

## *Receptari tercer trimestre.*

### **23 abril**

Guatlleres amb most i avallanes ( plat mitjaval)

Magret d'anec amb taronja

Frit de verdures

creppes farcides de rap

blanqueta de vedella

### **30 abril**

Frit de marisc

granada d'albergínies

lasagna de pollastre i espinacs

pollastre teriyaki

llengua amb tàperes

## Receptari tercer trimestre.

### **7 maig**

Frit mallorquí  
Caragols de Sa Fira  
pilotes de sípia  
lluç amb salsa verda

### **14 maig**

pastís de salmó  
gyozas de verduretes  
canelons de verdures  
canelons de carn  
graixonera de bacallà i canyella

### **21 maig**

albergínies farcides  
pollastre a la caçadora  
arròs negre amb sobrassada i mel  
borrida de ratjada  
crema de tomàtiga

### **28 maig**

rissoto a la milanesa  
llom de cervol amb salsa de gerds  
pilotes de sípia  
lluç amb salsa verda  
gaspaxo

## *Receptari tercer trimestre.*

### **4 juny**

creppes farcides de rap  
blanqueta de vedella  
coca tapada de peix i marisc  
pollastre teriyaki  
gaspaxo  
rodets de pitera d'endiot farcits de marisc

### **11 juny**

rollitos de primavera  
arròs negre amb sobrassada i mel  
borrida de ratjada  
lluç amb sala verda  
llengua amb tàperes

## *Receptari tercer trimestre.*

# 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, rectificau 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.

*Receptari tercer trimestre.*

# greixonera de bacallà amb canyella.

**Ingredients :** 600 grams de bacallà dessalat i sense espines, 6 ous sencers , ½ litre de llet, dues dents d'all picades, un poc de julivert picat, canyella en pols, clau en pols, sal i pebre bo. **Per a folrar la greixonera :** Galeta picada i mantega

**Elaboració:** Esmicolau el bacallà molt fi i mesclau-lo amb la resta d'ingredients fins a aconseguir una pasta homogènia . Assaoneu-la amb sal i pebre bo, la canyella i el clau..

Fiqueu-ho tot dins una greixonera que prèviament haurem untat amb la mantega i espolvorejat amb la galeta picada

Col·locau la greixonera al bany Maria i el tapau-la amb paper d'alumini. Fica-la dins del forn a 180° i ha de coure durant uns 40 minuts.

Es pot servir acompanyada de un poc de salsa de tomàtiga

## Receptari tercer trimestre.

# 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 kilogram 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, espolvoretjar de formatge fus i gratinar.

## *Receptari tercer trimestre.*

### **Pollastre teriyaki**

Aquesta setmana (juny 2014) és la darrera de classes i amb ella donarem pas a les merescudes vacances escolars. Després d'un all ple d'activitat ara toca carregar ses piles ( les podeu veure a <http://www.cuinant.com/ies1314.htm> o a <http://cuinant-blog.blogspot.com.es/> ); com a darrera activitat hem realitzat una sèrie de demostracions de cuina al viu davant el claustre de l'institut, a mode d'avançament de lo que serà la “nova temporada” a les cuines del centre després de l'estiu.

Una de les elaboracions realitzades ha estat el pollastre Teriyaki. Una elaboració ràpida de fer, senzilla i gustosa; molt apropiada per aquest dies de calor i per a sorprendre als vostres comensals amb una recepta un tant exòtica.

Aquest plat de cuina japonesa rep el nom de la salsa que porta. Una reducció de salsa de soja, Mirin, sucre i llavors de sèsam. Un dels usos més típics de la salsa teriyaki és precisament per preparar pollastre, però també la podem usar per a cuinar vedella o porc. No obstant amb pollastre és sens dubte la forma més popular.

Ingredients per a 2/4 persones :

- 2 pits de pollastre tallats a daus
- 1 pebre vermell tallat a juliana
- 1 ceba gran tallada en juliana
- 5 cullerades de salsa teriyaki
- 2 cullerades de salsa de soja
- 3 cullerades d'oli d'oliva o de sèsam. També llavors de sèsam.

Elaboració:

Tallau els pits a daus i el pebre vermell i la ceba en juliana

En un pella gran (o millor un wok) sofregirem a foc viu els daus de pollastre. Hem de procurar que el pella estigui molt calenta i remenar de tant en tant per evitar que el pollastre s'enganxi, així hi tot a de agafar color doradet.

