



Take Away primer trimestre (cada divendres). Curs 18 19

	Entrants	Carns	Peixos
19 octubre	Crema Carabassa Tallarins al pesto	Ofegat dolç de bou amb mel i canyella Popietes de pollastre amb dàtils i bacó	Peix a la Mallorquina Orada al papillotte
26 octubre	Mongetes blanques amb peix i marisc Albergínies farcides de sobrassada	Rellom farcit de carn picada Pollastre agre dolç	Peix amb tumbet Llampuga amb pebres
2 novembre (no)			
9 novembre	Tallarins a la bolonyesa Croquetes variades	Ossobuco milanesa Llom amb col	Calamars farcits de carn i panses i pinyons Lluç amb salsa verda
16 novembre	Aguiat de lleties a a l'antiga Carabassons farcits de pollastre i gambes	Conill amb ceba Aguiat de xot	Salmó marinat. Pebres de piquillo farcits de bacallà
23 novembre	Cigrons amb bacallà i espinacs Croquetes variades	Mousaka grega Rollitos de primavera	Greixonera de bacallà Rajada escabetxada
30 novembre	Caldereta de Peix i Marisc Rissotto d'arròs negre de sípia amb sobrassada i mel de Sóller i formatge mallorquí	Aguiat de pilotes Escaldums de pollastre	Greixonera de gambes amb ous Pastís de peix amb verduretes
7 desembre (no)			
14 desembre	Lassagna marinera Lasagna de Verdures	Sopa farcida de Nadal (Galets) Pollastre farcit de carn, dàtils i bacó	Llobarro al fonoll <i>Coquilles de Sant Jaques</i> (vieires farcides)



Receptari *Take Away.*

Primer Trimestre

ALBERGINIES FARCIDES.



3

INGREDIENTS

per a 15 persones

15 albergínies

2,5 quilograms de carn picada mesclada

1 sobrassada de 600 grams

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 passades 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 meitat d'albergínia amb la pasta, passar per farina i fregir.

Disposau-les dins una gastronorm, empolvorau de pa o formatge i acabau-ho de coure al forn.

Acompanyau amb una salsa de tomàtiga.

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

PER A LA PASTA DELS TRES TIPUS DE CROQUETES (ROUX)	PEL FARCIT DE POLLASTRE:	PEL FARCIT DE CUIXOT I FOMATGE:	PEL FARCIT DEL BACALLÀ
	Un pebre vermell. 1 Ceba	200 grs de cuixot dolç	300 grs de bacallà esmicolat, dessalat i desespinat.



4

1l de llet . 150 grs de farina. 150grs de mantega. Sal. Pebre bo blanc picat Nou moscada,	1 Pitera de pollastres	200 grs de formatge de barra. 1 ceba	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.

OFEGAT DOLÇ DE BOU AMB MEL DE SÓLLER I CANYELLA

Ingredients:

400grs de carn de bou per estofat . Una ceba

Un litre d'aigua i un tassó de vi negre

150 grams de pastanagues i 100 grams de faves tendres.

Una fulla de llorer i un poc de moradui, 150 grams de xampinyons.

All, panses i pinyons.

Dues cullerades de mel de Sóller (+/- 50 grs)



5

Sal, pebre i un poc de canyella. Un poc de saïm de porc.

Elaboració. Tallau la carn a trossos iguals i l'assonau. Sofregiu-la amb el saïm. Afegiu-hi la ceba picada, amb l'all, el llorer, el moradux i les pastanagues a trossos. Deixau coure fins que la ceba hagi evaporat tota l'aigua.

Afegiu-hi les panses i pinyons i el vi negre i deixau coure l'elaboració un poc a foc fluix, fins que s'evapori part del vi.

Seguidament afegiu-hi l'aigua calenta i ho feis coure fins que la carn sigui cuita, afegiu-hi els bolets i les faves. Un cop cuita la verdura, afegir-hi la mel fosa amb unes gotes de vinagre. Rectifiqueu de sabor amb les espècies i si la carn és cuita ja podeu servi-ho. Com a guarnició proposo unes patates bullides tallades a cantons i afegides a darrera hora.

El consell : Serviu el plat espolvoretjat amb un poc de canyella, aconseguireu un toc distintiu

Porc o pollastre agredolç.

Ingredients: (12 persones)

<ul style="list-style-type: none">• 1 kg. Magre de porc• 1 dl xerès• 1 dl salsa de soja• 3 pebres verds• 2 pebres vermells• 3 pastanagues• 1 ceba	Per a la salsa <ul style="list-style-type: none">• ½ l. brou xinès• 3 cullerades salsa de soja• sal• 1 dl. de vinagre• 3 cullerades de sucre• 60 grams de concentrat de tomàtiga• 1 cullerada de maizena dissolta amb la mateixa quantitat d'aigua	Tempura: <ul style="list-style-type: none">• 3 ous batuts• 200 grams de maizena	Guarnició: <ul style="list-style-type: none">• 1 taronja pelada al viu• Una grapada d'ametlles crues
---	---	---	--

Elaboració:



