



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE inverte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE

Receptari primer trimestre take away



Creppes de Pollastre al curry

Ingredients:

1/2 polastre deshosat, 100 grs de xampinyons, 200 gr de salsa bexamel, sal i pebre bo negre, nou moscada, curry, formatge rallat i 4 creppes

Elaboració:

Poarem a bullir es pollastre amb aigua i sal per espai de 15 minuts. Un cop cuit el picarem ben finet.

Dins una pella saltejam els bollets amb un poc de mantega i ha hi afegim el pollastre, rectificam de sal i pebre bo. Apart elaboram la beixamel i en mesclam la meitat amb els bolets i el pollastre fins a aconseguir una farsa espesa que rectificarem de sabor i afegirem un poc de curry.

Amb aquesta farsa omplim les creppes que salsejarem amb la resta de baixamel i posteriorment les gratinarem amb el formatge.

GAZPACHO ANDALUZ

INGREDIENTES: 1 pepino grande

2 pimientos tiernos grandes

1 cebolla grande (opcional)

2 dientes de ajo

+/- 150 gramos de pan blanco duro

Tomate maduro (el doble del volumen de los demás ingredientes)

Sal

Pimienta

Vinagre

Aceite de oliva

Agua

ELABORACIÓN:

- Pelar el pepino, cortándole la zona del rabillo y trocearlo; quitar el rabillo y las semillas a los pimientos y trocearlos; pelar la cebolla y cortarla en trozos, pelar los ajos y trocearlos; quitar los corazones a los tomates y cortarlos en trozos.
- Juntar todos los ingredientes en un recipiente, añadir agua hasta cubrirlos y dejar reposar toda la noche en la nevera. Al día siguiente triturar todo muy bien, pasar por un chino (aprovechando al máximo los restos) y rectificar de sazón.
- Servir bien frío en un bol o taza para cremas guarneciéndolo con pepino, pimiento verde tierno, cebolla, tomate (sin semillas) y pan, todo cortado a daditos pequeños y puesto en un plato a parte.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



Vichysoisse a l'anet.

Ingredients:

* 1/2 kg de porros- 1 kg de patates- 200 grs de mantega - (amb això fer un sofregit, però sense agafar color) - afegir-hi de 2 a 3 litres de brou d'au, i triturar. Colar i refinar amb 3/4 litre de nata- rectificar de sal i pebre bo blanc. Afegir-hi uns brotets d'anet picat.





Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



Crema de bolets amb profiterols farcits de paté amb tòfones.

Ingredients: (preu de cost 250 pts x persona)

Per als profiterols:

250 grs d'aigua.

200 grs de farina.

100 grs de saïm

6 ous.

un poc de sal.

Una llauna de paté.

Un pot de tòfones.

Un ratxet de cognac.

Per a la crema : (10 comensals)

2 litres d'aigua.

200 grs de nata.

500 grs de xampinyons.

500 grs de gírgoles.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



Govern de les Illes Balears



1 manat de cebes tendres.

6 patates.

sal i pebre bo.

Elaboració:

Per als profiterols: Encalentir l'aigua amb el saüim i la sal, Un cop fus el greix, afegir-hi la farina i sobre el foc coure uns 2 minutets.

Després fora del foc afegir els ous un a un sense deixar de remenar.

Escudillar sobre una placa de forn i coure un 5 minuts a foc fort.

Buidar la llauna de paté dins un bol, i afegir-hi el cognac i les tòfones picades, mezclar-ho be i farcir els profiterols.

Per a la crema: Netejar i tallar a daus tota la verdura i els bolets. Dins una olla sofregir la ceba tendre i les patates. Quan comencin a daurar afegir els bolets i deixar coure a foc fluït uns 5 minuts. Afegir-hi aigua fins a cobrir i deixar coure fins la total cocció. Triturar i rectificar de textura i sabor. Refinar al final amb la nata.

Canelons de carn

4 persones

Ingredients:

20 plaques de canelons. (bollir o hidratar , segons el cas) També es pot fer la pasta italiana amb 9 ous i un kigram de farina , tot ben pastat i estirat finet.

1/2 quilogram de carn picada.

1 copa de cognac i una de vi negre

1 ceba ben picada

3 pastanagues ben picades

2 cebes tendres ben picades

200 grams de paté de fetge de porc

Sal, pebre bo, pebre bo dolç i herbes aromàtiques picades.

4 tomàtiques picades.

1 litre de beixamel normal (70 x 70)

Oli d'oliva, llorer i alls.

Elaboració:

Dins una cacerola sofregir la car, amb l'oli el llorer i els als, un poc comenci a agafar color afegir-hi la ceba, després, el porro , després la ceba tendra i després la pastanaga, coure a foc fluixet uns 5 minuts.

Tot seguit afegir-hi el paté , coure uns minuts i afegir-hi una cullerada de pebre bo dolç, coure un minut i afegir-hi la tomàtiga ben picada , el cognac i el vi negre.

Deixar coure i rectificar de sabor.

Amb aquest farciment omplir els canelons, enrodillar, napar amb la beixamel, espolvoretjar de formatge fus i gratinar.

Cocarrois de verdures i altres receptes de cocarrois

Ingredients per a la massa.

200 grams d'aigua
100 grams de saïm
1 ou
100 grams d'oli
El suc de dues taronges.
1 quilogram de farina.

Ingredients per al farciment.

Bledes.
Espinacs
Panses i pinyons.
Colflori.
Sal i pebre bo negre.
Pebre bo dolç
Oli d'oliva
Xíxols

Elaboració.