Quan el pollastre ja estigui mig cuit, hem la verdura i fer-la coure 2 o 3 minuts , seguidament hi hem d'afegir la salsa de soja i la salsa teriyaki

Un cop incorporats tots els ingredients ho hem de deixar cuinar 5 minuts més. Per a donar-li el toc final podem afegir unes ametlles crues, taronja a grells o un poc de gingebre.

Podeu acompanyar-lo amb un arròs blanc o amb fideus.

## **Receptari tercer trimestre.**

### **Salsa Teriyaki.**

La salsa teriyaki és una de les més famoses de la cuina japonesa. Aquesta salsa deriva d'una tècnica de cuina que no és més que cuinar alguns ingredients marinats en una salsa dolça.

Llavors podem trobar molts tipus de salses teriyaki, aquesta és segurament la més senzilla, en quan als ingredients que s'utilitzen, ja que podem trobar altres amb més condiments i altres líquids, com sake. A més es pot variar la quantitat dels mateixos, depèn el tipus de recepta que vulguem elaborar.

#### ingredients

- 150 ml de salsa de soja
- 150 ml de mirim (vi d'arròs baix d'alcohol)
- 4 culleradetes de sucre

#### Elaboració salsa teriyaki

L'elaboració és molt senzilla, només cal posar a coure els tres ingredients junts. Controlarem en tot moment que no s'enganxi ni que tampoc cogui amb molt bull, amb que mantingui un lleu bull ja és suficient. Ho deixarem amb una textura com una melassa.

Permeteu-me que acabi l'article d'avui adreçant-me als meus alumnes:

“Al·lots, us desitjo un molt bon estiu i esper que hagueu après tant com jo he après de tots vosaltres. Moltes gràcies i ens veiem pel setembre: Als qui ja heu acabat us desitjo una profitosa carrera professional i que ens trobem prest, si pot ser davant una bona taula parada. Sort”



## *Receptari tercer trimestre.*

### **GAZPACHO ANDALUZ**

INGREDIENTES: 1 pepino grande

2 pimientos tiernos grandes

1 cebolla grande (opcional)

2 dientes de ajo

+/- 150 gramos de pan blanco duro

Tomate maduro (el doble del volumen de los demás ingredientes)

Sal

Pimienta

Vinagre

Aceite de oliva

Agua

### **ELABORACIÓN:**

- Pelar el pepino, cortándole la zona del rabillo y trocearlo; quitar el rabillo y las semillas a los pimientos y trocearlos; pelar la cebolla y cortarla en trozos, pelar los ajos y trocearlos; quitar los corazones a los tomates y cortarlos en trozos.
- Juntar todos los ingredientes en un recipiente, añadir agua hasta cubrirlos y dejar reposar toda la noche en la nevera. Al día siguiente triturar todo muy bien, pasar por un chino (aprovechando al máximo los restos) y rectificar de sazón.
- Servir bien frío en un bol o taza para cremas guarneciéndolo con pepino, pimiento verde tierno, cebolla, tomate (sin semillas) y pan, todo cortado a daditos pequeños y puesto en un plato a parte.

## *Receptari tercer trimestre.*

### **CREMA DE TOMATES FRESCOS**

INGREDIENTES: 1'5 litros de fondo blanco

½ kilo de patatas

1 kilo de tomates maduros

2 puerros

1'5 decilitros de aceite de oliva

1 cucharada de café de pimentón dulce

2 dientes de ajo

1 cucharada sopera de azúcar

Sal

Pimienta

ELABORACIÓN:

- En una cacerola, poner el aceite y rehogar el blanco de puerro y los ajos finamente picados.
- Pelar los tomates y trocearlos.
- Cuando el puerro esté rehogado, añadir las patatas peladas y cortadas a láminas no muy gruesas, rehogar todo unos minutos más, agregar el pimentón, el tomate y dejar cocer durante 10 minutos.
- Añadir el fondo blanco y el azúcar, dejar hervir hasta que la patata esté cocida y salpimentar.
- Una vez cocido todo, triturar la crema, tamizarla por un colador y rectificarla de sazón.
- A la hora de servir, calentar la crema y guarnecerla con costrones de pan fritos y si se desea también se le puede añadir una pizca de juliana de hojas de menta fresca.

