

Receptari 2^a Avaluació take away



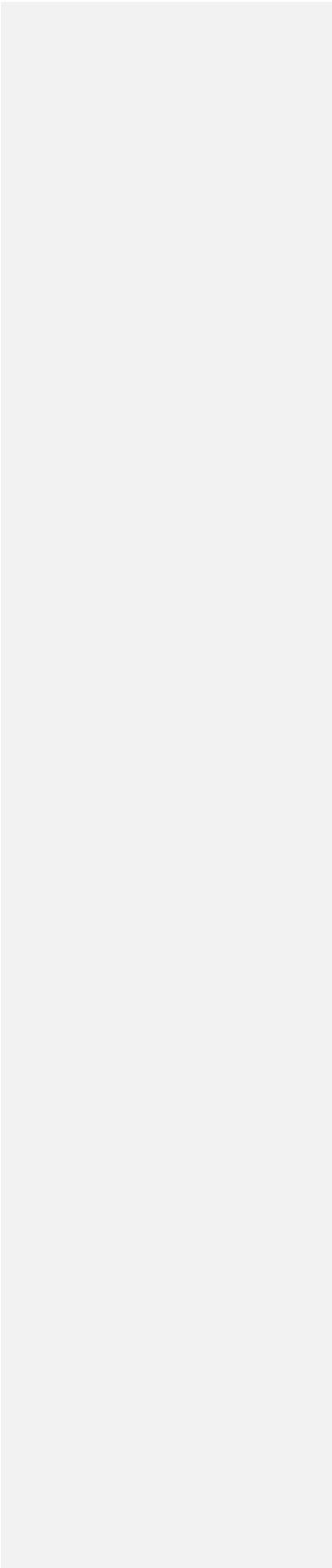
CU1 2015-16

Técnicas Culinàries i

Preelaboració i Conservació dels Aliments

Set del 18 al 21 de Gener	<p>Pasta fresca, tallarines Netejar musclos, cloïses (Vongole) Espaguetis a la Vongole Fons blanc d'au Villeroy Tigres</p> <p>Crema de carabassa i musclos Arancini (sofregit)fpbàs</p> <p>Pasta Vóngole Arancini</p> <p>–Lluç amb s D'Apici –fruita Raviolis seca- Patata tornejada</p> <p>Pollastre amb s cacauets guarnició panaché</p>
Set del 26 al 28 de Gener	<p><u>Ciurons s verda i peix</u> Cassola d'espínacs amb musclos i safrà Dimarts, desagnar carn.</p> <p>Crema de purrusalda Bullit de gallina i verdura. Peix al curry verd Sopes</p>
Set de l'1 al 4 de Febrer	<p>Sopa de ceba amb llet Creppes d'ametlles (cebada) Callos</p> <p><u>Tallarines bolonyesa</u> Raviolis amb salsa d'alls rostits Dijous, adobar costella de porc (olla prodida)</p> <p>Llom en col porc (olla prodida) <u>Orada amb escata de patata</u> Callos</p>
Set del 8 a l'11 de Febrer	<p><u>Pasta campanyola</u> Llom en col <u>Peix s ametlles</u> Tinxat de Netejar calamars eol</p> <p>Olla prodida <u>Xot amb llenties</u> Bou <u>burguinó</u></p>
Set del 15 al 18 de Febrer	<p><u>Potatge de ciurons, espínacs i bacallà</u> Calamars farcits <u>Calamars amb ceba</u> Escalopins s mostassa <u>POTATGE DE CIURONS, ESPINACS I BACALLÀ</u></p>

	moussakka
Set del 22 al 25 de febrer	Ciurons amb s verda i rap



LLUÇ AMB SALSA D'APICI

200-250g peix blanc

Ceba brunesa

dàtils

pinyons

p bò en gra

Comí

Orenga

mostassa

2 C gàrum

1 c mèl

fumet

Gàrum

Gàrum

1 llauna d'anxoves amb l'oli

2 C vinagre

Olives negres desosades

Orenga, comí i prebe

2c salsa de soja

1 c mèl

-coriandre, comí, menta, fonoll-

Elaboració del Gàrum: Picar les anxoves i les olives, tot ben menut; trempar.

Elaboració del peix: Enfarinar-lo i fregir-lo lleugerament. Poxar la ceba. Incorporar-hi les fruites ben picadetes; que cogui tot una mica i banyar amb aigu o fumet. Afegir-hi el peix i posar-hi una mica de gàrum. Assaonar.

[Guarnició, patata tornejada](#)

Setmana del 26 al 28 de Gener

CIURONS EN SALSA VERDA I RAP

(1 pax)

<u>Cigrons</u>	<u>70 gr</u>
<u>Ceba</u>	<u>70 gr</u>
<u>Pastanaga</u>	<u>30 grs</u>
<u>Porro</u>	<u>30 gr</u>
<u>Fumet</u>	<u>30 gr</u>
<u>Rap congelat.</u>	<u>200 ml</u>
<u>Surt</u>	<u>50 gr</u>
<u>Julivert</u>	<u>c.s</u>
<u>Farina</u>	<u>c.s</u>
<u>Oli</u>	<u>20 gr</u>
	<u>20 ml</u>

Elaboració

Posem el dia anterior els cigrons en remull amb aigua tèbia amb sal.

Al se'n demà els posem a coure des d'aigua tèbia juntament amb ceba,

pastanaga i porro (les verdures senceres per després poder agafar i triturar o bé en brunoise molt fina).

Deixem coure per espai d'una hora en olla de pressió o al voltant de 2 hores i mitjana en un rondó.

Una vegada tous els cigrons agafem les verdures, si les hem agregat senceres, trituramos amb una mica del líquid de cocció i les afegim als cigrons.

Elaborem una salsa verda; amb oli d'oliva ofeguem lleugerament all sense que agaficolor, afegim el julivert picat, sofregir, afegir la farina i banyar amb fumet. Deixar coure durant 5 minuts i afegim la salsa verda als cigrons juntament amb el rap en daus de 2 centímetres i espolvoregem amb el julivert picat. Deixem coure i rectificuem l'assaonament.

CREMA DE PURRUSALDA

(1 Pax)

50 g bacallà (en un taco)

1 porro

½ g d'all

25 g patates

Oli

3dl fumet

ELABORACIÓ

Confitar el bacallà en l'oli d'oliva.

Sofregir l'all i el porro. Incorporar-hi la patata i donar-li dues voltes. Banyar. Comprovar l'assaonament. Triturar. Comprovar l'assaonament.

Triturar: bé o podem fer amb el túrmix i després, passar-hopel xinès, o tb triturar en el robot i ens podem estalviar haver de passar-lo.

PEIX CURRY VERD

(4 pax)

Peix blanc

1 tassa de fulles de coriandre picat o julivert

4 grans d'all

2 bitxos verds picats

1 c fenogrec (methi)

1 c coriandre

Un pessic de cúrcuma

2 tomàtiques escaldades, pelades, sense llavorettes i picades

Sal i oli

Elaboració

Posar-li cúrcuma i sal al peix i deixar-lo marinar una mica. Enfarinar-lo i fregir.

Picar amb el morter les fulles, els alls i prebe. Encalentir una mica d'oli i fregir la pasta d'herbes. Incorporar-hi la carn de les domàtiques picada i la resta de les llavors. Afegir-hi un tassó d'aigua i donar-li un bull, incorporar-hi el peix i coure 10 min més.

~~CASSOLA D'ESPINACS AMB MUSCLOS I SAFRÀ~~

~~Ingredients 4 persones~~

~~1 kg espinacs, 1,5 kg musclos, 1 vermell d'ou, 1 ceba, 2 porros, 1 tassa de crema, 1 tomàquet madur, vi blanc 1 got, 1 branqueta de farigola, llorer, safrà, oli d'oliva, pebre, sal~~

Bullit de gallina i verdura.

3 pastanagues, mitja col, 3 porros-blanc i verd també-, 1 ceba, 4 grans d'all, 3 naps, ½ gallina, 1 tros de xulla. P blanc, sal, una punta de canyella, gíngebre, 2 ous bullits durs. Llesques fines de pa torrat amb oli, espolvorejades amb formatge i gratinades.

Elaboració

Posar els càrnics en aigua freda per desagnar. Anar canviant l'aigua a mida que sigui necessari.

Posar devers 2'5l d'aigua a encalentir i afegir-hi la gallina o el pollastre a trossos, una mica de sal i la xulla. Anar desespumant.

Deixar coure entre 1i ½ h i 2h. Mentrestant, tallar la verdura a paisana gran. Incorporar al cuinat –MENYS LA COL, QUE S'HA DE BLANQUEJAR- Pensar a bullir els ous, pelar i picar-los.

Blanquejar la col tallada a paisana gran. Incorporar-la al cuinat. Coure tot a foc molt suau.

Treure la carn, trosejar-la i repartir. En treure la carn, incorporar-hi els ous. I deixar reposar mentres feim les racions.

Afegir el pa amb formatge i un raig d'oli d'oliva.

Setmana de l'1 al 4 de Febrer

COSTELLES DE PORC ADOBADES

500 gr. de costelles de porc, 3 dents d'all, ½ tassó d'oli d'oliva verge extra, 1 tassó de vi blanc, 1 llimona, 1C de Prebe bord Tap de Cortí 1C d'orenga, 2 fulles de llorer, pebre negre i sal.

Separem les costelles d'una en una i les salpebrem.

En un recipient gran posem l'oli, el vi, el suc de la llimona, els alls picats, el llorer, el prebe bord i l'orenga. Ho mesclam tot ben i introduïm les costelles en aquesta mescla, fins que quedin ben cobertes. Deixem macerar durant 30 minuts com a mínim.

Sopa de ceba amb llet d'ametlles (cebada)

1 kg de ceba. ½ l llet d'ametlles –feta amb brou de carn o d'au- oli, bacon –lardones-, formatge rallat.

Elaboració

Tallar la ceba a juliana i fondejar-la, incorporar-li el bacon tallat a tiretes, saltat i sense el greix. Incorporar-hi la llet d'ametlles. Deixr coure a foc molt suau, anar afegint-hi aigua si redueix massa.

En emplatar, s'hi pot incorporar un vermell d'ou- recent tret del foc, agafar la racció, afegir-hi el vermell i remenar ràpid perquè no ens cualli.-Ixí com pa torrat amb formatge gratinat.

BOLONYESA

80g Tallarines
30 g Ceba
30g Pastanaga
50g Carn picada
1 dl Vi negre
150g Tomàtiga

Orenga
Pebre negre
alfàbrega

Quan estiguin bullits escorrem i refresquem.

Piquem la cebai la pastanaga en brunoise i pocham, agreguem la carn picada, ofeguem i banyam amb vi negre. Afegir l'orenga, l'alfàbrega i la tomàtiga triturada i coure el conjunt. Assaonar.
posar la pasta al plat i salsejar amb la salsa bolognesa. Decorar amb formatge rallat.

LLOM AMB COL

8 filets de llom de porc, una col, 200 grms xulla, 2 nbotifarró, all, 2 cebes, 4 tomätigues, 100 grms depanses, 50 grmsn de pinyons, prebe bord, 1 tassó de vi negre, brandy.