Realitzau una massa homogènia amb tots els ingredients. Deixau-la reposar uns 30 min. Llavors l'estirau i tallau un cercles de 10 cm de diàmetre aprox. Netetjau de forma habitual tota la verdura i l'heu de trossejar a bocins regulars. Dins un bol assaonau tots la verdura amb les espècies i l'oli. Afegiu-hi també les panses, els pinyons i els xíxols. Ompliu la meitat dels cercles de pasta i tapau-los amb l'altra meitat. Pessigau be els costats, per evitar que els farciment en surti i enforneu-los a uns 180°C uns 30 minuts (amb el forn ja calent i sempre en funció del tamany de les peces).

COCARROIS (2ona recepta)

Ingredients de la pasta : un tassó d'oli, un tassó d'aigua i la farina fuixa que agafi (també es pot usar farina integral)



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



Govern de les Illes Balears



Ingredients per al farciment: Un manat d'espínacs, un manat de bledes, una colflori, una col blanca, un manat de cebes tendres, sal, oli, pebre bo negre i pebre bo dolç.; panses i pinyons.

Elaboració: Realitzau una massa homogènia amb tots els ingredients. Deixau-la reposar uns 30 min. Llavors l'estirau i tallau un cercles de 10 cm de diàmetre aprox. Netetjau de forma habitual tota la verdura i l'heu de trossejar a bocins regulars. Dins un bol assaonau tots la verdura amb les espècies i l'oli.

Ompliu la meitat dels cercles de pasta i tapau-los amb l'altra meitat. Pessigau be els costats, per evitar que els farciment en surti i enforneu-los a uns 180°C uns 30 minuts (amb el forn ja calent i sempre en funció del tamany de les peces).

COCARROIS DE PEIX. (Menorca)

Ingredients per a la pasta: 200 grams de mantega, 2 cullerades soperes de sucre, el suc d'una llimona i la farina fluixa que admeti.

Ingredients per al farciment: 1 mant d'espínacs, i cogollo de lletuga, 2 dents d'all, un poc de julivert, 1/4de quilogram de mussola o gatins.

Elaboració : Realitzau una massa homogènia amb tots els ingredients. Deixau-la reposar uns 30 min. Llavors l'estirau i tallau un cercles de 10 cm de diàmetre aprox. Netetjau de forma habitual tota la verdura i l'heu de trossejar a bocins regulars. Dins un bol assaonau tots la verdura amb les espècies, el peix desespinat i l'oli.

Ompliu la meitat dels cercles de pasta i tapau-los amb l'altra meitat. Pessigau be els costats, per evitar que els farciment en surti i enforneu-los a uns 180°C uns 30 minuts (amb el forn ja calent i sempre en funció del tamany de les peces).

“FRIT MALLORQUÍ AMB XUIA CONFITADA EN OLI D'OLIVA VERGE DE SÓLLER ,

SOBRE CREMA DE SOBRASSADA I MEL”

Ingredients 8 persones:

Per a la base de frit: 1 freixura de xot, 300 grams de costella de porc, 300 grams de cap de llom de porc, fonoll fresc, alls, llorer, pebre de banyeta, 2 cebes tendres, 200 grams de xíxols, 2 pebres vermells, sal i pebre bo negre, oli d'oliva verge, 1 quilogram de patates.

Per a la xuia confitada: 4 tallades de xuia d'un gruix d'un centímetre., ½ quilogram de sal., ½ litre d'oli d'oliva verge

Per a la crema de sobrassada 1 porro juliana, 50 grams de sobrassada, dues cullerades de mel, 1 patata bullida, 1 dl de moscatell

Elaboració:

Per al frit

Netejau la freixura i anau tallant cada un dels seus components a daus petits (no els heu de mesclar). Feis el mateix amb la verdura.

Seguidament dins una pella amb oli ben calent anau sofregint tots els components del frit en l'ordre indicat més envant , de forma que la carn i verdura més forta, i que per lo tant precisa mes temps de cocció anirà sa primera.

1-Alls, llorer, cor, ronyons i parts més dures de carn

2-Pebre vermell, pulmons, cebes tendres, fetge , xíxols, assaonament, fines herbes i condiments.

3- Apart fregireu les patates i les afegireu al plat moments abans de servir.

Per a la xuia confitada:

- 1- Macerar la xuia amb sal dins la gelera unes 24 hores.
- 2- Dessalar-la i col·locar-la dins una casseroles amb un ditet d'oli d'oliva verge (fins que la tapi) i confitar-la a 60°C durant unes 4-6 hores (a foc molt fluix)
- 3- Refredau-la i talleu-la a daus , reservau-la per a més tard.
- 4- A l'hora de servir es saltegen els daus de xuia dins una paella.

Per a la crema de sobrassada:

- 1- Dins la mateixa pella on heu saltejat la xuia sofregirem un poc de porro juliana i ho regarem amb mitja copa de moscatell, deixarem que redueixi un poc.
- 2- Seguidament afegirem la sobrassada (50gr) i la mel (2 cullerades) i ho deixarem coure 3 minuts.
- 3- Lligarem aquesta salsa amb un poc de patata cuita . També podem millorar-la afegint-hi un poc de salsa espanyola.

Podem variar la presentació d'aquest plat amb unes patates fregides tallades a rodanxes molt fines

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.
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.

CALDERETA DE PESCADO Y MARISCO

Ingredientes Para 8 personas:

1 kilo de pescado (merluza, rape, mero o incluso una combinación de todos, pero desespinaados).

300 gramos de langostinos o gambas. 250 gramos de chirlas.

1 kilo de mejillones. 2 calamares grandes. 200 gramos de cebolla pelada. 1 pimiento verde.

8 tomates

2 cucharaditas de pimentón.

Una pizca de colorante alimentario. 1 ramitas de perejil picado.

200 g, de aceite i Un poco de pimienta. Sal.

Elaboración:

Pon en una cazuela 1 litro de agua con sal, y cuando empiece a hervir añade los mejillones limpios y las chirlas lavadas.

Deja hervir durante 10 minutos a fuego lento.

