

| Receptari segon trimestre take away | 1 cfc. Curs 2020-2021 |
|--|------------------------------|
| Sopes mallorquines Pebres de piquillo farcits de marisc Canelons de carn Conill amb Ceba Espinagades | 22 gener i 29 de gener |
| Cuixetes de pollastre farcides de cuixot i formatge Peix a la mallorquina Calamars farcits Cocido madrileño | 5 i 12 de febrer |
| Paella Mitxa Arròs negre Aguiat de pilotes Pastis de peix amb pasta de fulls | 19 i 26 de febrer |
| Pinxos de marisc Orada gaudi (amb pebres) Veloutte d'au. Coca de verdures Coca de pebres torrats Panades de xot Cocarrois | 5 i 12 de març |
| Albergínies farcides Frit de peix Frit de verduretes Frit Mallorquí Ossobucco milanese | 19 i 26 de març |
| | |
| | |

ESPINEGADES

Per a la festivitat de Sant Antoni és tradició elaborar a molt d'indrets de la nostra illa espinagades ja siguin coentes o no .

Avui us ofereixo la recepta d'aquesta coca tan nostre.

INGREDIENTS:

100 grams. Saïm de porc

1 dl d'oli d'oliva verge

1dl aigua

Farina fluixa (la que agafi)

Farcit:

500 grams mussola , anguiles o un altre peix cartilaginós

1 manat de bledes

1 manat de cebes tendres

1 manat d'espínacs

100 grams de xíxols tendres

8 grills d'all

Julivert picat

Oli d'oliva verge

Pebre bo dolç i pebre bo coent.

Sal.

Elaboració:

De la massa: empastau tots els ingredients fins a aconseguir una massa homogènia i que es pugui treballar bé .Dividiu la massa resultant en dues meitats que estirareu, de forma rectangular o rodona (com a la fotografia que acompanya aquest article) ,sobre una taula ben enfarinada per a posteriorment deixar-les reposar uns 15 minuts a temperatura ambient (17-20°C)i més temps si fa més fred i tapades amb un pedaç de fil, per tal de que no agafin crosta .

Farcit:

Netejau tota la verdura i la tallau ben petita. També netejau el peix, i en la mesura del possible li treis el màxim d'espines per després tallar-lo a filets. Tot en cru (verdura i peix) es mescla amb la resta d'ingredients i s'assaona convenientment, donant-li un puntet coent .

Pintau amb un poc d'aigua o ou batut els costats d'una de les dues meitat , més o manco un cm a tot el seu perímetre i repartiu aquest farciment sobre ella , sense arribar a la zona pintada , seguidament tapau amb l'altra pasta i pessigau un poc ambdues pastes pera evitar que s'obrin durant la cocció . Pintau tota la superfície amb ou batut , així ens agafarà un color daurat durant la cocció.

La cocció la farem en el forn ja en calentit a 180°C per espai de 45 minuts.

Nota: practica un petit forat a la superfície per tal que actua de xemeneia deixant que surti tot el vapor durant la cocció aconseguint una massa cruixent. Si us sobra pasta podeu realitzar algun tipus de decoració per a sobre la capa superior (veure fotografia)

Sopes Mallorquines.

Ingredients.

Col.
Espinacs o bledes.
Ceba.
Pebre Verd i pebre vermell
Mongetes, faves i xíxols.
Julivert
Oli d'oliva
Sal
Tomàtiga.
Pa de sopes
Colflori.



Elaboració.

Netejau i tallau totes les verdures a juliana o brunoise segons tipus.

Començau a fer el sofregit amb el següent ordre:

Pebres
Ceba
Porro
Ceba trendra
Pebre bo.
Tòmatiga
Llegums.

Verdures (començant per la més dura, ex. colflori)

Banyau amb aigua (la justa per a tapar) i coure afegint sal i pebre bo segons avanci la cocció.

Un cop cuita tota la verdura , prepareu una greixonera amb un llit de pa, espolvoretjat amb un picadillo i regat amb oli d'oliva.

Escaldau i deixau coure uns minuts.

PEBRES DE PIQUILLO FARCITS DE CAP-ROIG

Ingredients:

5 persones

3 pebres de piquillo per persona.

