant un drap de cotó o gases.

El fumet ja està a punt per a ser usat, però si ho vas a utilitzar en unes hores o l'endemà, passa-ho a un recipient amb tapa hermètica i quan estigui fred, guarda-ho a la nevera.

També es pot fer brou de peix, com si féssim un fons obscur + pebre bord + tomàtiga

NOTA IMPORTANT

Abans d'utilitzar el fumet i la resta de brous que has refredat (també es pot congelar si fas molta quantitat), retira la primera capa que ha pogut estar en contacte amb l'aire i on s'han dipositat els greixos i alguna resta d'impureses. Aixeca'l sempre abans d'usar. (fer bullir)



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFSSIONAL **F**
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

Croquetes de pollastre i pebre. Croquetes de cuixot i formatge. Croquetes de bacallà.

PER A LA PASTA DELS TRES TIPUS DE CROQUETES

1l de llet .
150 grams de farina.
150grs de mantega.
Sal.
Pebre bo blanc picat
Nou moscada,

PEL FARCIT DE POLLASTRE:

Un pebre vermell.
1 Ceba
1 Pitera de pollastres

PEL FARCIT DE CUIXOT I FOMATGE:

200 grams de cuixot dolç
200 grams de formatge de barra.
1 ceba

PEL FARCIT DEL BACALLÀ

300 grams de bacallà esmicolat, dessalat i desespinat.
Un poc de julivert.



ELABORACIÓ DE LES CROQUETES

Encalentir la llet. Apart fondre la mantega, i sofregir-hi el farciments segons tipus de croqueta a daus petits. Un cop tot ben rosat, afegir-hi tota la farina i remenar fins a aconseguir una pasta espessa, coure 5 min. Abocar al llet calenta a poc a poc i anar homogeneïtzant la mescla, sense deixar de remenar i coure. Assaonar i especiar. Deixar refredar i realitzar les mini-croquetes de forma habitual (farina – ou - pa rallat) . Fregir i servir.

Nota: També es pot substituir la beixamel per puré de patata espessit amb farina.



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL **F**
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

PAELLA MIXTA

INGREDIENTS PER A UNA PAELLA DE 5 PERSONES)

- 250 g. de carn a daus (conill, llom, pollastre)
- 250 g. de marisc i marisc (llagosta, gambes, cranc, escamarlans, rap, lluç, bacallà).
- 5 tasses rases d'arròs.
- 1 pebrot escalivat i pelat.
- Fons blanc o aigua.
- Brou de carn en pols en el cas d'utilitzar aigua.
- 2 Carxofes, netes i blanquejades.
- 100g. de mongetes fresques trossejades.
- 100 g. de pèsols frescos.
- 100 g tirabecs.
- Julivert, all.
- 2 llagostins per persona.
- 2 gambes per persona, 2 musclos per persona, 2 cossos de cranc trossejats
- Safrà en branca.
- Tomàquet triturat natural
- Pebre vermell dolç i Oli.

ELABORACIÓ.

- Un cop netes totes les carns i la verdura ho trossejarem tot convenientment.
- Amb una mica d'oli daurarem a la paella el marisc i el peix, que reservarem per més tard.
- En la mateixa paella daurem la carn assaonada i una vegada que aquesta estigui daurada afegirem el pebre vermell dolç, el tomàquet i les verdures.
 - Acte Seguit ofegarem l'arròs i afegirem el líquid (2 x 1 d'arròs.)
 - A mitja cocció hi afegirem la picada i el marisc i peix reservat.
 - Rectificar de gustos i coure a foc lent.

SALSSES BÀSIQUES.

Es denominen salses bàsiques aquelles que es formen a partir de fons bàsics i complementaris, ajudats per elements de lligam.

Aquestes salses, un cop confeccionades serveixen com a base a les salses derivades i cadascuna prendrà el nom del perfum, guarnició o saó que porti la seva composició, a més cadascuna té el seu propi bouquet que la fa diferent de les altres.

Considerem salses bàsiques les següents:

Demi-glace o Espanyola: Fons fosc, reduït, colat, lligat i amaniment.

Beixamel: Roux, llet, amaniment.

Veloutte: Roux, fons de carn o peix, amaniment.

Maionesa: Emulsió en fred d'ous, oli i amaniment.

Holandesa: Emulsió a la calor d'ous, greixos i amaniment.

Vinagreta: Unió en fred, d'oli, vinagre, amaniment, generalment.

Tomàquet: Reducció de polpa de tomàquet, triturada, bugada i lligada o no i amaniment

Es pot considerar bàsica també la Bearnesa, a causa que el seu ús és molt freqüent, però en realitat es tracta d'una derivada de la Holandesa.