- Tallau la carn a daus de 2,5 centímetres la disposau en un bol a marinar juntament amb el xerès, 3 cullerades de salsa de soja i 1 culleradeta de sal Tallau els pebres a quadrats de 2.5 cm el més regulars possible. Pelau i tallau les pastanagues i cebes , tot ben picadet .
- Per a fer la tempura podeu mesclar l'ou i la maizena. Escórrer el porc de la marinada i el passau per la pasteta 8 ha de quedar ben cobert) . Ara l'heu de fregir en abundant oli ben calent. Escórrer i reservar . Dins una parisienne o wok gran, a foc molt viu i amb molt poc oli, sofregiu totes les verdures. En tenir-les doradetes afegiu-hi el brou amb la salsa de soja, el vinagre, sucre i el concentrat de tomàtiga i ho duis a ebullició. El podeu lligar amb la maizena dissolta dins aigua . Quant la salsa hagi reduït i espessat el desitjat ja podeu afegir-hi els trossos de porc ja fregits , els trossos de taronja i les ametlles. Acabau-ho de coure tot a foc viu i ja el podeu servir. Pensau a rectificar de sal i pebre si fos necessari

Brou xinès:

Carcasses i trossos de pollastre

Aigua freda

Rodanxes de gingebre fresc

Algunes cebes tendres (només el blanc)

4 grans d'all aixafats i sense pelar

sal

Elaboració:

Posau totes les carns i ossos nets juntament amb l'aigua en una olla gran i coure 40 min. No ha d'arribar a bullir mai.

Escumar acuradament i afegir la resta dels ingredients.

Mantenir la calor moderada durant unes 4 o 5 hores. No remenar. Colar i guardar un cop fred.



Es tracta d'un brou cuinat a baixa temperatura durant molt de temps, quasi infusionat.

OSSOBUCCO MILANESA

4 trossos d'ossobuco (que siguin gruixats), 2 tomàtiques , 2 cebes mitjanes., 2 pastanagues., 5 grans d'all., Un tros d'api (la tija), Oli d'oliva verge extra., 175 mil·lilitres de vi blanc (de taula), Brou de carn , Farina., Julivert fresc acabat de picar, La ratlladura d'una llimona., Sal i pebre negre acabat de moldre (al gust)

Elaboració

El primer que cal fer és practicar-li uns talls a la carn per la zona exterior, de manera que evitem que aquesta s'encongeixi quan es cuini. La salpebrarem i enfarinem per tots dos costats. Farem un raig d'oli d'oliva en una cassola i quan estigui calent fregirem la carn per tots dos costats fins que es posi daurada, després la apartarem i reservarem.

En aquest mateix oli incorporarem la ceba, i l'api tallats a trossos molt petits, 3 alls laminats i la pastanaga en discos. El sofregirem fins que la ceba es posi transparent en aquest moment tirarem els tomàquets sense pell i tallats a dauets. Ho remenarem, tirarem una mica de sal i deixarem que es faci tot bé. Després afegirem la carn i el vi blanc i deixarem durant uns minuts.

Després d'això afegirem el brou de carn i aigua per cobrir-ho tot, però ha de ser calenta perquè no talli la cocció.

Tapem la cassola i ho deixarem coure al mínim perquè la carn vagi deixant anar els seus sucs, es vagi fent i tots els ingredients es barregin bé entre si.

Ho deixarem una hora i mitja fins que la carn hagi quedat molt tendra, però sempre controlant que no es quedi curta d'aigua.

Quan la carn estigui a punt podem treure-la i reservar-la i la salsa passar-la per la batidora per deixar-la com una crema. Incorporarem de nou la salsa a la cassola juntament amb la carn.

Ara, per donar-li el toc italià cal preparar una barreja anomenada gremolata, que es fa amb julivert picat, la ratlladura de la llimona i els



8

dos grans d'all que ens queden, el aixafarem tot i ho tirarem a la cassola, deixant que tot es faci durant uns 10 minuts.

Conill amb ceba.

Ingredients per a 4 persones.

1 conill.

4 cebes

10 xalotes

200 grams de tomàtiga natural triturada

1/2 litre de vi.

Un manat de fines herbes.

100 grams d'ametlles

Julivert

Una cabessa d'all

Sal, pebre bo negre, pebre bo dolç.

Oli d'oliva.

Elaboració:

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

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

Amb els fetges del conill, que també hem marcat dins oli calent, les ametlles i un poc de julivert; farem una picada.

Tapar la carn amb aigua i quan arranqui a bullir rectificarem de sal i afegirem la picada. Deixar coure fins a la total cocció.

Aguiat de xot a la mallorquina

INGREDIENTS:



9

1 '5 quilograms de carn de xot sense óssos , 2 o 3 cebes mitjanceres, 1 cabeça d'all, llorer, ½ copa de vi blanc.

Un poc de vinagre (1 cullerada), 50 grams de sucre. Patates (Per a guarnir la carn)

Oli d'oliva verge, Nou moscada, Pebre bo negre, Brou de carn.

Elaboració:

Trossegeu la carn a bocins no massa petits i seguidament sofregiu-la dins una casseroles i una vegada daurada la retireu. Si no s'ha cremat l'oli (i si ho trobau convenient el colau o en posau de nou.) ; daureu-hi l'all, la ceba picada, i un pic que aquesta estigui tendra afegiu el brou , el llorer i la carn que teníeu reservada. Assaoneu-ho un poc amb sal , pebre bo negre i la nou moscada. Apart dins una pella feis un caramel-lo dorat amb el sucre i el vinagre; i juntament amb el vi aboqueu-ho tot a la carn. Tapau be la casseroles i deixau-la bullir molt suaument, fins que la carn de xot sigui cuita, Serviu amb les patates fregides a cantons.