1 caproig bollit i desespinat

Pa de motlo

1 ou

moraduix.

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 bollir dins la nata (poca quantitat).

Serviu-los acompanyats d'arròs blanc saltetjat.

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

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 kigram 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, enrrodillar, napar amb la beixamel, espolvoretjar de formatge fus i gratinar.

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 casseroles 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.

Cuixetes de pollastre farcides de cuixot i formatge

Ingredients per a 4 pax.

4 cuixetes de pollastre deshossades.
8 tallades de bacò.
3 tallades de cuixot (gruixades)
3 Tallades de formatge (gruixades).
¼ de kilògram de carn picada de vadella.
2 pastanagues.
2 cebes tendres
Sal
Pebre bo.
¼ de copa de cognac.
1 ou
orenga picat.

Elaboració.

- ? Preparar la farsa amb la carn picada, l'ou, el cognac les verduretes picades, l'orenga i ben sasonada.
- ? Farcir les cuixetes amb el preparat anterior i col·locar-hi dedins un parell de tires de cuixot dolç i formatge (bastonets de ½ cm, de gruixa per 3 cm de llarg, més o manco)
- ? Albardar amb el bacò i bridar amb una corda.
- ? Dorar dins oli i rostir al forn amb una bresa i el ossos.
- ? Amb les restes del rostit fer un poc de salsa espanyola.

Peix a la mallorquina.

Ingredients per a 15 persones.

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

5 manats de bledes

2 manats de porros

2 manats de cebes tendres

1 manat de julivert

4 cebes

1 cabessa d'alls

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
Moraduix.
Julivert.
Sal i pebre bo.
Farina.
Oli d'oliva.
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 ,
sassionar-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 cure uns 30-40 minuts a poc foc. Rectificar de sal i 10 minuts abans de servir
coure dins la salsa les patates.

Espolvoretjar de julivert picat,rectificar de sal i servir.

COCIDO MADRILEÑO

INGREDIENTES (5 RACIONES)

250 gr. Garbanzos .
250 gr. Morcillo de Ternera.
250 gr. de Pollo de Corral o gallina.
150 gr. de Tocino.
100 gr. de Jamón en pieza, no troceado.
1 Trozo de morcilla.
1 Puerro.
2 Zanahoria.
1 Nabo.
2 Patatas grande.
1/2 Repollo (Col)
Sal, pimienta.
2 Dientes de ajo.

ELABORACIÓN:

- Ponemos los garbanzos en remojo la noche anterior con un puñado de sal gruesa, como una cucharada, para que no se encallen.
- En una marmita ponemos las carnes, el Morcillo de Ternera, el Pollo el tocino y el trozo de jamón, cubrimos con agua fría y ponemos a hervir a fuego medio.
- Mientras iremos **espumando el caldo, quitando las impurezas y la grasa en exceso.**
- Cuando rompa a hervir añadimos los garbanzos lavados y escurridos, los ajos picados y la col
- Pasada una hora añadimos la morcilla y salamos, añadimos agua hirviendo si fuese necesario, y **seguimos desgrasando** hasta que termine la cocción de los garbanzos con el resto de ingredientes,
- Las verduras las añadimos cuando falten unos 30 minutos partida en trozos grandes, nabo, zanahoria y puerro y la patata en último lugar ya que tarda menos en cocer.

PAELLA MIXTA

INGREDIENTS PER A UNA PAELLA DE 5 PERSONES)

- 250 g. de carn a daus (conill, llom, pollastre)
- 250 g. de marisc i marisc (llagosta, gambes, cranc, escamarlans, rap, lluç, bacallà).
- 5 tasses rases d'arròs.
- 1 pebrot escalivat i pelat.
- Fons blanc o aigua.
- Brou de carn en pols en el cas d'utilitzar aigua.
- 2 Carxofes, netes i blanquejades.
- 100g. de mongetes fresques trossejades.
- 100 g. de pèsols frescos.
- 100 g tirabecs.
- Julivert, all.
- 2 llagostins per persona.
- 2 gambes per persona.
- 2 musclos per persona.
- 2 cossos de cranc trossejats
- Safrà en branca.
- Tomàquet triturat natural
- Pebre vermell dolç.
- Oli.