Una vez haya transcurrido ese tiempo, retira del fuego, saca los mejillones y las chirlas y reserva el agua. El agua la tienes que colar para eliminar cualquier tipo de tierra o suciedad.

Corta la cebolla en aros y trocea el pimiento verde.

Pela los tomates y tritura la mitad. La otra mitad pártelos en trozos no :muy grandes.

En una cazuela, pon el aceite, el caldo que hemos dejado reservado, el pimentón, el perejil y el colorante alimentario.

Añade la cebolla, el pimiento y todos los tomates los triturados y los cortados.

Pon al fuego y deja que empiece a hervir, entonces incorpora el pescado troceado.

Añade sal y pimiento a tu gusto y deja hervir a fuego lento unos 20 minutos, controla que no se quede seco, si ves que tiene poco caldo añade un poco de agua.

Espinacas a la crema

Ingredientes

- 500 g de espinacas congeladas
- 1 brick de leche evaporada
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Queso para gratinar
- Sal y pimienta al gusto

Preparación de las espinacas a la crema

En una sartén con un poquito de aceite ponemos la cebolla y el ajo picados a dorar. Dejamos que se hagan unos minutos a fuego suave y cuando la cebolla se ponga transparente incorporamos las espinacas congeladas. Vamos removiendo hasta que se deshagan y en ese momento echamos la leche evaporada. Habitualmente los envases suelen ser de 500 g pero utilizamos la cantidad que nosotros veamos para que se quede ligado con las espinacas. Echamos sal y pimienta al gusto y dejamos cocinar unos minutos más.

Luego cogemos una fuente para horno (a mí me gusta utilizar fuentes individuales para evitar peleas por el queso gratinado) y volcamos las espinacas a la crema, espolvoreándolas generosamente con el queso rallado. El queso también va en gustos, nosotros hemos utilizado queso en polvo por su textura crujiente al gratinar, pero podéis utilizar queso rallado de otro tipo o incluso gratinarlo con algún queso de más sabor.

Gratinamos en el horno a 200°C hasta que la superficie del queso quede dorada.

AGUIAT DE PILOTES AMB LLENTIES.

INGREDIENTS PER A 15 PERSONES.

+/- 3 kg de carn picada

500grs de lleties
1kg de costella de bou o porc
1kg de peus de porc.
30 xalotes
2 cebes
4 pebres vermells
1kg de pastanagues
1kg de xampinyons
1 pot de tomàtiga natural triturada (200gr)
sal, pebre bo dolç.
Oli d'oliva.
Farina.
15 patates petites.
Uns brotets de romaní
2 ous
1 copa de cognac
1/2 litre de vi.

ELABORACIÓ.

- 1) Amb la carn picada, el romaní, picat, l'ou, el cognac, sal i pebre bo, feis una farsa. Realitzau amb ella unes pilotes , pasau-les per farina i dorau dins oli ben calent. Reservau-les per a mes tard..
- 2) Picau les verdures, exceptuant les xalotes que pelareu i deixareu senceres.
- 3) Tallau la carn a daus
- 4) Feis un sofrit de forma habitual, amb el següent ordre, pebres, ceba, carn, cebes tendres, porros, herbes, tomàtiga i vi.
- 5) Després de coure uns minuts el sofregit, afegiu-li les pilotes, tapau d'aigua i deixau coure fins a final de cocció.
- 6) Uns 10 minuts abans de finalitzar la cocció podeu afegir-li les llegums i les patates .Serviu ben calent.

Escabetxo d'orada amb suc de taronja.

Ingredients per a 10 pax.

200 grams de peix per persona.
2 cebes tallades en juliana.
2 pastanagues tallades en juliana
½ litre d'oli d'oliva.
½ litre de suc de taronja
½ litre de vinagre (+/-)
Alls
Llorer.
Sal, pebre bo negre molt, pebre bo dolç i pebre bo negre en gra.

Elaboració.

Netejau i tallau a racions el peix. Enfarinau-lo i fregiu-lo lleugerament fins que agafi color daurat. Disposau-lo dins un recipient. Dins el mateix oli fregiu les verdures, l'all, i el llorer. Quan tot agafi color afegiu-hi una cullerada de pebre bo dolç i tot seguit el vinagre. Assaonau be i afegiu-hi el suc de taronja. Deixau-ho coure uns 5 minuts. Ja per acabar podeu afegir aquesta salsa al peix i feis-ho coure uns 10 minuts a foc fluix.

Crema d'ametlles o menjar blanc.

Ingredients:

Per a 10 pax.

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

2 litres d'aigua.

600 grs d'ametlles picades.

200 grs de mantega .

Sal i pebre bo.

Unes fulles de julivert .

Elaboració.

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

Dins una 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 afegiren llet fins a aconseguir textura de crema .)

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

Consomé

INGREDIENTES: (para 4 litros)

- 1 Kg. de carne de buey o vaca. (Muy roja).
- 2 zanahorias.
- 1 rama de apio.
- 1 puerro.
- 1 cebolla.
- 1 Kg. de huesos de codillo de ternera.
- Sal.
- 2 tomates muy maduros.

PREPARACIÓN:

Poner la carne y los huesos en 10 litros de agua con las verduras troceadas y dejarlo en el frío hasta el día siguiente, para que la carne suelte la sangre y se macere todo.

Ponerlo a hervir quitándole la espuma constantemente, sobre todo al principio, (no debe hervir a borbotones ya que se enturbiaría), ponerle sal y hervir hasta que quede dorado, unas 4 horas a fuego muy lento.

Pasarlo por una estameña (tela fina).

Si queda turbio, se puede arreglar batiendo unas claras que se le añaden al consomé, cuando está hirviendo, donde se adhieren los elementos que lo enturbian.