## Receptari tercer trimestre.

### Coca tapada de peix i marisc



El passat 25 de març , l'Institut de Sóller , a través del departament d'hoteleria va participar a la XX Mostra de Cuina, amb un plat de nova creació, però basat en receptes tant tradicionals com la coca de verdura, el tumbet i el frit de peix .

Per tots aquells que no poguéreu venir a la Mostra a provar-lo aquí vos presentam la recepta, aquesta està pensada pera realitzar una coca per a unes 15 persones.

Com sempre vos recoman que abans de cuinar aquest o qualsevol plat , us estuviareu molta feina si realitzau una bona preparació prèvia d'allò que heu de emprar, i no parl sols de pesar o netejar els ingredients, sinó de preparar i tenir a mà aquells èstris que necessitareu per a l'elaboració. Perdre uns minuts d'organització equival a hores d'estalvi en temps i a un bon munt de passes innecessàries.

**INGREDIENTS (PER A LA PASTA):** 400 grams de farina fluixa, 20 gr. de saïm, 50 gr. d'oli d'oliva verge de Sóller, 200 gr. d'aigua tèbia ( 30-35°C), 5 gr. de llevat de pa dissolt dins l'aigua.

**INGREDIENTS (PER AL FARCIMENT):** 2 albergínies, 1 pebre vermell, 1 carabassó, 1 ceba tendra, oli d'oliva , 500 gr. de tomàtiques naturals pelades i triturades., pebre bo dolç , sal, llimona, unes fulles de moradui, 2 dents d'all, 2 fulles de llorer, 50 gr per persona de peix fresc, net i tallat a daus ( mussola, gatí, lluç , etc.), 50 gr. per persona de marisc variat ( gambes, muscles, escopinyes, etc.), 1 ou batut per a pintar la pasta, moradui ben picat per a espolvorejar

### ELABORACIÓ

1.- Un pic dissolt el llevat dins l'aigua tèbia, podem afegir-hi la resta d'ingredients i ho pastarem be , fins a aconseguir una pasta homogènia. Deixar-la reposar en bloc el temps que fem el farciment.

## **Receptari tercer trimestre.**

- 2.- Netejar totes les hortalisses i tallar-les a juliana d'un cm de gruix, excepte la ceba que la picarem ben petita. Dins una pella amb oli ben calent anar saltejant-les amb el següent ordre: pebres + ceba + llorer, albergínia i carabassó.
- 3.-Quant tot estigui ben roset , afegir-hi el moradux i el pebre bo dolç, coure 2 minuts i afegir-hi la tomàtiga. Deixar coure 5 minuts fins que evapori l'aigua. Posar be de sal.
- 4.- Apart saltejar el peix i el marisc assaonat amb sal i llimona.
- 5- Dividir en dues part la pasta ja reposada i estirar-les ben finetes.
- 6.- A sobre d'una d'elles disposar-hi el farciment i el peix, deixant un cm sense farciment per tot el perímetre. Pintar aquest espai amb l'ou batut i cobrir amb l'altra pasta, pessigar els costats , pintar amb ou per sobre , espolvorejar de moradux fresc i enfornar a uns 170°C 30-40 minuts.

Bon profit i fins la setmana que ve, recordeu que trobareu els antics articles publicats en aquestes pàgines a [www.cuinant.com](http://www.cuinant.com)

---

## **Receptari tercer trimestre.**

### *Massa per a les gyozas*

Ingredients per a la massa de 20 gaudeixes

200 gr de farina de blat fluixa  
100 ml d'aigua calenta però no bullint.  
mitja cullerada de sal.  
maizena.  
un motlle rodó de 6 o 8 cm de diàmetre.

### **Elaboració**

Tamizau la farina en un bol.  
Tireu la sal a l'aigua calenta i espereu que es dissolgui.  
Afegiu l'aigua amb la sal a la farina al bol sense parar de remenar.  
Quan es formi una pasta més o menys uniforme, traieu del bol i treballeu sobre de la taula amb les mans durant uns 10 minuts més.  
Torneu a posar la massa al bol. Tapeu amb paper film i deixeu-la reposar durant mitja hora.  
Agafau la meitat de la massa, doneu-li forma allargada com si fos pa. Feu el mateix amb l'altra meitat.  
Talleu cadascuna de les meitats en 10 rodanxes iguals.  
Aneu cobrint la massa que no estigueu treballant amb paper film.  
Arrebossau una de les 20 rodanxes en maizena. Estirau-la amb un corró fins que tingui 1 mm de gruix i doneu-li forma amb el motlle.