ELABORACIÓ.

- Un cop netes totes les carns i la verdura ho trossejarem tot convenientment.
- Amb una mica d'oli daurarem a la paella el marisc i el peix, que reservarem per més tard.
- En la mateixa paella daurem la carn assaonada i una vegada que aquesta estigui daurada afegirem el pebre vermell dolç, el tomàquet i les verdures.
 - Acte Seguit ofegarem l'arròs i afegirem el líquid (2 x 1 d'arròs.)
 - A mitja cocció hi afegirem la picada i el marisc i peix reservat.
 - Rectificar de gustos i coure a foc lent.

ARRÒS NEGRE.

Avui anam directament a la cuina fer preparar dos arrossets negres.

INGREDIENTS (PER 5 PAX.)

1 cullerot petit d'arròs per persona (+/- 500 grams en total)

3 sípies fresques i les tres bosses de tinta de les sípies.

1 ceba picada i 4 tomàtigues grosses picades.

Picada d'all i julivert.

Safrà en branca, oli, sal i pebre bord vermell dolç.

50 grams de mongetes, faves, xíxols i carxofes per persona.



Elaboració:

Netejarem les sípies i amb molt de compte els hi traurem les bosses de tinta. Les guardarem dins un tassellet amb un poc d'aigua. Seguidament tallarem a trossets petits les sípies. Prepararem tota la resta d'ingredients. També dins un morter picarem els brins de safrà juntament amb la picada.

Netejarem les carxofes i les tallarem juliana fina. Les deixarem dins un bol amb aigua i un poc de llimona sucada per a evitar que s'oxidin

En una paellera sofregirem la ceba i les sípies, quan es comencin a daurar afegirem les verdures, uns minuts després ja hi podem posar una cullerada de pebre bord dolç i les tomàtigues picades i ho deixarem coure fins que s'evapori l'aigua. Ara afegirem l'arròs i el sofregirem un minut.

Arribats en aquest punt podem aturar la cocció i esperar als comensals. Si la gent ja és a taula esperant el dinar, doncs podem continuar.

Tornar a posar la paella al foc i en començar a sofregir de nou posarem el doble d'aigua (o brou de peix) que d'arròs. Afegir-hi les bosses de tinta i continuar com una paella normal. Un cop que tot arrenqui el bull rectificarem de sabor i afegirem la picada amb el safrà. Deixarem coure a foc mitjà uns 10/12 minuts. Reposar un poc i servir.

AGUIAT DE PILOTES

INGREDIENTS PER A 15 PERSONES.

+/- 3 kg de carn picada

500grs de lleties

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 , pasau-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.

PINXOS DE PEIX I MARISC

2 kiwis.
100 gr. de fraules.
400 gr. de muscles frescs bollits i sense closca.
200 gr. de rap net.
4 gambes fresques.
Farina.
Ou.
Pa rallat.
4 dl de nata líquida.
2 xalotes (o si no en tenim 2 cebes tendres) .
1 dl de vi blanc.
Safrà natural.
Sal i pebre bo blanc
8 broquetes o pinxos de fusta.
Oli d'oliva

ELABORACIÓ

- 1.- Pelar els kiwis i tallar-los en quatre trossos.
- 2.- Tallar les fraules a la meitat.
- 3.-Tallar el rap a quadradets de 2 cm aproximadament.
- 4.-Assasonar el peix i el marisc.
- 5.- Anar col·locant , de forma alternada ; el peix, el marisc i les fruites als pinxos.
- 6.- Un cop muntades passar per farina , ou i pa rallat. Tot seguit fregir-les dins abundant oli calent .
- 7.-Per realitzar la salsa, sofregir les xalotes picadetes amb un poc d'oli.Afegir el vi i deixar reduir, tot seguit afegir la nata i el safrà i deixar coure fins que espesi per a aconseguir la textura desitjada.

ORADA GAUDÍ

Ingredients per a dues persones

1 orada de 400 grs per persona

1 pebre vermell

1 pebre verd italià

1 pebre verd

1 pebre groc

1 albergínia

1 tomàtiga

Sal, Oli i pebre bo blanc

1 all.