Recordar que el secret d'un bon plat està en la salsa, però aquesta si està malament escollida ens pot fer malbé la nostra feina.

Les salses idònies per carns a la graella són les salses derivades d'una Espanyola.

Per al porc és convenient el seu propi suc, encara que li van bé les salses mitjana glaça o salses agredolces.

Per al peix són idònies les salses derivades d'un veloutte o les salses de nata.

SALSES BÀSIQUES I SALSES DERIVADES

Salsa espanyola.

Ingredients: Fondo obscur. Roux ros o purga. Aroma.

Elaboració: Lligar el fondo obscur un cop colat i reduït amb el roux, aromatitzar i assaonar.

DERIVADES:

-Salsa Madeira : Salsa perfumada amb vi de Madeira , molt apropiada per vedella, pernil o llengua.

Salsa veloutté.

Fondo blanc o fumet lligat sobre un roux blanc. Aroma i assaonar.

DERIVADES:

-Salsa Alemanya: Veloutte lligada amb rovell i nata.

Salsa beixamel.

Ingredients

1 litre de llet.
80 grs de farina.
80 grs de mantega.
Sal, pebre bo blanc i nou moscada.

Elaboració.

Realitzar un roux, al que afegirem la llet tèbia sense deixar d'homogeneïtzar . Assaonar.

DERIVADES:

-Salsa Mornay: Beixamel, formatge ratllat i rovells d'ou. Es pot perfumar amb fumet de peix. S'utilitza, gairebé sempre, per gratinats.

Salsa Holandesa.



L'FSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFSSIONAL **F**
ILLES BALEARS



1 kilo de mantega
12 rovells d'ou.

Elaboració:

Treballar sobre la plancha de la cuina, tèbia, els rovells amb un poquet d'aigua amb un batedor. Afegir-hi la mantega clarificada , a filet fi i un poc tèbia fins a emulsionar-la. Posar a punt de sal i un poc de llimona . Pot dur una punta de cayena.

DERIVADES:

-Salsa Bearnesa: Holandesa amb reducció de escalunyes i vinagre de Estragó.

Salsa maonesa i salsa rosa.

Ingredients per a la Mahonesa/ Ingredients per a la Salsa Rosa

1 Litre d'oli
4 Rovells d'ou
50 gr de mostassa
Sal
(Salsa rosa)
Una cullerada de cognac
50 gr de Ketchup
Un esquitx de salsa Perrin's
El suc d'una taronja
Elaboració:

Treure tots els ingredients de la gelera uns minuts abans per que tots tenguin la mateixa temperatura.

Dins un bol mesclau els rovells d'ou , la mostassa i la sal. Tot ho heu d'anar emulsionant amb l'oli , que afegirem a filet fi.

Un cop emulsionat tot, i en el cas de la salsa rosa afegirem la resta d'ingredients.

DERIVADES:

-Salsa Tàrtara: Maonesa amb guarnició de cogombres, tàperes i fines herbes, opcionalment poma.

Salsa Vinagreta.

Ingredients.

1 litre d'oli.

½ litre (+/-) de vinagre.

Sal.

Aroma (mostassa, llimona, ketchup, suc de taronja, etc)

Elaboració.

Homogeneïtzar abans de servir.

DERIVADES:

-Salsa Ravigot: Vinagreta amn tomàtiga i ou picat

Salsa de tomàtiga.



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFSSIONAL **F**
ILLES BALEARS



Ingredients.

Tomàtiga.

Porro.

Ceba tendra.

Alls.

Llorer

Oli.

Sal.

Sucre (si és necessari)

Vi blanc (optatiu)

Elaboració:

Picar totes les verdures i fer un sofregit de forma habitual. Si es deixa sensera s'anomena tomàtiga consassé.

DEIVADES:

Bolognesa. Salsa de tomàtiga amb carn picada.



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL **F**
ILLES BALEARS



SALSES ESPECIALS.

-Salsa All-i-oli: Emulsió d'alls picats juntament amb oli, lleugerament assaonada.

-Salsa Americana: Salsa feta a partir d'un fondejat, amb greix, de pells o carcasses de marisc. Flamejades amb conyac, salsa de tomàquet i addicionades amb fumet. Assaonades.

-Salsa Nantua: Americana, sense fumet i amb nata.

-Salsa Verda: Ofegar julivert, alls picat, i farina. Bouquet Garní . Mullar amb fumet bullint. Assaonar. Coure-hi peixos o mariscs.



L'FSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL **F**
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT
DE LES ILLES BALEARS



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFSSIONAL **F**
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT



Truita de patates.