Un cop farcides i formades , s'han de cuinar a la planxa i després acabar.les amb brou per a cuinar l'interior.

## Receptari tercer trimestre.

### MERLUZA EN SALSA VERDE

(para 8-10 personas)



INGREDIENTES: 1 merluza de 3 kilos aproximadamente

1-2 cebollas

1 cabeza de ajos

2 cucharadas soperas de perejil picado

2 decilitros de aceite de oliva

1 litro y ½ de fumet de pescado

Harina

150-200 gramos de guisantes

1 latas de espárragos

4 ó 5 huevos duros

Sal

Pimienta

## *Receptari tercer trimestre.*

### ELABORACIÓN

- Limpiar la merluza, cortarla en tranchas o en supremas de 150 a 200 gramos y sazonarlas.
- Poner al fuego una cazuela de barro con el aceite, echar los ajos pelados y cortados a rodajas, dejar que se doren un poco y añadir la cebolla finamente picada.
- Cuando la cebolla esté transparente echar la merluza ligeramente enharinada, freírla un poco por las dos partes y añadir el perejil y el fumet de pescado.
- Añadir los guisantes, dejar cocer unos minutos y agregar los espárragos y los huevos duros partidos por la mitad. Dejar cocer un poco más, probar de sazón y servir bien caliente acompañándolo con la guarnición deseada.

NOTA: Este plato se puede enriquecer con gambas, langostinos y almejas, que se añadirán junto con los guisantes.

## *Receptari tercer trimestre.*

### **Borrida de ratjada**

#### **(Ingredients per a 4/6 persones)**

De 700 a 1000 grams de ratjada neta.  
6 patates grosses.  
Un manat de julivert i un brot d'herbassana.  
Uns brotets de safrà natural.  
Mitja tassa d'oli d'oliva.  
Pebre bo en gra, un poquet de canyella i sal.  
2 ous sencers  
150 grams d'ametlles i un parell de dents d'all  
Un tallada de pa pagès esmicolada.  
El suc de dues llimones

#### **Elaboració:**

Tallar la ratjada ( ja neta) a trossos grossos a raó de 3 o 4 per ració i deixar-les adobades amb sal i llimona per espai d'una hora , més o manco.

Treure la ratjada de l'adob i passar-la per aigua freda, per després donar-li un bull dins aigua amb sal uns 4 o 5 minuts.

Pelar les patates i bullir-les a daus dins aigua amb sal i el safrà. Han de quedar cuites però un poc senceres.

Col·locar les patates dins una cassola de test i posar per sobre els trossos de ratjada cuita.

Picar dins un morter els alls, les ametlles fregides, el pa esmicat, el julivert , l'herbassana. Un pic ben picat afegir-hi els ous i un cullerot de brou de la cocció de les patates.

Regar la greixonera amb aquesta mescla y acabar de tapar amb la mateixa aigua de les patates, afegint-hi el pebre bo i la canyella.

Donar un bull, vigilant que no s'aferri i servir un cop hagi espessit un poc.



## Receptari tercer trimestre.

# Pilotes de sípia a l'aroma de sàlvia i farigola.

Plat presentat per l'IES Calvià a la XVII Mostra de Cuina Mallorquina. Abril 2001



### **INGREDIENTS:**

1 kg de carn magra de porc  
100 grs de xulla  
250 grs de sípia.  
4 ous  
150 grs de galleta picada  
farigola i salvia.  
Vi blanc i conyac  
Sal i pebre bo.  
Farina  
Oli d'oliva.

### **Salsa:**

oli d'oliva.  
Alls  
1 Ceba  
1 porro.  
2 pebres verds  
100 grs de tomàtiga  
Vi blanc  
Fumet o aigua

### **Elaboració:**

Mesclar la carn picada, la xulla picada, els caps de les sípies netes picats amb els ous, el vi , el cognac. la sàlvia i la farigola. Mesclar. Afegir-hi la galleta picada la sal i el pebre. Realitzar les pilotes, enfarinar i fregir.