PASTÍS DE CAP-ROIG

INGREDIENTS PER A 1 PASTÍS PER A 6-8 PERSONES

1 cap-roig de 700-800 grs bullit uns 15 minuts dins un brou amb un parell de verdures
i posteriorment desespinat
1 manat d'espinacs o bledes (fulles grosses)
2 carabassons
100 grs de gambes
1/4 de copa de cognac
Sal

Nou moscada
Mantega
Pa rallat
1 litre de nata
10 ous sencers.

Elaboració.

Dins una sauté saltegeu les gambes amb abundant mantega , un cop daurades flamegeu-les amb l'alcohol, retireu-les del foc i peleu-les. Torneu a posar les pells dins el sauté , amb un poc de mes de mantega i feis-les coure 5 minutets. Posteriorment s'han de triturar i passar per un colador a fi d'aconseguir una mantega de gambes de color vermell fort.

Blanquegeu (dins aigua bullint 2 minutets) les fulles verdes, i refredeu-les tot seguit. Folreu un motlle de púding amb mantega i pa rallat i a continuació col·loqueu per les parets del motlle les fulles que heu bullit. Picau les gambes saltejades i el peix bullit i mescau-ho tot be .

Per a muntar el pastís dins el motlle anau alternant el peix amb capes de carabassó que haureu tallat a juliana. Tot fins a omplir el motlle.

Prepareu la crema del pastís amb la nata , el ous, sal, nou moscada i la mantega de gambes, homogeneïtzau-ho bé, i ompliu els motlles.

Enfornau a 180C uns 40 minuts, al bany maria (l'aigua no a de bullir durant el procés de cocció). Passat els 40 minuts comprovau que el pastís està cuit i deixar-lo refredar dins el forn.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



Govern de les Illes Balears



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE

CARRE DE XOT AMB COSTRA DE FINES HERBES.

Un carré per a 4-5 persones.

Un bon manat de fines herbes picades.

Sal i pebre bo.

Oli.

Pa rallat

Cognac

Netejar el carré i marcar les peces amb un poc d'oli. Després flametjar.

Apart mesclar el pa (500G) amb les herbes picades i lligar-ho amb oli d'oliva, fins a aconseguir una pasta untuosa.

Untar la carn amb les herbes i enforar fins a total cocción. Per acabar es pot gratinar una mica.

Crema de mejillones

Ingredientes:

- 15 Mejillones hermosos, o dos latas al natural
- 1 zanahoria grande
- 1 patata hermosa
- 1 rama de apio
- un trozo de puerro
- 1 diente de ajo
- 1/4 de cebolla
- sal
- pimienta
- 1 hoja de laurel
- chorro de vino
- 1/2 taza de tomate frito
- 1/2 taza de nata
- aceite de oliva

Preparación:

Paso 1: Limpiar muy bien los mejillones de barbas, poner en un caso con un poco de aceite y ajo hasta que abran.

Paso 2: Descartar los que no abran.

Paso 3: Reservar el jugo y colar, quitar las cascarras y tirar.
Picar la verdura.

Paso 4: Hacer un sofrito de la patata, la zanahoria, la cebolla, el puerro, el apio y la hoja de laurel, una vez tierna la verdura agregar un chorro de vino y el jugo de los mejillones.

Paso 5: Agregamos una taza de agua, los mejillones, retirar el laurel y triturar.

Paso 6: ahora agregamos el tomate frito y la nata salpimentar y dejar hervir unos minutos.

Paso 7: Servir caliente.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



Govern de les Illes Balears



Blanqueta de Vedella

Ingredients

600 grs de carn en daus, 200 grams de xampinyons, 2 pastanagues i 1 ceba, 1 clau, 10 grams de Maizena, 1 rovell d'ou, 2 cullerades de nata líquida, suc de mitja llimona, , sal i pebre

Preparació

- 1-Peleu la ceba i les pastanagues, netegeu els xampinyons i tal·leu-ho tot en rodanxes.
- 2-Escalfeu 1/2 litre d'aigua en una olla. Afegiu la ceba, el clau i les pastanagues, i salpebreu-ho.
- 3-Quan arrenqui el bull, afegiu-hi la carn i coeu a foc lent 40 minuts. Passats 30 minuts, afegiu-hi els xampinyons i retireu la ceba.
- 4-Dissoleu la Maizena en un cassó del caldo de cocció amb el suc de llimona, i coeu-ho amb la carn 2 minuts.
- 5-Afegiu el rovell d'ou barrejat amb la nata i retireu-ho del foc (la salsa no ha de bullir).

Conill amb ceba.

Ingredients per a 4 persones.

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

Elaboració:

Tallar i assaonar el conill per marcar-lo posteriorment dins una cacerola 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 fetges 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.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



ARROZ “BRUT”

Ingredientes para 4 personas:

4 tacitas de arroz

¼ Kg. de setas

3 codornices

¼ Kg. de costilla de cerdo

1/4 de conejo

100 gr. De guisantes

Unas judías verdes

2 alcachofas

3 tomates de ramillete

1 cebolla

2 tomates

2 dientes de ajo

Un poco de perejil

Aceite de oliva

Azafrán en rama

Agua

Sal y pimienta

Elaboración:

Ponemos una cazuela de barro al fuego con aceite suficiente. Cuando el aceite esté caliente le añadiremos toda la carne troceada y salpimentada. Lo dejaremos dorar y seguidamente le añadiremos la cebolla cortada pequeña y los ajos también cortados.

A continuación echaremos el tomate (si no se tiene de ramillete puede ser de bote). Dar unas vueltas y ya se puede añadir el agua necesaria y una cucharadita de todas las especias al gusto. A parte, trocear las judías verdes y la alcachofa que mojareis con agua y unas gotas de limón.

