

Receptes primer trimestre take away **Divendres**

<p>OCT</p> <p>23 Caldereta de Peix Bacallà amb tomàtiga Cuixa de xot rostida amb mel i romaní Verdures amb salsa de mostassa</p> <p>30 Caldereta de Peix Bacallà amb tomàtiga Cuixa de xot rostida amb mel i romaní Verdures amb salsa de mostassa</p> <p>6 NOV Fideus de Vermar Crema d'ametlles Ous florentina (gratinats amb espinacs) Mussola a l'estil d'Eivissa (al fron amb verdures i all-i-oli gratinat)</p> <p>13 Nov Fideus de Vermar Crema d'ametlles Ous florentina (gratinats amb espinacs) Mussola a l'estil d'Eivissa (al fron amb verdures i all-i-oli gratinat)</p>	<p>20 Frit de verdures i bolets Escabetxo de cuixetes de pollastre Porc agredolç . Porc xinès hamburgueses de lleties</p> <p>27 Frit de verdures i bolets Frit de verdures i bolets Escabetxo de cuixetes de pollastre Porc agredolç . Porc xinès hamburgueses de lleties</p> <p>4 Estofat de carabassa i alga Kombu Sopa Wonton Chop Suey de vedella Rodets de primavera</p> <p>DES</p> <p>11 Estofat de carabassa i alga Kombu Sopa Wonton Chop Suey de vedella Rodets de primavera</p>
---	--

--	--	--

CALDERETA DE PEIX.

<p>INGREDIENTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ½ kg. de peix de morralla (pel fumet) - 2 ceba mitjana - 1 manat de julivert - 3 tomàquets madurs (grans) - 1 manat de cebes tendres - 2 alls -4 patates - 1 tassó. d'oli d'oliva verge <p>PICADA :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una mica de fetge de rap - Ametlles - 1 all - julivert - 1 copa de brandy 	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Prèviament enfarinarem una mica el peix i el passarem per la paella amb una mica d'oli. Escórrer be.</p> <p>En una cassola de fang, ampla i fonda, posarem oli i sofregirem el calamar i la sèpia (es pot fer sense aquests ingredients) , les cebes, els alls i tots els altres components. La cocció es farà amb foc lent i s'anirà banyant amb el fumet de peix que prepararem abans. Quan estigui ben sofregit s'afegeix la resta de fumet i les patates talladetes a daus que vagin fent xup-xup. Ja cuites les patates, s'afegeix el peix i s'hi convé es va reafegint més fumet i es cou 15 minuts més a foc lent i, cinc minuts abans d'apartar del foc afegirem la picada.</p> <p>Es sol servir en un plat fons, al qual s'incorporen unes llesques de pa torrat fregat amb all.</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p> <div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 100%;"></div>
<p>Factors a tenir en compte:</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)</p>

--	--	--

Bacalla amb tomàtiga.

Ingredients

- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *

Elaboració / descripció:

Fregirem pa a tires dins una pella ambo li calent. Dins una cassola amb un poc d'oli d'oliva sofregirem all, ceba i alguns pebres vermells o nyores. Un cop que la verdura estigui rosadeta afegirem una cullerada de pebre bo vermell i abundant tomàtiga madura picada . Deixarem coure 3 minuts a foc viu i afegirem el pa fregit i fumet. Ho deixarem coure 5 minuts.

Enfarinarem les peces de bacallà les fregirem pels dos costats. I el disposarem dins una greixonera amb la pell per avall. El perfumarem amb un poc de vi blanc i el cobrirem amb la salsa triturada i passada per un xino.

Enfornarem el bacallà 5 o 6 minuts i li posarem per damunt unes tires de pebre vermell torrat. Espolvorejarem amb julivert picat

Èstris:

Imatge, tècniques, i destresses:

Factors a tenir en compte:

Correccions:

Data

Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)

--	--	--

Cuixa de xot rostida amb mel i romaní.

Ingredients

- * 1 cuixa de me
- *200 grams de mel
- *Sal I pebre bo negre
- * Romaní fresc
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *
- *

Elaboració / descripció:

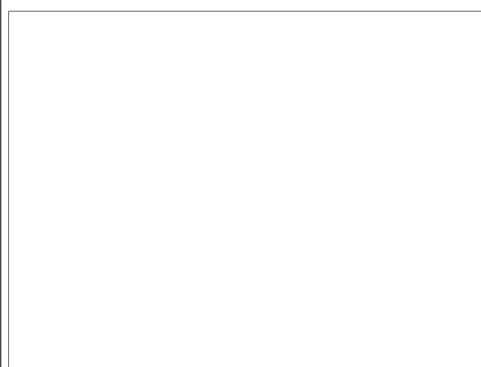
Ingredients i elaboració per a 6 persones.