Elaboració:

Netejam l'orada i la filetejam, seguidament li llevam les espines. Apart picam totes les verdures a daus petits (TOTS IGUALS, ÉS MOLT IMPORTANT) i les mesclam.

Doram l'orada amb un poc d'oli , dins una pella, juntament amb els alls a làmines, la retiram i dins la mateixa pella sofregim les verdures. Tapam l'orada amb les verdures i acabam el plat al forn uns 10 minuts a foc fort.

Podem guarnir amb un poc d'espínacs saltejats, mongetes verdes o uns espàrregs verds bollits.

VELOUTÉ DE AVE

INGREDIENTES: 40 gramos de harina

40 gramos de mantequilla

1 litro de fondo blanco de ave

Sal

Pimienta

ELABORACIÓN:

- Derretir la mantequilla en un sauté, agregar la harina y mezclarlo con unas varillas para conseguir un roux, cociéndolo un poco para que pierda sabor la harina.
- Añadir el caldo al roux sin parar de remover con las varillas.
- Mantenerlo a fuego moderado removiendo continuamente hasta que espese y hierva, sazonar y reservar.
- Se puede suavizar un poco esta crema añadiéndole un chorrillo de nata o enriquecerla agregándole unas yemas de huevo.

Coca de verdures i coca de trampó.

Ingredients per a la massa. / Ingredientes para la masa.

1 tassó d'aigua (200g) /
1 tassó de vi blanc o suc de taronja (200gr) /
1 tassó d'oli d'oliva (200grs) /
+/- 1 Kgr de farina de força /
30 grs de llevat de pa o prensat. /

1 vaso de agua (200g)
1 vaso de vino blanco o zumo de naranja (200g)
1 vaso de aceite de oliva (200g)
+/- 1 kg de harina fuerte.
30 gr de levadura de panadero.

Coca de verdures realitzada dia 28/09/2005 amb un grup

d'alumnes alemanys de l'escola TRABALENGUAS , de Sóller,

que vingueren a cuinar a l'IES Guillem Colom Casanovas

Ingredients per al farciment / Ingredientes para el relleno.

(coca de verdures) (coca de verduras)

1 manat de bledes. /
1 manat d'espínacs
1 pebre vermell /
2 tomàtigues. /
½ manat de julivert /
Sal, oli i pebre bo dolç. /

1 manojo de acelgas.
1 manojo de espínacas.
1 pimiento rojo.
2 tomates.
½ manojo de perejil.
Sal, aceite i pimentón rojo.

(coca de trampó). (coca de trampó).

Tomàtigues. /
Ceba. /
Pebres verds. /
Sal i oli. /

Tomate.
Cebolla.
Pimientos verdes.
Sal i aceite de oliva.

Elaboració per a les dues.

Mesclar tots els ingredients de la massa fins a aconseguir una pasta homogènea, estirar i deixar reposar uns 30 minuts.

Tallar el farciment de la coca a daus petits, assaonar be, regar amb l'oli, i repartir sobre la pasta estirada .
Coure uns 30 min a 200°C aprox.

Elaboración para las dos.

Mezclar todos los ingredientes de la masa hasta conseguir una pasta homogènea, estirar i dejar reposar unos 30 minutos.

Cortar las verduras para el relleno a dados pequeños, sazonarlo bien i regar con el aceite.
Hornear a 200°C unos 30 minutos aproximadamente

PANADES

INGREDIENTS:

1 quilogram i mig de farina de força

500 gr. de saïm

200 grs d'aigua tèbia

1 cuixa de xot desossada

200 gr. de panxeta

200 gr. de sobrassada.

Pebre bo negre.

Sal.

4 rovells d'ou

150 / 200 grs d'oli d'oliva



Preparació:

Desosseu la carn i la tallau a trossos petits, la posau be de sal i pebre bo i la mesclau amb la panxeta i la sobrassada , també picades . Apart i dins un bol , mesclau l'oli el saïm i els rovells,; ho bateu be fins a obtenir una consistència cremosa. Tot seguit ja podem afegir-hi l'aigua i la farina, poc a poc.

Amassarem bé to el conjunt fins a aconseguir una massa manejable. Procedim a fer bolletes petites de 80 grs i un cop fetes totes les bolles, aquestes mateixes les xaparem en dues (una de 60 grs i una altra de 20).