Per a 4 persones :

- 6 ous
- 3 patates (600 g)
- 1 ceba petita
- 1 pebre verd o vermell.
- 2 tassons d'oli d'oliva
- sal
- julivert

Pela i pica la ceba a daus mitjans. Neteja el pebre u s'ha de tallar a daus . Pela les patates a rodanxes fines . Introdueix tot a la paella amb oli calent , assaona al teu gust i fregeix a foc suau durant 25-30 minuts .

Un cop ofegat tot i que comença a agafar color ja podem retirar l'excident d'oli de la pella.

Bat els ous, posa'ls a punt de sal afegeix la patata, ceba i pebre ofegat.

Col·loca la paella novament al foc , afegeix un rajolí de l'oli reservat i afegeix la barreja . Remou una mica amb una cullera de fusta i espera (20 segons) a que comenci a quallar . Separa les vores , cobreix la paella amb un plat de major diàmetre que la paella i dóna-li la volta . Tira-ho de nou perquè qualli per l'altre costat .

Podem fer truites de varis sabors i servir-les una sobre s'altra combinant colors/sabors.

Bollos preñaos (Recepta asturiana)

Ingredients per a 12 peçes

3 xoriços asturians / botifarrons / sobrassada/ xoriço

500 g de farina de força
180 g de llet tèbia
100 g de mantega a temperatura ambient
1huevo
25 g de llevat de forner
1 cullerada de postres de sal

preparació

Desfem el llevat en la llet tèbia. Col·locarem la farina en forma de volcà i afegim la mantega fosa, l'ou batut i la llet. Empastam. Afegim la sal i seguim pastant durant 10-15 minuts fins aconseguir una massa consistent que no resulti aferradissa. Tapam la massa amb un drap de cotó i la deixem reposar en un lloc càlid fins que dobli el seu volum. Passat el temps, estenem la massa sobre la taula i la dividim en parts iguals. Per a aquesta quantitat us recomano que la dividiu en 12. Posem un tros de massa estès sobre el palmell de la mà i dins un trosset de xoriço, al qual haurem tret la pell. Tanquem la massa i fem una bola (veure pas a pas baix) Col·loquem els pans sobre una font de forn i els deixem en un lloc càlid perquè pugin altra vegada. Pre encalem el forn a 180°C. Pintem les pastes amb llet i introduïm la safata a mitja altura, forn durant 15 o 20 minuts, fins que estiguin daurats. Treim els pans i els posem a refredar en un reixa. Llestos!

PA BLANC



INGREDIENTS:

1 quilógram de farina de força

500 / 600 grams d'aigua tèbia (37°C)

40 grams de llevat de pa.

Un poc d'oli i un poc de sal.

ELABORACIÓ:

Dissoldre tot el llevat amb un poc d'aigua i farina i fer una bolla que deixarem submergida dins la resta d'aigua. Un cop aquesta bolla de pasta suri, hi afegirem la resta d'ingredients i ho amassarem bé fina a aconseguir una pasta homogènia.

Deixarem tovar tota la massa , dins un bol o lloc adequat fins que dupliqui el seu volum.

Damunt una taula enfarinada tornarem a pastar de nou i posteriorment donarem la forma desitjada. Les peces formades les tornarem deixar tova (fins que dupliquin el seu volum) i ho enformarem a una 170°C fins a la cocció total. (la temperatura del forn pot variar en funció de la mida de les peces a coure).

A l'hora d'enfornar pintarem amb un poc d'aigua la superfície del pa i l'espolvorejarem amb farina.

Crema d'ametlles o menjar blanc.

Ingredients:

Per a 10 pax.

½ Pollastre i una bresa per a fer el brou d'au.

2 litres d'aigua.

600 grs d'ametlles picades.

200 grs de mantega .

Sal i pebre bo i 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 cacerola 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 maizena i si queda massa espès afegirem 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 .



L'FSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL **F**
ILLES BALEARS


G CONSELLERIA
O EDUCACIÓ
I I UNIVERSITAT
B
/



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

32
OPINIÓ

SÓLLER

Dissabte, 9 de maig del 2009

PARLEM DE CUINA

Cartes a aquesta secció. Avui, d'arròs brut

Aprofitaré la sessió gastronòmica d'avui per a respondre una de les consultes que arriben a n'aquesta secció. Recordau que podeu usar el correu parlemdecuina@hotmail.com per a fer arribar els vostres dubtes o suggerències. Bona setmana i bona Fira.