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

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

Èstris:

Imatge, tècniques, i destresses:



Factors a tenir en compte:

Correccions:

Data

Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)

--	--	--

Frit de verduretes i bolets

<p>Ingredients</p> <p>Ingredients per a 4 persones . 2 cebes a mitja juliana. 2 pebres vermells tallats a quadrats 2 pebres verds a tallats a quadrats. 2 albergínies tallades a bastonets. 2 carabassons tallats a bastonets.. ½ colflori tallada a brotets petits 4 carxofes tallades a làmines 4 cebes tendres picades 4 pastanagues rallades. 1 manat de fonoll 2 dents d'all 1 pebre de banyeta. Sal i pebre bo. Oli d'oliva. 4-6 patates tallades a làmines fines (xip) i fregides a part. 1 porro tallat a juliana llarga i fregit.</p> <p>400 grams de bolets variats</p>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Elaboració. Dins una pella grossa anar fregint els alls, el llorer i el pebre de banyeta , i quan comenci a agafar color afegir-hi les verdures en aquest ordre: ceba, porro, carxofes ,pebres, albergínia i carabassó, pastanaga, etc (les verdures poden variar). Afegir-hi el fonoll i rectificar de sal.(sempre a de mantenir-se el foc viu) .</p> <p>Els bolets podem anar sofregint-los amb la verdura; o be fer-los per separat i després addicionar-los. Això hi tot recomana la primera acció.</p> <p>Dins el plat col·locar una base de patates xip , sobre elles el frit i damunt la juliana de porro fregit.</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p>
<p>Factors a tenir en compte:</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1cfc (TECU)</p>

--	--	--

Variats de Verduretes amb Salsa de Mostassa

<p>Ingredients:</p> <p>200 grams de verduretes fresques per persona. 1 dl de nata per persona.</p> <p>1 cullerada de mostassa per persona. 1 ceba.</p> <p>Sal.</p> <p>Pebre bo blanc.</p> <p>1 tallada de pa de motllo per persona. Un poc de julivert picat.</p> <p>Una copa de vi blanc</p>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Netejar, tallar i bullir totes les verduretes per separat, refredar-les. Tot seguit saltetar-les totes juntes amb un poc de mantega anant alerta a que no es rompin en excés), posar be de sabor i reservar.</p> <p>Picar la ceba ben petita i sofregir-la dins una pella. Un cop tendre, afegir-hi el vi i deixar reduir per evaporar l'alcohol.</p> <p>Afegir la nata i la mostassa, deixar reduir per espessar, i afegir aquesta salsa a les verduretes calentes, servir dins un plat amb una torrada de pa i un poc de julivert espolvorejat.</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p>
<p>Factors a tenir en compte:</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)</p>

--	--	--

Fideus de vermar

Ingredients:

para 8 persones

200 grams de fideus
 1 conill
 500 gr. caragols
 1 ceba
 4 tomàtigs
 2 unitats nyores
 50 grams sobressada
 Panxeta filetejada
 2 dents d'all
 Juliverts
 Oli d'oliva
 Sal i pebre bo negre
 Orega
 Un poc menta
 Fonoll

Elaboració / descripció:

És el plat típic de les festes de verema de Binissalem , que es duen a terme el darrer diumenge de setembre, quan finalitza la verema.

La recepta tradicional es feia amb carn de xot, normalment amb l'animal mes vell del ramat, amb lo que resultava una cran mala de coure però que donava molt de gust al cuinat. En aquesta elaboració la substituïrem per carn de conill, més delicada però igual de saborosa.

Dins una greixonera sofregirem la carn trosdejada , quant comenci a agafar color l'hi afegirem les nyores o pebre vermell fins que aquest agafi color. Seguidament traurem el pebre de la pella i el picarem dins el morter amb l'all i el julivert.

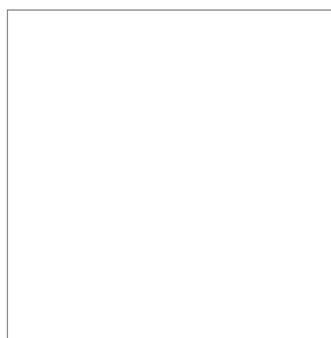
Afegirem al sofregit la sobressada i la panxeta, la ceba i la tomàtiga, en aquest ordre.