Pasados unos minutos añadiréis las judías y los guisantes. A parte, tostar el azafrán y dejarlo en un mortero con dos ajos y perejil. Hacer la picada y reservar para el final. Probar de sal y cuando hierva, añadir el arroz. Seguidamente se añadirán los trozos de alcachofa y las setas. Cuando el arroz esté casi hecho se añadirá la picada y se probará de sal y especias. Dejarlo hervir un ratito más y retirarlo pronto del fuego ya que en la cazuela de barro sigue hirviendo unos minutos más. Servir con la misma cazuela para que esté caliente. Se suele acompañar de rabanitos.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



Govern de les Illes Balears



Guàtlleres amb xocolata.

Ingredients per 5 comensals. (preu de cost 350 pts per persona)

10 guàtlleres.

½ Kg de cebes.

6 cellerades d'oli.

4 cullerades de xocolata en pols sense sucre.

Un poc de llorer.

Unes bolletes de pebre bo negre.

1 cullerada de vinagre de xerez.

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, assasonar-les i fermar-lis les cames amb un filet (per conservar la forma), i tot seguir 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 . Erogar 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 guàrnició , i deixar coure fins la total cocció; retornar les aus al brou, rectificar de sabor i servir.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



Govern de les Illes Balears



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE

Sushi.....

.....

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

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

•

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

•

Per començar es buida una quantitat de salsa de soja en una safata petita. Després es pren una mica de wasabi amb un bastonet i es dilueix en la salsa de soja.

•

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

•

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

•

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



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



Govern de les Illes Balears



Sushi.....

.....

•

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

○

Makizushi

Elaborar el sushi embolicat amb una alga nori. També es pot elaborar amb una làmina fina de truita francesa. S'empra una estoreta de bambu per a muntar-lo.

○

Futomaki.

És com el Makizushi però més gruixat.

○

Hosomaki

És com el Makizushi però més prim.

○

Temaki

El sushi embolicat a mà en forma de con de mida gran per una fulla de nori

Uramaki

El sushi del revés

. L'uramaki es diferencia dels altres sushi perquè l'arròs està a l'exterior i el nori està dedins a dins. Sols estat finalitzat amb una capa de sèsam.

Oshizushi

El sushi premsat fent un bloc d'arròs.

Nigirizushi

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

LLENGUA AMB TÀPERES

Per bullir la llengua:

- 1 llengua de vedella
- $\frac{1}{4}$ de ceba
- 3 grans d'all
- 1 sopa verda
- 1 fulla de llor

1. Bullir la llengua amb tots els ingredients i la sal al gust.

Per fer la salsa es necessita:

- 1 ceba grossa
- $\frac{1}{4}$ kg de tomàtigues per sofregit
- unes fulles de llor
- $\frac{1}{2}$ got de vi blanc sec
- 1 cullerada sopera de tàperes

1. Deixam coure els ingredients en trossos i un cop cuits els capolam o triturem, manco el llor que es deixa apart
2. La llengua necessita coure mitja hora en juna olla a pressió. Es deixa refredar un poc, es pela i es talla que quedi fina i en forma de medallons.
3. Ajuntam el sofregit, la llengua, el llor, el mig got de vi blanc sec, les tàperes, ho deixam coure uns 20-30 minuts a foc lent, millor si es fa dins un tia de terra.

Cerdo agridulce

Ingredientes: (12 personas)

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

Para la salsa

- ½ l. Caldo chino
- 3 cucharadas salsa de soja
- sal
- 1 dl. De vinagre
- 3 cucharadas de azúcar
- 60 g de concentrado de tomate

- 1 cucharada de maicena disuelta con la misma cantidad de agua

Elaboración:

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

LLOM DE BACALLÀ A LA BISCAINA - Guarnició: patata pobra

(8 pax)

¼ l oli d'oliva. 1 kg cebes. 750 g tomàtigues. 8 prebes "xorriceros". 50 g de pa. Alls, julivert, sal i pebre.

Elaboració

Tallar la ceba juliana i suar-la en l'ol juntament amb els alls. Tapar i deixar suar, afegir-hi la tomàtiga i el julivert. afegir el pa fregit. Deixar coure uns 20 min i assaonar. Passar pel turmix i el xinès. Afegir la polpa de les nyores.

Enfarinar i fregir el bacallà. Poxar la patata.

Col·locar la patata en una cassola de fang i el bacallà per damunt.

Cobrir amb la salsa i enfornar fins que el peix resulti completament cuit.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



CALAMARÇONS AMB LA TINTA

1kg calamarçons, nèt i omplits amb els seus tentacles
8 sobres tinta de calamar
4 dents d'all
400 g ceba picada brunoise
1 poma
80 g pa fregit
100 g prebe verd
100 g tomàtiga
50 g prebe xoricer
aigua suficient per a la coció
arròs blanc
oli
juliverd picat

Elaboració

enfarinar i fregir els calamars.

Sofregir els alls amb la ceba y el prebe verd en oli fins que estiguin ben tendres. Afegir-hi la poma pelada i trocejada i la tomàtiga i deixar-ho coure fins que perdi la humitat.

Incorporar-hi el pa i la carn del prebe xoricer i cobrir amb aigua. Coure a foc lent devers 25 minuts. Afegir-hi la tinta i ho deixam coure uns 15 min més. Triturar i colar la salsa.

Introduïr en aquesta salsa els calamarssets fins que estiguin ben tendres. Solen ser devers un 15 min- encare que depén més de la qualitat dels calamarssets que de les mans del cuiner.

Millor fer-los d'un dia per l'altre.

Pensar a retirar els escuradents abans d'emplantar!!!!



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



CALAMARÇONS EN SALSA

Calamarçons

Julivert

1 bitxo

5 dents d'all

1 dl vi blanc

1 dl vermuth blanc

oli i sal

salsa tomàtiga a l'espanyola.