"Hola bona tarda. El meu nom és Àngels Andreu i m'agradaria veure si hem podríeu ajudar a aconseguir ses espècies que s'empren per poder fer s'arròs brut, a Palma. Jo visc a Menorca i es proper mes estaré a Mallorca per un sol dia i m'agradaria em poguéssiu indicar on puc trobar moraduiu o bé sa mescla ja feta per poder fer aquesta recepta. He mirat sa web i no he pogut trobar sa recepta de s'arròs brut. Sa oferta és rica i variada amb moltes receptes mallorquines, però m'agradaria, si és possible, que hem passéssiu sa recepta per a sis persones, amb totes ses espècies que s'hi posen. Fins i tot podria comprar es moraduiu (mejorana) sec a Menorca i poder fer s'arròs abans, ja que tinc un compromís amb uns amics i m'agradaria poder-lo fer. Me pot indicar tots es ingredients i ses espècies, bolets, carns i forma de cuinar-lo. Li quedaria molt agràida. També li passaré aquesta web a sa meva filla que ara començavida de parella i vol aprendre a cuinar. He trobar ses seves receptes de lo més interessants.

Moltes gràcies, Àngels Andreu des de Menorca"

Hola bon dia; pel tema de les espècies el moraduiu fresc i les espècies seques, es poden trobar a qualsevol mercat, a Palma el millor és El mercat de l'Olivar; a la plaça del mateix nom, just darrera la plaça d'Espanya (la plaça on hi ha les estacions de tren). El moraduiu es pot comprar per sembrar, aterra molt be i és molt generós. La millor tenda específica d'espècies de qualsevol tipus es "espècies Crespi", situada al carrer Sindicat (cap de cantó amb la Porta de Sant Antoni, just darrera la plaça de l'Olivar). Ambdós llocs són molt



coneguts a Palma i no tindrà problemes per a trobar-los. Respecte a la recepta de l'arròs aquests dies estic fent unes reformes d'imatge a la web i algunes de les pàgines no es veuen be i d'altres les he estat llevant i es probable que no trobis o que no hi sigui la del arròs brut. per si de cas la deixo aquí, encara que de receptes n'hi ha tantes com de cuiners o cuineres. Si necessita alguna cosa més no dubti en demanar. Rebi una cordial salutació

ARRÒS BRUT

Ingredients:

8 bocins de pollastre (mesclats pitrera i cuixa i no massa grossos) 8 bocins de conill, 8 bocins de costella de porc, 2 llesques de panxeta 2 carxofes, un poc de pinya (colflori), 100 grams de xíxols, 100 grams de mongetes tendres, 1 ceba

petita, 1 pebre vermell, 2 alls, 2 tomàtiques de ramellet, oli d'oliva, 4 tasses d'arròs, sal i pebre, un poc de moraduiu, safrà en branca, julivert picat (picadillo amb l'all). Aigua o brou de carn.

Elaboració:

En primer lloc hem de preelaborar tots els ingredients (netejar la verdura, tallar la carn, fer el picadillo d'all i julivert, etc.)

Dins una cassola fonda (o una olla de test) i sofregirem la ceba i el pebre vermell, tot ben picat. Un cop que comenci a agafar color hi afegirem la carn tallada a daus. La carn l'hem de daurar una miqueta hi ho farem en el següent ordre: primer la carn més dura i mala de coure com la de porc, seguidament el conill i per últim la carn de pollastre; així aconseguirem que un cop acabat de cuinar tot quedi amb el mateix punt de cocció.

Quan la carn comenci a tornar doradeta hi afegirem la verdura tallada petita (mongetes, colflori, pèsols, carxofa), ho sofregirem un poc més i tot seguit hi afegirem les tomàtiques i les esclafarem per a confitar tot el sofregit.

Optatiu: en aquest punt hi podem posar un poc de pebre vermell dolç).

Afegirem l'aigua i/o el brou i ho posarem tot a bullir uns 15 minuts. També hi afegirem les espècies so herbes que ens agradin (moraduiu, orenga, o fins hi tot un poc de canyella). Afegirem l'arròs, el safrà i el picadillo i ho farem coure fins que l'arròs estigui al dente. Rectificarem de sal i ho servirem ben calent acompanyat amb un poc de llimona, un ravanets i un poc de pebre verd trempats amb oli, sal i pebre bo negre.

Que passeu un una bona fira i un bon Firó.
www.cuinant.com

Juan A. Fernández



Conill amb ceba.

Ingredients per a 4 persones.

1 conill.
4 cebes i 10 xalotes
200 grams de tomàtiga natural triturada
1/2 litre de vi.
Un manat de fines herbes.
100 grams d'ametlles
Julivert
Una cabessa d'all
Sal, pebre bo negre, pebre bo dolç i Oli d'oliva.

Elaboració:

Tallar i assaonar el conill per marcar-lo posteriorment dins una casseroles amb oli calent. Dins el mateix recipient ofegar la ceba tallada a mitja juliana, els alls i les xalotes senceres. Quan comencin a agafar color afegir-hi el conill, una cullerada de pebre bo dolç i la tomàtiga. Deixar coure 5 minuts.