Courem els caragols amb el fonoll la menta, l'orenga . Reservarem l'aigua dels caragols, que usarem pera banyar la cran un cop aquesta estigui ben sofregida. Afegirem els caragols al sofregit .

Afegirem més aigua, si és necessari i posarem els fideus que han d coure uns 10/ 12 minuts. Acabarem el cuinat afegint-hi la picada . Rectificarem de sal i ja ho podem servir.

Èstris:

Imatge, tècniques, i destresses:



Factors a tenir en compte:

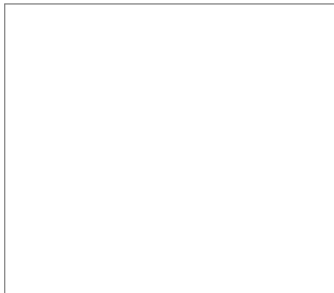
Correccions:

Data

Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)

--	--	--

Crema d'ametlles o menjar blanc.

<p>Ingredients:</p> <p>Per a 10 pax.</p> <p>½ Pollastre Una bresa per a fer el brou d'au.</p> <p>2 litres d'aigua.</p> <p>600 grams d'ametlles picades.</p> <p>200 grams de mantega .</p> <p>Sal i pebre bo.</p> <p>Unes fulles de julivert .</p>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Realitzar el brou de carn de forma habitual i un cop fet extreure i picar la carn del pollastre. Dins una casseroles fondre la mantega i un cop fusa afegir la l'ametlla, deixar coure uns minuts i afegir-hi el brou calent a poc a poc. Fins a aconseguir la textura desitjada; (si queda massa clar podem rectificar-lo amb una purga de maicena i si queda massa espessa afegirem llet fins a aconseguir textura de crema. A l'hora de servir afegir-hi als plats la juliana de carn de pollastre i un poquet de julivert picat .</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p>Factors a tenir en compte:</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc(TECU)</p>

--	--	--

OUS FLORENTINA	
<p>Ingredients</p> <p>1 docena de huevos, 3 manojos de espinacas 3/4 de litro de leche 60 gramos de fécula, 50 gramos de mantequilla Queso parmesano rallado Sal, pimienta y nuez moscada</p> <div data-bbox="261 936 608 1384" style="border: 1px solid black; height: 200px; width: 217px; margin: 20px auto;"></div>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Para hacer la bechamel, fundir la mantequilla en un sauté, agregar la harina y hacer un roux cociéndolo un poco para que pierda sabor la harina. Añadir la leche al roux sin parar de remover con unas varillas, mantenerlo al fuego hasta que espese y hierva, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y reservar. Poner una cacerola con agua y vinagre (la cantidad de vinagre debe ser el 10% de la de agua; por ejemplo: si hay 3 litros de agua, habrá 3 decilitros de vinagre) al fuego y cuando empiece a hervir, escalfar los huevos durante 3 ó 4 minutos procurando que el agua hierva ligeramente y sin borbotones. Refrescar los huevos en un recipiente con abundante agua fría para evitar que se pasen de cocción, reservar.</p> <p>Lavar y blanquear las espinacas, picarlas y mezclarlas con unas cucharadas de bechamel.</p> <p>En el fondo de unas cazuelitas de barro poner un poco de "crema de espinacas", colocar los huevos encima, cubrir con bechamel y espolvorear con queso rallado.</p> <p>En el momento de servir, meter las cazuelitas en el horno precalentado a 220°C hasta que el queso se gratine y al mismo tiempo se calienten los huevos y las espinacas.</p> <p>Servir inmediatamente.</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p>
<p>Factors a tenir en compte:</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)</p>

--	--	--

Mussola a l'estil d'Eivissa.