Guarnició: pilaw

Elaboració

fregir els alls i el bitxo, treure'ls i en aquest oli fregir els txpipirons nets. Abocar-hi el vermuth, deixar reduir i després el vi blanc. Treure els xipirons i reservar.

Incorporar la salsa de tomàtiga a la pella, deixar que doni un bull i afegir-hi els calamarçonss, deixar-ho coure uns 2 min i emplatar. Espolvorejar amb una mica de julivert picadet.

Callos a la madrilenya

Ingredientes

Garbanzos cocidos 400

Callos 1kg.

Pata de ternera 1U.

Jamón 100gr.

Chorizo 100gr.

Ajos 1 cabeza y 2 dientes

Cebolla 1U.

Pimiento verde 1U.

Tomates 2U.

Guindilla ½ U.

Agua

Pimiento choricero 2U.

Pimentón

Sal, aceite

Elaboración

Trocea los callos y ponlos a cocer durante 4 o 5 minutos junto con la pata. Retira el agua y pon nueva, un poco de sal, una cabeza de ajos. Cocer en olla rápida 30 minutos desde que empieza a salir vapor. Si es cocción normal casi el triple de tiempo.

Pica los ajos y ponlos a pochar con aceite, poner la cebolla picada y dejar que se dore un poco. Añadir la guindilla el pimiento picado, los tomates pelados y picados. Mezclar bien y cocinar durante 20 minutos.

Retirar la pulpa de los pimientos choriceros.

Vierte un poco de caldo de cocer los callos a la verdura y los callos troceados. Saltea el jamón y el chorizo en una sartén e incorporalos.

Finalmente agrega la carne de los pimientos choriceros y el pimentón. Mezclar bien y cocinar todo durante 10 minutos.

Añadir los garbanzos y cocinar 5 minutos más.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNIÓN EUROPEA



Govern de les Illes Balears



Crèma Dubarry

50 g mantequilla
2 C farina
1 ½ l brou de carn
1 colflori petita
2 vermells d'ou
2 C nata
nou moscada
sal i pebre blanc

Elaboració

Netejar la colflori i coure-la, a poc foc, 15 min en el brou. Reservar-ne uns brotets i triturar la resta amb el brou. Fer una velouté amb la mantequilla, farina i el brou, de carn en el que hem cuit la colflori. Espessir amb els vermells d'ou la nata. Assaonar amb sal, pebre blanc i nou moscada. Fer brotets de la colflori i posar-los de guarnició.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



CREPS DE POLLASTRE GRATINADES

(5 pax)

10 hòsties de creps. ½ kg pollastre. 200 g xampinyons. ½ l beixamel per a napar (80 x 80). Sal i pebre blanc. Curri. Formatge ratllat.

Coure el pollastre, rostit o bullit, al gust. Desossar-lo i picar la carn. Laminar els xampinyons i saltejar-los en una mica de mantega. Afegir la carn de pollastre i espolvorejar amb una miqueta de curri. Afegir la beixamel. Omplir les creps i col·locar-les en un plat per gratinar, untat de mantega.

Napar amb beixamel i empolvorar amb formatge ratllat. Gratinar.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



ESPINACS A LA CREMA

GASPATXO

3 cantons de pa blanc
3 dents d'all
500 g tomàtiques, madures
1 ceba
1 cogombre
1 pebre verd
1 ceba
1 cogombre
1 pebre verd guarnició
1 tomàtiga
1 ou bollit fort
oli d'oliva i vinagre
sal i pebre bò
pebre bord

Pelar i treurels'hi les llavors a les verdures. Remullar un cantó de pa en aigua. Pasar-ho tot pel turmix amb mig litre d'aigua. Pasar-ho pel colador xinès. Trempar-ho al gust. Abans de servir, se li ha de donar una bona remenada, ja que l'aigua se'n va al damunt, i abaix hi queda el puré de verdures. Acompanyar amb el pa tallat a daus petits i torrat o fregidet. Si és sec, se pot servir cruu, juntament amb petits daus fets amb les altres verdures i l'ou.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



LLAMPUGA AMB PEBRES

$\frac{3}{4}$ llampuga
1 kg prebes vermells
Patates
Cebes
Alls
Llorer

Elaboració

Netejar i filetejar les llampugues.

Tallar les patates a rodanxes i la ceba juliana i poxar-ho amb unes dents d'all. Col·locar en una llauna en forma de llit.

Dins una altra pella fregir els prebes vermells tallats a quadrets amb un parell de dents d'all i unes fulles de llorer. Escòrrer molt bé l'oli.

Salpebrar, enfarinar i fregir els lloms de llampuga- o passar-los per la graella- i col·locar-los damunt els llits de patata. Acabar repartint els prebes per damunt

LLENTIES ESTOFADES

1 kg lleties. ¼ kg ½ kg costella de porc.. 1 ceba 1 cabeça d'all. 2 fulles de llorer. Oli.
Espinacs blanquejats i picats.

ELABORACIÓ

Posar a coure amb aigua en una olla les lleties.

En una paella ofegar, els alls, la ceba. Salpebrar la costella i daiurar-la.

Afegir tot a les lleties.

Deixar coure una h aprox. Comprovar l'assaonament i servir

MERLUZA EN Salsa VERDE

Sazonar las tranchas de pescado. En una cazuela de barro rehogar un poco de ajo y cebolla muy picados en aceite. Enharinar el pescado y echarlo en la cazuela. Darle la vuelta y mojarlo con vino blanco. Dejar reducir. Mojar con fumet. Espolvorear con perejil.

Guarnición: patata vapor.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



MONGETES BLANQUES AMB CLOÏSSES

$\frac{3}{4}$ kg mongetes blanques. 2 fulls|fulles de llorer. 1 cabeça d'all. 1 kg cloïsses. Julivert picat. 1 $\frac{1}{2}$ l fumet. 3 decilitres vi blanc. 3 decilitres oli d'oliva. 1 C farina tamisada. 3 trossets d'alga kombu

La nit anterior deixar en remullles mongetes.