L'apunt al voltant de la carn de xot :

Convé seguir uns petits consells a l'hora de manipular la carn de xot:

- Recordau que el greix del xot ha de ésser ben blanc , això serà senyal de que l'animal és tendre.
- Si l'animal és jove la carn ha d'oferir un color rosat suau.
- La carn de xot fresca es pot conservar, refrigerada, uns quatre dies.
- Si l'hem de congelar , millor fer-ho en trossos grossos ja que si ho fem en bocins petits li restarem qualitats organolèptiques al descongelar-la.
- A vegades la carn de xot "xoteja" , és a dir fa massa gust. Podem evitar això si abans de cuinar-la li retirem una fina membrana que es troba entre la pell i la carn.
- Millorarem el gust de la carn de xot si prèviament a cuinar-la la marinam amb oli o vi amb herbes i verdures aromàtiques.

Peix a la mallorquina.

Ingredients per a 15 persones.

15 raccons de peix de 200 grams (si el peix és sense espines ni pell)

5 manat de bledes



10

2 manats de porros

2 manats de cebes tendres

1 manat de julivert

4 cebes

1 cabessa d'allis

15 tomàtiques

sal, oli, i pebre bo dolç

15 patates petites.

Elaboració.

Netetjau 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 +/-.

Calamars farcits

Ingredients per a 4 persones.

8 calamars mitjancers.

1 ceba.

300 grams de carn picada.

1 ou , ¼ de copa de coñac

Moradux i julivert.

Sal i pebre bo, Farina.

Oli d'oliva.



11

250 grams de tomàtiga natural triturada, Pebre bo dolç.

2 dl. de vi blanc.

Panses i pinyons, 1 manat de herbes aromàtiques.

6 patates.

Elaboració.

Netejar els calamars i picar les potets i les ales, mesclar-les amb la carn picada , sassonar-ho i trempar amb l'ou i el cognac.

Amb la farsa omplir els calamars i tancar-los amb un escuradents. Enfarinar-los i dorar-los lleugerament..

Dins la mateixa pella, sofregir la ceba, un cop daurada afegir-hi la tomàtiga i el pebre bo dolç. Deixar reduir i afegir-hi el vi. Disposar-hi els calamars i tapar d'aigua. Afegir-hi també el manat de fines herbes , les panses i els pinyons. Deixar cuire uns 30-40 minuts a poc foc. Rectificar de sal i 10 minuts abans de servir coure dins la salsa les patates.

Empolvorar de julivert picat,rectificar de sal i servir.

LLUÇ AMB SALSÀ VERDA (Per a 8-10 persones)

INGREDIENTS:

1 lluç de 3 quilos aproximadament, 1-2 cebes, 1 cap d'all, 2 cullerades soperes de julivert picat, 2 decilitres d'oli d'oliva, 1 litre i ½ de fumet de peix, farina, 150-200 grams de pèsols, 1 llaunes d'espàrrecs, 4 o 5 ous durs, sal i pebre

ELABORACIÓ

- Netejar el lluç, tallar-la en llesques o en supremes de 150 a 200 grams i assaonar.

- Posar al foc una cassola de fang amb l'oli, tirar els alls pelats i tallats a rodanxes, deixar que es daurin una mica i afegir la ceba finament picada.



- Quan la ceba estigui transparent tirar el lluç lleugerament enfarinada, fregir una mica per les dues parts i afegir el julivert i el fumet de peix.
- Afegir els pèsols, deixar coure uns minuts i afegir els espàrrecs i els ous durs partits per la meitat. Deixeu-ho coure una mica més, provar de sal i servir bé calenta acompanyant-lo amb la guarnició desitjada.

NOTA: Aquest plat es pot enriquir amb gambes, llagostins i cloïsses, que es afegiran juntament amb els pèsols.

Salmó marinat a les fines herbes.

Ingredients

Filets de salmó sense espines , nets i eixugats .

Un bon manat d'herbes aromàtiques fresques picades (julivert, anet, moradux, un poc d'ament, herbassana, menta, fonoll,etc)

La meitat del pes del peix de sal i sucre mesclades a parts iguals .

4 llimones.

Pebre bo blanc en gra.

Elaboració.

Col·locar dins una palangana de plàstic un llit finet del sal-sucre, a sobre el peix (espolvoretjat de pebre bo blanc en grau i regat amb la llimona) amb la pell sobre la sal, sobre el lloc del peix col·locar totes les herbes picades . I per acabar tapau-ho tot amb la resta de sal-sucre.

Això ho heu de deixar de 2 a 4 dies dins una gelera,tapat i sota un poc de pressió (podeu col·locar-hi a sobre un cartons de llet, per exemple).

Treure el peix de la marinada, passar per aigua freda corrent, eixugar be i servir filetetjat.



Salmó marinat a les fines herbes (2)

Ingredients per a un filet de salmó d'1 kilogram:

500 grams de sucre, 500 grams de sal, 2 llimones, pebre bo negre picat al moment i un bon manat de fines herbes picades.