Per la salsa:Picar totes les verdures brunoise . Sofregir-les en oli calent juntament amb els cossos de les sípies a tires fines. Afegir-hi el fumet, el vi i deixar coure 10 minuts.Incorporar les pilotes i patates a daus.

---

## Receptari tercer trimestre.

### **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.

## *Receptari tercer trimestre.*

### **POLLO A LA CAZADORA**

#### **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.

## *Receptari tercer trimestre.*

### **LOMO DE CIERVO CON SALSA DE FRAMBUESAS**

(para 4 personas)

INGREDIENTES: 650 – 700 gramos de cinta de lomo de ciervo limpia

2 decilitros de salsa demi-glace

Pulpa de frambuesa

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

#### ELABORACIÓN:

- Para preparar la salsa, calentar la demi-glace, añadirle la pulpa de frambuesa, sazonar, darle un hervor y reservar.
- Cortar la cinta de lomo en 16 filetes finos o en 4 medallones, aplastarlos suavemente con la hoja del cuchillo, sazonarlos y reservar.
- En una parrilla previamente caliente a fuego medio, echar un chorrillo de aceite de oliva y emparrillar la carne, ya sea en filetes o en trozos grandes, dejando que se dore por ambos lados y teniendo en cuenta que debe servirse poco o medio hecha ya que sino se endurece.
- Servirla acompañada de la salsa preparada anteriormente y guarnecida con algún tipo de acompañamiento clásico para los platos de caza como por ejemplo: pasta fresca, espárragos trigueros, setas, un puré de castañas o ciruelas, una compota, etc.

## *Receptari tercer trimestre.*

### *Empanadillas Chinas fritas.*

Ingredientes:

(Para la masa).

300 gr. de harina floja.

Sal.

1 huevo.

175 gr. de agua.

1 cucharada de aceite.

( Para el relleno).

50 gr. de gambas peladas.

1 cucharada de vino blanco.

2 cebollas tiernas

250 de col.

200 gr. de carne de cerdo picada.

150 gr. (aprox.) de aceite.

40 gr. de fécula.

Cilantro.

## *Receptari tercer trimestre.*

Elaboración.

Formar un volcán con la harina. Añadir la sal, el huevo, el agua y el aceite. Amasar hasta formar una masa suave y esponjosa. Reservar.

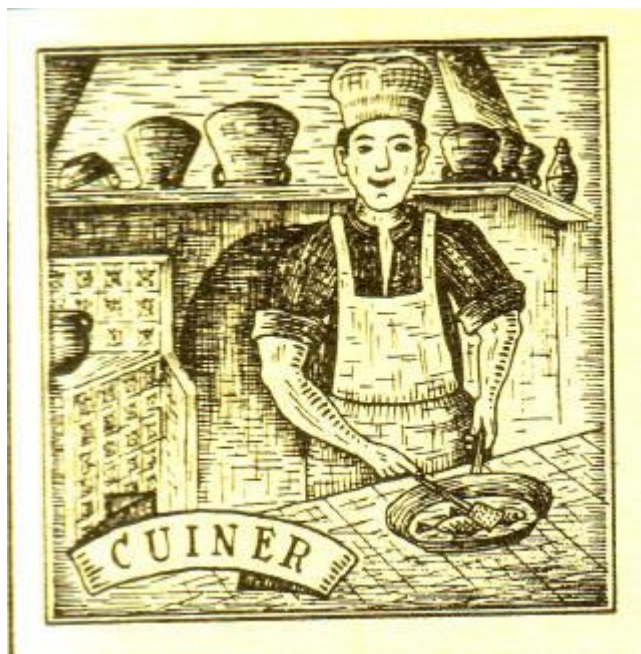
Picar las gambas y ponerlas en un recipiente macerando con el vino. Lavar y picar las cebollas tiernas y la col, mezclarlo todo con las gambas, la carne picada y la fécula. Sazonar y reservar en un sitio fresco.

Aparte cortar la masa en partes iguales ( 20-30 gr. cada una ), estirla con un rodillo y rellenar con la farsa.

Calentar abundante aceite y freír las empanadillas durante dos minutos, hasta que queden bien doradas.