Coure les mongetes i reservar-les.

Daurar l'all en oli en una cassola de fang. Incorporar les cloïsses i el julivert.

Remoure una mica i afegir una mica de farina. Incorporar el vi i deixar reduir.

Banyar amb el fumet. Coure 2 min Afegir les mongetes. Servir ben calent.

NUGGETS

Ingredients:

1 pit de pollastre de pollastre (més o menys uns 500*gr.) mig congelades;

2 o 3 llesques de pa de motlle sense escorça;

3 *quesitos o 75 ml. de llet;

2 dents d'all;

Sal i pebre

Per empanar:

Farina, ou i pa rallat.

Per fregir:

Oli d'oliva o de girasol

Preparació:

1.- Sapebram, marcam i picam la carn. afegim la resta dels ingredients (les llesques de pa trossegades amb la mà) i pastam.

2. Donem forma als *nuggets amb la mà i empanam.

3. Fregim en abundant oli calent i servim amb salsa *tártara o barbacoa i una bona amanida.

OLLA MADRILENYA

(6 pax)

300 g ciurons
¼ colze o ossos de cuixot
½ Kg ossos de vedella (genoll millor)
½ Kg botifarró de vaca
150 g xulla
75 g fideus fins (cabell d'àngel)
150 g xoriço (de Cantimpalo millor)
3 l aigua freda
guarnició
1 peça **petita** col
½ kg patates pelades
1 decilitre oli
2 dents d'all picades

Poden incloure's altres ingredients com a gallina, pilota (pilota de mida gran, elaborada amb carn picada preparada amb all, julivert, molla de pa, ou, sal i pebre, enfarinada, fregida i cuita amb la resta de les carns, pastanagues, porro i tomàquet sofregits abans d'incorporar l'aigua; nap, ceba **clavetejada** o un bouquet garnie.

Elaboració

El dia anterior (com a mínim. 12 hres) posar en remull els ciurons en aigua tèbia (40-45è C) amb una mica de sal ggruixuda.

Posar l'aigua a l'olla amb sal, la carn, els ossos de vedella i de cuixot, la xulla i deixar que arrenqui a bullir.

Espumar i bocar els ciurons nets i escorreguts. Quan es reprèn el bull, desespumar.

En un altre recipient, encalentir aigua, per si la necessitem.

Afegir el xoriço i deixar coure amb el recipient tapat a foc suau per espai d'1 1/2 h a 2 hres (segons la qualitat del cigró), fins que els cigrons siguin tendres.

ULL: no tallar MAI la cocció del cigró. Si es necessita afegir més aigua, aquesta ha d'estar bullint.

Desgreixar i colar el brou en una altra cassola (comprovar que hi hagi 1 l i ½ aproximadament.) Posar al foc i quan comenci a bullir tirar en forma de pluja els fideus. Coure'ls fins que estiguin tendres (1-3 min).

En abundant aigua bullint amb sal, posar la col rentada i trossejada en paisana gran i les patates pelades. Coure tot sense tapar fins que estigui tendre i escórrer.

Encalentir en una paella l'oli i daurar l'all picat o filetejat i **abocar** aquest oli sobre les hortalisses.

Servir la sopa de primer plat i en una font els ciurons, les carns i les hortalisses



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



Ossobucco dels ALPS

6 morcillos tallats amb l'os. 1 C farina. 2C oli. 2 tomàtigues grans i madures. 2 cebes picades. 1 gra d'all picat. Ratlladura de ½ taronja. Ratlladura d'1 llimona. 2 pastanagues. Julivert i cerfull picadets. 1 copa vi blanc sec. Sal i pebre.

Daurar la carn. Afegir la ceba i la pastanaga. Tirar els tomàquets escaldats, pelats i picats. Escampar-hi farina i deixar-la daurar una mica. Banyar amb aigua, fins a cobrir la carn. Coure sobre la planxa a foc molt lent uns 90 min / 2 hores. Treure la carn i fer les ratlladures de la fruita. Coure 10 minuts. Passar la salsa pel turmix i el xinès, comprovar el saó i abocar-la sobre els ossobuccos.

PER A COURE ELS PEUS DE PORC (i de xot o vedella)

(per 4 peus) 20 g prebe bò en gra
200 g pastanaga
150 g porro
200 g ceba clavetejada
1 cabeça d'all
2 dl vi blanc sèc l d'aigua
30 g sal
2 fulles llorer
1 branca farigola

Posar tots els ingredients en un recipient- l'aigua freda. Coure devers 3 hrs desespumant.

Passat aquest temps, comprovar que els peus siguin tendres, colar i reservar el brou. Desosar-los abans que refredin del tot.

PEUS DE PORC A LA SALUT D'ATENEU

4 peus de porc
2 cebes
2 dents d'all
1 © farina
1 ou per arrebossar
juliverd
xíxols
1 pastanaga
una fulla de llorer, sal i ví blanc

netejar els peus de porc i els posam a coure amb mitja ceba, el llorer i la sal i coberts d'aigua. Han de coure devers una hora i mitja i 8 tapades (40 min en olla a presió). Escòrrerls reservant el líquid de cocció. Quan hagin refredat una mica, desosar-los, empanar-los i fregir en abundant oli ben calent.