<p>Ingredients</p> <p>200/250 grams de peix net per persona. 2 carabassons.</p> <p>2 pebres verme lls 2 alberg inies. Julive rt picat. Sal i pebre bo.</p> <p>3 patates grosses.</p> <p>Salsa all-i-oli o maonesa addicionada amb all. Llimona.</p>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Assaonar el peix i regar-lo amb llimona, torrar a foc viu damunt una planxa i reservar.</p> <p>Tallar les patates a rodanxes i fregir-les, reservar. Tallar el carabassó, la albergínia i el pebre vermell a bastonets, fregir-ho tot per separat i mesclar-ho be dins un bol, afegint-hi un poc de sal i el julivert picat.</p> <p>Damunt una placa de forn posar una capa de patates, damunt el peix i sobre aquest la mescla de verdures. Untar la superfície (damunt les verdures) amb l'all-i-oli, i gratinar 5 minuts. Podem acompanyar amb una mica de bròquil bullit o unes pastanagues vichy, o qualque altre tipus de guarnició segons mercat.</p> <p>El peix pot variar (turbot , amfós, etc.).</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p> <div data-bbox="804 1352 1289 1599" style="border: 1px solid black; height: 110px; width: 304px; margin: 10px auto;"></div>
<p>Factors a tenir en compte:</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc(TECU)</p>

--	--	--

Escabetxo de cuixetes de pollastre.

<p>Ingredients</p> <p>Una albergínia</p> <p>Dues tasses d'oli d'oliva</p> <p>4 cuixes de pollastre</p> <p>Llorer</p> <p>4 alls</p> <p>Sal i pebre</p> <p>1 ceba</p> <p>Canyella</p> <p>Un tassó de vi blanc, un d'aigua i un de vinagre</p>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Deshosar les cuixes, bridar-les i deixar-les be de sal. Seguidament fregirem la carn i la col.locarem dins una greixonera. Dins el mateix oli fregirem l'albergínia i tot d'una la col.locarem damunt la carn.</p> <p>Dins la mateixa pella sofregirem la ceba, els alls esclafats i un cop doradeta ho banyarem amb el líquid. Deixarem coreu uns minuts, afegirem la canyella i abocar-ho damunt la carn. Coure 5 min mes i servir amb guarnició.</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; width: 150px; height: 150px; margin: 0 auto;"></div>
<p>Factors a tenir en compte:</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)</p>

--	--	--

Cerdo agridulce

Ingredients 12 pax

1 kg. Magro de cerdo, 1 dl jerez, 1 dl salsa de soja, 150 g pimiento verde, 150 g. Pimiento rojo, 150 g. Zanahorias, 3 huevos batidos, 200 g. Maicena, 100 g naranja pelada al vivo

Para la salsa

- ½ l. Caldo chino, 3 cucharadas salsa de soja, sal, 1 dl. de vinagre, 3 cucharadas de azúcar, 60 g de concentrado de tomate, 1 cucharada de maicena disuelta con la misma cantidad de agua

Elaboració / descripció:

Cortar el pollo en dados de 2,5 cm. Colocar en un bol a marinar junto con el jerez, 3 cucharadas de salsa de soja y 1 cucharadita de sal.

- Cortar los pimientos en cuadrados de 2.5 cm lo más regulares posible.
- Pelar y cortar las zanahorias y el blanco de las cebolletas en rodajas de 2,5 cm de ancho en diagonal..
- Blanquear las rodajas de zanahoria en agua hirviendo 4 min. Escurrir y secar.
- Mezclar el huevo y la maicena. Escurrir el cerdo de la marinada, rebozar con el huevo y freír en abundante aceite dorando bien los trozos.
- Saltear rápidamente en una parisién grande y a fuego muy vivo con muy poco aceite todas las verduras excepto la naranja. Añadir el caldo con la salsa de soja, el vinagre, azúcar y tomate concentrado y llevar a ebullición. Añadir la mezcla de maicena y agua. Agregar los trozos de cerdo ya fritos y los trozos de naranja, mezclar y servir inmediatamente junto con arroz blanco

Èstris:

Imatge, tècniques, i destresses:

Factors a tenir en compte:

Correccions:

Data

Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)

--	--	--

Caldo chino

<p>Carcasas y trozos de pollo enteros (alones...) huesos, etc. 4 kg</p> <p>6 l. Agua fría</p> <p>4 rodajas de jengibre fresco</p> <p>4 cebolletas (solo lo blanco)</p> <p>4 dientes de ajo aplastados y sin pelar</p> <p>sal</p>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Poner todas las carnes y huesos limpios junto con el agua en una olla grande y calentar 40 min. No debe llegar a hervir bajo ningún concepto. Espumar cuidadosamente y añadir el resto de los ingredientes.</p> <p>Mantener al calor moderado durante unas 4 o 5 horas. No remover. Colar y guardar una vez frío</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p>
<p>Factors a tenir en compte:</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)</p>

--	--	--

Patates a l'all

Ingredients

*

- 1 quilogram de patates
- 12 xalotes
- 12 dents d'all
- Un poc de sàlvia picada
- Un poc de romani
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre bo

*

Elaboració / descripció:

Netejarem be les patates i les que partirem per la meitat, netejarem les xalotes i les barrejarem amb les patates , l'all picat i les herbes picades.