## Receptari tercer trimestre.

# Blanqueta de Vedella



### Ingredients

600 grams s 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 cassó del caldo 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).

## *Receptari tercer trimestre.*

### CREPPES FARCIDES.

**Pasta creppes:** ½ litre de llet, 200 grs de farina, 10 ous sencers, 50 grs de mantequilla. Tot junt ben batut i realitzar les creppes.

**Farcit.** ¼ de kg. de rap , ¼ de kg. de muscles, ¼ kg de gambes, tot picat.

2 pastanagues pelades i a juliana.

1 ceba juliana.

½ kg de xampinyons.

Vi blanc.

Sal i prebe bo.

Dins un sauté dorar les verdures i els bolets, rectificar de sal i banyar amb un poc de vi blanc.

Apart saltetjar amb mantequilla, el peix i el marisc i després afegri-hi la verdura, deixar coure 5 minuts.

**Salsa.** Saltetjar les pells de les gambes, amb un petit bresa. Un cop dorades flambetjar, afegir-hi unes cullerades de farina i deixar coure un poc. Napar fins que tapi amb fumet , rectificar de sabor i textura, triturar i refinar.

**Montatje.** Posar una cullerada del farcit dins cada crep, fermar aquesta en forma de bossa amb una fulla de vert de porro, blanquetjat, encalenticar uns minuts al forn i servir sobre la salsa.



## Receptari tercer trimestre.

# CARAGOLS A LA SOLLERICA

Els caragols i “les caragolades” són en la nostra vall qualche 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, moraduiu, 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

## Receptari tercer trimestre.

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 flux. 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 pesar 600 grams

## Receptari tercer trimestre.

### **Risotto a la Milanesa**

#### **Tuétano de ternera**

500 gr de huesos de ternera  
1 l de agua

#### **Tuétano cocido**

250 gr de caldo día  
450 gr de tuétano de ternera

#### **Risotto**

100 gr arroz arbóreo  
4 gr azafrán  
50 gr tuétano  
15 gr de cebolleta  
20 gr de aceite  
1 litro de caldo de jamón  
60 gr de parmesano  
10 gr vino blanco  
40 gr mantequilla

#### **Tuétano de ternera**

Extraer cuidadosamente el tuétano de los huesos de ternera y reservar en agua y hielo.

#### **Para el tuétano cocido**

Desangrar el tuétano en abundante agua y hielo haciendo como mínimo dos cambios de agua. Envasar junto con el caldo y cocinar al vacío en el ronner a 65° C durante 30 minutos. Desechar el caldo y recuperar el tuétano meloso. Reservar limpio y en frío.

#### **Para el risotto**

Cocer en aceite bien una pequeña parte del tuétano, una vez disuelto añadir la cebolla y rehogarla durante 4-5 minutos. Añadir el arroz, tostarlo durante tres minutos e incorporar el azafrán, la sal y remojar con vino blanco. Dejar evaporar y seguir mojando poco a poco con el caldo por 16-17 minutos. Sacar del fuego y mantecar con mantequilla, parmesano, aceite y comprobar de sal y pimienta. Terminar con daditos de tuétano encima del risotto bien estirado.

## *Receptari tercer trimestre.*

### **Frit de verduretes.**

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.

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 )

Dins el plat col·locar una base de patates xip , sobre elles el frit i damunt la juliana de porro fregit.

## *Receptari tercer trimestre.*

---

### **Frit de marisc.**

#### Ingredients per a 4 persones:

Un quilo de patates

Oli d'oliva verge de Sóller

Un sípia , 8 musclos, 8 gambes grosses, 8 gambes petites.

400 grs de rap net i tallat a daus.

Alls, llorer, sal, pebre bo negre, pebres de banyeta.

4 tomàtiques grosses ( millor si són de ramellet)

Unes fulles de julivert i de fonoll

#### Elaboració:

Pelau i tallau les patates a daus petits, fregiu-les dins abundant oli calent i reservau-les per mes tard.

Netejau la sípia, la tallau a daus petits i assaonau-la.

Dins una pella amb oli ben calent fregiu els daus de rap amb els alls, llorer, pebres de banyeta. Un cop comenci a agafar color afegiu-hi la sípia, els musclos ( bollits i sense colsca) i les gambes pelades. Assaonau bé tot el conjunt.