Tot seguit hi posarem el vi i el manat de fines herbes. Deixar coure 5 minuts a fi d'evaporar l'alcohol.

Amb els fèctges del conill, que també hem marcat dins oli calent, les ametlles i un poc de julivert; farem una picada. Tapar la carn amb aigua i quan arranqui a bullir rectificarem de sal i afegirem la picada. Deixar coure fins a la total cocció.



LFSE investeix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFSSIONAL **F**
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

Guàtlleres amb xocolata.

Ingredients per 5 comensals

10 guàtlleres.
½ Kg de cebes.
6 cullerades d'oli.
4 cullerades de xocolata en pols o un parell de pastilles
Un poc de llorer.
Unes bolletes de pebre bo negre.
1 cullerada de vinagre de xerès.
Sal.
Un manadet de fines herbes.
20 patatons pelats i tornejats.
4 pastanagues tornetjades.
Un picadillo d'alls, julivert i ametlles torrades

Elaboració:

Netejar totes les aus, assaonar-les i fermar-lis les cames amb un filet (per conservar la forma), i tot seguit dorar-les amb l'oli ben calent.

Dins la mateixa olla i amb les aus a dintre afegir el vinagre, el llorer ,les cebes a mitja juliana i els grans de pebre bo . Rehogar uns 5 minutes a foc fluix fins que les cebes comencin a suar. Tapar d'aigua, afegir el manat de fines herbes i coure a foc fluix uns 45 min +/-.
Preparar una picada de julivert,alls, i ametlles.

Retirar les guàtlleres del brou, afegir la picada i el xocolata, deixar coure fins que agafi el punt desitjat, afegir-hi la guarnició , i deixar coure fins la total cocció; retornar les aus al brou,
rectificar de sabor i servir

GATÓ DE ALMENDRAS

INGREDIENTES:

300 gramos de almendra molida, 5 huevos, 220 gramos de azúcar, Ralladura de limón, Canela en polvo, $\frac{1}{2}$ sobre de levadura en polvo

ELABORACIÓN:

- Untar un molde de bizcocho con grasa, espolvorearlo de harina y reservarlo.
- Montar las claras a punto de nieve con unas varillas y una vez montadas mezclarles la mitad del azúcar.
- En otro recipiente, batir las yemas con el resto del azúcar al calor de una plancha o al baño-maría hasta que triplique su volumen inicial y el batido sea consistente.
- Mezclar la almendra con las yemas batidas y agregarle la ralladura de limón y la canela, seguidamente mezclarle las claras y la levadura con mucha suavidad y removiendo solo lo imprescindible y escudillar la mezcla en el molde que habíamos preparado anteriormente hasta las $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad.
- Meter el molde en el horno precalentado a unos 160 °C y dejarlo cocer durante unos 40 minutos. Pasado este tiempo comprobar que esté bien cocido pinchándolo con un palillo.
- Cuando el gató esté cocido, desmoldarlo y dejarlo enfriar sobre una rejilla para que no coja humedad.
- Para terminar el gató, espolvorearlo con azúcar en polvo y colocarlo sobre una bandeja con una blonda.

CRESPELLS.

Els crespells són unes pastes típiques de Mallorca compostes , principalment, de mantega o saïm, ous , sucre , farina fluixa i líquid que bé pot ser aigua. o suc de taronja, per exemple.

Es consumeixen per les Festes de Pasqua de Resurrecció i malgrat són conegudes a totes les illes, el nom "Crespell" no fa referència sempre al mateix tipus de pasta, així trobam que els "crespells" a Inca són unes coques de massa fermentada , també típiques de la mateixa festivitat .

És tradicional trobar receptes de crespells amb el nom de la família propietària o creadora de la recepta.

Ingredients:

1k de farina. , 4 rovells d' ou. 300g de saïm. 600g de sucre. 250g d'aigua. 250g d'oli de gira-sol. 175g suc de taronja. Llimona rallada al gust.

Elaboració:

Mesclar tots els ingredients, fins aconseguir una massa homogènia i que no s'aferra a les mans

El saïm es pot fondre.

Estirar , tallar i coure al forn a 190°C uns 5 minuts.

CREPELLS SEGONA RECEPТА

INGREDIENTS

Un quilo de farina fluixa, 400 grs de saïm fos, 400 grs de sucre, dos vermells d'ou, Una tasetta de suc de taronja, Una tasetta d'oli, Dues taronges ratllades, Dues llimones ratllades, Una cullerada de llevat ràpid, Oli per a untar la llauna.