Elaboració:

Un cop netetat i desespinat el peix el podem regar amb el suc de les llimones i repartir-hi per a sobre (la part de la carn , no la pell) el pebre bo picat.

Després dins una palangana de plàstic posarem una capa de sal i sucre ben mescalada , i a sobre d'aquesta capa posarem el filet del peix (amb la pell per a avall). Cubrirem el peix amb les herbes picades i taparem tota la preparació amb la sal i sucre restant.

Deixar marinat un parell de dies dins la gelera i després netejau be el peix per retirar-li totes les herbes i la sal.

Salmó marinat a les fines herbes (3)

Ingredients:

1 kg de salmó fresc, 12 grans de pebre bo, 9 cullerades de posatre de sucre, 12 cullerades de postre de sal, anet (*eneldo*), fulles de



14

llorer

Elaboració:

Es capolen els grans de pebre bo dins un morter i es mesclen amb el sucre, la sal i l'anet. Dins una palangana es col·loca el salmó obert, desespinat i amb la pella per avall i es cobreix amb la mescla anterior i les fulles de llorer.

Deixau marinar el salmó un dos dies, finalment es retira la capa de sal-sucre i es renta amb aigua.

PEBRES DE PIQUILLO FARCITS DE CAP-ROIG

Ingredients:

5 persones

3 pebres de piquillo per persona.

1 cap-roig bullit i desespinat

Pa de motlo

1 ou

moradux.

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 bullir dins la nata (poca quantitat).

Serviu-los acompanyats d'arròs blanc saltejat.



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

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.



ROTLLETS DE PRIMAVERA

INGREDIENTS:

Per a les oblees

½ quilo de farina, 4 ous, aigua

Per al farcit: 250 grams de carn picada de vedella, 150 grams de gambes pelades, 1 manat de cebes tendres, 1 col xinesa, 250 grams de pastanagues, soja germinada, Un rajolí de vi de Xerès sec, Salsa de soja Kikkoman, 1 cullerada de fècula, Una mica de Ajinomoto (glutamat sòdic), Oli d'oliva. Sal pebre. Abundant oli per fregir

ELABORACIÓ: Posar la carn a macerar amb el vi de xerez i la salsa de soja. Tallar la verdura en juliana, excepte els brots de soja. Tallar les gambes a trossets d'1 centímetre. Per preparar el farcit dels rotllets, escalfar una mica d'oli d'oliva en un wok o en una paella de ferro i salteu la carn macerada fins que comenci a daurar-se, afegir les gambes i saltar tot el conjunt. Afegir les verdures i la soja germinada i seguir saltant durant uns minuts a foc viu procurant que les verdures quedin poc fetes. Salpebrar i posar una mica de Ajinomoto. Barrejar la farina, els ous, una mica d'aigua i un pessic de sal en un recipient amb unes varetes per obtenir una pasta homogènia similar a la dels creps. Per coure les hòsties, escalfar una paella antiadherent de 22 centímetres untada amb una mica de greix, posar unes cullerades de la pasta preparada anteriorment, sacsejar la setí perquè la pasta cobreixi tota la superfície per igual (ha de quedar una capa el més fina possible), mantenir-la a foc mitjà-lent fins que es torni opaca; amb molta cura, donar-li la volta amb els dits, deixar-ho coure uns segons per l'altra cara i treure-la de la paella per deixar-la sobre una taula ben neta. Posar una mica de farciment en el centre de cada hòstia, doblegar els costats i enrotllar-la. Per tancar els rotllets, humitejar la vora que queda solt amb una pasta més aviat líquida preparada amb farina i aigua. A l'hora de servir, fregir els rotllets en abundant oli molt calent i col·locar-los sobre un llit d'enciam tallat en juliana i acompanyats amb una salsa agredolça en un recipient a part.

AGUIAT DE PILOTES AMB LLENTIES. INGREDIENTS PER A 15 PERSONES.

+/- 3 kg de carn picada



17

500grs de llenties

1kg de costella de bou o porc , 1kg de peus de porc.

30 xalotes , 2 cebes

4 pebres vermells

1kg de pastanagues

1kg de xampinyons

1 pot de tomàtiga natural triturada (200gr)

sal, pebre bo dolç.

Oli d'oliva. , Farina. 15 patates petites.

Uns brotets de romaní

2 ous , 1 copa de cognac , 1/2 litre de vi.

ELABORACIÓ.

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

Escabetxo de Rajada 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.



18

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.

PASTÍS DE CAP-ROIG

PASTÍS DE VERDURES

INGREDIENTS PER A 1 PASTÍS PER A 6-8 PERSONES

1 cap-roig bullit , uns 15 minuts , dins un brou amb un parell de verduretes i posteriorment desespinat

1 manat d'espínacs o bledes (fulles grosses) , 2 carabassons , 100 grams de gambes

1/4 de copa de cognac

Sal , Nou moscada

Mantega, Pa rallat

1 litre de nata i 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 minutes. 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 minuts) 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 mesclau-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.

PASTÍS DE VERDURES***INGREDIENTS PER A 1 PASTÍS PER A 6-8 PERSONES***

100 grams de pastanagues, 1 manat de cebes tendres, 1 bròquil , 1 manat d'espínacs o bledes (fulles grosses) ,2 carabassons, sal nou moscada, mantega, pa rallat ,1 litre de nata, 10 ous sencers.