Amb les bolles grosses farem una cassoleta amb les mans que omplirem amb la carn trempada (es poden posar també alguns xíxols, ceba picada o cabell d'àngel) i amb les bolles petites farem les tapadores e les cassoletes .

Courem a foc mitjà (170°C) per espai de 30 / 40 minuts.

PANADES DOLCES: (Ingredients) : una dotzena de rovells d'ou, 400 grs de sucre , 400 grs de saïm, el suc de 3 taronges i la farina fluixa que agafi.

PANADES DOLCES (2 recepta): Ingredients: 6 rovells d'ou, 400 grs de sucre, 400 grs de saïm, 3 taronges sucades, 1 llimona rallada, un tassó d'aigua i la farina que agafi.

PANADES ORDINARIES : Ingredients: 400 grs de saïm, 400 grs d'aigua , 200 grs d'oli i la farina que agafi.

Empanadas de cordero.

INGREDIENTES:

Harina floja. aprox 1 ½ k.

500 gr. de manteca.

Una taza agua tibia.

1 de pierna de cordero.

200 gr. de tocino.

200 gr. de sobrasada.

Pimienta negra.

Sal.

4 yemas de Huevo

Una taza de aceite oliva.



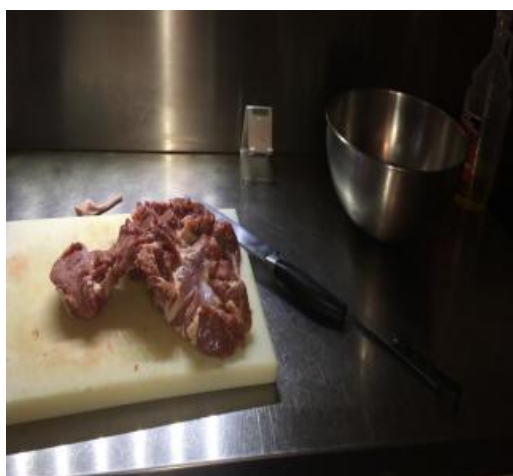
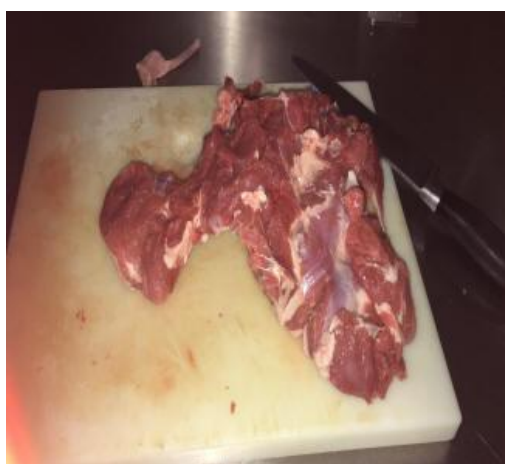
Preparación:

Deshuesar la carne y cortarla a trozos pequeños. Salpimentarla abundantemente. Unirle los trocitos de tocino y la sobrasada desmigada, sin remover mucho. En un bol colocar el aceite, la manteca, yemas y batir hasta conseguir una crema. Ahora poner el agua, y harina poco a poco. Amasar unos 10 minutos, hasta que la masa esté manejable. Para hacer las empanadas, realizar unas cazuelitas con la masa, de paredes y piso fino. Rellenarlas con la carne troceada y repartir los trozos de tocino y sobrasada. Con el resto de la masa hacer la tapa soldando los bordes en forma de cordón. (cocer unos 25 minutos a horno precalentado).

Se pueden congelar antes de hornear.

Cuina tradicional de setmana Santa

Panades



Les nostres panades, les “empanadas gallegas”, l’Asturiana, la “Riojana”, les “Santiagueñas” o fins hi tot les Gregues i Hindús; entre tantes d’altres elaboracions on una massa de farina i greix envolta l’ingredient que els dona nom , tenen un origen comú, quasi tan antic com el del propi pa (2500 a. C).

Es molt probable que l’inici d’elaboració d’aquests productes esdevingués de la necessitat de protegir els aliments dels rigors climàtics , ja que el fet de coure la carn embolicada amb massa i fortament condimentada , per exemple, allarga la vida del producte i això servia per a que es pugessin fer grans desplaçaments sense necessitat de tenir que aconseguir aliment .