ELABORACIÓ:

Mesclarem bé els ingredients i els pastarem fins que quedi una pasta manejadissa. Posarem farina damunt la taula i amb l'ajut d'un corró farem làmines de mig dit de gruixa. Tallarem amb els motlles i els enforbarem a 160°C uns vint minuts

Nota: amb 12 ous surten uns 100 crespells de mida mitjà (dues o tres mossegades)

CREPELLS TERCERA RECEPТА

INGREDIENTS: 100 grs de saïm, 50 grs de sucre, 200 grs de farina fluixa, 2 rovells d'ou, llimona rallada i canyella en pols.

ELABORACIÓ:

Mesclarem bé els ingredients i els pastarem fins que quedi una pasta manejadissa. Posarem farina damunt la taula i amb l'ajut d'un corró farem làmines de mig dit de gruixa. Tallarem amb els motlles i els enforbarem a 160°C uns vint minuts

Garrovetes del Papa

Aquí us deixo la recepta d'aquest dolç tant especial.

Ingredients.

- 8 rovells d'ou
- 400 grams de sucre

Elaboració:

- Batem els rovells d'ou energèticament (10 minuts) i hi posam el sucre fins que augmenti de volum (x4) (batem 10 minuts més) . Amb una mànega els hi fem la forma sobre una placa amb paper de forn . Seguidament les posarem a coure a uns 150 °C (forn molt fluix) fins que siguin seques. Convé començar la cocció amb el forn fred. Les anirem vigilant de tant en tant.
- També hi ha l'opció d'una cocció a baixa temperatura molt mes temps (1 h) a uns 75 °C.
- Amb els blancs d'ou podem optar per a fer unes merengues, per exemple.
 - Recepta opció 2:
 - 667 grams de sucre en pols
 - 333 grams de rovell d'ou.



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFSSIONAL **F**
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

SOPA FARCIDA DE NADAL

Ingredients per a 4 persones:

Del brou:

- ½ pollastre en dos trossos
- 200 g de vedella amb os
- 200 g de costella de xot
- 1 porro
- 1 tomàtiga de ramellet
- 1 brot d'api
- 2 claus d'olor
- sal
- pebre bo

Del farciment:

- 250 g de carn capolada mesclada (porc i vedella)
- 5 brots de julivert
- ½ ceba
- 1 all
- 100 g de llet tèbia
- 1 ou
- ½ llesca de pa blanc sec sense crosta

Altres:

- 200 g de sopa de galet

Preparació:

Preparau primer el brou: rentau el porro, l'api i la tomàtiga. Xapau la tomàtiga pel mig i elimineu la part més verda del porro. Posau dins una olla gran tota la carn, el brot d'api, el porro, la tomàtiga i els claus d'olor. Abocau-hi 2 l i ½ d'aigua freda. Afegiu-hi sal i pebre bo. Posau-la al foc i, quan comenci a bullir, afegiu-hi un tassó d'aigua freda. Elimineu l'escuma de la superfície i deixau-ho bullir a poc foc fins que la carn sigui ben tendra.

Mentre, preparau el farciment de la sopa: remullau el pa dins la llet i deixau que se la begui. Posau la carn capolada dins un bol. Afegiu-hi la ceba, el julivert i l'all ben picats. Ara, l'ou i el pa (espremeu-lo amb les mans). Salpebrau-ho i mesclau-ho bé. Ara, ajudant-vos d'una cullereta de les més petites, farciu els galets. No han de ser massa plens, per evitar que el farciment en surti durant la cocció de la sopa.

Colau el brou i reserveu la carn (és millor fer el brou el dia anterior i, un cop fred, guardar-lo a la gelera fins l'endemà. D'aquesta manera tot el greix queda solidificat a la superfície i podem eliminar-lo fàcilment) i elimineu-ne el greix de la superfície. Comprovau el punt de sal. Posau-lo al foc i, quan bulli, abocau-hi la sopa farcida i coeu-la durant uns 20 minuts (o el temps que indiqui el fabricant: depèn de la mida dels galets).

Nota:

Amb la carn del brou podeu preparar unes bones croquetes i congelar-les. Així tendreu resolt el menú d'un altre dia.



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFSSIONAL **F**
ILLES BALEARS



Pitrera d'indiot farcida de torró Mallorquí (cuina mitjaval mallorquina)

Recepta:

Per a quatre persones

- 1, 2 kilograms de pitrera d'indiot
- 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.
- 1,5 dl d'oli d'oliva verge de Sóller.
- 1 tassó de vi blanc.
- Una cullerada petita de farina.