Elaboració.

Dins una sauté saltegeu les verdures(exceptuant les de fulla verda) tallades a juliana amb abundant mantega , un cop daurades retireu-les del foc .

Blanquegeu (dins aigua bullint 2 minuts) 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,



20

Mesclau la nata i els ous sencers i li afegiu les verdures saltejades. Rectificau de sal i pebre.

Per a muntar el pastís dins el motlle anau alternant capes de verdura (de diferents colors o totes mesclades) que heu tallat a juliana. Tot fins a omplir el motlle.

Acabeu d'omplir el motlle amb la crema que us quedi i l'enfornau a 180C uns 40 minuts, al bany Maria (l'aigua no a de bullir durant el procés de cocció). Passats 40 minuts comprovau que el pastís està cuit i deixar-lo refredar dins el forn.

Vieires farcides

Ingredients per a 4 persones

4 vieires
2 rodanxes de rap i 250 grams de gambes
1 porro i 1 ceba
4 cullerades de farina de rebosteria
1/2 l de llet
nou moscada, Oli d'oliva
sal i pebre blanc

En primer lloc posem en un pot la llet a bullir amb una ceba sencera, això si pelada, deixem que bulli uns 10 minuts perquè la ceba deixeu anar el gust a la llet, apartem i reservem. En una altra olla posem les espines del rap i i les closques de les gambes, i fem una caldet suau.

Posem una paella àmplia al foc i afegim 6 cullerades d'oli d'oliva afegim el porro només la part blanca picada molt finament, la sofregim fins que estigui toveta.

A continuació afegim el rap, la carn de les vieires i les gambetes tot tallat a trossets el més petits possibles, (si tens un aparell d'aquests que trituren i els deixen fet puré millor), ho sofregim juntament amb el porro, salpebrem generosament, anem a afegir ara la farina i això



21

farà una bola que dissoldrem afegint la llet tèbia per formar una beixamel molt suau.

Anem movent amb una cullera de fusta perquè no es formin grumolls afegim una mica de nou moscada, així estarem almenys 15 minuts fins que la farina perdi el gust de crua, si queda massa espès li podem afegir brou de la cocció de les closques de gambes i rap.

Omplim les vieires amb aquesta massa, deixem refredar i portem al forn preescalfat a 180 ° C, durant 10 - 15 minuts, fins que veiem que la beixamel agafa color. Delicioses. Podem gratinar.



CONILL AMB CEBA

Ingredients:

Conill

Ceba

1 Tomàtiga ratllada

Brandy

Sal, pebre bo, fulles de llorer, alls, farigola

Farina

Elaboració:

Tallar el conill a trocets petits, la ceba en juliana

Enfarinar, marcar amb els alls i el llorer. Quan estigui ben daurat afegir la ceba, la tomàtiga ratllada i la farigola.

Coure a foc lent amb l'olla tapada fins que el conill sigui ben tendre

**CREMA DE CARABASSA:****Ingredients:**

Carabassa

Carabassó

Pastanagues

Tomàtiga

Ceba

Porros

Patata

Oli, sal, pebre bo

Elaboració:

Tallar en paisana totes les hortalisses excepte el porro (que el tallareu en Vichi) i la tomàtiga en concassé

Sofregir les hortalisses en el següent ordre:ceba i sal, porro i sal, carabassa i sal, carabassó i sal patata i sal, tomàtiga i sal.

Afegir aigua fins que cobreixi les hortalisses i un poc de pebre bo

Triturar, colar i aixecar



24

ESCALDUMS DE POLLASTRE

Ingredients:

Pollastre

Patates

Ceba

Tomàtiga

Prunes pansides

Oli, alls, llorer, pebre bo, brandy

Per a la picada: picar moradux i ametlla torrada fins que faci una pasteta

Farina

Elaboració:

Tallar, pelar i tallat les patates en paisana, tallar la ceba en paisana i ratllar la tomàtiga. Tallar en 8 troços el pollastre

Posar a bullir aigua (la suficient per poder tapar tots els ingredients). Posar en remull les prunes dins aigua calenta. Fregir les patates i reservar

Salpebrar el pollastre tallat a trocets, marcar i reservar (quan està daurada la treim).

Sofregir dins el mateix oli (afegir-ne un poc) la ceba amb alls, llorer i sal, quan la ceba sigui transparent afegir la tomàtiga i reduir.

Afegir el brandy i reduir

Afegir l'aigua (que haurem bullit prèviament apart sola) i la carn i ho courem uns 45 minuts fins que la carn sigui blana

Quan la carn sigui blana, apagar el foc i incorporar la patata fregida, la picada i les prunes

GALETS:

Ingredients:

Galets per farcir

Carn picada mesclada

All, julivert, pebre bo, sal i ou

Elaboració:

Netejar el julivert, tallar els brots i picar les fulles ben picades

Pelar els alls i picar finament

Mesclar la carn picada mesclada amb l'all, el julivert, el pebre bo, la sal i l'ou





GREIXONERA DE BACALLÀ

Ingredients:

Bacallà

Patata

Pebre vermell

Pebre verd

Porro

Ceba

Tomàtiga

Farina

Alls, llorer, oli, sal, pebre bo i pebre bord

Elaboració:

Dessalar el bacallà des de la nit abans, canviant l'aigua cada 3-4 hores. Treure i colar el dia de l'elaboració

Netejar i tallar les hortalisses en paisana i les patates en cascada.