Les primeres anotacions de panades en el receptari espanyol apareixen devers el S.XIII

INGREDIENTS:

1 quilogram i mig de farina de força, 500 grams. de saïm, 200 grams d'aigua tèbia, 1 cuixa de xot desossada 200 grams. de panxeta, 200 gr. de sobrassada. Pebre bo negre.

Sal. 4 rovells d'ou i 150 / 200 grs d'oli d'oliva

Preparació:

Desosseu la carn i la tallau a trossets petits, la posau be de sal i pebre bo i la mesclau amb la panxeta i la sobrassada , també picades . Apart i dins un bol , mesclau l'oli el saïm i els rovells; ho bateu be fins a obtenir una consistència cremosa. Tot seguit ja podem afegir-hi l'aigua i la farina, poc a poc.

Amassarem bé to el conjunt fins a aconseguir una massa manejable. Procedim a fer bolletes petites de 80 grams i un cop fetes totes les boles, aquestes mateixes les xaparem en dues (una de 60 grams i una altra de 20 grams).

Amb les boles grosses farem una cassoleta amb les mans que omplirem amb la carn trempada (es poden posar també alguns xíxols o ceba picada) i amb les boles petites farem les tapadores e les cassoletes .

Courem a foc mitjà (170°C) per espai de 30 / 40 minuts.

Altres panades: (les elaboracions son semblants a la indicada dalt)

PANADES DOLCES: Ingredients : una dotzena de rovells d'ou, 400 grams de sucre , 400 grams de saïm, el suc de 3 taronges i la farina fluixa que agafi.



PANADES DOLCES (2 recepta): Ingredients: 6 rovells d'ou, 400 grams de sucre, 400 grams de saïm, 3 taronges sucades, 1 llimona rallada, un tassó d'aigua i la farina que agafi



PANADES ORDINARIES : Ingredients: 400 grams de saïm, 400 grams d'aigua , 200 grams d'oli i la farina que agafi.



PANADES DE XOT I CABELL D'ÀNGEL: (per a 12 panades) : 250 grams d'oli d'oliva, 250 grams d'aigua,125 grams saïm de porc, sal i la farina fluixa que agafi. Pel farcit: 800 grams de carn de xot , bocinets de xuia salada,150 grams de cabell d'àngel, sobrassada a pessics, moraduiu, sal , pebre bo i oli d'oliva.

Una altre recepta de pasta:

Per fer la massa de les panades:

- 200 cl d'aigua
- 200 grams de llard (saïm)
- 50 cl d'oli
- 10 grams de sal
- 650 grams de farina fluixa

Cocarrois de verdure i altres receptes de cocarrois

Ingredients per a la massa.: 200 grams d'aigua , 100 grams de saïm , 1 ou , 100 grams d'oli , el suc de dues taronges.
1 quilograms. de farina.

Ingredients per al farciment. Bledes. Espinacs Panses i pinyons. Colflori. Sal i pebre bo negre. Pebre bo dolç .Oli d'oliva .Xíxols

Elaboració. Realitzau una massa homogènia amb tots els ingredients. Deixau-la reposar uns 30 min. Llavors l'estirau i tallau un cercles de 10 cm de diàmetre aprox. Netetjau de forma habitual tota la verdura i l'heu de trossejar a bocins regulars. Dins un bol assaonau tots la verdura amb les espècies i l'oli. Afegiu-hi també les panses, els pinyons i els xíxols.

Ompliu la meitat dels cercles de pasta i tapau-los amb l'altra meitat. Pessigau be els costats, per evitar que els farciment en surti i enforneu-los a uns 180°C uns 30 minuts (amb el forn ja calent i sempre en funció de la mida de les peces).

COCARROIS (2ona recepta)

Ingredients de la pasta : un tassó d'oli, un tassó d'aigua i la farina fuixa que agafí (també es pot usar farina integral)

Ingredients per al farciment: Un manat d'espinacs, un manat de bledes, una colflori, una col blanca, un manat de cebes tendres, sal, oli, pebre bo negre i pebre bo dolç.; panses i pinyons.

