



Activitats patrocinades per:



Programació cuina en directe del 4 de maig al 9 de maig

*especial Fira i Firó .*

**Dia 4 de maig a les 11:30h**

Frit d'es Firó



**Dia 6 de maig a les 11:30h**

Caragols de sa Fira



**Dia 9 de maig a les 17:30 h**

Coca de tallades dels pagesos



<https://www.facebook.com/juanantonio.fernandez.906>

<https://www.instagram.com/juananxef>

<https://www.youtube.com/user/juanansoller>



Activitats patrocinades per:



## FRIT d'es Firó

### **Ingredients:**

1 freixura de xot, fonoll fesc, alls, llorer, pebre de banyeta.

2 cebes tendres

6 patates

200 grs de xíxols

2 pebres vermells

sal i pebre bo negre

Oli d'oliva verge

Elaboració: Netejau la freixura i anau tallant cada un dels seus components a daus petits ( no els heu de mesclar).

Feis el mateix amb la verdura.

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

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

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

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



Activitats patrocinades per:



CARAGOLS. 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 tenguí 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.

<https://www.facebook.com/juanantonio.fernandez.906> <https://www.instagram.com/juananxef>

<https://www.youtube.com/user/juanansoller>



Activitats patrocinades per:



# Coca bamba d'albercocs.

---

1 quilogram de farina de força  
350 grams de sucre  
200 grams de saïm  
50 grams de llevat  
1/3 de tassó d'aigua  
6 ous  
6 albercocs.

Pastar el llevat amb l'aigua freda i un poc de farina. Deixar la pasta lleugerament clareta. Tapar i deixar tovar una hora.

Després afegir-hi els ous batuts, amb el sucre i el saïm. Pastar afegint-hi la farina que ens queda. Ha de quedar una pasta homogènia. Deixar tovar una hora més fins que dupliqui el seu volum

Després tallar la massa en varis bocins i tornar a juntar-los pastant amb energia. Deixar-la tovar novament  $\frac{3}{4}$  d'hora (tercera fermentació)

Untar una placa de forn amb greix, empolsar-la de farina i posar-hi la massa a dintre  $\frac{3}{4}$  del motlle. Deixar tovar fins que dupliqui el seu volum. ( quart tou) Colocar-hi els fruits, espolvoretjar de sucre i coure 30 min a 140°C.