Dins un altre recipient amb un poc d'oli sofregiu la seba i quan sigui dorada, afegiu-hi la tomàtiga ( pelada i tallada a daus), i les herbes. Deixau coure la salsa uns minuts i si és necessari la posau a punt de sabor.

Juntau el marisc amb la patata fregida i amb la salsa, mesclau-ho bé tot i en ser ben calent ja és pot servir.

## *Receptari tercer trimestre.*

### FRIT MALLORQUÍ

#### **Ingredients:**

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

2 cebes tendres

6 patates

200 grams 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.

---

## *Receptari tercer trimestre.*

### GRANADA DE BERENJENAS

(para 8-10 personas)

INGREDIENTES: 5-6 berenjenas

½ litro de nata

5 huevos

2 pimientos rojos

Sal

Pimienta

Aceite para freír

ELABORACIÓN:

- Pelar las berenjenas, cortarlas en tiras gruesas a lo largo y ponerlas en remojo en agua con sal durante ½ hora para que pierdan el sabor amargo.
- Untar los pimientos con un poco de aceite, asarlos sobre el fuego directo, pelarlos, quitarles las semillas y reservarlos.
- Escurrir las tiras de berenjena, freírlas en abundante aceite bien caliente hasta que empiecen a tomar un ligero color dorado, dejarles escurrir el aceite sobre un papel absorbente y picarlas con un cuchillo o triturarlas con un robot hasta obtener una pasta fina.
- Mezclar esta pasta de berenjena con la nata, los huevos batidos, sazonar y echar la mezcla directamente a un molde de 1'5 litros de capacidad previamente forrado con film de plástico, llenando el molde hasta la mitad, colocar una capa de pimiento asado y echar el resto de la mezcla hasta llenar el molde.
- Cubrir el molde con un papel de aluminio y cocer en el horno al baño-maría a unos 150°C durante 1 hora aproximadamente, dejándolo enfriar dentro del horno. Después meterlo en el frigorífico para poder cortarlo sin que se rompa.
- A la hora de servir, cortar una porción de 1'5 centímetros de espesor, calentarla en el horno a unos 120°C o mejor en el microondas y salsear el fondo del plato con una salsa de tomate que sea ligera.

PASTEL DE SALMÓN

## *Receptari tercer trimestre.*

(Para 8 – 10 personas)

INGREDIENTES: ½ kilo de salmón en limpio

½ manojo de puerros

150 gramos de zanahorias

150 gramos de cebolla

½ litro de nata

+/- 50 gramos de mantequilla

3 cucharadas soperas de tomate frito

3 huevos

Sal

Pimienta

ELABORACIÓN:

- Rehogar con la mantequilla el blanco del puerro, la cebolla y las zanahorias, cortado todo en trozos no demasiado pequeños.
- Cuando la cebolla esté transparente, añadir el salmón limpio de espinas, sin piel y cortado en dados de unos 2 centímetros.
- Rehogarlo todo hasta que el pescado quede cocido, añadir la nata y el tomate frito, sazonarlo y darle un hervor.
- Triturar con una batidora hasta obtener una mezcla homogénea y pasarla por un colador, apurando al máximo los restos que queden.
- Batir los huevos, añadirselos a la mezcla anterior y rectificar de sazonamiento.
- Forrar un molde de pudding de 1'5 litros con film de polietileno, verter en él la mezcla de pescado y taparlo con papel de aluminio.
- Cocer el pastel en el horno al baño-maría a unos 150°C durante 1 hora y 30 minutos aproximadamente y dejarlo enfriar en el horno. Después meterlo en el frigorífico para poder cortarlo sin que se rompa.
- Este pastel puede servirse tanto frío como caliente, acompañado con ensalada o con salsas (de espinacas, de pimientos, de champiñones, etc.). Incluso puede servirse como si se tratase de un paté acompañándolo con tostadas.



## *Receptari tercer trimestre.*

### **Albergínies farcides de formatge mallorquí (ingredients 4 pax):**

4 albergínies mitjanceres ( si són grosses en posarem mitja per persona),

2 cebes

Un parell d'all

Formatge mallorquí rallat ( quantitat segons vulguem)

Mantega

6 ous

Un poc de galleta picada ( més o manco 250 grams),

Oli d'oliva verge, sal i pebre bo i unes fulles de moradux.