Elaboració: Realitzau una massa homogènia amb tots els ingredients. Deixau-la reposar uns 30 min. Llavors l'estirau i tallau un cercles de 10 cm de diàmetre aprox. Netetjau de forma habitual tota la verdura i l'heu de trossejar a bocins regulars. Dins un bol assaonau tots la verdura amb les espècies i l'oli.

Ompliu la meitat dels cercles de pasta i tapau-los amb l'altra meitat. Pessigau be els costats, per evitar que els farciment en surti i enforneu-los a uns 180°C uns 30 minuts (amb el forn ja calent i sempre en funció de la mida de les peces).

COCARROIS DE PEIX. (Menorca)

Ingredients per a la pasta: 200 grams de mantega, 2 cullerades soperes de sucre, el suc d'una llimona i la farina fluixa que admeti.

Ingredients per al farciment: 1 mant d'espínacs, i cor de lletuga, 2 dents d'all, un poc de julivert, 1/4de kg de mussola o gatins.

Elaboració : Realitzau una massa homogènia amb tots els ingredients. Deixau-la reposar uns 30 min. Llavors l'estirau i tallau un cercles de 10 cm de diàmetre aprox. Netetjau de forma habitual tota la verdura i l'heu de trossejar a bocins regulars. Dins un bol assaonau tots la verdura amb les espècies, el peix desespinat i l'oli.

Ompliu la meitat dels cercles de pasta i tapau-los amb l'altra meitat. Pessigau be els costats, per evitar que els farciment en surti i enforneu-los a uns 180°C uns 30 minuts (amb el forn ja calent i sempre en funció de la mida de les peces).

ALBERGINIES FARCIDES.

INGREDIENTS

per a 15 persones

15 albergínies
2,5 quilograms de carn picada mesclada
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 pasades 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 metitat d'albergínia amb la pasta, pasar per farina i fregir.

Disposau-les disn una gastronorm, espolvoretjau de pa o formatge i acabar de coure al forn.

Acompanyau amb una [salsa de tomàtiga](#).

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.

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 colca) 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.

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.

OSOBUCCO

Ingredients 4 peces de ossobuco de vedella (una per persona)

2 pastanagues

1 ceba

5 tomàquets madurs

1 tassó vi blanc

1,5 tassó d'aigua o brou de carn

Sal i pebre negre acabat de moldre (a el gust)

1 fulla de llorer

Oli d'oliva verge extra

4 cullerades de farina

Com fer ossobuco de vedella.

Dins de la cuina italiana hi ha moltes receptes més enllà de la pizza, el risotto i la pasta. Compta amb una extensa col·lecció de plats de carn i peix, i entre ells hi ha el ossobuco, una de les receptes més tradicionals. Aquest plat es considera originari de la regió de Llombardia, de la qual Milà és la seva capital, d'aquí el nom complet d'aquesta recepta, ossobuco alla milanese.

Osso buco, en italià significa literalment os buit, el que fa referència a la forma de tall i presentació de les peces de carn que es fan servir. Es tracta d'un guisat preparat amb jarret de vedella, sempre tallat a rodanxes que incloguin l'os i la seva medul·la (moll o tuetano) . Les porcions has de ser gruixades, sobre 3 cm. I es preparen com els guisats tradicionals, els de tota la vida, a foc lent i durant no menys de 2 hores, acompanyat en el guisat amb tomàquet, pastanagues i cebes, encara que pot portar un altre tipus de verdures.

Si volem podem reduir considerablement el temps de cocció emprant una olla a pressió, de manera que el tindriem a punt en 30 minuts. De tota manera i el que volem és preparar aquest plat de forma totalment tradicional, les 2 hores de foc no ens les treu ningú. El costum és acompanyar aquest plat amb arròs bullit o risotto alla milanese, encara que fos de Llombardia, de vegades se serveix amb pasta i he de dir-vos que acompanyat d'unes patates estofades, està genial .

Preparació de l'ossobuco a la milanesa

En una cassola ampla escalfem un rajolí d'oli d'oliva. Quan l'oli estigui ben calent incorporem els osobucos prèviament enfarinats. Els daurem bé per totes les seves cares per segellar bé les peces i evitar que perdin els seus sucs al cuinar-los.