Posar pebre bo al bacallà, enfarinar-ho i marcar dins oli amb alls i llorer. Reservar

Sofregir la ceba amb alls i llorer, posar un poc de sal, afegir el pebre vermell i un poc de sal i seguir sofregint, després el verd, un poc de sal i seguir sofregint, després la tomàtiga i el pebre bord, després la patata amb un poquet de sal i sofregir un poc més

Cobrir amb aigua i quan ja bulli afegir el bacallà perquè s'acabi de coure (basten uns 10 minuts)



27

CIGRONS AMB BACALLÀ I ESPINACS

Ingredients:

Bacallà

Espinacs

Ceba

Sal, pebre bo, pebre bord, llorer, alls, oli.

Elaboració:

Preelaboració:

Posar en remull els cigrons la nit anterior

Dessalar el bacallà, tallat trocets de 4 dits més o menys, des del dia abans, canviant l'aigua cada 3 hores, i posant 3 parts d'aigua per bacallà. Colar.

Rentar els espinacs d'un en un per llevar bé la terra. Llevar els brots i tallar les fulles en chiffonade

Tallar la ceba en paisana.

Tallar l'all en llàmines.

Elaboració:

Enfarinar el bacallà, marcar i reservar

Sofregir la ceba, l'all i posar sal i la fulla de llorer

Afegir els espinacs i posar sal, pebre bo i pebre bord

Afegir aigua i quan sigui calenta afegir els cigrons, quan estiguin cuits afegir el bacallà i deixar coure uns minutets. Aturar el foc



GREIXONERA DE GAMBES AMB OUS

Ingredients:

Gambes

Ous

ceba

Pebre vermell

Patates

Tomàtigues

Sal, oli, llorer, pebre bord, allí juliverd

Elaboració:

Pelar les gambes per complet i elaborar una salsa americana amb els caps de les gambes (VEURE LA RECEPTE DE LA SALSAMERICANA)

Bullir els ous (= quan l'aigua bull, posau els ous i conta 11 minuts, tres i refrescau)

Netejar les verdues i pelar i tallar en casacada, tallar la ceba i el pebre en paisana i les tomàtigues en concassé

Marcar dins l'olla amb un poc d'oli les gambes pelades i reservar

Sofregir la ceba, amb alls, llorer i un poc de sal. Quan sigui transparent afegir el pebre i un poc de sal. Quan sigui bla, afegir la tomàtiga amb el pebre bord i remenar un poc, després afegir la patata i un poc de sal, quan sigui blana afegir la salsa americana i aigua fins que cobreixi tot.

Quan bulli afegir les gambes pelades i els ous (pelats i tallats en 3 rodanxes cada un)



29

LLOM AMB COL:

Ingredients:

Llom de porc

Col

Patata

Botifarró

Sobrassada

ceba

Tomàtiga

Sal, pebre bo, pebre bord, oli

Fils per bridar, aprofitarem la pràctica de bridar tallades de llom

Elaboració:

Netejar les verdures. Pelar les patates, tallar-les en daus i reservar (dins aigua)

Filetejar el llom, marcar, treure, salpebrar i col·locar una telladeta de botifarró i un trocet de tallada de sobrassada a damunt un fitlet i tancar amb l'altre

Escaldar la col i refrescar

Embolicar els "llibrets" de llom amb la col i bridar

Sofregir ceba amb una pisca de sal, afegir tomàtiga, el pebre bord i els boliquets a damunt. Afegir aigua i bullir fins que el llom sigui blau

Fregir a part la patata tallada en daus

LLUÇ ARREBOSAT

Ingredients:

Lluç

Farina, ou, galleta picada

Elaboració:

Tallar l'aleta dorsal i totes les altres.

Eviscerar i treure les brànquies

Escatar i passar per aigua

Fer l'espeçament de la manera indicada

Arrebossar: sal pebrer el lluç, enfarinar, passar per ou batut i galleta picada

Fregir dins oli abundant i desgreixar



**MONGETES BLANQUES DE PEIX I MARISC****Ingredients:**

Mongetes, peix variat, muscles, gambes, cloïsses, ceba, tomàtiga, farina
Oli, sal, pebre bo, pebre bord, alls, julivert, whisky o brandy

Preelaboració:

Posar en remull les mongetes la nit anterior. Tallar la ceba en paisana

Ratllar la tomàtiga

Netejar i escatar el peix.

