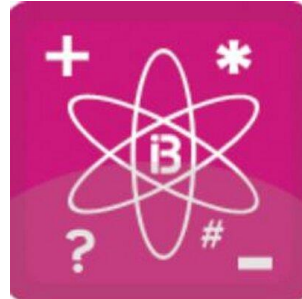




Balears fa ciència. Temporada 15-16



Cuina de carmayola per a la feina.

Menjar en el treball sempre és un problema. Necessites dedicar temps a la cuina per fer alguna cosa més o menys elaborada. A més, hi ha menjars que són incòmodes per portar a l'oficina per la seva consistència, com consumir-lo, o simplement per les seves qualitats tals com la seva olor, temperatura de consum o conservació

Per sort hi ha alguns plats ràpids de preparar, fàcils de portar i sobre tot pràctics per menjar. Si voleu millorar el dinar a l'oficina, taller, escola i a sobre estalviar-vos uns parells de diners per no haver d'anar cada dia al bar d'abaix, avui us contaré algunes idees i receptes per posar dins sa carmanyola.



- 1) **Tartes i pastissos salats:** Els pastissos són una opció riquíssima, i a l'hora pràctica.. No ocupen molt espai i hi ha infinitat de farcits: de verdures, carn, peix, formatge de soja...de restes del sopar.

Per al farciment sols heu de menester un bon ingredient principal i una crema Royal feta amb mig litre de llet i 5 ous sencers , sal i e espècies .

Podeu fer pasta de fulls o pasta quebrada , però si optau per les pastes preelaborades sols heu de pensar en el farciment.

Es consumeix a temperatura ambient i podeu acompanyar-lo de un poquet de lletuga trempada amb oli o maonesa.

- 2) **Amanides.** Un plat saludable , no importa si és a l'oficina, a la casa o d'excursió . Les amanides sempre són les nostres aliades i hi moltíssimes varietats perquè puguem gaudir d'una diferent cada dia. Us recomano la Waldorf, amb lletuga , nous, patata, pitera de pollastre bullida i maonesa.

Es consumeix a temperatura ambient



- 3) **Trites:** Són tan fàcils de fer que son les estrelles dels “tuppers”. Són perfectes per a utilitzar totes aquestes verdures que són a la nevera i que no saps què fer-ne. Posau-les en la truita i gaudiu d'un dinar ric i saludable.

Truita de gambes, pollastre rostit, embotits, pa , patates, peix....un bon recurs per a “reciclar” aliments.

Es consumeix a temperatura ambient

- 4) **Sandwiches i panets.....** És un tòpic del menjar per treure de casa però si esperau al darrer monet per a muntar-los seran encara més bons. Provau de fer un sandwich de ensalada de patates i cranc, un sandwich vegetals, un de muscles en escabetxo, de calamars a la romana...la idea es no avorrir-se.

Es consumeix a temperatura ambient

- 5) **Pastes:** Un altre dels tòpics...pastes i arròs... trempades amb vinagres, sals i olis i amb multitud de ingredients són un plat de tupper d'èxit garantitzat.

Es consumeix a temperatura ambient



- 6) **Wraps, fajitas i burritos** Una exquisidesa que sembla molt elaborada, quan en realitat és molt fàcil de preparar. I més encara quan podem comprar les truites (tortitas) per que ja venen fetes. En aquest cas, només t'has de preocupar pel farciment, que pot ser de totes les coses vulguis: de peix, pollastre, verdures..., això si provau de trempar-ho amb espècies i salses tals com curri, pesto, tabasco, tomàtiga...la idea es sortir de la rutina de la sal i s'oli clàssic

Es consumeix a temperatura ambient

- 7) **Panades, empanadas i empanadillas:** Una panada carn i xíxols, una empanada galleda o unes empanadillas de tonyina segur que fan morir de enveja als teus companys de feina. Lo bo d'aquestes elaboracions , és que totes tenen moltes variants perquè puguis optar per una diferent cada dia de la setmana. A més pots optar per fer-les al forn o fregides. Ses pastes casolanes no són males de preparar . Es poden congelar tant fetes com crues i depèn del temps de que disposem hi ha pastes preparades que són ben vàlides i en bones per aquestes elaboracions, així nomes hem de pensar en el farciment que pot ser cru, pot ser cuinat amb beixamel o amb tomàtiga.

Es consumeix a temperatura ambient



Important :

Consells per a la manipulació de menjar dins carmanyola

Malgrat ses elaboracions que us he recomanat (n'hi ha més però serà per una xerrada un altre dia) són bones de conservar hem de mantenir una sèrie de normes per a garantir la seva salubritat i no tenir un ensurt .

- 1) La carmanyola (com a recipient) ha d'estar ben neta abans del seu ús, malgrat el plàstic es un material durader hem de pensar que no és etern i hi ha productes que el poden fer malbé (com els àcids) o els mateixos canvis de temperatura. A més hi ha productes que aporten sabor al recipient i per ende a la elaboració que hi podem a dintre. Per això usau carmanyoles ben netes (i eixutes), que tapin be, sense crulls i ni taques i que no facin olor. Canviau-les cada parell de mesos.
- 2) El menjar es consumeix a temperatura ambient...això vols dir a uns 18 graus centígrads...millor guardar-lo dins una nevera , o una bodega o un lloc allunyat de la llum solar, olors i altes temperatures.
- 3) Si és possible consumir el menjar el més aviat possible (fer-lo el matí per a menjar per dinar entre dues i 4 hores si és possible) .
- 4) Lo que sobri de la carmayola **no guardar-ho mai.**



- 5) Salses que usem que siguin de pot (comercials) i obrir-les en el moment de consum. **No useu mai maonesa feta vostra per una carmayola que mejareu d'aquí un parell d'hores.**
- 6) Sals, olis i espècies addicionades en el darrer moment, així evitam reblanir les elaboracions. Jugau amb sabors i combinacions , fugir de la rutina... si agafau l'oli d'oliva i li posau alls, o romaní o pebres de banyeta o altres espècies (per exemple) aconseguireu variar la vostra "carta". Sals fumades, amb espècies, amb flors...el ventall és immens, no per menjar de carmayola hem de renunciar a esser un bon gourmet.
- 7) Si usau productes descongelats, no els mengeu dins la mateixa carmayola. Primer els descongelau correctament (la nit anterior dins sa nevera) i després els prepareu per la nova carmayola. En aquest cas tots (o casi tots) els productes congelats han de passar per un procés tèrmic abans del seu consum (generalment 100°C) i no poden esser congelats per segona vegada.

Si habitualment menjau a la feina no costa res amb els companys de comprar un nevereta i un microones ...així segur que la feina surt millor...eh! que la nevereta és per la carmayola no per les cerveses ! 😊

Bon profit i bon retornament a la feina.