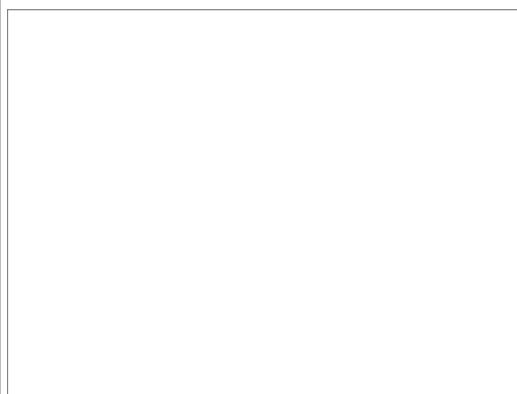
Posarem un llit d'oli dins una safata i la enforem i un cop que agafi temperatura hi afegirem la mescla anterior, mesclarem be i ho corem al form uns 40 minuts, remenant de tant en tant.

Escorrerem be abans de servir.

Es poden acompanyar amb maonesa o alguna derivada.

Èstris:

Imatge, tècniques, i destresses:



Factors a tenir en compte:

Correccions:

Data

Núm recepta/curs/: 1 cfc(TECU)

--	--	--

Hamburguesa de lleties.

Ingredients

*

*

- 150 grans de lleties cuites
- 1 ceba picada
- Una cullarada de farina d'ametlla
- Julivert
- Sal, pebre bo negre, all i curry

*

Elaboració / descripció:

Escorrerem be les lleties i amb l'ajut del turmix les picarem , juntament amb l'all, la ceba, el curry i el julivert. Hem d'aconseguir un puré espès.

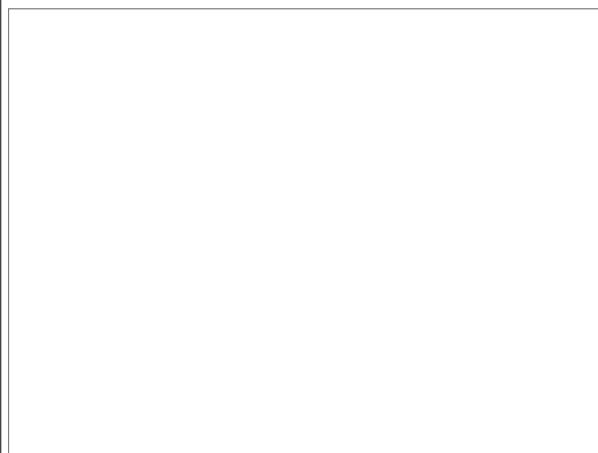
Assaonarem be i formarem les hamburgueses que arrebossarem amb la farina d'ametlla

Les courem al forn amb un poc d'oli d'oliva.

Servirem amb salsa de tomàtiga concassé.

Èstris:

Imatge, tècniques, i destresses:



Factors a tenir en compte:

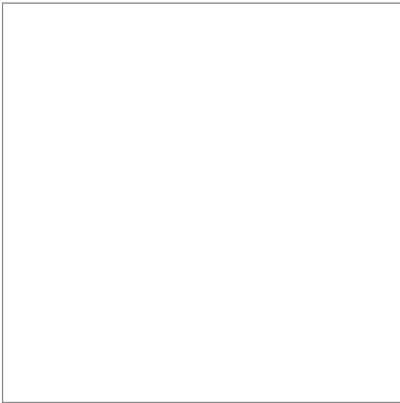
Correccions:

Data

Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)

--	--	--

Estofat de carabassa i alga KOMBU:

<p>Ingredients</p> <p>2 cebes ½ carabassa (2 kg +/-) 3 pastanagues 2 nabs 100 grs de xíxols 1 branqueta de romaní. 3 tallades fineses de gingebre fresc. 1 tira d'alga kombu remullada dins aigua freda 30 min. Oli i sal marina.</p> <p>*</p>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Sofregir dins una casseroles les cebes tallades a daus amb l'oli d'oliva, i un poquet de sal, durant 2 o 3 minuts. Afegir-hi l'alga Kombu tallada en bocins irregulars, i la carabassa, pastanaga i els naps , tallat tot a daus. També i afegirem el gingebre i el romaní, ofegar tot junt uns minutets. . Tapar totes les verdures amb aigua i l'aigua de remullar l'alga i coure a foc flux uns 30 minuts. Abans de finalitzar la seva cocció afegir-hi el xíxols i rectificat de sal.</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p> 
<p>Factors a tenir en compte:</p> <p>Per aquest plat emprarem un tipus d'alga que s'anomena Kombu (Laminaris ochroleuca). És l'alga comestible de major tamany, pot arribar als 2,5 metres de llargària i pot arribar a viure més de 10 anys. Dins la cuina s'empra com a una verdura més i com a guarnició de plats d'arròs, sopes i brous; a més te propietats de saboritzant. Aporta a l'organisme calci, magnesi, fòsfor, ferro , iode i vitamina B12.</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)</p>