Elaboració:

Assaonam la carn deshosada i neta de greix amb una mica de sal i pebre bo. Ofegam una ceba tallada ben fina i el gran d'all amb la meitat de l'oli, ho assaonam i ho deixam refredar. Mescalm la ceba i l'all ofegat amb la xulla, la sobrassada, el moradux, el torró i l'ou. Posam una cullerada d'aqueta mescla en els filets de carn que haurem preparat. Embolicam cada peça farcida amb un paper de forn. Tallam a bocins l'altra ceba, el porro, la pastanaga, l'all i els retalls de carn . Tot ho posam dins una placa amb la resta de l'oli. Col.locam els paquets damunt de la verdura i ho enfornam tot a 200°C durant seixanta minuts. Retiram del forn, treim la cran i a la bresa hi afegim un tassó de vi blanc i ho deixam coure fins que minvi a la meitat. Hi afegim dos tassons d'aigua i deixam reduir de nou. Colam i rectificam de gust. Rectificam de textura i densitat segons els nostres gustos

Porcella Rostida Farcida (Die Balearen- Arxiduc Lluís Salvador 1847-1915) La porcella rostida és, segons l'Arxiduc, una de les especialitats més famoses de Mallorca, e indica que és un plat sempre present les festes de Nadal i Cap d'Any. Per a prepara-la indica que hem de menester: Una porcella, suc de llimona, oli, sal, patates, carn de porc, pomes, bescuit rallat, ametles, saïm, espècies, sobrassada i canyella. Així explica el noble Austríac com preparaven la porcella el mallorquins de fa 100 anys: Una vegada sacrificada la porcella s'obri en canal, li treuen la butza i renten l'interior amb suc de llimona. Prepareu una mescla d'aigua amb adob de patata, carn de porc, poma, bescuit salat, ametles i sobrassada. Aquests farciment, en el qual posarem sal, espècies i una mica de canyella , serà fregit amb saïm de porc abans de farcir la porcella. Una vegada plena la cavitat de la porcella amb el preparat es cus amb quatre puntades i es rosteix al forn.

Porcella rostida (Mestre Tomeu Esteva 1920- 2010) Ingredients: 1 porcella de 4 o 5 quilograms, 1 litre d'oli, 4 dents d'all, 1 dl de brandy 1 dl de suc de llimona, sal, pebre bo blanc, patató. Elaboració: Posarem la porcella en adob 24 hores abans de rostir-la. Primer posarem la sal i el pebre bo, a continuació el 4 alls picats i la regarem amb el brandy, el suc de llimona i l'oli d'oliva, y així la tindrem llesta per a rostir. Haurà de coure a foc moderat (150°C) fins que sigui tendra, durant hora i mitja aproximadament.



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFSSIONAL
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

TOCINILLOS

Ingredients:

400 grams de rovells d'ou

400grams de sucre

200grams d'aigua.

Elaboració.

Batre (sense emulsionar) els rovells d'ou.

Dins un altre recipient duur a ebullició el sucre i l'aigua, aturar enseguida que arranqui a bullir.

Mesclar el xarop als rovells a poc a poc (amb el líquid encara calent)

Pasar la mescla resultant per un xino .

Folrrar els motlos amb xarop i omplir amb el preparart anterior.

Cuoure al vapor 10/15 minuts (si no es possible fer-ho es pot fer dins el forn al bany maria , però l'agiua no ha de bullir) .

Un cop freds d'esmoldar , submergint els motlles dins aigua calenta

TORRÒ DE XOCOLATA (blanca o negra) AMB FRUITS SECS O ARRÒS INFLAT.

Elaboració.

Fondre la xocolata, al bany maria, evitant, però que l'aigua arrenqui a bullir i evitant que no n'hi entri a dintre de la xocolata. Un cop estigui ben fusa (35°C) remenar , fora del foc, per a baixar la temperatura (convendria arribar en el cas de la xocolata negra als 28°C i a la xocolata blanca als 25-26°C), d'aquesta forma aconseguirem que el color del torrò sigui ben brillant Si no tenim termòmetre podem anar provant la xocolta amb els llavis, i l'hem de notar tèbia però no freda. Mesclar-hi els fruits secs pelats o l'arròs inflat.

Disposar-ho dins motllos folrats de paper de parafina i deixar reposar fins que torni fort.

Desmotllar, embolicar amb paper i encapsar.

37

COCA DE TORRÓ (DE NEULA)

Ingredients:

Parts iguals de sucre i ametlla mòlta
Canyella i llimona.

Elaboració:

Picar l'ametlla i el sucre (tot junt), varies vegades, fins a aconseguir una pasta oliosa. Mesclar-hi l'aroma i posar-ho entre dues neules (fer fer aquesta operació podem humir un poc les neules .

Torró de moneato.