#### **Elaboració:**

Tallau les albergínies en dues meitats de per llarg i dins una pella , lleugerament enfarinades, les fregiu. Escorreu-les i reservau-les

Un cop fredes heu de buidar amb molt de compte la part on te les llavors i tot seguit picau ben petit aquesta carn.

Feis un sofregit amb la ceba, l'all i la carn d'albergínia picada. Assaonau-ho be.

Un cop ben rosat el sofregit retirau-lo del foc i li afegiu la resta d'ingredients. De pa rallat només la meitat i d'ous sols dos. De formatge li posarem segons vulguem més o manco sabor.

Ompliu amb aquesta pasta les albergínies.

Passau les albergínies farcides per ou batut i pa rallat i les fregiu un minut ( per la cara del farciment i amb l'oli ben calent) i serviu ben calentes amb salsa de tomàtiga, per exemple.

## *Receptari tercer trimestre.*

### **Curiositats sobre les albergínies:**

- Pertanyen a la família de les solanàcies com els pebres, les patates o les tomàtiques però també les petúnies i el tabac.
- Es una font rica en potassi, calci, fòsfor, magnesi , ferro, vitamines A ,B1,B2, B3 i C
- Com totes les solanàcies , conté solanina ( una substància tòxica) a les seves parts verdes, per això s'ha de consumir aquest vegetal en el seu punt òptim de maduració i desestimarem les fulles i talls verds de la planta.
- Tampoc consumiren mai albergínies crues, ja que malgrat el fruit sigui ben madur , conté petites quantitats de solanina que sols es degraden amb la cocció.
- L'albergínia te propietats antioxidants, per això es recomanable per prevenir enfermetats cardiovasculars i càncer. També ajuda a reduir el colesterol i a prevenir l'arteriosclerosi.
- Antigament la pasta albergínia s'usava com a unguent per a aplicar sobre la pell cremada pel sol, però com sempre que recomano les propietats mèdiques dels aliments, convé consultar primer amb un especialista , en aquest cas dermatòleg, per a evitar reaccions adverses o no desitjades.

## Receptari tercer trimestre.

# LASAGNA DE POLLO Y ESPINACAS

### INGREDIENTES:

Pasta fresca pollo  
1 cebolla mediana  
4 dientes de ajo  
1 hoja de laurel  
2 tomates  
Sal y pimienta  
4 manojos de espinacas  
1 litro de leche  
70 gramos de mantequilla  
80 gramos de harina Nuez moscada

### ELABORACIÓN:

En una sartén, rehogar 1 ajo y la cebolla finamente picados, junto con el laurel, cuando la cebolla esté transparente, añadir la carne del pollo picada, saltearla hasta que empiece a dorarse y añadir los tomates pelados y picados, dejar cocer un rato, salpimentar y reservar. Limpiar las espinacas, blanquearlas durante 1-2 minutos en agua hirviendo, refrescarlas y escurrirlas. Saltearlas con un poco de aceite junto con los 3 dientes de ajo restantes y mezclarle una cucharada de bechamel, salpimentar y reservar.

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, reservar.

Estirar la pasta fresca con la máquina de rodillos, o en su defecto con un rodillo de mano, hasta obtener una finísima

## **Receptari tercer trimestre.**

lámina de pasta. Cortar las láminas de pasta de manera que ocupen toda la superficie del recipiente que se vaya a utilizar.

Cocer las láminas en un recipiente amplio, con abundante agua hirviendo y un chorrito de aceite. Una vez cocidas, refrescarlas inmediatamente para impedir que se pasen de cocción.

Untar el recipiente que se vaya a utilizar para cocer la lasagna con mantequilla, poner una lámina de pasta, cubrirla con la mezcla de carne, poner otra lámina de pasta, cubrirla con espinacas y poner una última lámina de pasta, cubrir la pasta con bechamel y espolvorearla con queso parmesano rallado.

Mantener en el frigorífico hasta el momento de utilizarla.

A la hora de servir, meterla en el horno precalentado a 175°-C hasta que el queso esté gratinado y esté bien caliente por dentro.

NOTA: Si no va a servirse inmediatamente, se puede conservar en el frigorífico durante 2-3 días o en el congelador durante varios meses.