Elaboració

Treure les fulles de la col, procurant deixar-les senceres. Blanquejar-les i refrescar i escórrer bé l'aigua. Tallar el llom. Assaonar-lo amb sal i prebe bó, enfarinar i fregir-lo. Embolicar les tallades amb les fulles de la col. Fer un sofregit amb l'all, ceba, prebe bord i tomätiga tot ben picat. Afegir-hi unes fulles de llorer, el botifarró i la xulla tallats a bocinets i banyar-lo amb el brandy, el vi i aigua.

Compondre els boliquets dins d'un rondó i afegir-hi el sofrit i més aigua fins que quedi tapat amb el brou. I coure fins que la carn quedi ben tendra.

També se poden compondre els boliquets dins una placa per enfornar, tirant-li el fondo pel damunt i enfornant-ho mitja horeta amb el forn a 200°.

ORADA AMB ESCATES DE PATATA

<u>350 *grs</u>	<u>Daurada</u>
<u>25 *grs</u>	<u>Patates poxades en làmines fines</u>
<u>0.5 dl</u>	<u>Oli d'oliva</u>
<u>1 dent</u>	<u>All</u>
<u>50 *gr</u>	<u>Julivert</u>
<u>10 *gr</u>	<u>Tomàquet</u>
	<u>Pa rallat</u>
	<u>Daurada</u>
	<u>Patates poxades en làmines fines</u>
	<u>Oli d'oliva</u>
	<u>All</u>
	<u>Julivert</u>
	<u>Tomàquet</u>
	<u>Pa rallat</u>

Elaboració

En un robot triturar l'llauntament amb julivert i pa rallat (provençal).

Tallar làmines gruixudes del tomàquet i planxar breument, espolvorejar per sobre del tomàquet la mescla de pa rallat i enfornar fins que estigui daurada.

Assaonar l'orada i marcar en la planxa pel costat de la pell.

Col·locar les làmines de patata poxades sobre el peix a manera d'escates, pinzellar amb rovell d'ou i enfornar fins que es cuini per complet l'orada.

Emplatat amb la guarnició del tomàquet i salsejar amb un refrit d'all.

Setmana del 8 a l'11 de Febrer.

PASTA CAMPANYOLA

<u>80 gr</u>	<u>Tallarines</u>
<u>60 gr</u>	<u>Bacon</u>
<u>1 gra</u>	<u>All</u>
<u>1 utat</u>	<u>Rovells d'ou</u>
<u>30 gr</u>	<u>Crema de llet</u>
	<u>Formatge parmesà</u>
	<u>Pebre negre</u>

ELABORACIÓ

En un bol barrejar els rovells d'ou i la crema de llet.

Picar l'all en brunoise i ofegar-ho amb una mica de mantega o oli d'oliva, afegir el bacon tallat en *lardones fins i saltar fins que quedi el bacon lleugerament daurat.

Afegir la pasta i saltar tot el conjunt, retirar la paella del foc i afegir els rovells d'ou amb la crema de llet, agregar el formatge parmesà i remoure tot el conjunt. Posara punto de sal. Emplatar i moldre pebre negre a l'últim moment sobre la pasta.

(4 persones)

1 rap de 2 k aproximadament
unes cloïsses
Sal i pebre molt

Per al brou curt de peix :

el cap i les espines de rap
1 tomàquet madur
1 ceba gran
1 pastanaga
1 l. de aigua
2 branques d'api
1 fulla de llorer
2 c / s d' oli d'oliva

Per a la picada

2 dents d'all
2 llesques fines de pa
12 ametlles crues
12 pinyons
el fetge del rap
una branca de julivert
un tasset de vi blanc sec

El primer pas és fer el brou i per a això marquem en l'oli les espines del peix, afegim el litre d'aigua i tots els ingredients vegetals, escumejar i deixar bullir durant 30 minuts. Quan estigui llest filtrem el brou amb un colador fi perquè no passin impureses i reservem

Netegem les cloïses de sorra les reservem. Llevem la pell del peix perquè no encongeixi en guisar-ho.

Preparem la picada sofregint els alls, les llesques de pa i el fetge de rap, per aquest ordre. Retirem al morter i maxtxaquem amb la resta d'ingredients. Quan aquest tot ben picat afegim una copa de vi blanc sec i un rajolí de brou. Reservar.

En una olla baixa col·loquem, en cru, el rap salpebrat, tirem per damunt la picada i part del brou de peix solament perquè cobreixi tot en peix. Integrem amb moviments de vaivé tots els ingredients i posem al foc.

Quan trenqui a bullir deixem coure a foc lent durant 10 minuts. Passat aquest temps se li afegixen les cloïses i ho tenim coent altres 5 minuts o fins que aquestes s'obrin

Olla prodida

(5 pax)

300g ciurons (recordar el remull i la coció)

2 orelles de porc	½ kg xulla	6 grans d'all
2 morcilles	1 ceba	1 fulla de llorer
3 xoriços	1 tomàtiga	1 tros de col
1 kg costelles adobades	2 porros	Oli i sal
½ kg morcillo de vedella	1 p verd	Prebe bord

Elaboració

Pensar a posar els ciurons en remull la nit anterior- aigua tèbia-

Al se'n demà, posar els càrnics dins sa marmita, cobrir amb aigua i posar a coure a foc suau.

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

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

Afegir el xoriço i el porro i deixar coure amb el recipient destapat a foc suau per espai d'1 i 1/2

(segons la qualitat del cigró), fins que els cigrons siguin quasi tendres, incorporar-hi la pastanaga

Picar brunesa i fondejar l'all, ceba, prebe verd. Incorporar-hi una mica de farina i el prebe bord, sofregir una mica- ojo que no se cremi!!!- i tomàtiga. Deixar coure a foc molt suau.

Incorporar-ho al cuinat. Afegir-hi la col. Comprovar l'assaonament

Servir com el "cocido, sopa-brou, verdura, carn, llegum".

Con formato

POTATGE DE CIURONS, ESPINACS I BACALLÀ

200 g ciurons

600 g espinacs

200 g bacallà

2 ous bollits durs

2 cebes

1 pastanaga

Posar els ciurons en remull 12 hres abans.

Encalentir el fumet i coure els ciurons. Quan duguin 1 h de cocció, incorporar-hi la pastanaga i una ceba, el cl

Netejar els espinacs i blanquejar 5 min, espremer-les amb les mans i picar-les, incorporar-los-els als ciurons.

Picar brunoise l'altra ceba i fondejar-la, incorporar-hi el pebre bord i les tomàtiques pelades i picades a daus.

Quan els ciurons estiguin cuits picar els ous. Incorporar el sofregit als ciurons i coure una mica tot junt. Espolv

ESCALOPINS AMB S DE MOSTASSA DE GRA

Filet

Mostassa de gra

xampinyons

Conyac

Nata

Fons obscur

Guarnició: rosti i panaxé de verdures.

Ofegar els xampinyons laminats

Salpebrar el filet i daurar-lo en oli d'oliva. Incorporar-hi els xampinyons.

Flambejar, afegir la mostassa de gra i un poc de fons obscur. Afegir la nata i deixar reduir. Assaonar.

GUARNICIÓ: rentar la patata, pelar-la i tallar-la juliana (amb la mandolina millor). Assaonar i en una paella, daurar-la i que quedi compacta, en forma de tortita.

Saltar les altres hortalisses, picades finament i blanquejades. Assaonar.

CALAMARÇONS EN CEBA

(1 pax)

250 g

Chipirones

1 ud

Ceba gran

1 ud

Pebrot verd

1 ud

Dent d'all

½ ud

Polpa de tomàtiga

Jerez

Patata fregida

julivert

Poxar la ceba en juliana, quan estigui gairebé totalment poxada afegir el prebe verd tallat en juliana, poxar tot i escórrer elconjunt si fos necessari. Afegir-hi la tomàtiga.

els calamarssets, fregir amb poca quantitat d'oli en una paella, retirar el greix i afegir una mica d'all picat i la ceba juntament amb el pebrot veurd. Ofegar el conjunt, afegir el xerès i la salsa de tomàtiga espolvorear amb julivert picat. Incorporar-hi les patates fregides i donar-li la darrera volta. Comprovar l'assaonament.

Elaboració

=

Pesar els ciurons en remull 12 hres abans.

Encalentir el fumet i coure els ciurons. Quan duguin 1 h de cocció, incorporar-hi la pastanaga i una ceba, el clau i el llorer.

Netejar els espinacs i blanquejar 5 min, espremer les amb les mans i picar les, incorporar-los-els als ciurons.

Picar brunoise l'altra ceba i fondejar-la, incorporar-hi el pebre bord i les tomàtiques pelades i picades a daus.

Quan els ciurons estiguin cuits picar els ous. Incorporar el sofregit als ciurons i coure una mica tot junt. Espolvorejar amb l'ou.

MOUSSAKA

(8pax)

2 kg albergínies

2 dl vi blan sec

4 grans dents d'all

2 C concentrat de tomàtiga

2 cebes

orenga, julivert

1 kg carn de xot

1 l Mornay

Tallar les albergínies pes llarg, salar-les i deixar-les reposar una mitja hora. passar-les per aigua, eixugar-les molt bé i fregir-les.

Fondejar les hortalsses, incorporar-hi la carn. Donar-li unes voltes, afegir-hi el vi i reduir. Incorporar-hi la tomàtiga. Assaonar.

Engreixar un recipient que pugui anar al forn, s'hi pot espolvorejar pa rallat. Anar fent capes amb l'albergínia i la farsa. Napar amb la mornay i enfornar una horeta.

Es pot acompanyar amb un poc de patata pobre, o bé, posar-la abaix, abans de muntar la moussaka.

~~RAVIOLIS AMB SALSA D'ALLS ROSTITS~~

~~(4 pax)~~

~~ngredientes para Raviolis Con asado salsa de ajo~~

~~Salsa d'all rostit — 1 a 1 1/2 tassa~~

~~Ceba picada — 1/2~~

~~Grans d'all — 2~~

~~Negre pebre en pols — 1/2 culleradeta~~

~~Pols de Xile vermell / Cayenne pols — 1 culleradeta~~

~~Fulles de l'alfàbrega — 1/2 culleradeta~~

~~Lemongrass picat — 1 cullerada~~

~~Sal — al gust~~

~~L'oli d'oliva — 1 cullerada~~

~~Mantega — 1 cullerada~~

~~Formatge parmesà — 1/4 tassa~~

~~Fried Ravioli — 16 (per al check recepta aquí)~~

~~Fulles de coriandre — per adornar~~

~~Pases para preparar ravioles con salsa de ajo asado~~

~~Paso I~~

~~— Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén antiadherente. Añadir hierba de limón y saltear por un minuto.~~

~~— Ahora agregue la cebolla y el ajo y sofría hasta que se convierte translúcido.~~

~~— Añadir pimienta en polvo , hojas de albahaca , chile en polvo rojo, sal al gusto y mezclar bien.~~

~~— Por último añadir la salsa y llevarla a un buen punto de ebullición.~~

~~Paso II~~

- ~~En un plato de servir, difundir la salsa preparada.~~
- ~~Coloca los raviolis y rematar con un poco más de salsa.~~
- ~~Adorne con hojas de cilantro y queso parmesano.~~
- ~~Raviolis con salsa de ajo asado está listo ahora. Servir caliente y disfrutar.~~

Tiempo de preparación: 1 hora

Sirve: aprox 20-24

Ingredientes para Fried Ravioli:

~~Queso Ricotta 7 oz~~

~~Dientes de ajo 2~~

~~Seta 4 oz~~

~~Negro pimienta en polvo 1/2 cucharadita~~

~~Hojuelas de pimiento rojo 1 cucharadita~~

~~Albahaca en polvo 1 cucharadita~~

~~Sal al gusto~~

~~Petróleo para freír + 1 cucharadita~~

~~De harina 1 1/2 taza~~

~~Egg 1~~

~~El aceite de oliva 1 cucharada~~

~~Agua aproximadamente 2/3 taza~~

~~Pasos para preparar Fried Ravioli~~

~~Paso I~~

- ~~En un gran arco, añadir harina para todo uso, huevo, sal, aceite de oliva y el agua y amasar para formar masa de pasta blanda.~~
- ~~Descansa durante aproximadamente 15 a 30 minutos.~~

~~Paso II~~

- ~~Ajo y champiñones finamente tajada.~~

~~— Caliente el aceite en una sartén antiadherente. Añadir los dientes de ajo y los champiñones hasta que se convierte la luz en color. Que esto se enfríe.~~

~~— Ahora agregue el queso ricotta, la sal, las hojuelas de pimiento, pimienta en polvo, polvo de albahaca a la misma y mezclar bien. Relleno está ahora listo.~~

~~Paso III~~

~~— Calentar el aceite para freír. Ver que al menos el 40% del pan se cubre con aceite.~~

~~— Saque el polvo de la superficie de trabajo, Enrollar la masa en una hoja delgada aproximadamente 2 mm de espesor.~~

~~— Cortar a lo largo en tiras que son aproximadamente 4 pulgadas de ancho utilizando cortador de pizza / cuchillo.~~

~~— Coloque cucharadas de queso relleno pocas pulgadas de distancia en una tira y coloque otra tira encima de él.~~

~~— Pat alrededor de cada una careta para crear un sello, eliminando así las bolsas de aire.~~

~~— El uso de cortador de galletas o un cortador de ravioles, se cortan en igualdad de círculos o cuadrados.~~

~~— Sellar los bordes con un tenedor.~~

~~Paso IV~~

~~— Una vez que el aceite esté caliente, freír los raviolis profunda en ambos los lados en medio a alto fuego medio hasta que se vuelve de color dorado.~~

~~— Transferirlo a una toalla de papel para absorber el exceso de aceite. Repita el proceso para el resto de ravioles.~~

~~— Fried Raviolis ahora están listos. Servir caliente y disfrutar.~~

~~Consejo:~~

~~— No llene la olla mientras freír.~~

~~— El aceite no debe ser demasiado caliente o demasiado frío. Si hace calor, se vuelven marrones y si hace frío, absorberá el exceso de aceite.~~

~~— Para comprobar si el aceite esté caliente, añadir trozo de masa y comprobar si chisporrotea y sale.~~

~~— Si usted quiere evitar freír a continuación: En una olla grande, añadir el agua y llevarla a buen ebullición. Añadir los raviolis y cocine hasta que flotan, y luego escurrir. Esto tomará alrededor de 2 a 3 minutos. Repita el proceso para la masa restante~~

TRINXAT DE COL

(4 pax)

¼ de col d'hivern

patates

2 trossos de xulla

2 grans d'all

Sal i prebe bò

Un raig d'oli d'oliva verge

Netejar les fulles de col i fer-les bullir en aigua abundant i salada, 20-25 min.

Netejar les patates i col·locar-les en un recipient i omplir-lo d'aigua. Coure fins que siguin cuites. Tallar-les per la meitat i budar-ne l'interior. **No tirar la polpa**. Tallar la xulla a trossets i sofregir-la, sense cremar. Quan estigui ben daurada, afegir-hi l'all ben picat. Mesclar la col escorreguda amb la polpa de la patata i aixafar amb una forqueta. Incorporar-hi el comtingut de la paella. Comprovar l'assaonament.

CREMA DE CARABASSA I MUSCLOS

(4 pax)

1 ceba

1 C mantega

500 g carabassa

½ kg musclos amb closca

Sal i eúreuma

Oli

Picar la ceba a la brunesa i sofregir-la amb la mantega i un raig d'oli perquè no es cremi. Afegir-hi la polpa de carabassa tallada mirepoix, donar-li unes voltes i banyar.

Obrir els musclos al vapor i llevar les closques.

Afegir la eúreuma. Triturar fins a obtenir una crema ben fina. Afegir-hi els musclos, posar 5 min a foc baix i ja se pot servir.

17x4-68

CASSOLA D'ESPINACS AMB MUSCLOS I SAFRÀ

Sopes

Pilotes d'Asurbanipal (amb magrana, nous i panses)-mesopotàmia.

CREPES DE PEUS DE PORC I POLLASTRE

Lluc amb s d'Apici.

Sopa de ceba amb llet d'ametlles.

Laganum (crepes).

Amanida de taronja i bacallà.

Isfiriya d'albergínies.

Callos.

SOPA D'ESPINACS I AMETLLES AMB GAMBES, POMES I OUS DE GUATLLA

Pastís de carn en crosta.

Pilotes de salmó. De Leonardo Da Vinci.

Arròs en crosta. Cazuela de arroz.

Fetge de porc amb llimona.

Guàtleres en escabete.

Mole de pollastre amb xocolata.

Xile.

Olla podrida.

Xot, lleties

~~reamy~~ ~~Garlic~~ ~~Mushrooms!~~

~~This is an incredibly quick, easy and flexible recipe which allows you to make ahead, or serve right away. I often serve this with a nice piece of steak, and pour the sauce over it. I've added some suggestions at the end of the recipe to hopefully inspire you to change it around (if you want to) and create a wonderful dish your family will enjoy. This can be served as a starter, with some nice warm crusty bread to mop up the lovely sauce, or as a side dish, or as part of a pasta dish, or as a brunch, served on a slice of toast. The choice is yours, so please enjoy!~~

~~Prep Time: 5 Minutes~~

~~Cook Time: 20 Minutes~~

~~Serves: 2~~

~~Ingredients:~~

~~8 oz or 225 g whole white mushrooms~~
~~2 cloves of garlic, minced~~
~~2 tablespoons of Cream Cheese. (you can also use low fat variety)~~
~~1 teaspoon of fresh or dry herbs, such as tarragon, basil, parsley~~
~~salt & pepper~~

~~1 teaspoon of Olive Oil~~

~~Instructions:~~

~~1. Heat a pan with a teaspoon of oil and add the mushrooms and garlic on medium heat. Stir and toss until soft and a little liquid is released from the mushrooms. If the mushrooms do not release any liquid, add a couple of tablespoons of milk or broth. (Sometimes, depending on the season, mushrooms can vary in juiciness!)~~

2. Then add the cream cheese and combine. Add the herbs and taste, season to your taste with salt and pepper.

TIP: To avoid the cream cheese from splitting, you should make sure the heat is not too hot, if you are not sure, remove the pan from the heat whilst you add the cream cheese, combine well, then return to a gentle heat until the sauce is bubbling gently and heated through completely. As you will know, any cream products have a tendency to split or curdle if you add them to any high temperatures, so do not turn the heat up!!

3. Serve straight from the pan, or you can transfer to an oven dish and place in the oven (covered) to keep warm until you are ready to serve.

TOP TIP! Some other ways to change this recipe up:

Add some chopped bacon

Sprinkle some grated cheese and or breadcrumbs over the top and place under the grill / broiler until golden and melted

Add some onion with the mushrooms

Serve on a slice of toast for brunch, then place under the broiler / grill with some grated cheese. Delicious!

-

Serve hot with anything you like! I often make this recipe to serve with a nice piece of steak, chicken or pork, and use the sauce in the pan to pour over. it is also nice to serve alongside pasta, and for this, I would remove the mushrooms from the pan once cooked, and toss the cooked pasta in the cream sauce, then serve with a sprinkling of Parmesan over the top. The possibilities are endless and you can really use your imagination and experiment with the foods your family enjoy eating. Happy cooking!

Spinach Cheddar Corn Muffins

Ingredients

- 1 (10-oz) box of frozen spinach, thawed
- 2¼ cups all purpose flour
- 1 cup cornmeal
- 1/3 cup sugar
- 4 tsp baking powder
- ½ tsp cumin
- 1¼ tsp salt
- 2 large eggs
- 1½ cups milk
- ¾ cup (6 oz.) unsalted butter, melted
- 1¾ cups cheddar cheese, shredded and divided

Instructions

1. Grease a muffin pan, or line with paper liners; set aside.
2. Preheat oven to 400°F.
3. Squeeze as much liquid from the spinach; set aside.
4. In a large bowl, add all dry ingredients (flour, cornmeal, sugar, baking powder, cumin and salt.) Stir until well combined.

5. In a separate bowl, whisk together the eggs, milk and melted butter. Add this mixture to the dry ingredients along with the spinach and 1½ cups of shredded cheddar cheese; stir until well combined.

6. Fill each muffin liner about ¾ full.

7. Sprinkle remaining ¼ cup of cheddar cheese on top of muffins before baking.

8. Bake for 20-22 minutes, or until a toothpick inserted into a muffin comes out mostly clean.

Homemade Pierogi Recipe

(makes 1 to 2 dozen pierogi, depending on size)

Ingredients:

Dough

- 2 cups unbleached all-purpose flour
- ½ teaspoon salt
- 1 large egg
- ½ cup sour cream
- ¼ cup butter, room temperature

Filling

- 1 cup warm mashed potato
- 1 cup sharp cheddar cheese, shredded

To Finish

- ¼ cup butter
- 2 large shallots, diced; OR one medium onion, thinly sliced

Directions:

1. **To make the dough:** Mix together the flour and salt.
2. Add the egg to the flour and combine. The dough will be quite clumpy at this stage.
3. Work in the sour cream and soft butter until the dough comes together in a slightly rough, slightly sticky ball.
4. Using just your fingertips, knead and fold the dough without adding additional flour until the dough becomes less sticky but still quite moist.
5. Wrap the dough well in plastic wrap and refrigerate for 30 to 60 minutes (up to 48 hours).
6. **To make the filling:** Combine the warm mashed potato and cheese. Stir and mash until the cheese is melted and the filling is cool to the touch. Adjust the flavor with salt and pepper.
7. **To fill the pierogi:** Separate half the dough and roll it out until it is 1/8" thick. Use a 2" round cutter to cut circles of dough. Repeat with the other half of the dough. Save the scraps; these can be snipped into small pieces and added to simmering soups.
8. Place 2 teaspoons of filling on each round of dough. Gently fold the dough over, forming a pocket around the filling. Pinch the edges of the pierogi to seal, then seal again with the tines of a fork. At this point the pierogi can be frozen for up to 4 weeks, or refrigerated overnight, or cooked in a large stockpot of boiling salted water.
9. **To finish the pierogi:** Fill a large pot with water and set to boil.
10. Once water is boiling, add in 10 pierogi at a time. Boil until the pierogi float to the surface (about 8 minutes).
11. After all of your pierogi are boiled, drain the water and set pierogi aside.

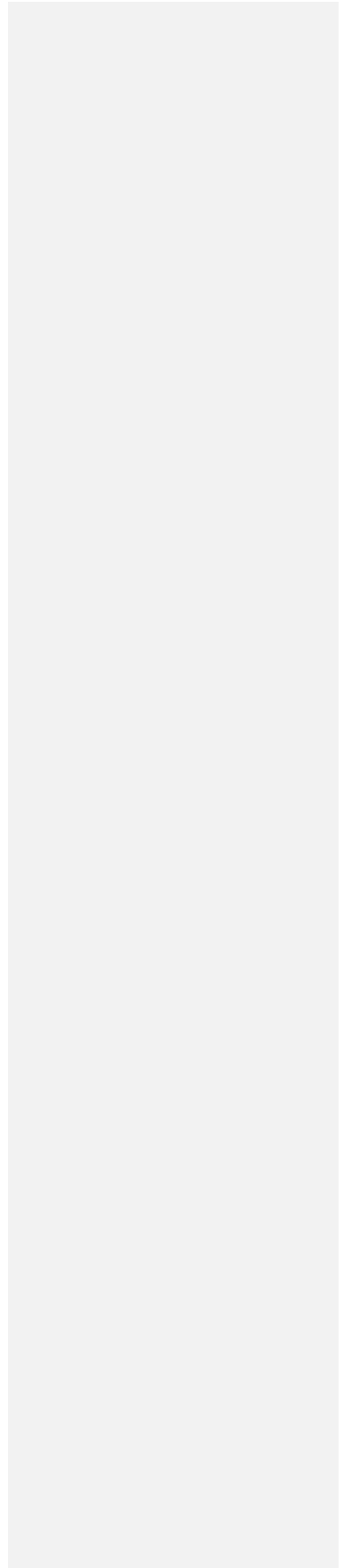
~~12. Peel and dice your remaining shallots.~~

~~13. Melt your butter in a large skillet on medium heat.~~

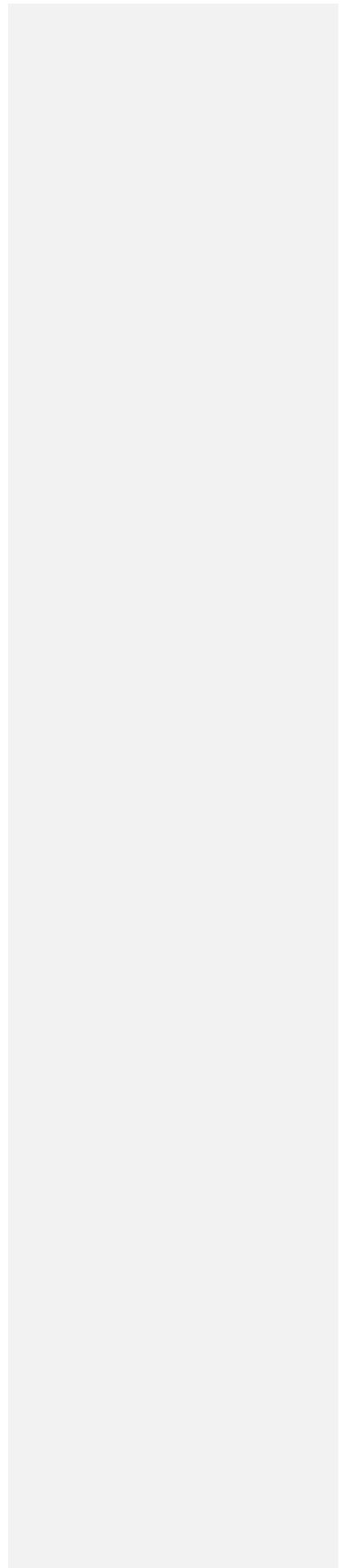
~~14. Saute the shallots in the butter until they begin to brown.~~

~~15. Add the drained pierogi and cook for about 7 minutes on each side until their outsides are golden and crisp.~~

~~16. Serve hot and top with sour cream, applesauce, chopped chives, or other condiments.~~



Take away
14 de gener
21 de gener
<p>Canelons de carn</p> <p>Rodets de pitrera de pllastre farcits de marisc</p> <p>Peix a la mallorquina</p> <p>Crema de carabassa i musclos</p> <p>Pasta Vónvole</p> <p>Lluç amb s D'Apici –fruita seca-</p> <p>Pollastre amb s cacauets guarnició panaché</p>
28 de gener
<p>Rissoto negre</p>



Rataoille

Salpicon de marisc

Ciurons salsa verda i peix

Crema de purrusalda

Bullit de gallina i verdura.

sopes

Peix al curry verd

4 de febrer

Bacallà amb ciurons i espinacs

Escabetxo de ratjada

Calamars farcits

Sopa de ceba amb llet d'ametlles (cebada)

Tallarines bolonyesa

Llom en col

Orada amb escata de patata

11 de febrer

Falda de vedella estofada

Llom amb tomàtiga

Guisat de peix a la eivissenca

Pasta campanyola

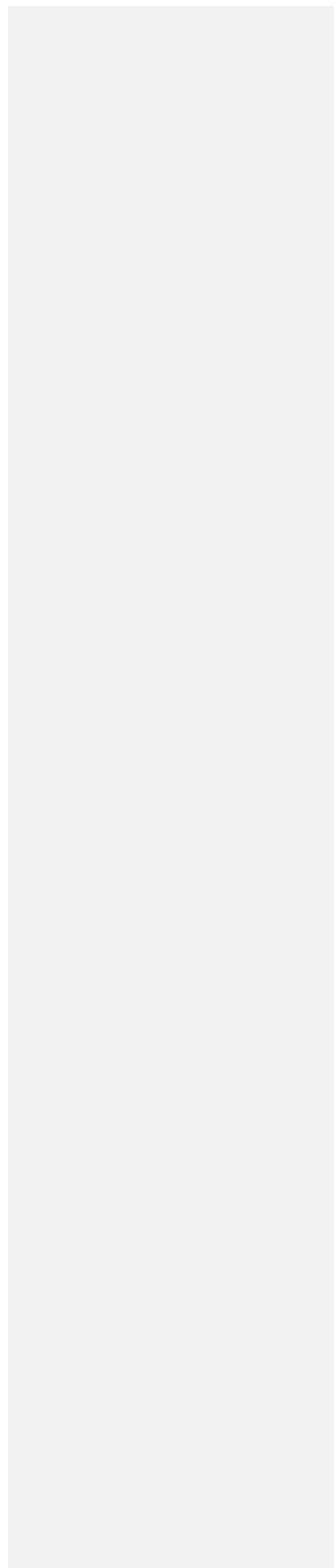
Peix s ametlles

Olla prodida

Xot amb lenties

Llom amb col

<p>18 de febrer</p> <p>Llengua amb tàperes</p> <p>Cuixa de xot rostida amb ml i romaní</p> <p>Frit mallorquí</p> <p>Potatge de ciurons, espinacs i bacallà</p> <p>Calamars amb ceba</p> <p>Escalopins mostassa</p> <p>Calamars farcits</p> <p>Moussakka</p>
<p>25 de febrer</p> <p>Cuixetes de pollastre farcides de cuixot i formatge.</p> <p>Muscles a la marinera</p> <p>Coca tapada de peix i marisc</p>
<p>3 de març</p> <p>Llom de porc amb magranes</p>



Pastís de salmó i marisc

Verdures a la mostassa

10 de març

Llom de xot farcit de dátil i bacó

Raviolis de marisc amb salsa de Martini

Quesadillas de pollastre

Receptari 2^a Avaluació take away



CU1 2015-16

Técnicas Culinàries i

Preelaboració i Conservació dels Aliments

ESPINEGADES

Avui us ofereixo la recepta d'aquesta coca tan nostre.

INGREDIENTS:

100 grams. Saïm de porc

1 dl d'oli d'oliva verge

1dl aigua

Farina fluixa (la que agafi)

Farcit:

500 grams mussola , anguiles o un altre peix cartilaginós

1 manat de bledes

1 manat de cebes tendres

1 manat d'espínacs

100 grams de xíxols tendres

8 grills d'all

Julivert picat

Oli d'oliva verge

Pebre bo dolç i pebre bo coent.

Sal.

Elaboració:

De la massa: empastau tots els ingredients fins a aconseguir una massa homogènia i que es pugui treballar bé .Dividiu la massa resultant en dues meitats que estirareu, de forma rectangular o rodona (com a la fotografia que acompanya aquest article) ,sobre una taula ben enfarinada per a posteriorment deixar-les reposar uns 15 minuts a temperatura ambient (17-20°C)i més temps si fa més fred i tapades amb un pedaç de fil, per tal de que no agafin crosta .

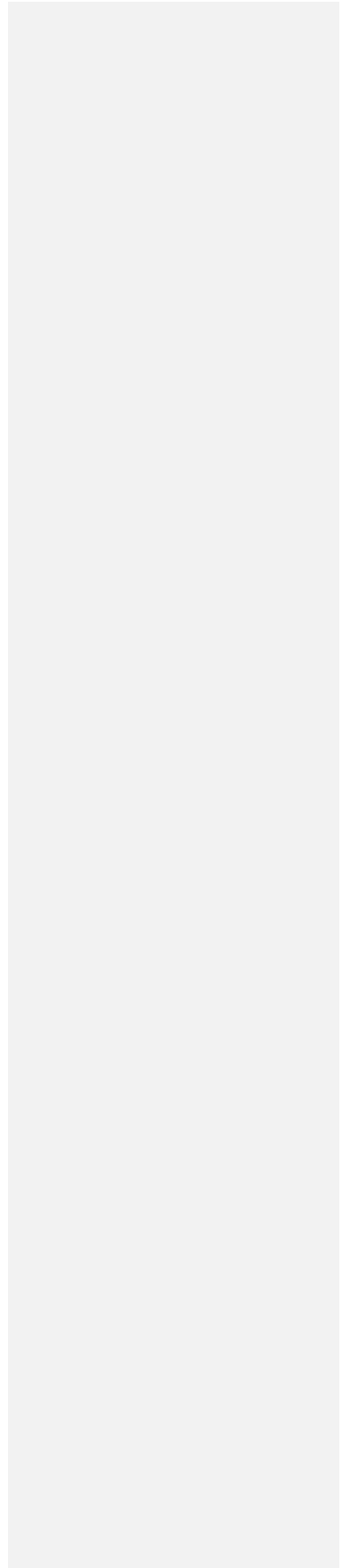
Farcit:

Netejau tota la verdura i la tallau ben petita. També netejau el peix, i en la mesura del possible li treis el màxim d'espines per després tallar-lo a filets. Tot en cru (verdura i peix) es mescla amb la resta d'ingredients i s'assaona convenientment, donant-li un puntet coent .

Pintau amb un poc d'aigua o ou batut els costats d'una de les dues meitat , més o manco un cm a tot el seu perímetre i repartiu aquest farciment sobre ella , sense arribar a la zona pintada , seguidament tapau amb l'altra pasta i pessigau un poc ambdues pastes pera evitar que s'obrin durant la cocció . Pintau tota la superfície amb ou batut , així ens agafarà un color daurat durant la cocció.

La cocció la farem en el forn ja encaletit a 180°C per espai de 45 minuts.

Nota: practica un petit forat a la superfície per tal que actua de xemeneia deixant que surti tot el vapor durant la cocció aconseguint una massa cruixent. Si us sobra pasta podeu realitzar algun tipus de decoració per a sobre la capa superior (veure fotografia)



Sopes Mallorquines.

Ingredients.

Col.
Espinacs o bledes.
Ceba.
Pebre Verd i pebre vermell
Mongetes, faves i xícols.
Julivert
Oli d'oliva
Sal
Tomàtiga.
Pa de sopes
Colflori.

Elaboració.

Netejau i tallau totes les verdures a juliana o brunoise segons tipus.
Començau a fer el sofregit amb el següent ordre:

Pebres
Ceba
Porro
Ceba trendra
Pebre bo.
Tòmatiga
Llegums.

Verdures (començant per la més dura, ex. colflori)

Banyau amb aigua (la justa per a tapar) i coure afegint sal i pebre bo segons avanci la cocció.

Un cop cuita tota la verdura , preparau una greixonera amb un llit de pa, espolvoretjat amb un picadillo i regat amb oli d'oliva.

Escaldu i deixau coure uns minuts.

PORRUSALDA

Ingredients:

¼ de quilogram de bacallà dessalat i esmicolat.

4 porros (sols la part més blanca) , 3 patates, 2 grells d'all

1 fulla de llorer i un poc d pebre bo dolç

¾ de litre de fumet de peix

½ dl. d'oli d'oliva, sal i pebre bo.

Elaboració: Dessaleu el bacallà durant un o dos dies dins aigua freda i canviant-la cada 2 o 3 hores. Un cop dessalat posau el peix dins una casseroles amb 5 dl litres d'aigua i li pegau un bull. Tot seguit treis el peix de l'aigua i reservau-lo fins més tard, també heu de reservar l'aigua.

Dins una greixonera de test sofregiu amb l'oi els alls pelats i esclafats. Un cop que comencin a agafar color els treis i el posau dins un morter per a més tard. Dins el mateix oli sofregiu els porros tallats a rodanxes fines i un cop més tard les patates pelades i també a rodanxes, seguiu-ho cuinat un parell de minuts, per a després afegir-hi el bacallà esmicolat i sense espines.

Tot seguit podeu afegir-hi el brou de la cocció del bacallà i el fumet de peix, el llorer i els alls picats dins els morter juntament amb el pebre bo dolç.

Deixar coure la sopa a foc molt fluix durant una hora aproximadament, rectificau de sabor i ja es pot servir ben calent.

PEBRES DE PIQUILLO FARCITS DE CAP-ROIG

Ingredients:

5 persones

3 pebres de piquillo per persona.

1 caproig bollit i desespinat

Pa de motlo

1 ou

moradux.

Julivert

Sal

Nata (per a la salsa)

Elaboració fer una farsa amb el peix, el pa (remullat dins llet), les herbes, la sal, i l'ou. Omplir els pebres amb aquesta pasta i posar-los a bullir dins la nata (poca quantitat).

Servir acompanyat d'arròs blanc saltetjat.

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.

Rodets de pitrera de gall d'indi farcits de marisc

Ingredients: per a 4 persones: 4 filets de pitrera de gall d'indi, 1 porro,. 1 ceba. 200 grs de peix (rap o lluç per exemple), 200 grs de marisc net (gambes, muscles, vieires, per exemple), 1 copa de Martini.1/2 litre de llet.60 grs de mantega. 60 grs de farina. Sal. Pebre bo blanc.

Elaboració:

Posau sal i pebre bo als filets d'au i espalmau-los un poc dins dos fulls de paper de plàstic. Reservau per mes tard.

Netejau el peix i marisc de forma habitual, i tallau-ho tot a quadrats de 1 cm. aproximadament.

Fondre la mantega i daurar-hi a dintre la ceba picada fina, un cop la ceba sigui tendra afegiu el peix i el marisc i deixau que amolli tota l'aigua. Després afegiu el Martini, deixau evaporar l'alcohol i seguiu afegint la farina, deixau coure 2 minuts i afegiu la llet calenta, i elaborau com si fos una salsa beixamel, rectificau de sabor i reservau.

Netejau els porros i tallar les fulles verdes en trossos de 3 cm de llarg i col·locau-los un damunt cada pitrera espalmada, i a sobre els porros una cullereta del farciment, embolicau amb el paper de plàstic, fent un rodets ben espès.

Bullir els rodets uns 5 minuts dins aigua calenta, treis del film i tallau, acompanyau amb una salsa espanyola o una reducció de Martini amb un poc de nata.

FRIT MALLORQUÍ

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.

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.

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

Peix a la mallorquina.

Ingredients per a 15 persones.

15 racions de peix de 200 grs (si el peix és sense espines ni pell)
5 manat de bledes
2 manats de porros
2 manats de cebes tendres
1 manat de julivert
4 cebes
1 cabessa d'alls
15 tomàtigues
sal, oli, i pebre bo dolç
15 patates petites.

Elaboració.

Netejau el peix si es cau, pelau les patates i tallau-les a lames, feis igual amb les tomàtigues. La resta de verdures tallau-les a juliana .
Preparau una mescla d'oli, sal i pebre bo dolç, i dins ella submergir-hi les patates, per després col·locar-les en muntets dins una palangana de forn. Passau el peix per la mescla d'oli i disposau-lo sobre les patates. Mesclau la resta de verdures (exceptuant les tomàtigues) i alinyau-les amb l'oli restant.
Col·locau les verdures sobre el peix, i a sobre dels muntets la tomàtiga. Enfornau a 200°C uns 15 minuts +/-.

Risotto d'arròs negre de sípia de costa amb sobressada i mel de Sóller i formatge parmesano

INGREDIENTS:

(Per a 4 pax)

1 sípia neta i tallada a juliana fina.
La tinta de la sípia.
100 grs de panxeta de porc tallada a juliana fina.
50-100 grs de sobressada
2 cullerades de mel.
4 racions d'arròs.
Aigua tèbia (2 x 1 d'arròs)
Sal.
Safrà natural.
Picadillo d'all i julivert
All-i-oli.
Parmesano rallat.

Elaboració:

Sofregiu dins un sauté i amb oli d'oliva la panxeta. Quan comenci a daurar-se afegiu-hi la sípia, uns minuts després la ceba, que courem fins que evapori l'aigua que amolla. Després afegiu la sobressada i la mel i ho confitau tot a foc viu.
Afegiu-hi l'arròs i sofregi-lo una mica, afegiu-hi l'aigua i la tinta de sípia i anau remenant suaument fins que quasi sigui cuit l'arròs. A mitja cocció es pot afegir el safrà i el picadillo. Acabau la cocció dins el forn o sobre el foc, però, amb el recipient tapat.
Treure del foc i pegau-li una remenada suau mentre li afegiu el formatge rallat.
Servir amb un poc d'all i oli.

Ratatouille

Ingredientes: (4 pax)

- 1 cebolla mediana,
- 1 pimiento rojo o verde
- 1 berenjena grande
- 2 calabacines grandes
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 6 tomates
- Orégano
- Albahaca
- Sal y pimenta
- Salsa de tomate
- 2 dientes de ajo

Elaboración:

Picar la cebolla y el pimiento, cortar la berenjena y el calabacín en dados.

En una sartén con el aceite caliente, saltear las cebollas y la berenjena hasta que la cebolla que de transparente.

Añadir el pimiento y los calabacines y cocinar 5 minutos más, removiendo de vez en cuando.

Añadir el resto de ingredientes y cocinar a fuego lento durante 20 minutos.

Se puede servir frío o caliente, en una fuente para picar con pan o extendidas sobre tostas.

Salpicon de mariscs.

Per a 10-15 persones

1/2 kg de llagosta bollida i tallada a daus petits.
1kg de gamba bollida i tallada a daus petits.
1 kg de muscles bollits i picats lleugerament.
1/2 kg de rap bollit i tallat a daus petits.
1/2 ceba picada.
1/2 kg de pebres vermells torrats i tallats en juliana.
4 Ous bollits i tallats en quatre.
Julivert picat.
Cogombres en vinagre tallats a lames.
Olives negres.
Un parell d'alls picats.
Sal, oli i pebre bo dolç.

Elaboració:
Amanir-ho tot bé i servir tot seguit.

BACALLÀ AMB CIGRONS I ESPINACS.

4 pax.

½ Kg de cigrons.
½ Kg de bacallà.
1 kg d'espínacs.
3 tomàtiques.
3 dents d'all
Julivert, Farina i aigua.
Patates

Elaboració .

- ? Dessalar el bacalla, 24 hores abans, canviar l'aigua 4 vegades.
- ? Remullar els cigrons dins aigua freda el dia abans.
- ? Bollir els espínacs amb aigua i sal, refredar-los i escórrer.
- ? Tallar el bacallà a daus, enfarinar i fregir.
- ? A part posar una cacerola amb una mica d'oli i sofregir la tomàtiga, l'all i julivert, afegir-hi una cullerada de farina i remenar be.
- ? Tot seguit afegiu els cigrons , cobrir d'aigua i bollir de 15 a 20 minuts, després afegir el bacallà ,les patates i els julivert.
- ? Sacsejar una mica i rectificar de sabor.

Escabetxo de Ratjada 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.

Calamars de potera farcits .

(Per a 4 persones)

8 calamars de potera
100 grams de carn magre de porc picada.
Una cullerada de pinyons
Una ceba, 4 dents d'all.
Un poc de julivert picat i un poc de moradux
Pebre bo dolç.
50 grams de pa rallat
Oli d'oliva, un ous i sal i pebre bo negre.
1 copa de vi blanc
Farina
10 patates tallades a cantons.

Elaboració.

Netejar els calamars i separar els caps i les ales, que les picarem per mesclar-ho posteriorment amb la carn picada.

Picar la ceba i l'all i rehogar-ho dins oli ben calent, reservar.

Afegir a la mescla de carn i calamars , el julivert ,el moradux, els pinyons, el pa rallat, el pebre bo dolç, l'ou i la ceba i l'all que hem reservat. Mesclar-ho tot bé i rectificar de sal si és necessari.

Amb aquesta mescla omplir els cossos dels calamars i tancar la part superior amb un escuradents, per evitar-ne que surti el farcit.

Passar els calamars per farina i dorar-los dins la mateixa pella on hem cuinat abans la ceba i l'all.

Un pic tots els calamars hagin adquirit un color rosset afegir-hi aigua i el vi i deixar coure a poc foc uns 30 a 40 minuts (segons el tamany) . Ja per acabar, uns deu minuts abans de servir-ho, afegir-hi les patates i rectificar de sal . Un cop tot cuit ja es pot degustar.

Falda de vedella estofada amb manetes de porc i bolets

Ingredients

- Vuit trossos de falda de vedella amb una mica d'os, de dos dits d'ample
- Dues manetes de porc tallades en quatre trossos cada una
- Un pot de barreja de bolets de 500 grams
- Aigua
- Un grapat de grans de pebre negre
- Una branca d'api
- Mitja ceba pelada
- Sal i Oli d'oliva
- Brou de verdures de pot
- Un got de vi ranci
- Pebre negre en pols
- Una ceba picolada
- Dues fulles de llorer
- Quatre alls aixafats
- Tres cullerots de sofregit de tomàquet(el trobareu a les meves receptes)
- saïm

Elaboració

Primerament, amb l'ajud del bufador, netegem les manetes per treure els pels que puguin tenir i les fem a coure amb: aigua, la branca d'api, el llorer, els grans de pebre negre, un polsim de sal i la ceba pelada.

Quan ja són cuites, les reservem tot guardant una mica del brou de la cocció, passat pel colador fi. Seguidament, agafem la barreja de bolets salpebrada, i la saltem en una paella amb un raig d'oli i un cop mig fregida la reservem.

A continuació, en una cassola amb una mica de llard i un rajolí d'oli, sofregim els trossos de falda de vedella salpebrats, i quan ja són rossos, afegim: la ceba picolada, el llorer, els alls aixafats i tres cullerots de sofregit de tomàquet. Tot seguit, afegim un got de vi ranci i brou de la cocció de les manetes juntament amb una mica de brou de verdures, que cobreixi la carn.

Ho deixem coure a foc baix, fins que la falda estigui mig cuita, tot seguit, afegim les manetes de porc i els bolets, corregim de sal, i deixem que s'acabi de coure tot plegat al menys uns vint minuts més, fins que la carn sigui tendra i ja ho tindrem llest per servir a taula en la mateixa cassola.

LLOM AMB TOMÀTIGA

2 pax

INGREDIENTS	
QUANTITAT	<i>2GÈNERE</i>
300 gr	<i>3Llom de porc</i>
170 gr	Ceba
350 gr	Tomàtiga
50 gr	Sobrassada
	Sal i pebre bó
	Canyella
	Oli d'oliva

Elaboració:

Talleu el llom en llesques primes.

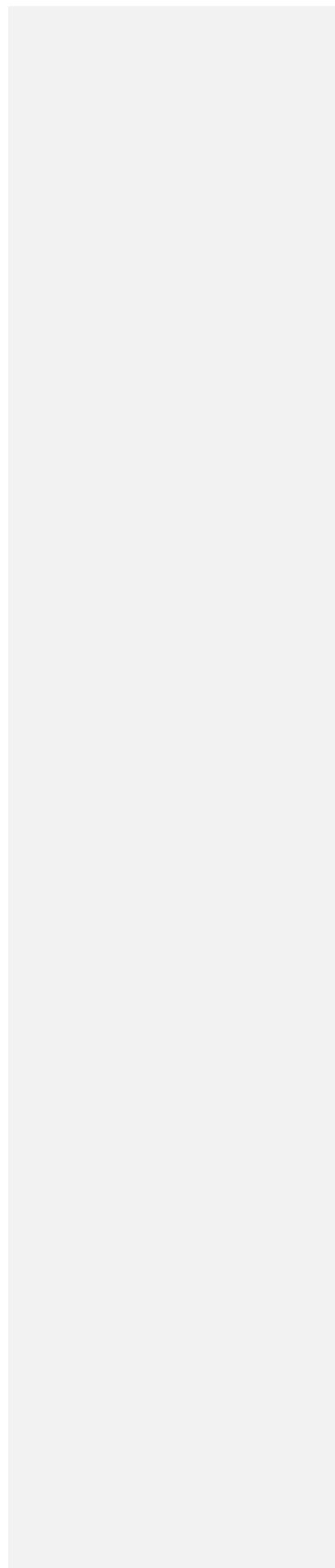
Peleu i piqueu la ceba i la tomàtiga.

Enrossiu el llom amb l'oli.

Sofregiu la ceba amb la tomàtiga i la pasta de sobrassada.

Afegiu el llom i las espècies.

Acabar de coure i servir.



LLENGUA DE VEDELLA AMB TAPARES

2 pax

INGREDIENTS	
QUANTITAT	<i>4GÈNERE</i>
250 gr	<i>5Llengua de vedella</i>
145 gr	Ceba
400 gr	Tomàtiga
1 dent	All
1 fulla	Llorer
50 gr	Tapares
2 dl	Brou
	Clau
	Sal i pebre bó
	Oli d'oliva

Elaboració:

Escaldu la llengua, pelar-la i tallem amb rodanxes.

Piqueu la ceba, tomàtiga i l'all.

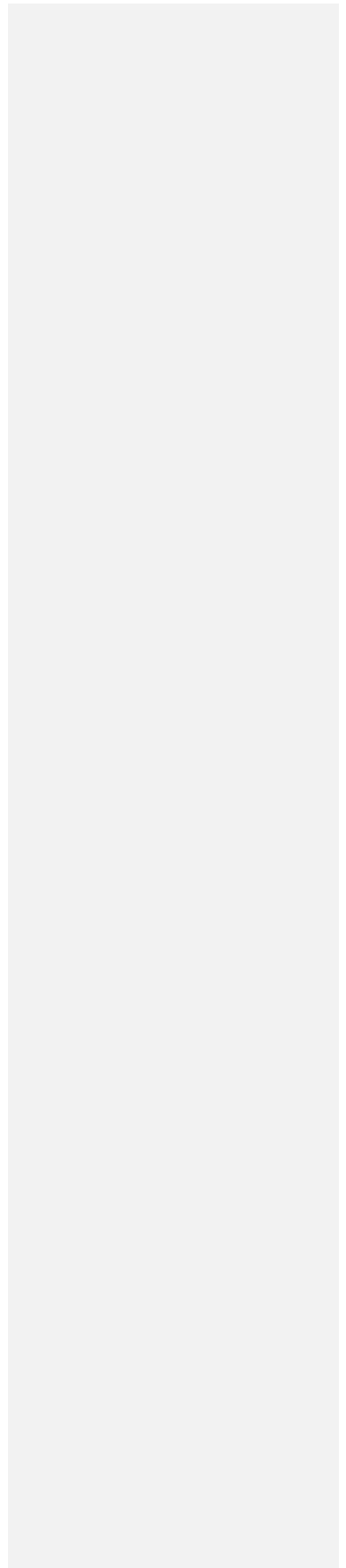
Daureu la llengua dins una greixonera amb l'oli.

Sofregiu dins l'oli de la llengua amb la fulla de llorer, el clau, sal i pebre bo i les taperes.

Afegiu la llengua i aigua.

Deixar-lo coure i rectifiqueu de gust.

Servir la llengua amb la salsa colada per damunt.



Cuixetes de pollastre farcides de cuixot i formatge

Ingredients per a 4 pax.

4 cuixetes de pollastre deshossades.
8 tallades de bacò.
3 tallades de cuixot (gruixades)
3 Tallades de formatge (gruixades).
¼ de kilògram de carn picada de vadella.
2 pastanagues.
2 cebes tendres
Sal
Pebre bo.
¼ de copa de cognac.
1 ou
orenga picat.

Elaboració.

? Preparar la farsa amb la carn picada, l'ou, el cognac les verdures picades, l'orenga i ben sasonada.
? Farcir les cuixetes amb el preparat anterior i col·locar-hi dedins un parell de tires de cuixot dolç i formatge (bastonets de ½ cm, de gruixa per 3 cm de llarg, més o manco)
? Albardar amb el bacò i bridar amb una corda .
? Dorar dins oli i rostir al forn amb una bresa i el ossos.
? Amb les restes del rostit fer un poc de salsa espanyola.

Llomillo de porc amb salsa de magranes i bolets.

Ingredients:

Per a 5 persones;

600 grs de llomillo de porc o 10 filets escalopats.

NOTA (La carn pot canviar per llom, costelles o per carn de vedella o xot, sols pensar en el temps de cocció apropiat per cada tipus de carn.)

2 magranes

1 ceba picada.

Un manat de fines herbes

5 tomàtiques de ramellet tallades a quarts

$\frac{1}{2}$ dl d'oli d'oliva.

1 copa de xerés sec.

Sal i pebre bó blanc.

5 patates tallades a quarts.

500 grs de bolets variats

Elaboració

Assaonar , enfarinar i fregir lleugerament la carn i disposar-la dins una greixonera de fang. Banyar amb el xerés.

Dins el mateix oli ofegar la ceba i un cop tendra afegir-hi les tomàtiques i les herbes, coure fins que evapori el màxim d'aigua.

Abocar-ho tot sobre la carn, remoure amb una espàtula de fusta i afegir les dues magranes desgranades i tapar d' aigua . Coure fins que la carn sigui tendre.

Retirar la carn de la greixonera i colar la salsa. Tornat a posar la carn a la greixonera i tapar amb la salsa ja colada.

Apart fregir les patates i un poc abans de treure-les afegir els bolets trossejats, fregir-ho tot junt i després afegir-ho tot a la carn. Deixar coure 5 minuts i servir.

Cuixa de xot rostida amb mel i romaní.

Ingredients i elaboració per a 6 persones.

1 cuixa de mè deshosada, assaonada amb sal i pebre bo i untada amb abundant mel .Després amb la ajuda de fil de cuina la fermarem bé i la posarem a rostir amb una bresa (conjunt de hortalisses aromàtiques) tallada a daus grosos i un parell de branquetes de romaní. Dins la palanga de forn posarem un bon ratxet de vi negre i 2 tassons d'aigua. Ha de coure uns 30 o 40 minuts a 170°C.

Per guarnir us recoman un puré de patata a la mallorquina, que elaborarem amb patates bollides, sal, pebre bo, una cullera de mantquilla, una cullerada de llet i amb un bossí de sobressada fregida amb mel.Tot passat pel passa-purés.

**LOMO DE CORDERO RELLENO CON DÁTILES Y BACON
CON SALSA DE FRESAS**

(para 6 a 8 personas)

INGREDIENTES: 1 chuletero de cordero

+/- 400 gramos de bacon limpio de corteza

Dátiles

Aceite de oliva

Salsa demi-glace

12 – 16 fresas medianas

Mantequilla

Sal

Pimienta

ELABORACIÓN:

- Quitarle la piel, el exceso de grasa y los huesos al chuletero. Abrir la parte del lomo por la mitad, como si fuese un libro, para que la carne quede más o menos con el mismo grosor en toda la pieza.
- Salpimentar la carne por dentro y por fuera, cubrir la cara interior del lomo con lonchas de bacon que no sean excesivamente gruesas y colocar una tira de dátiles deshuesados a lo largo del lomo.
- Enrollar el lomo de forma que el bacon y los dátiles queden perfectamente en el interior del cilindro y bridarlo con hilo bramante para que quede bien sujeto.
- Colocarlo sobre una placa de horno, rociarlo con un poco de aceite de oliva y asarlo durante 20 minutos aproximadamente a unos 180 – 200°C.
- Para hacer la salsa, saltear las fresas cortadas a cuartos con un poco de mantequilla, mojar inmediatamente con un poco de demi-glace caliente y sazonar.
- Para emplatar, cortar 3 ó 4 rodajas de lomo caliente, retirando cuidadosamente el hilo bramante, colocarlas encabalgadas sobre un plato, salsearlas y guarnecer con lo que se desee.

PASTEL DE SALMÓN

(Para 8 – 10 personas)

INGREDIENTES: ½ kilo de salmón en limpio

½ manojo de puerros

150 gramos de zanahorias

150 gramos de cebolla

½ litro de nata

+/- 50 gramos de mantequilla

3 cucharadas soperas de tomate frito

3 huevos

Sal

Pimienta

ELABORACIÓN:

- Rehogar con la mantequilla el blanco del puerro, la cebolla y las zanahorias, cortado todo en trozos no demasiado pequeños.
- Cuando la cebolla esté transparente, añadir el salmón limpio de espinas, sin piel y cortado en dados de unos 2 centímetros.
- Rehogarlo todo hasta que el pescado quede cocido, añadir la nata y el tomate frito, sazonarlo y darle un hervor.
- Triturar con una batidora hasta obtener una mezcla homogénea y pasarla por un colador, apurando al máximo los restos que queden.
- Batir los huevos, añadirseles a la mezcla anterior y rectificar de sazónamiento.
- Forrar un molde de pudding de 1'5 litros con film de polietileno, verter en él la mezcla de pescado y taparlo con papel de aluminio.

- Cocer el pastel en el horno al baño-maría a unos 150°C durante 1 hora y 30 minutos aproximadamente y dejarlo enfriar en el horno. Después meterlo en el frigorífico para poder cortarlo sin que se rompa.
- Este pastel puede servirse tanto frío como caliente, acompañado con ensalada o con salsas (de espinacas, de pimientos, de champiñones, etc.). Incluso puede servirse como si se tratase de un paté acompañándolo con tostadas.

Raviolis de marisc amb salsa de Martini.

Ingredients : Per a 4 persones. 10 raviolis per cap.

Pasta italiana: 4 ous, 1/2 Kg de farina i un poquet de sal

Farcit: Beixamel amb trossets de gambes i muscles, flamejats amb cognac i amb un poquet de julivert..

1 ceba picada.

1 ceba tendre picada

1 copa de Martini blanc.

1/2 litre de nata.

Formatge rallat

Elaboració:

Amassar la farina amb els ous i la sal, fins a aconseguir una massa homogènia. Estrar-la molt fina . Tallar-la a tires de 6 cm de gruix i reservar-ne la meitat. Sobre les tires que ens queden disposar-hi muntets de beixamel, pintar els costats amb ous batut i tapar-ho amb la resta de pasta. Tallar els raviolis i posar-los a bullir. L'aigua ha de bullir abans d'introduir-los i podem posar-hi un poquet de sal i un ratxet d'oli.

Bullir uns 10 -12 minuts a foc fluix, escórrer i reservar.

Dins una pella saltejar les verdures, afegir-hi el Martini i deixar reduir. Afegir-hi la nata, i deixar bullir , fins a aconseguir la textura desitjada. Rectificar de gust

Abans de servir encaletir els raviolis dins la salsa i afegir-hi dins la mateixa pella dues cullerades de formatge rallat .

“Guiat de peix Eivissenc

Aquesta també és una recepta estella de la cuina eivissenca.

Ingredients: Peix del mediterrani: No fa falta que sigui selecte, la cuina eivissenca era molt senzilla a Eivissa hi havia molta pobresa abans del boom turístic. Aranyes, escorballs, rates, rafels, rocadors, cap rotjos, escórpores, ect.. si pot ser que siguin exemplars d'uns dos palms.

1 nyora

1 pebre verd

picada d'ametlles amb all i julivert i safrà.

patates, si pot ser patató.

ceba i tomàquet.

Procediment:

Sofregir la nyora, fer un sofrit amb el pebre verd, ceba, tomàquet (de ramallet). Quan el sofrit esta fet tirar-hi el patató i fer-li un parell de voltes, sense que se cogui . Posar-li aigua i quan bulli tirar el peix. Tirar la picada d'ametlles amb el julivert, l'all i el safrà.

Separar el brou del peix i amb el brou fer un arròs a banda (consisteix en servir l'arròs dins una paellera al centre de la taula i que tots els comensals mengin de la paellera, sense fer-se plats, això és la bulla del guiat de peix!!).

Servir les patates i el peix amb maionesa.

Coca tapada de peix i marisc

El passat 25 de març, l'Institut de Sóller, a través del departament d'hoteleria va participar a la XX Mostra de Cuina, amb un plat de nova creació, però basat en receptes tant tradicionals com la coca de verdura, el tumbet i el frit de peix.

Per tots aquells que no poguéreu venir a la Mostra a provar-lo aquí vos presentam la recepta, aquesta està pensada pera realitzar una coca per a unes 15 persones.

Com sempre vos recoman que abans de cuinar aquest o qualsevol plat, us estuviareu molta feina si realitzau una bona preparació prèvia d'allò que heu de emprar, i no parl sols de pesar o netejar els ingredients, sinó de preparar i tenir a mà aquells èstris que necessitareu per a l'elaboració. Perdre uns minuts d'organització equival a hores d'estalvi en temps i a un bon munt de passes innecessàries.

INGREDIENTS (PER A LA PASTA): 400 grams de farina fluixa, 20 gr. de saïm, 50 gr. d'oli d'oliva verge de Sóller, 200 gr. d'aigua tèbia (30-35°C), 5 gr. de llevat de pa dissolt dins l'aigua.

INGREDIENTS (PER AL FARCIMENT): 2 albergínies, 1 pebre vermell, 1 carabassó, 1 ceba tendra, oli d'oliva, 500 gr. de tomàtigs naturals pelades i triturades., pebre bo dolç, sal, llimona, unes fulles de moradux, 2 dents d'all, 2 fulles de llorer, 50 gr per persona de peix fresc, net i tallat a daus (mussola, gatí, lluç, etc.), 50 gr. per persona de marisc variat (gambes, muscles, escopinyes, etc.), 1 ou batut per a pintar la pasta, moradux ben picat per a espolvorejar

ELABORACIÓ

1.- Un pic dissolt el llevat dins l'aigua tèbia, podem afegir-hi la resta d'ingredients i ho pastarem be, fins a aconseguir una pasta homogènia. Deixar-la reposar en bloc el temps que fem el farciment.

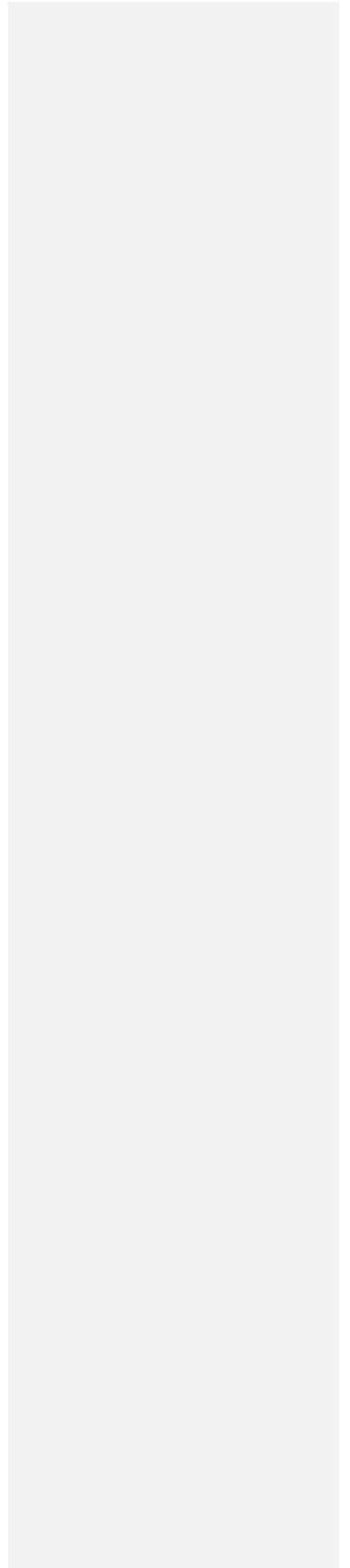
2.- Netejar totes les hortalisses i tallar-les a juliana d'un cm de gruix, excepte la ceba que la picarem ben petita. Dins una pella amb oli ben calent anar salteiant-les amb el següent ordre: pebres + ceba + llorer, albergínia i carabassó.

3.- Quant tot estigui ben roset, afegir-hi el moradux i el pebre bo dolç, coure 2 minuts i afegir-hi la tomàtiga. Deixar coure 5 minuts fins que evapori l'aigua. Posar be de sal.

4.- Apart saltejar el peix i el marisc assaonat amb sal i llimona.

5.- Dividir en dues part la pasta ja reposada i estirar-les ben finetes.

6.- A sobre d'una d'elles disposar-hi el farciment i el peix, deixant un cm sense farciment per tot el perímetre. Pintar aquest espai amb l'ou batut i cobrir amb l'altra pasta, pessigar els costats , pintar amb ou per sobre , espolvorejar de moradux fresc i enfornar a uns 170°C 30-40 minuts.



Variats de Verduretes amb Salsa de Mostassa.

Ingredients:

200 grams de verduretes fresques per persona. 1 dl de nata per persona.

1 cullerada de mostassa per persona. 1 ceba.

Sal.

Pebre bo blanc.

1 tallada de pa de motllo per persona. Un poc de julivert picat.

Una copa de vi blanc

Elaboració:

Netejar, tallar i bullir totes les verduretes per separat, refredar-les. Tot seguit saltetjar-les totes juntes amb un poc de mantega anant alerta a que no es rompin en excés), posar be de sabor i reservar.

Picar la ceba ben petita i sofregir-la dins una pella. Un cop tendre, afegir-hi el vi i deixar reduir per evaporar l'alcohol.

Afegir la nata i la mostassa, deixar reduir per espesar, i afegir aquesta salsa a les verduretes calentes, servir dins un plat amb una torrada de pa i un poc de julivert espolvorejat.

(2) segona recepta.

VERDURAS A LA MOSTAZA

Ingredientes :

- ½ kilo de zanahorias
- ½ kilo de calabacín.
- 1 coliflor mediana
- 1 paquete de brócoli
- 1 manojo de nabos
- 100 gramos de champiñones
- ½ kilo de patatas
- 1 cebolla
- Mostaza en grano (en conserva)
- Mantequilla
- 1 litro de nata
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

-- Tornear la zanahoria, el calabacín (sin pelarlo), los nabos y la patata; deshacer la coliflor y el brócoli en pequeños brotes; cortar los champiñones en cuartos.

- Cocer todas las verduras en un recipiente con agua hirviendo dejándolas crujientes, reservar.

- Picar la cebolla finamente y fondearla con un poco de mantequilla. Cuando la cebolla esté transparente, añadir mostaza al gusto, mojar esto con nata y dejar reducir unos minutos, verter las verduras en la salsa, cocerlas en ella un par de minutos, probar la intensidad del sabor de la mostaza, razonar y servir bien caliente.

QUESADILLAS DE POLLO

INGREDIENTES: Tortitas de harina de trigo

Pollo

Ajos

Cilantro

Zumo de limón

Tequila

Pimienta

Mezcla de quesos rallados: Emmental

Gruyère

Mozarela

Cheddar

Manchego

Una pizca de chile “ancho”

Cebolla

ELABORACIÓN:

- Deshuesar el pollo completamente y despojarlo también de la piel. Ponerlo en un recipiente junto con el ajo y el cilantro finamente picados, zumo de limón, tequila, sal y pimienta y dejarlo marinar durante unas 24 horas.
- En una sartén gruesa o sobre una plancha cocer el pollo a fuego mínimo y sin que llegue a tomar color y una vez que ya esté frío cortarlo en juliana gruesa.
- Sobre una placa de horno montar las quesadillas poniendo una tortita, sobre ésta un poco de la mezcla de quesos rallados, un poquito de cebolla finamente picada y mezclada con cilantro, un poco de pollo, un poco más de la mezcla de quesos y tapando todo esto con otra tortita.
- Meter la quesadilla en el horno a unos 175°C hasta que el queso esté fundido.

- Servirla inmediatamente cortada en 6 partes y decorada con un poco de juliana de lechuga y daditos de tomate, pimiento y cebolla por encima.

NOTAS: **a)** La quesadilla puede hacerse también sin pollo.

b) Las quesadillas pueden servirse acompañadas con alguna salsa mexicana como guacamole, salsa fresca, salsa louisiana, etc.

Setmana del 26 al 28 de Gener

CIURONS EN SALSA VERDA I RAP

(1 pax)

<u>Cigrons</u>	<u>70 gr</u>
<u>Ceba</u>	<u>30 grs</u>
<u>Pastanaga</u>	
<u>Porro</u>	<u>30 gr</u>
<u>Fumet</u>	<u>30 gr</u>
<u>Rap congelat.</u>	
<u>Surt</u>	<u>200 ml</u>
<u>Julivert</u>	<u>50 gr</u>
<u>Farina</u>	
	<u>c.s</u>
<u>Oli</u>	<u>c.s</u>
	<u>20 gr</u>
	20 ml

Elaboració

Posem el dia anterior els cigrons en remull amb aigua tèbia amb sal.

Al se'n demà els posem a coure des d'aigua tèbia juntament amb ceba, pastanaga i porro (les verdures senceres per després poder agafar i triturar o bé en brunoise molt fina).

Deixem coure per espai d'una hora en olla de pressió o al voltant de 2 hores i mitjana en un rondó.

Una vegada tous els cigrons agafem les verdures, si les hem agregat senceres, trituramos amb una mica del líquid de cocció i les afegim als cigrons.

Elaborem una salsa verda; amb oli d'oliva ofeguem lleugerament all sense que agaficolor, afegim el julivert picat, sofregir, afegir la farina i banyarar amb fumet. Deixar coure durant 5 minuts i afegim la salsa verda als cigrons juntament amb el rap en daus de 2 centímetres i espolvoregem amb el julivert picat. Deixem coure i rectifiquem l'assaonament.

F.P. BÀS

ARANCINI

(4 pax)

1l fons blanc d'au

4C sofregit de tomàtiga

Uns brins de safrà

100 g mantega

1 ceba picada

2 grans d'all picats

1 tassa d'arròs arbori

100 g mozzarella

Pa ratllat de blat de les Índies

Sa, prebe bó i oli d'oliva verge extra

Elaboració

Posar el sofregit dins una greixonera i, mentres tant, anar encaientint el fons.

Afegir l'arròs al sofregit i sofrir-lo també. Donar-li un parell de voltes. Incorporar 2dl de fons i anar remenant fins que l'absorbeixi. Anar incorporant-hi tot el líquid fins que quedi cremós (5 vegades banyant i 30 min de cocció)

Posar un paper de forn damunt una palangana ben neta i eixuta i estendre-hi l'arròs. Filmar i guardar en càmera mínim 6 hores.

Tallar la mozzarella a cubets de devers 1 cm.

Agafar una miconeta de l'arròs amb una mà, fer-hi un foradet, on hi posarem el formatge. Tapar amb més arròs i donar-li forma.

Empanar. Fregir abans de servir.

F.P.Bàsica

CREPES DE PEUS DE PORC I POLLASTRE sofregit de callós

Farcellets?

Ingredients per a 10 persones (2 crepes per persona):

-Per al farcit:

- 4 quarts trassers de pollastre (pernilet + besanca)
- 2 peus de porc
- 2 cebes
- 3 dents d'all
- 1 got de vi blanc
- 2,5 dl fons blanc
- Oli verge extra
- Sal
- Pebre
- 1 fulla de llorer
- 100 g de taquets de pernil ibèric

- 300 g de xampinyons tallats a làmines
- 50 g de prunes sense os/panses
- una culleradeta de pols de cep

-Per a fer les **crepes** (2 per persona):

- ½ litre de llet
- 3-4 ous
- 250 g de farina
- 40 g d'oli o mantega
- un polsim de sal

Salpebra i (enfarina) el pollastre i els peus. Posa un fons d'oli en una paella de gran diàmetre i **enrosseix-los**. Trau i reserva.

2.- Mentrestant pica bé la **ceba** i l'**all** i daura'ls en una olla ràpida (sense tapar) amb el mateix oli amb el que has fet la carn. Afegeix una mica de **sal**, agrega el **vi**, el caldo i una **fulla de llorer** i deixa que es vaja coent.

3.- Agrega-hi els **peus**, tanca l'olla i cuina durant 20 minuts. Aparta del foc i deixa que surta el vapor.

4.- Torna a obrir l'olla i incorpora el **pollastre**. Tanca i cou uns 10 minuts més.

5.- Passats aquestos 10 minuts, afegeix al guisat els **taquets de pernil**, els **xampinyons laminats**, la **pols de ceps** i les **prunes**. Dóna-li un bull perquè es barregen tots els sabors. Comprova el punt de sal. (Vés amb compte perquè el pernil farà que es quede prou salat)

Sopas de matanzas

Sopes de matances



otoño, invierno

Mallorca



Ingredientes para 4 pers.:

- 400 gramos pan de sopas
- cuatro cebolletas y 100 gramos tirabeques
- tres tomates ramillete y unos brotes coliflor
- tres dientes de ajo
- dos alcachofas
- un buen manojo perejil fresco
- media col de cardell y un manojo espinacas
- una tacita y media aceite oliva
- 200 gramos lomo de cerdo
- 200 gramos carne magra de cerdo
- medio butifarrón y 500 gramos setas
- una cucharada pimentón dulce
- una pizca pimentón picante y todas especias
- sal

Preparación

Lavar cuidadosamente toda la hortaliza y verdura. Cortar la cebolleta a lo largo, fina, verde tierno incluido. Ajos tomate y perejil muy picado y aparte. Desechar troncos gruesos de la col y espinacas y romper las hojas a trozos con las manos. Cortar la carne a dados y el butifarrón en aros. Las setas en cuatro trozos. Los tirabeques, limpios de hilos y puntas partidos en dos.

Calentar el aceite en una cazuela de barro y rehogar la carne. Ahora unirle la cebolleta y cuando esté jugosa el tomate, ajos y por último el perejil. Dar unas vueltas hasta que esté muy confitado. Ahora unirle la col y darle unas vueltas hasta que esté bien rehogada. Es el momento de agregar las alcachofas cortadas a cuartos), tirabeques y coliflor. Dar unas vueltas y cuando empiecen a estar rehogados poner las espinacas. Unas vueltas y meter las setas. Ahora regar con dos tazas de agua hirviendo. Sazonar y dejar cocer hasta que toda la verdura esté «greñal» un poco tersa.

Probar la sazón, ha de estar algo fuerte (el pan restará sabor) sacar la verdura con una espumadera y dejarla en un plato hondo grande. Ahora meter el pan de sopas en el caldo hirviendo, procurando que la última rebanada quede siempre debajo de la anterior, para que empape bien. La cazuela debe quedar sin caldo. Recoger las verduras con la espumadera, para no arrastrar el caldo que pueda tener la verdura y esparcirla sobre el pan. Regar con un hilillo de aceite de oliva. Tapar la cazuela y dejar reposar unos minutos cerca del calor antes de servir.

Acompañar con rabanitos, alcaparras y aceitunas partidas.

Sopas de matanzas

Porrusalda

1 kg patates torneiades

1 kg porros

¼ kg bacallà

1 dl i ½ oli d'oliva.

Fumet de peix

Elaboració

Netejar i picar el el porro. Ofegar-lo sense daurar-lo. Afegir les patates i Sofregir. Banyar amb aigua calenta i deixar coure 15 min Afegir el bacallà, deixar-ne coure 10 min més i servir.

LLOM AMB COL

8 filets de llom de porc, una col, 200 grms xulla, 2 botifarró, all, 2 cebes, 4 tomàtiques, 100 grms depanses, 50 grmsn de pinyons, prebe bord, 1 tassó de vi negre, brandy.

Elaboració

Treure les fulles de la col, procurant deixar-les senceres. Blanquejar-les i refrescar i escórrer bé l'aigua. Tallar el llom. Assaonar-lo amb sal i prebe bó, enfarinar i fregir-lo. Embolicar les tallades amb les fulles de la col. Fer un sofregit amb l'all, ceba, prebe bord i tomàtiga tot ben picat. Afegir-hi unes fulles de llorer, el botifarró i la xulla tallats a bocinets i banyar-lo amb el brandy, el vi i aigua.

Compondre els boliquets dins d'un rondó i afegir-hi el sofrit i més aigua fins que quedi tapat amb el brou. I coure fins que la carn quedi ben tendra.

També se poden compondre els boliquets dins una placa per enforar, tirant-li el fondo pel damunt i enforant-ho mitja horeta amb el forn a 200º.

Guarnició: patata pont nou

ARROZ PILAW

50 g cebolla picada, o puerro

3 dientes de ajo

aceite

300 g arroz

600 ml fondo

se le puede añadir una hojita de laurel

CALAMARS FARCITS A LA MALLORQUINA

1 calamar gros x pax

cebes tendres

carn picada

porros

bledes

alls

espinacs

cebes

pinya

panses

sucre

pinjons

oli

farina

Netejar molt bé totes les verdures i picar-les. Netejar els calamars, picar es caps i ses aletes. Mesclar ses verdures picades amb sa carn picada i es caps i ses aletes des calamars. Assaonar i incorporar-hi ses panses i es pinjons. Farcir es calamars amb aquesta mescla. Tancar-los amb 2 escuradents. Enfarinar-los i fregirlos.

Fondejar la farsa que ens ha sobrat en haver omplit es calamars, afegir es calamars i tapar amb aigua.

Cremar el sucre ben cremat. Quan sigui ben fosc, afegir-hi aigua i diluir-lo= salsa parís.

Afegir un poc de salsa parís al cuinat, fins que desaparegui el color verdós. Acabar la cocció dels calamars i assaonar.

PASTA VÓNGOLE

(4 pax)

400 g espaguetis frescs

½ kg cloïses

2 g d'All

Ceba

10 domàtiques seques, rehidratades

2 fresques ben madures

1 p de bayneta

Ví blanc

Elaboració

Posar en remull en aigua i sal les cloïses, canviant-la un parell de vegades perquè amollin tota l'arena.

Fer el sofregit i incorporar-li el ví i deixar coure uns minuts. Incorporar-hi les cloïses, tapar i aturar el foc.

Mentres tant, anar couent i refrescant la pasta.

Posar les racions de pasta amb salsa dins una paella i saltar lleugerament. Comprovar l'assaonament

LLUÇ AMB SALSA D'APICI

200-250g peix blanc

Ceba brunesa

dàtils

pinjons

p bò en gra

Comí

Orenga

mostassa

2 C gàrum

1 c mèl

fumet

Gàrum

1 llauna d'anxoves amb l'oli

2 C vinagre

Olives negres desosades

Orenga, comí i prebe

2c salsa de soja

1 c mèl

-coriandre, comí, menta, fonoll-

Elaboració del Gàrum: Picar les anxoves i les olives, tot ben menut; trempar.

Elaboració del peix: Enfarinar-lo i fregir-lo lleugerament. Poxar la ceba. Incorporar-hi les fruites ben picadetes; que cogui tot una mica i banyar amb aigu o fumet. Afegir-hi el peix i posar-hi una mica de gàrum. Assaonar.

Guarnició, patata tornejada

CREMA DE CARABASSA I MUSCLOS

(4 pax)

1 ceba

1 C mantega

500 g carabassa

½ kg musclos amb closca

Sal 1 c cúrcuma

Oli

Picar la ceba a la brunesa i sofregir-la amb la mantega i un raig d'oli perquè no es cremi.

Afegir-hi la polpa de carabassa tallada mirepoix, donar-li unes voltes i banyar.

Obrir els musclos al vapor i llevar les closques.

Afegir la cúrcuma. Triturar fins a obtenir una crema ben fina. Afegir-hi els musclos, posar 5 min a foc baix i ja se pot servir.