Reservem. L'ideal és que utilitzem una cassola on puguem col·locar les peces sense muntar unes sobre les altres. Si l'oli va quedar amb restes de farina el colem i tornem a incorporar a la cassola. Pelem i tallem la ceba a dauets i la pastanaga a daus.

Escalfem de nou l'oli de la cassola. Incorporem les verdures amb 6-7 grans de pebre negre i la fulla de llorer. Ofeguem les verdures a foc mitjà durant 10 minuts remenant de tant en tant per evitar que s'enganxin.

Escaldem els tomàquets per retirar-los la pell o els pelem directament amb un ganivet.

Els afegim a trossos a la cassola i deixem que es cuini durant 10 minuts. Afegim les peces de ossobuco que tenim reservats.

Cocció i presentació final de l'ossobuco

Aboquem el vi, l'aigua i la sal i deixem que s'evapori a l'alcohol abans de tapar la cassola. Cuinem a foc mitjà durant 2 hores. En aquest punt podem fer dues coses o bé servir tal qual. D'una banda la carn i de l'altra les verdures a dauets. També podem retirar a una font la carn i passar per la batedora o pel xinès les verdures per crear una salsa fina. Una forma de presentació més uniforme, sempre abans d'incorporar-la a la carn. Això últim és el que jo he fet, em va semblar més lluit triturar les verdures, però com saborós ho està igual de les dues formes.

Pasts de peix amb pasta de fulls

“Apreciados lectores del Setmanario Sóller : Os voy a preparar un entrante que reune reune las 3 B (bueno, bonito y barato). No es light precisamente, pero está muy rico.

Relleno de marisco: Es tremendamente sencillo: Saltear con aceite a fuego vivo unas colas de gamba, con unos mejillones cocidos (retirarle las barbas, que quedan duras) unos trozos de rape, algún champiñon troceado, merluza...lo que tengáis a mano. Una vez salteado, dejarlo más bien crudo, espolvorear con una cucharada de harina, dar unas vueltas más para quitarle a la harina el sabor a crudo. Mojar con nata líquida, un poco de leche y un poco de fumet y espesar a fuego suave. Echar por último un poco de perejil picado y unas gotas, repito, sólo unas gotas, de Pernod. Corregir de sal y pimienta y enfriar antes de usar. Otros posibles rellenos con el mismo procedimiento:

Con pollo, con setas, pimientos

A continuación i partiendo de una banda de hojaldre ya estirado. La que veis en las fotos pesa exactamente 1/2 kg y las dimensiones son aproximadamente 30X20. La dividimos por la mitad a lo largo.(foto 1)



Una de las 2 mitades, la base, la picamos con un tenedor y extendemos el relleno, que habremos preparado con antelación, ya frío. La cantidad mejor que sea escasa. En este yo le puse 250 g y es muy abundante. Con 150 sería suficiente, además que el hojaldre siempre desarrolla mejor con menos carga. (fotos 2, 3 y 4)



A la otra mitad, la tapa, le marcamos unos cortes horizontales y paralelos con el cuchillo, sin llegar al final. Pintamos con huevo batido y salado los bordes de la base y extendemos y pegamos encima la tapa. Sellamos los bordes con un tenedor sin apretar

demasiado. Pintamos con huevo toda la superficie y al horno.(foto 5)



El horno lo habremos calentado previamente a máxima temperatura con aire si es posible (220-230°) y lo mantendremos así los primeros 10 minutos. A continuación bajamos a 180-190° y terminamos de cocer unos 30 min más. Los tiempos siempre son aproximados. La idea es evitar que el hojaldre nos quede crudo por dentro, cosa muy habitual cuando no hay mucha práctica. Y bajamos la temperatura para que no se nos dore demasiado por fuera. Ya no nos queda más que buscar una bandeja bonita y a la mesa. Se puede tener preparado de víspera y enfriado en nevera. Lo único que no es recomendable es congelar la pieza cruda pues el relleno nos aguaría la masa. ... En las fotos veréis todo el proceso. y en la última el producto terminado



Y nada más. Espero que os guste, y si os decidís a prepararlo me alegrará saberlo. Atentamente Salvador Maura.”