--	--	--

Sopa wonton.

Ingredients

400 grams de bolets xinesos
 250 grams de carn de porc picada
 125 grams de gambes

2 xalotes picades per a la sopa i 4 per a la guarnició.

2 o 3 castanyes d'aigua

1 paquet de pasta de wonton

1 litre de fondo blanc d'au

Condiments: Sal, salsa de soja, oli de sèsam i gíngebre en pols

Elaboració / descripció:

Posarem els bolets en remull dins aigua per a que s'hidratin (si son secs) uns 30minuts. Els escorrem be i els picam.

Mescalrem be la carn picada amb els bolets, les gambes picades, la ceba i les castanyes d'aigua. Ho assaonarem be amb sal, salsa de soja, l'oli de sèsam

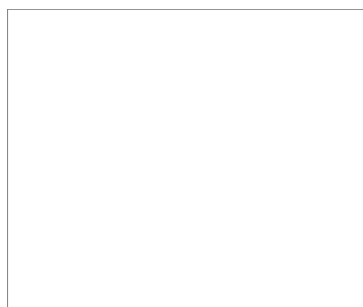
Omplirem la pasta amb la farsa i banyat lleugerament els extrems de la mateixa els doblegarem en diagonal per la meitat, i després ajuntant els dos extrems. Els enfarinarem lleugerament i els posarem a coure dins aigua calent uns 5 minuts. Apart realitzarem el brou de carn i servirem la pasta amb el brou i la juliana de xalota.

Podem servir la sopa amb alguna altre verdura.

També de forma opcional els wontons es poden fregir o fer al forn i servir com a aperitiu.

Èstris:

Imatge, tècniques, i destresses:



Factors a tenir en compte:

Es tracta d'una sopa de pasta xinesa farcida servida amb brou de pollastre i verduretes.

Es poden elaborar diferents tipus de farciments : carn de pollastre, gamba, marisc o altres carns.

Correccions:

Data

Núm recepta/curs/: 1º cfc (TECU)

--	--	--

Chop suey

<p>Ingredients</p> <p>4 cullerades de salsa de soja.</p> <p>2 cullerades de sucre</p> <p>500 grams de carn</p> <p>Oli d'oliva verge</p> <p>2 xalotes , 2 dents d'all i 200 grs de brots de soja</p> <p>Oli de sésam.</p> <p>Un poc de maicena.</p> <p>5dl de brou de carn.</p> <p>Guarnició: brots de porro i alls tendres.</p>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>Tallam la cran i la marinam 1 hora amb la salsa de soja i el sucre.</p> <p>Dins una pella saltejarem la carn fins que agafi color , a continuació afegirem les cebes a juliana i els alls esclafats. També afegirem els brots de soja i ho sofregirem 3 minuts. Rectificarem de gust i hi afegirem l'oli de sésam .</p> <p>Es pesarem el brou de pollastre amb una purga i lusarem per a salsejar la carn. Servirem ben calent.</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p>
<p>Factors a tenir en compte:</p> <p>Es tracta d'una altre elaboració típica xinesa. Es un plat molt saborós i fàcil de prepara-. La clau es troba en aconseguir el punt òptim de cocció de la verdura, que es realitza a foc viu dins un wok.</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)</p>