1kg d'ametlla mòlta i torrada , 875 de sucre en pols, 2 dl +/- d'aigua, 5 rovells d'ou
½ kg de puré de moneato (bollit amb sa pell i després pelat)
Pell de llimona rallada.

Elaboració.

Realitzar el puré de moneato.

Amb el sucre i l'aigua realitzar un almívar (113°C), si no tenim termòmetre podem agafar un poquet de xarop entre les puntes dels dits index i pulgar, i hem de comprovar que si apretam i estiram el sucre es forma un filet bastant dur entre els dits. .

Després afegir-hi el puré i amb una espàtula de fusta anar remenant. Tot seguit afegir-hi l'ametlla i la llimona i després els ous, Remenar (sobre el foc) fins que començi a cuallar (75-80°C) i es desferri de la cacerola.

Col.locar dins els motllos i deixar reposar 2 o 3 dies. Desmotllar espolvoretjar de sucre en pols i cremar-la.

38

Torró nata nous.

Ingredients:

200 grams de nata, 550grs d'ametlles pelades i mòltes.

370 grs de sucre, 30 grs de glucosa (mel)

300 grs d'anous picades, Vainillina

Elaboració.

Fer una almívar amb el sucre i la nata a 112°C, i afegir-hi al arrancar a bullir la glucosa (mel) .

Després ,afegir-hi les ametlles i la vainillina, fins a aconseguir una massa homogènea i fina. Fora del foc anar remenant fins aconseguir 50°C i li afegirem les anous, mesclant amb una espàtula.

Col.locar dins un motlle i deixar reposar 24 hores , mínim.



Torró Massapà-Crema.

Ingredients:

Sucre 1650 gr i aigua 750 gr (Tot això fent un xarop a 113°C)

Llet en pols 150gr, ous 350 gr, sucre invertit 250 gr (opcional: mel), Glasa real dura 250gr. 1 llimona i una taronja rallades.

Ametlla 2250gr, repartida en dues parts al 50%.

Elaboració:

- 1).Fer el xarop fins a 113°C, escumar-lo be. (aturar la cocció a 111°C)
- 2) Fer una papilla amb la llet i els ous.(Mesclar-ho bé)
- 3)Afegir a la papilla el sucre invertit. (Mesclar-ho bé)
- 4) A continuació afegir-hi la glasa real. (Mesclar-ho bé)
- 5) Tot seguit afegir-hi la pell de cítrics rallada. (Mesclar-ho bé)
- 6) Tornar a posar a coure el xarop realitzat i afegir-hi la papilla i la meitat de l'ametlla. Cuallar com una crema pastissera.
- 7) Fora del foc i esperant que el preparat deixi de fer fum , però que sigui calent, afegirem la resta d'ametlla, sense deixar de remenar i procurant que el preparat no baixi dels 60°C abans de posar-lo dins els motlles corresponents. Sabrem que esta llest si amb la ma ho tocam suaument i no s'ens aferra a la pell però continua essent calent.
- 8) Deixar curar al manco 78 hores i consumir abans de 15 dies. Conservan-lo en un lloc fosc i sec; allunyat de la llum solar, fonts de calor, o d'altres aliments que li puguin transferir olors i sabors.

Torró de massapà -yema

Ingredients:

Sucre 1650 gr i aigua 750 gr (Tot això fent un xarop a 113°C)

Rovells d'ou 500 grs

Sucre invertit 250grs

Galsa real dura 250grs

Ametlla 2250grs en dos recipients al 50% (1125 grs C/u)

Elaboració:

- 1).Fer el xarop fins a 113°C, escumar-lo be. (aturar la cocció a 111°C)
- 2) Afegir-hi la glasa i el sucre invertit. (Mesclar-ho bé)
- 3) Afegir-hi els rovells d'ou.(Mesclar-ho bé)
- 4) Afegir-hi la meitat de l'ametlla i tornar al foc per cuallr-ho com una crema. (ha de bullir un minut, retirarem del foc i remenarem fins que deixi de bullir)
- 5) Fora del foc i esperant que el preparat deixi de fer fum , però que sigui calent, afegirem la resta d'ametlla, sense deixar de remenar i procurant que el preparat no baixi dels 60°C abans de posar-lo dins els motlles corresponents. Sabrem que esta llest si amb la ma ho tocam suaument i no s'ens aferra a la pell però continua essent calent.
- 6)) Deixar curar al manco 78 hores i consumir abans de 15 dies. Conservan-lo en un lloc fosc i sec; allunyat de la llum solar, fonts de calor, o d'altres aliments que li puguin transferir olors i sabors.



LFSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL **F**
ILLES BALEARS



I molt més.....

41

Professorat: M. Molina I J.A. Fernández . '19 –'20