Posar oli dins un sauté i fregir els alls i la ceba restant, picada a la brunesa, durant uns 10 min. Afegir-hi un tassó de ví i reduir. Incorporar-hi la pastanaga també picada brunesa. Afegir-hi un tassó de brou. Incorporar-hi els peus de porc i els xíxols i coure tot junt devers mitja hora, afegint-hi més brou si fós necessari



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



POLLASTRE AL CURRY

1 pollastre d'aprox 2 kg
50 g mant
1 ceba mitjana brunoise
1 poma
nata
curry
sal i pebre

Aviar i desossar es pollastre, tallar-lo a bocins d'uns 2 cm i salpebrar-lo.
Dins un sauté, encalentir sa mant i daurar el pollastre uniformement. Treure'l-lo i reservar-lo. En el mateix sauté, ofegar la ceba i quan estigui transparent, afegir-hi la poma a cubets –o rallada- i una mica de curry. Mesclar bé remenant amb una espátula de fusta. Afegir-hi la nata i deixar-la reduir fins que la salsa tengui la consistència desitjada.
Incorporar el pollastre saltat al sauté i deixar-lo coure una estoneta amb la nata a la vegada que la salsa redueix un poc.
Comprovar l'assaonament i servir immediatament. Guarnir el plat amb arròs o unes verdures.

També es pot canviar la poma per una mica de prebe vermell i/o afegir-hi unes gambetes pelades.

RAP AMB BOLETS I GAMBES I PORCELLA ROSTIDA.

800 g rap. 300 g bolets (ceps, trompetes de la mort...) 8 gambes (pelades). 16 cloïsses. 2 tomàtiques. 2 ñores. 2 dents d'all. Avellanes. Ametlles. 1/2 l. fumet de peix. Oli d'oliva. Sal. Cobertura negra. Patata vapor. Julivert picat.

Elaboració

Poxar sa ceba. Incorporar-hi els bolets.

En un altre recipient daurar els alls i incorporar-hi la carn de les nyores, de les tomàtiques i les fruites seques. Passar-ho pes morter o pel túmix. Incorporar al recipient, banyar amb el fumet. Incorporar el rap, les cloïses, les patates i la cobertura. Incorporar-hi les gambes. Posar-hi mig quadret de cobertura. Deixar coure fins que el peix sigui cuit i les cloïses s'obrin. Espolvorejar amb julivert picat i comprovar l'assaonament.

Rostir la porcella de la forma habitual(forn, rodada) una vegada hagi refredat, espinzar sa carn.

Muntar dins un cercle d'acer inoxidable una capa de carn i una de peix espinzat. Anar fent capes fins omplir els motlles fins a dalt. Acabar de compondre els bolets, salsejar i acompanyar amb unes patates tornejades, poxades i acabades de coure al forn amb oli.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNIÓN EUROPEA



Govern de les Illes Balears



Salsa Americana

$\frac{3}{4}$ kg tomàtiques madures 1 dl fumet
 $\frac{1}{4}$ ceba 2 porros 1 branca julivert
1 decilitre oli 1 C pebre vermell dolç
50 g mantega 1 dl cognac sal i pebre
1 C farina 1 full|fulla de llorer
1 dent d'all pebre de Caiena
 $\frac{1}{4}$ kg de caps i closques de mariscs
1 decilitre vi blanc

Salsa Americana: picar brunoise la ceba, porros i all. Quan està sofregir afegir el pebre vermell i la farina. Baixar la t^a. Afegir les tomàtiques pelades i picades, el vi, el fumet, llorer i julivert.

Deixar coure $\frac{1}{2}$ hora a foc molt lent remouent. Saltejar els caps de marisc en una mica d'oli. quan estiguin molt vermelles, flambejar i mesclar-lo amb l'anterior. Deixar-ne coure 10 min més. Assaonar i passar-lo per la turmix i el xinès o sa tauris i un col.lador de mitja bolla.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



Govern de les Illes Balears



SALSA BEIXAMEL

Per a les croquetes (125 x 125)

Villeroy (150x150)

Per a napar –lassanya, canalons...- (80 x 80)

La mateixa proporció de greix i farina per litre de llet.

Per assaonar; Sal, pebre blanc i nou moscada.

ELABORACIÓ

Fer un roux ros, coguent el greix juntament amb la farina i banyar amb la llet. Deixar reduir perquè agafi cos. Comprobar l'assaonament.

Per a fer la pasta per a fer les croquetes, incorporar-hi l'element que volem que li doni sabor, i a la vegada de que rebrà el nom. Una vegada tenim la farsa feta, bocarla en un recipient engreixat, perquè no se's aferri, deixar refredar una mica i enfilmar a pèl, per a evitar que ens formi crosta. Deixar a la càmera fins al sen demà.

Al dia següent, tallar la massa, formar i empanar. Se poden fregir directament o congelar.



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro



Sopa Juliana

(6 pax)

¼ repollo. ¼ puerros. 100 g zanahoria. 100 g guisantes. 150 g judías. 1 ramita de apio. 1 l y ½ de consomé o fondo blanco. 50 g mantequilla. nap

Rehogar a fuego lento con la mantequilla las verduras, que no se doren y preferiblemente tapado. Mojar y dejar cocer, espumando hasta que la verdura esté cocida.

Terrina de pescados de tres colores

(8pax)

300 g pescadilla. 300 g salmón. 300 g lucio. 6 claras. 7,5 dl nata. 20 g mantequilla. 1 g azafrán. 24 g de sal. 3 g p. blanca. 50 g perejil picado.

Picar la pescadilla y pasarla por un tamiz. Trabajar en un recipiente, puesto en otro con hielo. Incorporar 2 claras y 2,5 dl de nata. Sazonar con sal fina, pimienta y azafrán. Hacer lo mismo con el lucio, sustituyendo el azafrán por perejil. E igual con el salmón. Untar una terrina con mantequilla y extender las tres farsas. Hornear al baño maría, 150º, 1h y 15 min.

Servir amb una salsa Americana



Fons Social Europeu
Fondo Social Europeo
L'FSE inverteix en el teu futur
El FSE invierte en tu futuro

UNIÓ EUROPEA
UNION EUROPEA



Govern de les Illes Balears



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTE