

	rest	take
14 03	Aperitius Bisque de marisc Lluç a la biscaïna Xot rostit amb mel i romaní Postres	Paella de carn i conill Crema bretona Bisque de llagostins Rodet de xot Pilotes de marisc
21 03	Aperitius Sopes daurades (SXIV) Salmó salsa de cítrics Rellom de porc amb costra de festucs Postres	Sipiat. (SXV) Peix al Curri Albergínies farcides Rellom de porc amb costra de festucs Salmó salsa de cítrics
28 03	Aperitius Arròs Hindú amb pollastre i Chutney de verdures. Sarsuela de peix Fricandó de vedella Postres	Frit de Mallorquí Sopes Mallorquines Zarzuela de peix Fricandó vedella
4 abril	Aperitius Paella mixta Peix a la mallorquina Blanqueta de vedella Postres	Estofat de vedella i cuscus Paella mixta Rodets de pitrera de pollastre farcits de gambes Pastis de caproig
11 abril	Aperitius Gazpatxo Arròs melos de bacallà Escopinyes amb cava Guàtileres amb most i avallanes Postres	Ajo arriero Greixera d'ous Canelons de carn greixeres d'ous
2 maig	Aperitius Crema Dubarry Orada a la murciana Terrina de conill Postres	Peus de porc Pebres de piquillo farcits de peix Orada a la murciana
9 maig	Aperitius Paté de campagne Boullabessa a la Marsellesa Cargols a l'estil de sóller Postres	Carlota de conill amb albergínes i mostassa Cargols a l'estil de sóller

16 maig	Aperitiu Tallarins putanesca Escabetxo de ratjada Confit d'anec a l'Oporto Postres	Tallarins putanesca Escabetxo de ratjada Arròs negre de sípia Crepps de pollastre i curri
23 maig	Aperitiu Menestra ribereña Crema reina Bacalla al pil pil Pollastre a la caçadora Postres	Crema reina Menestra Bacalla al pil pil Cordon Bleu
30 maig	Aperitiu Croquetes cassolanes Ous a la riojana Peus de porc Filets de turbot farcits d'olivada Postres	Fideua Croquetes de bacallà Rollitos de verdures Peus de porc

LIBROS DE LOMO CON JAMÓN Y QUESO

INGREDIENTES: 1 cinta de lomo de cerdo

jamón cocido en lonchas

queso tipo Havarti en lonchas

Sal

Pimienta

Mostaza antigua

Harina

Huevos

Leche

Pan rallado

Aceite para freír

ELABORACIÓN:

- Limpiar la cinta de lomo de grasa y nervios y filetear de manera que queden dos filetes no muy gruesos unidos por la base, que puedan abrirse como un libro.
- Espalmar cada libro ligeramente para que queden un poco más grandes.
- Sazonarlos por dentro y por fuera con sal, pimienta y mostaza.
- Colocar sobre uno de los filetes de cada uno de los libros una loncha de jamón cocido y una loncha de queso y cerrarlo de forma que no quede a la vista ni jamón ni queso.
- Una vez hecho esto, se van empanando, pasándolos por harina, huevo batido y pan rallado.
- Una vez empanados se pueden freír al momento, en abundante aceite bien caliente, o congelarlos para su posterior uso.

NOTA: Para preparar este plato también se puede utilizar pechuga de pollo o de pavo.

Pollastre a la caçadora**INGREDIENTES:**

1 pollo de 1'8 kilos aproximadamente
1 cebolla mediana
1 pimiento rojo grande
2 pimientos verdes
300 gramos de champiñones
1 decilitro de vino tinto
1 litro de salsa española
Fondo blanco
1'5 decilitros de aceite de oliva
Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Limpiar el pollo de vísceras y plumas, quitarle las patas, los alones y el cuello. Cortarlo en cuartos quitando también la espina dorsal y salpimentarlo.

En un sauté, calentar el aceite y dorar el pollo uniformemente. Una vez dorado el pollo sacarlo del sauté y ponerlo en una bandeja.

En el mismo sauté, saltear la cebolla y los pimientos cortados en una juliana no muy fina, cuando estén tiernos añadir los champiñones cortados en láminas gruesas, saltearlo todo durante unos minutos, mojar con el vino y dejar reducir un poco, añadir la salsa española y aligerarla un poco con fondo blanco.

Poner de nuevo el pollo a cocer junto con las verduras, tapar el recipiente y mantenerlo a fuego lento hasta que la carne quede tierna, cuidando que no falte líquido, rectificar de sazónamiento.

A la hora de servir, emplatar el pollo cubriéndolo con un poco de salsa de la cocción y guarnecerlo con algún tipo de patata y cualquier otra verdura.

CONFIT DE PATO CON SALSA DE OPORTO Y CHAMPIÑONES

(para 6 personas)

INGREDIENTES: 6 muslos de pato, Grasa de pato, 1 cebolla grande, +/- 10 gramos de pimienta negra en grano

Para la salsa: ½ cebolla

150 gramos de champiñones

3 decilitros de Oporto

Salsa demi-glace

0'2 decilitros de aceite

Sal, Pimienta

ELABORACIÓN:

- Retirar la piel y la grasa de los muslos, dejando sólo un poco en forma de rombo que cubra la parte más cercana al hueso.
- Colocar los muslos en un recipiente adecuado junto con la grasa retirada y la ya mencionada en los ingredientes, la cebolla cortada en juliana, las bolas de pimienta, un poco de sal y un poco de agua.
- Poner a cocer muy lentamente, procurando que en ningún momento empiece a freír (si a pesar de todo la grasa sigue friendo, añadirle más agua). Una vez cocidos los muslos, reservarlos inmersos en la grasa de la cocción hasta el momento de utilizarlos.
- Para hacer la salsa, rehogar la cebolla finamente picada con un poco de aceite, cuando esté transparente añadir los champiñones cortados en juliana, rehogarlos hasta que hayan evaporado casi toda el agua, agregar el Oporto, dejar reducir hasta que quede ¼ de lo añadido, mojar con un poco de demi-glace, salpimentar y reservar.
- A la hora de servir, poner el confit en una sartén con la piel hacia abajo y calentarlo en el horno a unos 150°C, procurando que quede la carne jugosa y la piel crujiente.
Colocarlo en un plato sobre un lecho de patata panadera y cubrirlo con la salsa caliente. decorarlo con una ramita de perejil o un poco de perejil picado.

FILETES DE RODABALLO RELLENOS CON DOUXELLE DE SETAS A LA
VINAGRETA DE FRAMBUESAS CON BOLITAS DE VERDURAS

(para 4 personas)

INGREDIENTES: 1 rodaballo de 1'6 kilos aprox. (en sucio)

champiñones

gírgolas

chalote

1 puerro

Una pizca de finas hierbas picadas

Pan rallado

Aceite de oliva

Vino blanco seco

pulpa de frambuesas

Vinagre

Maizena

Azúcar

Zanahoria

Nabo

Calabacín

Patata

Espinacas

Sal

Pimienta

ELABORACIÓN:

- Limpiar el rodaballo cortándole las aletas y sacándole la tripa. Quitarle la cabeza y sacarle los 4 filetes siguiendo la línea marcada por la espina dorsal. Despojar de piel cada uno de los trozos de pescado con la ayuda de un cuchillo bien afilado. Cortar estos filetes en tiras de unos 3 cm. de ancho, debiendo salir cinco tiras de cada uno de los filetes. Salpimentar las tiras obtenidas y reservar en el frigorífico hasta el momento de utilizarlas.
- En una sartén, preparar el relleno rehogando con un poco de aceite la chalota y el puerro finamente picados, cuando esto empiece a dorarse, añadir las setas también finamente picadas, rehogar hasta que hayan evaporado toda el agua y antes de que quieran empezar a dorarse añadir las finas hierbas y el pan rallado, este último en la cantidad justa para que no quede un exceso de grasa en la sartén.
- Rellenar cada uno de los filetes de pescado con una cucharada de café de relleno, sujetar los filetes con un palillo para que no se deformen al cocerlos y reservarlos en el frigorífico hasta el momento de ser utilizados.
- Pelar la zanahoria, el nabo y la patata; con una cuchara de media bola pequeña hacer bolitas de calabacín, zanahoria, nabo y patata. Poner un cazo con agua al fuego y cuando empiece a hervir, blanquear las bolitas de verdura dejándolas casi crudas, sacar las verduras del agua, refrescarlas bajo un grifo y reservar el agua de la cocción.
- Para preparar la salsa, calentar el vinagre dejándolo reducir un poco, añadirle una cucharadita de azúcar y mojarlo con el agua de la cocción de las verduras, agregar la pulpa de frambuesa, ligar esta salsa con un poco de maizena desleída en agua y sazonar, por último poner en la salsa las bolitas de verdura y reservarla en el frigorífico hasta el momento de utilizarla.
- A la hora de servir, colocar los filetes de pescado en una bandeja untada con mantequilla, mojarlos con el vino blanco y espolvorearlos con un poco de chalota finamente picada. Meter la bandeja en el horno a unos 150 – 160 °C y cocer los filetes durante 7 ó 10 minutos. Mientras se cuece el pescado, calentar la salsa, freír unas hojas de espinaca frescas en aceite bien caliente para que queden crujientes y una vez fritas secarlas poniéndolas sobre papel absorbente.
- Para emplatar el pescado, colocar una hoja de espinaca en el fondo del plato, poner 4 ó 5 filetes de rodaballo sobre la hoja y cubrir éstos con la salsa procurando que haya bolitas de verdura.

ROLLITOS DE PRIMAVERA



INGREDIENTES: Para las obleas: ½ kilo de harina

4 huevos

Agua

Para el relleno: 250 gramos de carne picada de ternera

150 gramos de gambas peladas

1 manojo de cebolletas

1 col china

250 gramos de zanahorias

2 bandejas de soja germinada

Un chorrito de vino de Jerez seco

Salsa de soja KIKKOMAN

1 cucharada de fécula

Una pizca de ajinomoto (glutamato sódico)

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Abundante aceite para freír

ELABORACIÓN:

- Poner la carne a macerar con el vino de Jerez y la salsa de soja.
- Cortar la verdura en juliana, excepto los brotes de soja.
- Cortar las gambas en trocitos de 1 centímetro.
- Para preparar el relleno de los rollitos, calentar un poco de aceite de oliva en un wok o en una sartén de hierro y saltear la carne macerada hasta que empiece a dorarse, añadir las gambas y saltear todo el conjunto. Agregar las verduras y la soja germinada y seguir salteando durante unos minutos a fuego vivo procurando que las verduras queden poco hechas.
- Salpimentar y poner una pizca de ajinomoto.
- Mezclar la harina, los huevos, un poco de agua y una pizca de sal en un recipiente con unas varillas para obtener una pasta homogénea similar a la de los crêpes.
- Para cocer las obleas, calentar una sartén antiadherente de 22 centímetros untada con un poco de grasa, poner unas cucharadas de la pasta preparada anteriormente, zarandear la sartén para que la pasta cubra toda la superficie por igual (debiendo quedar una capa lo más fina posible), mantenerla a fuego medio-lento hasta que se vuelva opaca; con mucho cuidado, darle la vuelta con los dedos, dejarla cocer unos segundos por la otra cara y sacarla de la sartén para dejarla sobre una mesa bien limpia.
- Poner un poco de relleno en el centro de cada oblea, doblar los lados y enrollarla. Para cerrar los rollitos, humedecer el borde que queda suelto con una pasta más bien líquida preparada con harina y agua.
- A la hora de servir, freír los rollitos en abundante aceite muy caliente y colocarlos sobre un lecho de lechuga cortada en juliana y acompañados con una salsa agrídulce en un recipiente a parte.

CARAGOLS A LA SOLLERICA

Els caragols i “les caragolades” són en la nostra vall qualque cosa més que un plat ancestral. Son senyal de bulla i festa, lligades a la festa de Fira i el Firó de maig.

Els caragols surten a la primavera i a la tardor, època de cria. Els millors són els de primavera. Sols s’han de menester un poal i ganes de cercar per sortir en les primeres brusques d’abril a recórrer les vores dels camins i marjades per aconseguir un bon grapat d’aquests apreciats mol·luscs. (Helix Aspersa) .

També necessitant per aquest feina les carogoleres (caixons de fusta tapats amb requilla o ribells de tests creats per tal finalitat).Així es conserven vius fins al moment d’usar-los.

El caragol és, sense dubte , un dels aliments més antics que conservam i que ja menjaven els nostres avantpassats . Ja se’n menjaven a la prehistòria, i així ho evidenciam al jaciments de la cova de Muleta, on s’han trobat restes de caragols procedents d’antics tiberis

L’èxit gastronòmic del caragol, resideix en fer-lo ben net : primer purgar-lo , amb farina unes 24 hores per fer nets els budells. Després passar-lo tantes vegades com sigui necessari per aigua neta, triar-los un per un separant els vius dels morts . Un cop ben nets els posarem dins una olla amb molt poca aigua (un ditet) i sobre foc molt fluix. La calor els

asustarà i moriran tots fora de les closques.
Els passam per aigua un cop més i ja els
tenim preparats per a cuinar

Ingredients per a 10 pax.

2 quilograms de caragols.
300 grams de panxeta fresca i 300grams de
costella de vedella
2 bocins d'os de cuixot salat.
2 botifarrons. i un bocí de sobrassada (100
grams.)
2 manats ben grossos de fines herbes (
sobretot fonoll, a més de: senyorida, julivert,
moradui, àpit, llorer, herbassana, etc.)
Sempre s'ha dit “ Els caragols volen molta
d'herba.”
4 patates. i 2 alls sencers.
3 cebes, 1 manat de porros i 1 de cebes
tendres .
250 grams de faves.
100 grams de mongetes planes i 100 grams de
pèsols
2 pebres vermells i 200grams de tomàtiga
natural triturada.
Sal, pebre bo negre, pebre bo dolç.

Per a lligar la salsa usarem 100 grams de pa
rallat.

Elaboració

Purgar el caragols durant alguns dies amb
una grapada de farina i un manat de fonoll.
Seleccionar els caragols vius, i netejar-los
amb abundant aigua freda (dins un ribell o
una pica). S'ha de canviar l'aigua tantes
vegades com sigui necessari (no han de fer
llim, ni sabonera), i mentre els netegem anam
triant els vius i els morts.
Un cop nets, posar-los dins una olla grossa, (
adequada al volum dels caragols, perquè
estiguin amples), amb un ditet d'aigua a foc
molt fluix. D'aquesta manera els caragols
s'espavilen i surten de la closca (els hem de
vigilar, si no volem caragols per tota la cuina)
.Tot seguit , i un pic són tots fora,
augmentarem la força del foc, per a matar-los

i deixar-los trets.
 Quan l'aigua bulli, els hem de tornar a netejar (observarem que l'aigua té un color verdós) ho farem fins que l'aigua tengui un color net.

Els posarem a bullir uns 40 min amb un bon manat de fines herbes. Mentre farem el sofregit de forma habitual : primer doram tota la carn i després hi afegim el pebre vermell picat i els alls. Un cop tot rosadet t, afegir la ceba, després el porro i després la ceba tendra i sempre a foc viu . Tot seguir a fegir-hi una bona cullerada de pebre bo dolç i la tomàtiga. Deixar coure un 5 minuts i tot seguit afegir-hi els caragols ;tapar d'aigua i coure uns 30-40 min. (pensar en posar-hi el manat d'herbes).

Abans de finalitzar la cocció afegir les patates a cantons , xíxols i mongetes.. Rectificar de sal i pebre bo.

Per acabar afegir el pa rallat per a espessir un poc.

Preparar l'all-i-oli i ja ho podem servir.

* La introducció del caragol a la dieta humana es remunta a l'Edat del Bronze, almenys 1800 a. C., basant-se en fòssils trobats. *Però sembla ser que van ser els romans els que van explotar les seves propietats alimentàries arribant fins i tot a crear llocs per criar-los denominats cochlearium*

- * Els romans consumien cargols no sols com a aliment, sinó que suposaven que era un alivi efectiu per a malalties de l'estómac i de les vies respiratòries

- * El caragol terrestre forma part de la cuina mediterrània, especialment l'espanyola i francesa, i molts de llocs és considerat com un menjar exquisit.

* Del caragol es consumeixen diverses espècies: *Helix pomatia*, *Helix aspersa*, *Helix aspersa màxima* , *Otala punctata* (cabrilla o caragola) i l'*Achatina fulica*, (e caragol gegant africà, i que pot arribar a pesar 600 grams

Risotto d'arròs negre de sípia de costa
amb sobrassada i mel de Sóller
i formatge parmesà guarnit amb all-i-oli.

INGREDIENTS:

(Per a 4 pax)

1 sípia neta i tallada a juliana fina.
La tinta de la sípia.
100 grams de panxeta de porc tallada a juliana fina.
50-100 grams de sobrassada
2 cullerades de mel.
4 racions d'arròs.
Aigua tèbia (2 x 1 d'arròs)
Sal.
Safrà natural.
Picada d'all i julivert
All-i-oli.
Parmesà 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 sobrassada 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 la picada . 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.

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 mòlt, 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.

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 adicionar-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, espolvorejar de formatge fus i gratinar.

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

moraduiç.

Julivert

Sal

Nata (per a la salsa)

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

Serviu-los acompanyats d'arròs blanc saltetjat.

Variacions: Feis un bon efecte maillard al peix i posau alguns pebres picats dins la salsa. Espolvorejau de julivert.

PASTÍS DE CAP-ROIG

I PASTÍS DE VERDURES

Per a la jornada d'avui us propós un plat de peix, que tant podeu servir com a aperitiu o entrant , com si ho feis plat únic.

També podeu variar el tipus de peix emprat en funció del que trobeu al mercat, com també les verdures que porta .

Bon profit .

INGREDIENTS PER A 1 PASTÍS PER A 6-8 PERSONES

1 cap-roig bullit , uns 15 minuts , dins un brou amb un parell de verdures i posteriorment desespinat
1 manat d'espínacs 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 minuts. 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. Picaeu 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.

No oblideu visitar www.cuinant.com.

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, rectifiquau 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.

Carlota de conejo y berenjenas a la mostaza.

Ingredientes: 5 pax.

Un conejo mediano (1 kg. aprox.)

5 berenjenas.

1 puerro

Apio blanco.

Una cucharada sopera de mostaza.

Pimienta verde en grano.

Sal

Pimienta blanca molida.

Elaboración:

Deshuesar el conejo, y cortarlo a cuadros pequeños, sazonarlo y dorarlo al horno 5 min.

Rehogar el puerro y el apio (en juliana fina), hasta que estén tiernos, **no dorado**. Después añadir la nata, la mostaza y las bolas de pimienta verde, rectificar de sazón y dejar reducir.

Una vez espesado añadir el conejo y reservar.

Aparte cortar las berenjenas (limpias y con piel) , lamas. Freírlas en abundante aceite caliente y dejar escurrir. Con ellas forrar los moldes, pintar los interiores con clara de huevo y rellenar con el conejo en salsa.

Hornear 5 min.

Acompañar con un lecho de espinacas salteadas y unas zanahorias glaseadas.

ALBERGINIES FARCIDES.

INGREDIENTS

per a 15 persones

15 albergínies
2,5 quilograms de carn picada mesclada
3 ous.
cognac
Pinyons i panses
fines herbes .
Sal i pebre bo
Pa rallat o formatge per a gratinar.
Oli d'oliva.

ELABORACIÓ

Tallau i deixau en remull dins aigua amb sal 15 minuts les albergínies, fer-lis dos talls a sobre i fregiu-les pasades per farina.

Feis la farsa amb la resta d'ingredients més la polpa de l'albergínia fregida , que bans haureu buidat . Posau-ho be de gust.

Omplir les metitat d'albergínia amb la pasta, pasar per farina i fregir.

Disposau-les disn una gastronorm, espolvoretjau de pa o formatge i acabar de coure al forn.

Acompanyau amb una [salsa de tomàtiga](#).

CUINA ROMANA

Pilotes de marisc

Ingredients:

Calamars, sípia, llagosta, coes de cranc, pebre bo negre, comí.

Elaboració :

Coure els calamars, la sípia i els cranc i la llagosta, tot dins aigua calenta amb sal. Després de la cocció o picarem be i ho assaonarem fins aconseguir una pasta per a fer bolletes que espolvorejar amb pebre bó i comí. Servir fredes

Cuina Clàssica

Sopes daurades. (SXIV)

Ingredients: Pa torrat, brou de carn, formatge rallat,rovells d'ous i gingebre.

Elaboració: Torreu el pa, prepareu un bon brou fosc de carn i ralleu el formatge. A l'hora de servir les sopes, bateu els rovells d'ous amb una part del brou i afegiu-hi un poc de gingebre mòlt. Mesclau amb la resta de brou i ja podeu servir.

(Guarnició: Dins el plat es pot posar un porc de carn esmicolada.)

Guàtllres amb most i avallanes (SXIII)

Recepta de cuina catalana del Segle XIII, extreta del Llibre De Sent Soví, primer llibre de cuina catalana escrit originàriament en català, d'autor desconegut.

Transcripció directe del llibre:

Qui parla de con sa deu ffer perdiguat ab valanes:

Si vols ffer perdiguat, se ffa axí: Prin om les perdius, e perbul-les. E con son perbullides, hom les pern e talla hom lo cortés derés e les ales e pits, en guisa que estiguen troseyades. E puys prin hom de lart de cansalada en una casola, e fón lo lart. E con será ffus, sofrig-ne les perdius troseyades.

E puys prin la salsa (salsa=espécies i herbes), e pica-la bé, e sia pasada per sadás; e con será pessada, destrempa-la ab aygua calda ho ab brou. E prin vallanes e vermells d'ou e pica-u hom bé; e

con serà picat, destrempa-ho ab la salsa encemps (la salsa d'abans). E met-i hom agás (vi extret de raim verd, pot esser most) e vinagre. E quan les perdius son bé soffrites, va la salsa dedins, e buyl tro que sien cuytes. E van perdius per tallador e salsa per escudelles.

Es serveix la carn per un costat amb guarnició i la salsa dins un bol amb pa de sopa, malgrat també es pot servir tot com a plat compost i únic.

Sipiat (SXV)

Ingredients: Sípia, oli, sal, ceba, espècies, molt de safrà, julivert, vinagre i aigua.

Elaboració: Renteu les sípies , escaldau-les i llavors les tallau a trossos ben petits. Poseu-les a sofregir amb oli i la ceba ben picada. Un cop que la ceba estigui desfeta afegiu el julivert , el safrà el vinagre i l'aigua (escabetxo) i ho feis bollir 5 minuts a foc fluix. Rectificar de sabor.

(Guarnició: verduretes escabetxades i patates)

CUINES DEL MÓN (CUINA HINDÚ)**ARRÒS HINDU**

- 1 tassa d'arròs cuit
- 2 cullerades de pinyons
- 2 cullerades de panses
- 1 cullerada de mantega
- 1 pessic de curri
- 1 mica de sal

Preparació

Es fon la mantega, se li afegeix els pinyons i les panses i s'ofega. S'incorpora l'arròs cuit i s'ofega tot uns 10 minuts a foc suau. Se li afegeix el curri i la sal i se serveix de seguida.

(Guranició: Tiretes de pollastre amb curry)

CHUTNEY DE VERDURETES (AMANIDA i TORRADES)

Els Chutneys solen estar fets a base de fruites (mango, tamarindo, etc.) o verdures (tomàquets) i espècies. La textura del Chutney sol ser una mica espessa i predomina, normalment el sabor àcid i picant encara que també podem trobar una mica dolç.

La missió principal de l'Chutney és potenciar o donar més gust al plat principal. És també una manera d'aprofitar i conservar quan tenim un excés d'una fruita i no volem que es faci malbé.

Ingredients del Chutney de verdures

- * 1 kg de tomàquets verds, sense pell ja tires petites.
- * 1 ceba pelada i picada.
- * 1 pebvered vermell, sense pell i a tires petites.
- * 1 mango verd, a laminetes.
- * 100 g. de panses sultanes.
- * 1 culleradeta de coriandre fresc ben picadet.
- * 3 dl de de vinagre.
- * 250 g. de sucre.
- * 1 culleradeta de pebre de Caiena (o negra)
- * 1 culleradeta de comí.
- * 1 pebre de banyeta, petita, molt picadeta.
- * 1 culleradeta de mostassa en gra.
- * Una mica de sal.

Elaboració del Chutney de verdures

- * En una cassola posem el vinagre, el sucre i la sal.
- * Quan bulli afegirem els tomàquets, cebes, el mango i els pebres juntament amb les panses.
- * Ha de bullir, a foc molt lent, sobre una hora i hem d'anar remenant per tal que no s'enganxi.
- * Afegirem les espècies quan ens falten uns 20 minuts per acabar.
- * La recepta de Chutney de verdures ja està a punt quan ens queda ben espesseta (sense líquid) Si observéssim que ens hem passat de líquid sempre es pot espessir amb una mica més de sucre.
- * Deixem refredar el Chutney i ja està llest per menjar.

PEIX AL CURRY

Ingredients:

6 filets de peix
4 cullerades de farina de blat de moro.
1 ceba picada
1 tomàquet mitjà pelat i picat
2 grans d'all picats
Crema de llet (250 grams)
Brou de peix o fumet
1 cullerada de julivert picat
1 cullereta de curri
2 cullerades de margarina
sal i pebre al gust
oli quantitat necessària

Preparació:

Condimentar els filets de peix amb sal i pebre i passar-los per la farina de blat de moro groc i fregir-los fins que daurin per ambdós costats.

Salsa: En una olla posar la margarina amb una cullera d'oli i fregir la ceba, alls i el tomàquet, després incorporar el brou, el curri, julivert i la crema de llet. Barrejar bé, deixar cuinar uns minuts. Servir els filets de peix banyats amb la salsa ben calenta, es pot acompanyar amb patates daurades o arròs blanc

POLLASTRE ESTIL HINDU

Ingredients:

3 pits de pollastre
2 pebres verds
2 cebes
2 chiles jalapeños
6 cullerades de curri en pols
3 cullerades de comí
2 cullerades de coriandre
100 cc. d'oli d'oliva
1 mica de sal
3 grans d'all
4 tomàquets de pera.
1 raig de nata líquida

Preparació:

Es piquen les cebes, els alls i els pebres verds i es fregeixen en l'oli d'oliva.

Es piquen molt petits els chiles jalapeños i s'afegeixen a la mescla.

Just després afegir les espècies.

Dins aquesta mescla ofegar els pits de pollastre prèviament trossegades i salades. (No cal tirar molta sal ja que les espècies tenen prou gust). Quan el pollastre estigui ben ofegat s'aboca sobre ell els tomàquets de pera, pelats i ratllats.

Es deixa coure fins que tant el tomàquet com el pollastre estan fets. Aproximadament a uns 20 minuts.

Abans d'acabar s'aboca la nata líquida i es remena.

El color que s'obté és entre groguenc i taronja.

S'acompanya d'arròs blanc.

S'aconsella acompanyar d'arròs blanc cuit.

PAKORA HINDU

Ingredients:

1 tassa de farina de ciurons o ciurons picats
1 mica de sal i pebre bo negre
1 ají o bitxo
1 pebre vermell i 1 quilogram de patates
1 ramet de coriandre i 150 cc. d'oli

Preparació: Les patates es couen amb la pell, i una vegada cuites es pelen i es tallen a rodanxes. Reservar-les. Mentre amb la farina de cigrons, la sal, l'ají o guindilla i el pebre, amb aigua es prepara una crema homogènia. Afegir el pebre vermell picat molt finet i coriandre picat també fi. Passar per aquí les patates i fregir. Serveixen per acompanyar carns. Si no es troba la farina de cigrons, posar els cigrons en remull i coure'ls i fer-los puré.

BOLETES HINDUES (GUARNICIÓ PEIX I POLLASTE)**Ingredients**

150 g de formatge per fondre
100 grams de Coco sec ratllat
1 cullerada de Chutney de mango
1 / 2 cullerada de cafè de Curri
Pebre bo negre
Sal 1 pessic

Preparació:

Mescar el formatge fos amb la meitat del coco i barrejar bé. Després, afegir el chutney, el curri i la sal, ha de quedar una pasta homogènia.

Portar la pasta a refrigerar almenys 1 h, abans d'utilitzar. Quan hagi passat aquest temps, posar la resta del coco al plat pla.

A continuació, amb les mans humitejades fer boletes amb la pasta i passar pel coco, per arrebossar, tenint cura que quedin ben cobertes.

Disposar en la font, escampar-hi el pebre vermell i refrigeri 1 h. abans de servir.

Sopes Mallorquines.

Ingredients.

Col.
Espinacs o bledes.
Ceba.
Pebre Verd i pebre vermell
Mongetes, faves i xíxols.
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.

Escalduu i deixau coure uns minuts.

greixeres d'ous**INGREDIENTS:**

4 ous
½ kg de faves
1 / 4 kg de pèsols
1 ceba
1 cabeça d'allis
2 patates
2 rodanxes de sobrassada
2 cebes tendres
oli, aigua i sal, canyella, clau i pebre

PREPARACIÓ:

Coure els ous, refredar, treure la closca i partir-los per la meitat al llarg. Es reserven.

Escalfem l'oli en una cassola de fang, i posem les cebes (també podem posar-n'hi de tendres), que prèviament haurem picat, i les rodanxes de sobrassada. Donem unes voltes i afegim la cabeça d'allis i les faves..

A continuació afegim les patates tallades a daus, i incorporem l'aigua. Afegim les espècies i la sal i deixem coure a foc lent fins que les verdures estiguin gairebé cuites.

Posem els ous durs que teníem reservats, i els pèsols. Es serveix en la mateixa cassola.

Frit de matances

Ingredients:

300 grams de xulla
250 grams de carn magra
250 grams de fetge
300 grams de costelletes
1 quilogram de pebre vermells
1 quilogram de patates
1 dl. d'oli d'oliva
Ulls, unes fulles de llorer, 1 pebre coent, fonoll fresc sal i pebre bo

Preparació:

Tallar tota la carn a trossets i posar-hi sal i pebre bo. Fregir-la dins una pella segons duressa de la carn Retirar la carn i dins el mateix oli sofregir el pebre vermell a trossos, amb el llorer i el pebre coent. (també pot dur un poc de ceba i ceba tendre)
Apart, fregar lleugerament, amb oli net, els patates tallades. Afegir a la cassola tots els ingredients, posar al gust de sal i servir ben calent.

Fregir les patates al llarg i mesclar amb la carn.

CUINA MALLORQUINA

Arròs brut

Ingredients per a 6 persones:

- * 2 L. d'aigua i 1 tassó d'oli,
- * 250 grams de pollastre, 250 grams de costelles de porc, 250 grams de conill, 1 colom net.

- * 1 ceba i 4 grans d'all, 2 carxofes i 50 grams de pèsols, 1 pebre verd i 1 pebre vermell, un mantó de porros

- * 400 gr. d'arròs.

Per a la picada:

- * 2 grans d'all,

- * Una mica de julivert i

- * Els fetgets fregits del pollastre i el conill.

Elaboració:

Trossejar les carns en trossos d'uns 2 o 3 cm.. Tallar la ceba fina, els pebres a quadrets, el porro finet, a les carxofes treure-li les fulles dures i deixar només la part tova (el cor), partir-les a quarts, les dents d'all picats finets. En una cassola de fang posar a escalfar l'oli i afegir el pollastre, el colom i el conill, quan estigui mig daurat posar el porc fins que es dauri i assaonar amb sal i pebre negre. Un cop daurat posar totes les verdures, menys la carxofa. Ofegar fins que la verdura estigui tova. Afegir l'aigua i deixar coure durant 1 / 2 hora més o menys segons la duresa de les carns. Fer una picada amb l'all i el julivert, si agraden dels fetgets afegir-los a la picada, l'arròs queda millor. Un cop cuita la carn posar l'arròs a la cassola i gairebé quan estigui cuit l'arròs afegir la picada. Servir en la mateixa cassola.

Blanqueta de vedella.

Ingredients

600 grams 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 talleu-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 tassó del brou 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)..

Peix a la mallorquina.

Ingredients per a 15 persones.

15 racions de peix de 200 grams (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'all
15 tomàtiques
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 tomàtiques. 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 tomàtiques) 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 +/-.

CUINA FRANCESA

CLOÏSSES AL CAVA

Ingredients

1 kg. de cloïsses
1 ceba
2 pebres de banyeta
2 grans d'all
1 ramet de julivert
1 copa de cava
1 mica de sal

Elaboració:

Posar les cloïsses amb aigua freda i sal durant 1 hora perquè expulsin tota l'arena

Rentar-les i reservar-les.

Picar la ceba molt petita i posar-la a ofegar a la paella amb una mica d'oli.

En el morter tritureu els alls amb els pebres de banyeta i el julivert i afegir-lo a la ceba quan aquest picada.

Afegir el cava, una mica de sal i les cloïsses. Quan estiguin obertes retirar del foc i servir calent.

Bullabessa a la Marsellesa

Ingredients

150 cc. d'oli
3 grans d'all picats
1 branqueta d'api tallada a tires fines
1 pessic de safrà
3 cebes mitjanes picades
200 grams de gambes, les cues
250 grams de musclos
500 grams de peixos (rap, moll, congre, lluç)
1 pebre verd picat
1 porro mitjà a rodanxes fines
1 culleradeta de sal
3 tomàquets pelats sense llavors i picats
1 pastanaga mitjana a rodanxes
1 litre d'aigua

Elaboració:

S'escalfa l'oli i s'ofega el peix. A continuació s'agrega l'all i la ceba i es continua ofegant fins que la ceba comenci a estovar.

Llavors, s'afegeix la resta de vegetals i l'aigua bullint i deixa que es cogui sobre foc molt suau durant 15 minuts. Rectificar de sal.

Llavors es afegim les cues de les gambes pelades, els musclos ben nets i prèviament cuits i el safrà.

Es deixa a la calor sense permetre que torni a bullir durant altres 6 o 8 minuts i se serveix molt calent.

Crema dubarry.

Ingredients:

- * 1 coliflor, 300 grams patates
- * 1 o 2 litres aigua o de brou de verdura
- * 2 porros
- * 1 cullerada mantega
- * 50 grams formatge parmesà ratllat
- * nou moscada ratllada
- * 1 cullerada julivert picat
- * 1 cullerada cibulet picat
- * sal, pebre

Elaboració:

Tallar la coliflor . Rentar i pelar les patates i tallar a daus petits perquè triguin el mateix en fer-se que la coliflor. Posar el brou en una olla i quan estigui bullint, afegir sal, coliflor i patates. Tapar, posar foc moderat i deixar 15 minuts. Netejar els porros i tallar a rodanxes fines. Escalfar la mantega en una paella. Quan estigui fosa, fer els porros i fer a foc lent fins que estiguin tous. Tirar els porros al coliflor i patata i deixar a foc moderat durant 5 minuts. Triturar i finalment afegir-hi formatge ratllat, herbes fresques i nou moscada. També sal i pebre si cal. Remenar molt bé i servir.

Paté de campagne.

Ingredients :

(10-12 persones)

1 conill desossat

200 grams de bacó

300 grams de fetgets de pollastre

250 grams de magre de porc

100 grams de xuia

2 grans d'all

sal i pebre

30 grams de mantega

100 dl. de conyac

200 grams de xuia a talls fins

Elaboració:

1. Picar junts el conill, el porc, el bacó i la xuia. Condimentar amb sal i pebre, l'all molt picat i el brandi. Deixar reposar en un lloc fresc almenys dues hores.
2. Saltar els fetgets en la mantega, picar i afegir-los a la barreja anterior.
3. Els talls de cansalada es netegen de greix i dureses . Aquesta és la forma que no s'encongeixin en coure. Folrem amb elles un motlle de terrina de ceràmica que tingui tapa de manera que pengin pels costats.
4. Posem allà la picada ben apretat perquè no hi hagi buits. Cobrim amb la part de les llenques que estava penjant.
5. Tapem la terrina i la posem al bany maria en el forn a 180 ° durant 1 hora i 3 / 4 o 2 hores.
6. Premsem amb 1 quilo durant una nit i esperem un altre dia més abans de menjar-la.

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

PER A LA PASTA DELS TRES TIPUS DE CROQUETES

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

PEL FARCIT DE POLLASTRE:

Un pebre vermell.
1 Ceba
1 Pitera de pollastres

PEL FARCIT DE CUIXOT I FOMATGE:

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

PEL FARCIT DEL BACALLÀ

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

ELABORACIÓ.

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

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

Creppes de Pollastre al curri

Ingredients:

1/2 pollastre deshosat, 100 grams de xampinyons, 200 grams de salsa beixamel, sal i pebre bo negre, nou moscada, curri, 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 curri.

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

Cuixa de xot rostida amb mel i romaní.

Ingredients i elaboració per a 6 persones.

1 cuixa de mè dessosada, 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 recomanem un puré de patata a la mallorquina, que elaborarem amb patates bullides, 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.

Tallarins Puttanesca:**ingredients:**

Oli d'oliva

6 anxoves

2 grans d'all

½ kg tomàtiques

1 cullerada d'orenga fresc

1 cullerada d'orenga sec

2 cullerades de tàpares

Olives negres sense pinyol

Elaboració:

Posar a una pella la meitat de l'oli amb les anxoves picades, defer-les al calor.

Afegir l'all i clentar sense que es dori. Afegir les tomàtiques pelades sense pinyols, tallades en troços grossos i deixar coure davers 30 minuts

Saltejar la pasta amb la resta de l'oli, afegir la salsa, l'orenga, les tàpares, les olives a rodanxes

Decorar:

Amb les pells de la tomàtiga a mode de pètals de rosa vermella. (posar-los dins una gastrònom entre dos papers de forn dins el forn sec a 64 °C i subjectant els papers amb flameres a damunt, sinó volen)

Crema Reina**Ingredients:**

Brou d'au

Mantequilla

Farina

Per cada litre de brou : 50 g manteguilla i 50 farina

Nata

Rovells

Cibulet

Sal, pebre bo

Elaboració:

Elaborar un roux amb la manteguilla i la farina

Afegir el brou calent i remenar tot el temps fins que quedi feta la velouté. Afegir sal

Afegir un roll de nata i rovells d'ou sense que quallin. Rectificar de sal i pebre bo
Acompanyar amb arròs blanc bollit.

Decorar amb cibulet

Bacallà al pil-pil: (País Basc)**Ingredients per a 4 persones:**

1,5 kg de bacallà dessalat tallat en tallades

250 ml d'oli d'oliva verge extra

2 grans d'all

2 pebres de cirereta petits (cayenas)

Elaboració:

Escalfar l'oli en una cassola baixa i ampla. Tallar els alls a làmines fines i daurar-los amb els pebres de cirereta petits a foc molt suau.

Retirar els alls i posar el bacallà a la cassola amb la pell cap avall. Quan vegem que comença a fer una aigüeta blanquinosa, abans que estigui fet del tot, treure les tallades de bacallà i reservau-les dins un recipient un poc fons, per exemple una font o plat fons

Treure la major part de l'oli de la cassola i deixar l'aigua que hagi fet el bacallà. No cal ser molt escrupolós: pot quedar una mica d'oli a la cassola i una mica d'aigua en l'oli.

Començar a moure l'aigua a la cassola, remenant-la amb unes varetes. Anar afegint poc a poc l'oli com si fos una maionesa, i alternativament i també poc a poc, l'aigua que hagi deixat el bacallà en la font o plat. Seguir movent, vigilant que la calor sigui constant però molt suau (no pot bullir), fins que emulsió i es faci el pil pil. Quan s'hagi acabat tant l'oli com l'aigua del bacallà i la salsa estigui ben lligada, afegir les tallades de peix a la salsa, cobrir-lo amb ella i retirar del foc.

Servir immediatament o mantenir temperat: el pil pil fred es talla al recalentar-lo, tot i que es pot tornar a lligar com si fos maionesa: començant amb poca quantitat i afegint a poc a poc salsa sense deixar de moure la cassola o les varetes.

Decorar: amb una mica julivert espolvoretjat

Ajorriero: (La Rioja)**Ingredients:**

Alls, pebre cirereta, ceba, juliana de pebre verd i vermell, bacallà, carn de pebre “choricero”, tomàtiga i vi blanc. sal

Elaboració:

Poxam uns alls, el pebre de cirereta, la ceba, el pebre vermell, el verd. Afegim el bacallà salat, carn de pebre xoricer, tomàtiga i vi blanc. Ho deixam coure fins que estigui quasi sec

Decoració: amb juliana fina crua de pebre verd i pebre vermell. Si podeu en vertical millor

Fricandó de Vedella amb bolets:**Ingredients:**

Bolets variats, Contra o rodó de vedella, oli, all, ceba, tomàtiga, vi blanc, aigua. Patata, mantequilla. Sal pebre bo negre.

Elaboració:

Filetejam la vedella (contra o rodó), els salpebram, enfarinam i dauram dins oli
A part, ofegam all i ceba, quan estigui ben poxada afegim sal, afegim tomàtiga i vi blanc. Juntar tots els fitlets i cobrir amb aigua o fons. Deixar coure fins que estiguin tendres.

A part, saltejar bolets per afegir.les al final de la cocció

Patata rissolada: pelar la patatat i tallar-la noissete. Blanquejar, saltejar, salpebrar i enfornar sobre gastrònom amb mantequilla o paper sulfuritzat fins que sigui cuita

Decoració: amb bolets saltejats per damunt

Peus de porc amb naps: (Catalunya)**Ingredients:**

mans de porc, ceba, porro i pastanaga, alls, daus de pernil salat, farigola, popa de pebres “choriceros” i tomàtiga picada, naps tallats en grans (=gajos), ametlles fregides.

Elaboració:

Cuinar les mans de porc dins ceba, porro i pastanaga.

Per altra banda, potxar alls i ceba brunesa. Afegir els daus de pernil salat, la farigola, el pebre “choricero”, i tomàtiga picada. Ofegar uns minuts, incorporar les mans, els naps tallats en grans (=gajos) i cobrir amb l'aigua de la cocció.

Fer una picada amb alls i ametlles fregits i incorporar al guisat

Menestra ribereña: (Madrid)**Ingredients:**

verdures de temporada. Farina, fulles de bleada, pernil salat, sal, pebre bord dolç, all, ous bollits

Elaboració:

Cuinar per separat verdures de temporada, afegir sal a les verdures i a l'aigua (no molta)

A part, fer un sofrit amb all, pernil salat, un poc de farina i pebre bord dolç. Afegir un poc d'aigua en la que s'ha bullit les verdures i bullir tot junt.

A part, fer bolletes amb les fulles de bleada cuites, salpebrar, enfarinar i fregir.

Acompanyar amb ous bollits (=11 minuts + refredat immediat), per al servei de menjador es poden fer potxats en lloc de bullits

Decoració: Reservar bolletes fregides per col·locar quan s'emplata. Els ous sols es col·loquen quan s'emplata, tallats a quarts de manera longitudinal

Orada a la murciana (Múrcia):

Ingredients: lloms d'orada, pebre vermell (o verd) torrat, oli, sal

Elaboració:

Posar els pebres dins gastrònom amb paper de forn. Rostir-los al forn sencers, (fora els capolls, ni els pinyols), a 180 °C. Treure quan siguin cuits, reservar, pelar i reservar

Desespinar les orades, i salar els lloms i posar-los dins els pebres. Tornar posar al forn a 180° uns minuts més (20+/-)

També es pot fer, posant els lloms dins pebre vermell o verd i fregir, enlloc de enfornar

Decorar amb el cruixent de pell de l'orada en vertical (forn sec a 70°)

Ous a la Riojana (La Rioja)

Ingredients: mongetes verdes en concassé, all, ceba brunesa, daus de pernil salat, rodanxes de xoriç, tomàtiga picada

Elaboració:

Per una banda, coure les mongetes verdes a quadrats uns 10-12 minuts

A part, potxar all, ceba picats, afegir daus de pernil salat i rodanxes de xoriç.

Ofegar i incorporar tomàtiga picada. Coure uns minuts, afegir les mongetes verdes i un poc de l'aigua de la cocció. Coure 5 minuts més. Disposar dins caçoles amb un ou i escalfar al forn.

Fideuada (C.Valenciana)**Ingredients:**

Peixos, mariscs variats , fideus, all, oli, sal. El doble de líquid que de fideus (100 g fideus/pax)

Elaboració:

Per una banda, sofregir els fideus perquè agafin un poc de color daurat

Per altra fer una salsa americana i reservar

Per altra obrir al vapor els mol·luscs i reservar l'aigua de cocció

A part, fer un sofregit amb els peixos i mariscs, afegir un poc d'all, tomàtiga,sal, fumet de peix, la salsa americana l'aigua de la cocció dels moluscs,sal, els fideus i safrà,

Per acabar, afegir els mol·luscs cuits, deixar coure uns 5 minuts més

Gazpachos fríos: (Andalusia, Extremadura, Múrcia)

ingredients: hortalisses crues, oli, vinagre, sal, all.

Gazpacho Aguado de pepino

L'andalús: Amb pa o fora pa, amb pernil o fora pernil, triturat o no

Porra antequerana (Múrcia)= du pebre

Salmorejo cordobés: igual que la porra antequerana, però sense pebre. Du més all que la resta de gazpacho

Ajo blanco malagueño

D'Extremadura: du un poc de poleo, no du gens de cogombre i es guarneix amb ou bollit picat

Arròs melós amb bacallà i sèpia:

A diferència dels rissottos no s'acaba amb formatge

Ingredients per a 6 persones:

1 kg sèpia neta
1 dl vi blanc
100 g porro
100 g pastanaga
1 fulla de llorer
250 g ceba
300 g arròs arbori
15 g mantega
600 g bacallà dessalat
2 dl oli oliva
q/s julivert

Elaboració:

- 1) Tallar la sèpia en 6 troços de 5 x 5 cm, cincelar (=fer incisions superficials a mod de mosaic) i reservar

Tallar la resta de la sèpia en troços grossos, saltejar un poc en oli d'oliva i afegir el vi blanc, un litre d'aigua, el llorer, el porro, la pastanaga, 200 g ceba i uns grans de pebre negre i sal. Deixar coure uns 20 minuts, treure els troços de sèpia i trocejar més fina. Colar el fumet i reservar

- 2) Triturar 1 dl oli oliva amb fulles de julivert. Colar i reservar
- 3) Potjar, dins l'oli restant la resta de la ceba picada fina, posar l'arròs i remoure. Anar afegir el fumet necessari. Posar sal i coure 17-18 minuts remouent contínuament fins que quedi melós
- 4) Afegir els troços de sèpia que hem emprat per al fumet. Retirar del foc i afegir la mantega, remoure
- 5) Posar el bacallà al forn 4-5 minuts i la sèpia a la planxa
- 6) Disposar l'arròs en el centre del plat amb un aro de semifred. Col·locar a damunt el bacallà, afegir al rededor un poc de fumet amb sal i unes gotes de l'oli amb julivert, i al costat, la sèpia amb la part del mosaic (=els talls) cap a defora

Rellom de porc arrebossat amb pistatxo amb polenta i cebetes glassejades:**Ingredients:**

Rellom de porc, pistachos, sal , pebre bo, cebetes, polenta, brou, mantquilla, sucre, aigua, vi blanc

Elaboració:

marcar el rellom a la planxa, tallar-lo a troços de 5 cm de llargària

Rebossar-lo amb pistatxo picat

Enfornar a forn sec a 180°

Polenta: coure el brou i contar 4 parts de brou per cada una de polenta.

Remoure freqüentment durant la cocció dins que la massa se separa de les parets fàcilment. En aquest moment, es retira del foc i es posa sal i pebre bo, i opcionalment s'enriqueix amb ou. La massa s'extén sobre una

superfície engreixada per a que es compacti. Una vegada freda, es pot

moldejar i tallar, i ja està llesta per a esser consumida. També es pot fregir.

Molt indicada per guarnir carns rostides, peixos blancs i salmó

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.