PIZZA MARGHERITA	
<p>INGREDIENTS: Per a 2/3 pizzes per a 2 persones</p> <p><u>MASSA.</u> 400 grs de farina, 200 grs d'aigua tèbia, 20 grs (aprox.) de llevat de pa, 50 grs d'oli d'oliva i un polsí de sal.</p> <p><u>FARCIMENT.</u> Cuixot dolç Formatge (Havarti, Mozzarella, Gruyere o Emmenthal) (També mescla) Orenga . Tomàtiga natural triturada. Sal i pebre bo negre molt.</p>	<p><u>ELABORACIÓ.</u> Realitzar una massa homogènia amb els ingredients i deixar tovar, en bloc i tapat , fins que dupliqui el seu volum. Un pic tovada, estirau la massa en cercles de 34 cm de diàmetre i molt finetes (3/5 mm) la deixar tovar 15 minuts més. Disposar per sobre el farciment en el següent ordre: tomàtiga, orenga, sal i pebre bo, cuixot, formatge i orenga . Enfornar 10-15 minuts a 250°C, amb el forn ja encalientit., a menys temperatura més temps de cocció, però més es resseca l'elaboració.</p>
<p>Fa uns mesos apareixia una notícia a la premsa, que parlava de la pizza: deia que els cuiners italians, cansats de que a qualsevol cosa l'anomenin “Pizza”i per a preservar la identitat d'aquest producte típic, havien instaurat una sèrie de normes per les que s'havien de regir totes les pizzes del món. A saber: tenir un diàmetre de 34 cm, una gruixa en el centre de no més de 3 mil·límetres i estar cuinades a 400 °c.</p> <p>Coneguem un poc més aquesta elaboració</p> <p>Aquest plat no és mol antic, malgrat ésser un dels màxims exponents de cuina italiana i per ventura el més conegut en el món, d'aquest país, tal vegada per sobre de les múltiples elaboracions amb pasta fresca . En un principi era un plat innoble i no existeix constància escrita d'ell fins a finals del segle XIX, quant Pellegrino Artusi en <i>La scienza in cucina o l'arte de mangiar bene</i>, parla d'ella, però sols dona dues formes diferents d'elaborar pizza..</p> <p>Si analitzam els seus ingredient veim que la tomàtiga es part fonamental, i aquesta va arribar a Itàlia prop de l'any 1500 després de que els viatgers la portassin del Nou Món. Tot d'una els italians sapigueren treure bon profit d'aquest nou vegetal que els asteques anomenaven tomátí o tomahmac, y feren amb elles la típica salsa de tomàtiga present a la gran majoria de plats italians, incloent la pizza.</p> <p>Tradicionalment sols hi ha tres formes d'elaborar-la:a la San Genaro, a la marinera i a la Margherita , totes les demás són, com diuen els músics, variants sobre el mateix tema.</p> <p>1.- A la san Genaro s'elabora una pasta amb farina ,aigua oli, sal i pebre bo i porta formatge i alfabreguera</p> <p>2.-La marinera porta oli, tomàtiga, formatge i es perfuma amb orenga i all , i en alguns indrets li posen xampinyons i filets d'anxova en conserva.</p> <p>3.-La margherita és molt pareguda a la marinera però amb formatge de búfala o mozzarella i bocins de cuixot dolç i deu al seu nom a la reina Margherita, esposa del rei Humberto I de Saboya. Conten que a l'any 1.889 estiuetjaven a Capodimonte, i que aquesta reina era molt delicada a l'hora de menjar i va encarregar a un pizzeri de la zona una pizza al seu gust personal; una pizza que tingués uns components aromàtics especials.</p> <p>Ara existeixen tants de tipus de pizza com restaurants que la fan: la tropical, de frutto di mare, quatre estacions, napolitana, etc., però no ens equivoquem; totes les pizzes parteixen d'una massa de farina, aigua i sal, ben treballada i alguna de les tres variants anteriors</p>	
Data	Núm recepta/curs/: 1 cfc TECU

--	--	--

CROQUETAS DE POLLO

<p>Ingredients</p> <p>1 pollo de entre 1'5 y 2 kilos cocido o asado</p> <p>1 cebolla mediana</p> <p>1 ó 2 pimientos rojos medianos</p> <p>2 litros de leche</p> <p>300 gramos de mantequilla</p> <p>320 gramos de harina</p> <p>Sal</p> <p>Pimienta</p> <p>Nuez moscada</p>	<p>Elaboració / descripció:</p> <p>ELABORACIÓN:</p> <p>Picar muy finamente la cebolla y el pimiento y fondearlo con la mitad de la mantequilla en una cazuela hasta que la cebolla esté bien transparente. Mientras la cebolla se está fondeando, quitarle la piel al pollo, deshuesarlo y picar la carne muy finamente con un cuchillo para que así no quede ningún posible hueso que no hayamos visto.</p> <p>Cuando la cebolla quiera empezar a dorarse, añadir el resto de la mantequilla, cuando esté derretida, agregar la harina y mezclarlo todo bien con una espátula para hacer un roux, cociéndolo un poco para que pierda sabor la harina. Añadir la leche a la mezcla anterior y, sin parar de remover con la espátula, mantenerla al fuego hasta que espese y hierva, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Poner esta farsa en una placa, cubrirla con un plástico transparente y guardarla en el frigorífico.</p> <p>Una vez bien frío, hacer porciones de la medida deseada (no deben ser muy grandes) y darles forma redonda o alargada. A medida que se van haciendo las porciones se van empanando, pasándolas por harina, huevo batido y pan rallado.</p> <p>Una vez empanadas se pueden freír al momento, en abundante aceite bien caliente, o congelarlas para su posterior uso</p>
<p>Èstris:</p>	<p>Imatge, tècniques, i destresses:</p>
<p>Factors a tenir en compte:</p>	<p>Correccions:</p>
<p>Data</p>	<p>Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)</p>