Netejar i desbarbar els muscles, tirar els que estiguin oberts i no es tanquin quan els tanquem, també tirar els que venguin romputs

Treure els caps de les gambes i reservar

Posar en remull les cloïsses 1 hora abans

Elaboració:**Elaboració de la salsa americana:**

Sofregir la ceba

Afegir els caps de les gambes

Afegir brandy reduir

Afegir aigua i coure fins que bulli, Triturar i colar reservant el brou

Elaboració:

Coure al vapor els muscles i reservar (els muscles i el suc), tirar els que no s'obren

Coure al vapor les cloïsses, reservar, tirar les que no s'obren

Salpebrar, enfarinar, marcar el peix i reservar

Sofregir la ceba i posar sal

Afegir la tomàtiga i posar sal

Afegir les mongetes i una cullerada de pebre bord

Afegir aigua i posar sal

Afegir peix i coure 10 minuts. Afegir les gambes i coure 2 minuts

Afegir els muscles i coure 2 minuts. Aturar el foc i afegir la picada d'all i julivert

**ORADA AL PAPILOTE:****Ingredients:**

Orada

Porro, ceba, pastanaga

Sal, pebre bo

Elaboració:

Tallar en juliana el porro, la ceba i la pastanaga

Escaldar la pastanaga, colar i refredar

Saltejar la ceba, el porro i la pastanaga

Posar l'orada sobre el paper de forn, i a damunt les verdures saltejades. Salpebrar

Embolicar en el paper

Enfornar a 180 °C uns 20 minuts

**MOUSSAKA GREGA:****Ingredients:**

Albergínies

Carn picada de xot

All, llorer, oli, sal, pebre bo

Salsa beixamel VEURE LA RECEPTE

Elaboració:

Tallar les albergínies longitudinalment, salar, dessalar, colar, aixugar , fregir i reservar

Sofregir ceba amb alls, posar un poc de sal, afegir la carn picada i el llorer i un poc de sal, quan estigui cuita reservar

Encamisar una terrina amb oli i posar per capes en el següent ordre: albergínia, carn, beixamel i així successivament fins arribar a alt

**PEIX AMB TUMBET****Ingredients:**

Peix

Patates

Pebre vermell

Albergínia

Salsa de tomàtiga= tomàtiga, ceba, pastanaga (o sucre) i llorer (recordar llevar el llorer abans de triturar) VEURE RECEPTE DE SALSA DE TOMÀTIGA

Sal, pebre bo i oli

Elaboració:

Netejar el peix (tallar les aletes, eviscerar, escatar, treure brànquies i cap si falta). Si és petit, eviscerar amb el dit i tallar cap amb dits

Tallar el peix si és gros (en rodanxes, o en supremes) i si és petit deixar sencer

Tallar el pebre amb la ma a troços de 2cm quadrats, l'albergínia a rodanxes, les patates en panadera i fer una salsa de tomàtiga amb la tomàtiga, ceba i pastanaga

Fregir: les patates, desgreixar i reservar, igual amb el pebre vermell, i el mateix amb l'albergínia

Enfarinar el peix i fregir dins el mateix oli que les hortalisses, desgreixar

Presentar el tumbet : a davall de tot la patata, després el pebre, després l'albergínia i damunt la salsa. El peix a devora



35

LASANYA DE VERDURES:

Ingredients:

Per a la pasta fresca = veure recepta de la pasta fresca

Per a la beixamel = veure recepta de la beixamel (mantega + farina + llet) + formatge per gratinar

Per a la farsa = bròquil, ceba, porro, carabací, pastanaga, espinacs,

Elaboració:

Per a la farsa: Netejar el bròquil davall el grifó i tallar els brots. Pelar i tallar en paisana: la ceba, el carabací, la pastanaga . Netejar d'un en un els espinacs, tallar els brots i tirar-los i tallar en chifonade els espinacs i escaldar

Saltejar en el següent ordre: la ceba, afegir la pastanaga, el carabací i els espinacs. Sal pebrar

Coure al vapor el bròquil. Salpebrar

Mesclar tot i afegir part de la beixamel

Escaldar la pasta fresca: posar a bullir 1 litre d'aigua per cada 100 g de pasta, quan bull afegir les làmines d'una en una, fins que siguin cuites, treure i refredar.

Untar la terrina d'oli o mantega, i alternar les capes = una de pasta + una de farsa fins arribar a alt. Napar amb la beixamel

Cobrir de formatge per a gratinar

**RELLOM FARCIT DE CARN PICADA****Ingredients:**

Rellom de porc

Carn picada mesclada

Làmines de bacó

Rovell d'ou

Sal i pebre bo

Fil per bridar

Elaboració:

Tallar per la meitat el rellom

Fer talls en diagonal i salpebrar

Inserir la carn picada (trempada amb sal i pebre i lligada amb el rovell de l'ou) a dedins dels talls, i una làmina de bacó a dins cada tall

Tancar el rellom i bridar

enfornar a 180 °C uns 40 minuts

SALSA AMERICANA:

Ingredients:

cebes

Caps de gambes

brandy

Elaboració:

Elaboració de la salsa americana:

Sofregir la ceba

Afegir els caps de les gambes

Afegir brandy reduir

Afegir aigua i coure fins que bulli

Triturar i colar reservant el brou





38

SALSA BEIXAMEL PER NAPAR:

Ingredients:

1 L llet

80 g farina

80 g mantega

Sal, nou moscada i pebre bo blanc

Elaboració:

Encalentir la llet a part i reservar

Tamisar la farina i reservar

Fondre la mantega dins una cassola, afegir la farina i quan comenci a agafar color beix que el roux faci una massa uniforme, afegir la llet fins que bulli.

Afegir la sal, nou moscada i pebre bo

SALSA BEIXAMEL PER FARCIR = L'elaboració és igual que per napar, l'únic que canvia són les quantitats dels ingredients

Ingredients:

1 l llet

180 g farina

180 g mantega

Sal, pebre bo, nou moscada

TALLARINS AL PESTO D'ALFABAGUERA O DE RÚCULA:

Per a la pasta fresca: VEURE LA RECEPTE DE LA PASTA FRESCA

Ingredients:

Alfabeguera o rúcula

All

Pinyons

Formatge parmesà

Elaboració:

Triturar l'alfabaguera o la rúcula amb all i un poc d'oli pequè faci pasteta

Mesclar amb els tallarins

Servir amb el formatge ratllat a part





CALAMARS FARCITS DE CARN, PANSES I PINYONS

Ingredients:

Calamars

Carn picada mesclada

Pinyons

Panses

Ou

Sal, pebre bo

Alls

Vi blanc

oli

Elaboració:

Netejar els calamars.

Trempar la carn amb sal, pebre bo, pinyons, panses, all, ou. Farcir els calamars i travar amb escuradents

Col·locar els calamars a una olla i cobrir amb oli i vi blanc a parts iguals.

Coure fins que els calamars siguin cuits



41

CALDERETA DE PEIX I MARISC

Ingredients:

Peix variat

Gambes

Muscles

Cames

Ceba

Picada d'all, julivert i ametlla picada

Elaboració:

Netejar el peix, els muscles i desbarbar, tirar els romputs, i els que venguin oberts i no es tanquin quan els pitgeu

Obrir al vapor els muscles (un dit d'aigua), tirar els que no s'hagin obert i guardar el brou

Tallar els caps de les gambes i fer una salsa americana (VEURE RECEPTE A MONGETES BLANQUES DE PEIX I MARISC)

Salpebrar el peix, enfarinar, marcar i reservar

Sofregir la ceba, posar sal i una culleradeta de pebre bord, afegir aigua

Afegir la salsa americana i el suc dels muscles i el peix, quan bulli afegir les gambes i uns dos minuts després els muscles.

Aturar el foc i posar la picada

**POPIETES DE POLLASTRE AMB DÀTILS AMB BACÓ:****Ingredients:**

Pitreses de pollastre
Carn picada mesclada
Dàtils
Bacó
Sal, pebre bo

Elaboració:

Posar paper film per a forn sobre la taula
Estendre el bacó sobre el paper de manera que surti del paper film
Estendre les pitreses filatejades finament sobre el bacó, i salpebrar
Estendre mig dit de carn picada trempada amb sal i pebre bo a damunt les pitreses, i una tira longitudinal de dàtils sense pinyol
Enrotllar
Enfornar a 180 uns 30 minuts. Tallar un trocet per saber si ja està cuit



LASSAGNA MARINERA

Ingredients:

Llàmines de pasta fresca (VEURE RECEPTE DE PASTA FRESCA)

Per al farciment: Peix variat, muscles, gambes, ceba, tomàtiga, oli. Sal, pebre bo, pebre bord.

Per a la velouté: Mantega, farina. formatge per gratinar. Sal i pebre bo

Elaboració:

Tallar la ceba en paisana. Ratllar la tomàtiga. Tallar en troços petits el peix

Netejar els muscles i desbarbar. Tirar els que estiguin romputs o estiguin oberts i no es tanquin quan pitgem a damunt

Obrir els muscles al vapor (amb un dit d'aigua), i reservar el suc

Fer una salsa americana amb els caps de les gambes (VEURE RECEPTE DE LA SALSА AMERICANA)

Afegir el suc dels muscles a la salsa americana i fer una velouté (= elabora un roux amb la mantega i la farina i afegeix la salsa americana) i reserva una part d'ella per a napar

Sofregir la ceba, posar sal. Afegir la tomàtiga i posar sal. Afegir el peix i les gambes, posar sal, pebre bo i pebre bord. Afegir els muscles (que ja són cuits) quan el peix i les gambes ja siguin cuits. Afegir **part** de la velouté (reservar l'altra part per napar) i reservar la farsa.

Bullir aigua amb un poc de sal, quan bulli afegir d'una en una les làmines de la lasanya, i escaldar-les fins que siguin cuites, treure-les i refredar-les.

Untar de mantega o oli les terrines de lasanya, posar una capa de làmines, i una de farciment, i així successivament, acabar napant amb la velouté. Cobrir de formatge per a gratinar

**Carabacins farcits de peix marisc:****Ingredients:**

Ceba, tomàtiga, carabacins, gambes, muscles, peix variat, brandy, sal, pebre bo, pebre bord

Elaboració:

Elaborar una salsa americana amb els caps de les gambes (veure recepta a mongetes blanques amb peix i marisc) i reservar
Netejar i desbarbar els muscles. Tirar els que estiguin oberts i no es tanquin quan pressioneu al costat o estiguin romputs. Pelar les gambes
Coure els muscles amb un ditet d'aigua i tirar els que no s'obrin al finalitzar la cocció. Treure el muscle i tirau les conxes
Bullir els carabacins fins que estiguin fluixos. Treure els carabacins i colar, refredar i buidar
Sofregir la ceba i posar sal
Afegir peix i posar sal, pebre bo i reservar
Afegir les gambes pelades i posar sal i pebre bo i reservar
Afegir muscles i posar sal, pebre bo

Fer un roux amb oli i farina

Afegir la salsa americana i el brou dels muscles

Mesclar aquesta salsa amb la resta d'ingredients i emplenar amb ells els carabacins. Posar galleta picada a damunt i gratinar