Bunyols de sobrassada i mel.

Ingredients

Versió 1	Versió 2
1 litre d'aigua. 800 grams de farina fluixa. 400 grams de saïm o mantega. 20 ous sencers. Sal, pebre bo negre	1 litre d'aigua. 800 grams de farina fluixa. 300 grams de saïm 100 grams de sobrassada 20 ous sencers. Sal, pebre bo negre
Bolletes de sobrassada (preparau-les apart i refrigerau-les)	

Elaboració :(ses dues igual, amb la diferència que la versió 1 no du la sobrassada inclosa dins la massa)

Posau a coure l'aigua amb la sal i el greix. (i la sobrassada en la versió 2)

Un cop diluït aquest afegiu la farina (de cop) i deixau coure uns 2 minuts sense deixar de remenar.

Llavors (i fora del foc i essent un poc tèbia la massa) anau afegint els ous 1 a 1 sense deixar de remenar.

(Versió 1) Un cop afegits tots els ous, arrebossarem amb la massa les bolles de sobrassada fetes anteriorment i les fregirem dins oli d'oliva ben calent.

(Versió 2) Un cop afegits tots els ous, i amb l'ajut d'una màniga pastissera podeu anar fent les formes, (com a lioneses) sobre una placa amb paper de silicona o lleugerament untada amb saïm i coure a forn fort (190°C) uns 5 minuts.

Un consell. Si els feis al forn, abans de finalitzar la cocció i amb l'ajuda d'una broqueta foradau-los i coure uns minuts més. (així surt tots el baf de dintre i després un cop freds no queden aixafats.

Per a la salsa:

Posar a sofregir la sobrassada i quant comenci a agafar color afegiu la mel i un poc d'aigua i ho deixau coure fins que tengui la textura de salseta.

Decorarem amb un poc de formatge rallat.

Èstris:

Imatge, tècniques, i destresses:

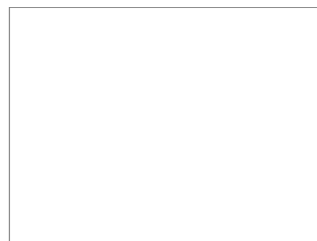
Factors a tenir en compte:

Salsa de sobrassada:

Un bocí generós de sobrassada

2 cullerades de mel

Aigua.



Data

Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)

--	--	--

ROLLITOS DE PRIMAVERA	
Ingredients 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	Elaboració / descripció: 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 agridulce en un recipiente a parte.
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/: 1 cfc (TECU)

--	--	--

Nom elaboració:	
Ingredients *	Elaboració / descripció:
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/:

--	--	--

Nom elaboració:	
Ingredients * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Elaboració / descripció:
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/:

--	--	--

Nom elaboració:	
Ingredients *	Elaboració / descripció:
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/:

--	--	--

Nom elaboració:	
Ingredients * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Elaboració / descripció:
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/:

--	--	--

Nom elaboració:	
Ingredients * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Elaboració / descripció:
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/:

--	--	--

Nom elaboració:	
Ingredients * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Elaboració / descripció:
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/:

--	--	--

Nom elaboració:	
Ingredients * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Elaboració / descripció:
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/:

--	--	--

Nom elaboració:	
Ingredients * * * * * * * * * * * * * * * * * *	Elaboració / descripció:
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/:

--	--	--

Nom elaboració:	
Ingredients *	Elaboració / descripció:
Èstris:	Imatge, tècniques, i destresses:
Factors a tenir en compte:	Correccions:
Data	Núm recepta/curs/:

