



IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS.SÒLLER
Curs 2014-2015

Receptari primer trimestre.

CICLE FORMATIU DE CUINA I GASTRONOMIA.(ELA)



Restaurant Ben Cuinat.





 <p>16 octubre</p>	<p>MENU ESPECIAL BOLETS</p> <p>Aperitius variats.</p> <p>Porros gratinats amb formatge Mallorquí i Tòfona Arròs a la pagesa amb esclata-sangs. Cireres anís i vainilla Gelat de iogurt i gingebre amb infusió de flors i granitzat d'alfabeguera.</p>
<p>23 octubre</p> 	<p>MENU ESPECIAL FRUITS DEL MAR</p> <p>Assortiment d'aperitius variats.</p> <p>Caldereta de peix i marisc Orada amb tapenade i salsa de fruits vermells Hort d'estiu Adaptació de les illes flotants</p>
 <p>30 octubre</p>	<p>MENU ESPECIAL VALL DE SOLLER</p> <p>Aperitius variats</p> <p>AMANIDA SÓLLERICA (Recepta extreta del llibre La Cuina de Mallorca de Jaume Fàbrega) OUS AL PLAT A L'ESTIL DE SÓLLER BACALLÀ A LA SOLLERENSE. Del llibre "El cocinero europeo." (Principis del segle XIX) Sopa de xocolata i fruita de la passió. Coco gelat de poma, brandi i codonyat</p>



 6 novembre	MENU ESPECIAL CUINA VEGETARIANA. Aperitius variats Crema de carabassa amb crostons Amanida de nous, dàtils i taronges. Frit de verduretes amb all-i-oli Pastís de pinya coco i mango Plàtan, cafè i whisky a l'aroma d'”Haba Tonka”
13 novembre 	MENU DEGUSTACIÓ ESPECIAL SABORS ASIÀTICS Sushi Fideus xinesos amb gambes Arròs tres delícies Porc agredolç Chop Suey de porc Sopa freda de fruits vermells, remolatxa i iogurt Tarta de poma ràpida.
20 novembre 	MENÚ ESPECIAL SA ROQUETA Aperitius variats Sopes mallorquines Anfós a la mallorquina Conill amb ceba i xocolata Mantecado d'avellana, llimona, romaní i menta Pa amb oli dolç



 27 novembre	MENÚ ESPECIAL MÈXIC Aperitius variats Naxos amb guacamole i formatge Enxilada de pollastre Xiles amb carn Cevixe de mango y coco Xocolata remolatxa iogurt i farigola
 4 desembre	MENÚ ESPECIAL CUINA D'AUTOR Aperitius variats Amanida tèbia de peix amb vinagreta de taronges Salmó amb pebre rosa Carlota de conill amb espinacs. Sable breton, llimona, xocolata blanca i menta Bunyol líquid de carabassa.



Orada amb tapenade.



Ingredients pera 10 persones.

10 orades de 400grs en brut, filetejades i desespinades.

Oli , sal i llimona

Per a la tapenade:

200 gr d'olives negres sense pinyol.

100 grs de filets d'anxoves desespinats.

Una grapada de tàperes

El suc d'una llimona

1 cullerada de mostassa.

4 cullerades de cognac.

6 cullerades d'oli d'oliva.

Per a la salsa

300 grs de confitura de fruites del bosc

300 grs d'aigua.

Elaboració:

Marcau dins una pella les orades filetejades i desespinades . Reservau-les.

Triturau tots els ingredients de la tapenade i untau un dels lloms de cada orada (per l'interior) , i disposau l'altre llom per sobre. Acabau de coure al forn.

Reduiu els ingredients de la salsa fins a aconseguir la textura desitjada .

A l'hora de servir col·locau un llit de salsa dins el plat i a sobre l'orada.



Puré de carbassa



INGREDIENTS

- 1/2 carbassa
- 1 l i 1/2 d'aigua
- 8 patates
- 1/4 de llet
- llesques de pa
- sal
- pebre negre

PAS 1 . Peleu la carbassa i les patates , tallar en trossos .

PAS 2 . Bullir la carabassa amb les patates en un litre i mig d'aigua salada durant 15 minuts .

PAS 3 . Colar , guardant el líquid de cocció , reduir a puré - o crema , segons desitgem - i afegir el brou fins a obtenir el cos desitjat . Tallar el pa en quadradets i fregir .

PAS 4 . Escalfar la llet , donar-li un parell de bulls i retirar. Salpebrar al gust .

PRESENTACIÓ .

En plat fons, servir calent acompanyant de crostons. Coronar amb una flor de nata muntada .



Fideus xinesos amb soja



ingredients:

1 paquet de fideus xinesos
1 ceba
2 alls
200 grams de xampinyons o altres bolets
200 grams de gambes fresques
1 pastanaga
salsa de soja

Posem oli d'oliva en una paella i afegim la ceba picada, els alls picats i la pastanaga picada i fregim una mica.

Afegim els xampinyons tallats a làmines i les gambes, es sofregeix tot.

Fem els fideus com diu el paquet i quan estiguin llestos i ho afegim al sofregit. Li posem salsa de soja al gust i saltegem



Arròs tres delícies



Ingredients:

500 grs d'arròs blanc bullit i ben refrescat (millor si el bullim d'un dia per s'altre).
4 piteres de pollastre bullides i tallades juliana
Mitja dotzena d'ous
4 pastanagues bullides i tallades a daus
Un grapat de pèsols
100 grams de cuixot dolç tallat a daus
Sal, oli, vi (lleugerament dolç tipus moscatell) , i wei jin (condiment xinés)

Elaboració:

Posam l'oli dins una pella i en esser ben calent i afegim el ous batuts i ho anam remenant. A continuació hi afegim l'arròs, després la pastanaga, el pollastre, els xíxols i el cuixot (en aquest ordre)..

A continuació assaonam be i afegim un poc de vi dolç (tipus moscatell) i un poc de wei jin (condiment xinés); que també es poden anar afegint a mesura que es va realitzant el plat

Consells:

- 1- Fer-ho tot sempre a foc viu.
- 2- Millor si l'arròs el feim d'un dia per l'altre.



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.

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 cacerola 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.



Guacamole



Ingredients. - 8 alvocats madurs. i ceba. 1 tomàtiga. 1 /2
pebre verd. 1 llimona i mitja. Sal. Xile. Fritos o NACHOS.

Procediment.

Esclafar els advocats el mes finament possible. Fer una picada amb la ceba i la tomàtiga, juntament amb el pebre i afegir-la a la pasta anterior. Posar la mescla a punt de sal, llimona i pebre coent

Acompanyar el plat amb fritos o nachos. A fi que no torni negre és recomanable posar el pinyol de l'alvocat dins el guacamole



Enchiladas de pollastre



INGREDIENTS:

1-2 cebes

1 pebrot poblano (verd)

1 gra d'all

1 Xile jalapeño

salsa

1 llauna de tomàquet natural

Una mica de farigola i orenga

Sal i pebre

ceba

coriandre

Barreja de formatges ratllats:

Gruyere Cheddar Mozzarella Manchego Emmental

Pollastre (marinat durant 1 dia amb all, coriandre, suc de llimona, tequila, sal i pebre)

tortitas

olives negres



ELABORACIÓ:

Fer la salsa ofegant l'all, la ceba, el pebrot i el jalapeño finament picats. Afegir les herbes aromàtiques i el tomàquet quan la ceba estigui transparent, deixar reduir, salpebrar i reservar.

En una paella gruixuda o sobre una planxa coure el pollastre marinat amb el foc al mínim i sense que arribi a agafar color, després tallar-lo en juliana gruixuda.

Omplir les tortitas amb una mica de ceba picada i barrejada amb coriandre picat, una mica de formatge i uns trossets de pollastre, embolicar com si fossin canelons i anar col·locant dins d'una placa coberta amb una mica de salsa de tomàquet, posar també una mica de salsa sobre les tortitas, cobrir de formatge ratllat barrejat amb una mica de coriandre picat i col·locar olives negres per sobre.

Enfornar durant 15 minuts a 150 ° C i servir immediatament.



Tortitas mexicanas



Ingredients.

Per a les tortitas : 250 Farina de blat de moro o de blat, 1/2 L aigua i mantega.

Elaboració.

Per fer les tortitas mexicanes barregem la farina amb l'aigua i una cullerada de mantega fosa. Hem d'obtenir una massa humida, que no s'enganxi a les mans i que resulti elàstica. La farina de blat necessita més aigua que la de blat de moro.

La massa resultant la deixem reposar tapada amb un film. Després farem unes boles d'uns 4 cm. El millor és provar amb diferents mides i quedar-vos amb el que més us agradi.

Ja que no tenim premsadora de tortitas (quina sort qui en tingui una), podeu posar dos films, un per sota i un altre per sobre i pressionar amb un corró. La forma que sortirà no serà molt rodona, però almenys tindreu unes truites artesanals 100%. Jo he utilitzat un tallapastes rodó per donar-li una forma perfecta.

L'últim que queda és passar per la planxa uns 40 segons per cada costat.



CALDERETA DE PEIX I MARISC



Ingredients Per a 8 persones:

1 quilo de peix (lluç, rap, anfós o fins i tot una combinació de tots, però desespinats).

300 grams de llagostins o gambes. 250 grams de rossellones.

1 quilo de musclos. 2 calamars grans. 200 grams de ceba pelada. 1 pebrot verd.

8 tomàquets 1 2 culleradetes de pebre vermell.

Una mica de colorant alimentari. 1 branquetes de julivert picat.

200 g, d'oli.

Una mica de pebre. Sal.

elaboració:

Posa en una cassola 1 litre d'aigua amb sal, i quan comenci a bullir afegeix els musclos nets i les rossellones rentades.

Deixa bullir durant 10 minuts a foc lent.

Un cop hagi transcorregut aquest temps, retira del foc, treu els musclos i les rossellones i reserva l'aigua. L'aigua l'has de colar per eliminar qualsevol tipus de terra o brutícia. Talla la ceba en cèrcols i trosseja el pebre verd. els tomàquets i tritura la meitat. L'altra meitat parteix-los en trossos no: molt grans.

En una cassola, posa l'oli, el brou que hem deixat reservat, el pebre vermell, el julivert i el safrà . Afegeix la ceba, el pebrot i tots els tomàquets els triturats i els tallats.

Posa al foc i deixa que comenci a bullir, llavors incorpora el peix trossejat. Afegeix sal i pebre al teu gust i deixa bullir a foc lent uns 20 minuts, controla que no es quedi sec, si veus que té poc brou afegeix una mica d'aigua.



Chili amb carn



Ingredients :

500 gr. de mongetes, 1/2 kg. carn de garró o d'espatlla
200 gr. de cebes i 5 dents all
3 tomàquets
3 cullerades d'oli , 1 pebre vermell
1 l. de brou de bou o vedella
1 culleradeta de comí en gra , 1 culleradeta d'orenga , 3 culleradetes de xili en pols , 1 culleradeta de pebre de caiena, tabasco, sal i pebre

Elaboració

El primer pas per a la preparació d'aquest chili amb carn, és posar les mongetes en remull 12 hores abans de començar.

En el moment de la preparació, rentem i trossegem els tomàquets i els reservem.

Continuem amb la nostra recepta de xili amb carn escorrent les mongetes. Les posem en una cassola amb aigua freda i les bullim durant 5 minuts aproximadament. A continuació, les tornem a escórrer i tornem a bullir, (en aigua freda), fins que coquin altres 5 minuts més (vegeu nota d'autor).

D'altra banda, seguim fent el chili amb carn i per això, en una cassola, escalfem l'oli i una vegada hagi adquirit temperatura, fregim en ell la carn. Afegim la ceba picada, els alls laminats, remenem i deixem que es vagi cuinant.

Passats uns 5 minuts, afegim el pebrot vermell, els tomàquets, les mongetes, l'orenga, el comí, el xili, el pebre de caiena, el tabasco i el pebre. Tirem també el brou de bou i mantenim el chili amb carn al foc fins l'ebullició.

En aquest moment, baixem una mica el foc, tapem la cassola i deixem que el nostre chili amb carn cogui durant un parell d'hores.

Després de la primera hora de cocció, tirem una mica de sal, barregem i seguim coent. Transcorregut la resta del temps, retirem del foc.



Amanida de grimalt amb vinagreta de taronges.



Ingredients 2 pax:

1 Grimalt per a dues persones, 1/4 de lletuga iceberg, 2 taronges mitjanceres, anet, ketchup, 6 tomàtiques cherry, 1 pastanaga, 50 grams de mongetes, 1/2 dl d'oli d'oliva, 1/2 dl de vinagre, sal, pebre bo, i cogombre i 1 pebre verd.

Elaboració:

Posar a bullir el marisc dins aigua calenta uns 10 minuts per kilogram que pesi. després el refredau i li treis la popa de les mordales i la coa.

Netejau totes les hortalisses i les tallau segons gust per a presentar l'ensalada.

Preparau la vinagreta amb l'oli, el vinagre, el suc d'una taronja, l'anet i el ketchup amb un poc de sal.

Tallau l'altre taronja a grells. Muntau l'ensalada amb tots els ingredients i salsejau justa abans de servir



Carlota de conill i albergínies a la mostassa.



Ingredients: 5 pax.

Un conill mitjà (1 kg. Aprox.)

5 albergínies.

1 porro

Api blanc.

Una cullerada sopera de mostassa.

Pebre verd en gra.

sal

Pebre blanc mòlt.

Elaboració:

Desossar el conill, i tallar-lo a quadres petits, assaonar i daurar al forn 5 minuts.

Ofegar el porro i l'api (en juliana fina), fins que estiguin tendres, no daurat. Després afegir la nata, la mostassa i les boles de pebre verd, rectificar de sal i deixar reduir.

Un cop espessit afegir el conill i reservar.

A part tallar les albergínies (netes i amb pell), lames. Fregir-les en abundant oli calent i deixar escórrer. Amb elles folrar els motlles, pintar els interiors amb clara d'ou i omplir amb el conill en salsa.

Enfornar 5 minuts.

Acompanyar amb un llit d'espínacs saltejades i unes pastanagues glacejades.

Amanida de nous, taronges i dàtils



IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS.SÒLLER
Curs 2014-2015



Ingredients:

1 lletuga tallada en Juliana
100 grams de dàtils.
Oli d'oliva.
Suc de llimona.
Raspadura de pell de llimona.
1 cullerada de canyella.
3 taronges pelades al natural.
100 grams de nous picades.
Sal.

Elaboració:

Picar els dàtils (sense pinyol). Mesclar el suc de llimona, l'oli, la canyella, la sal i homogeneïtzar tota la mescla Repartir la juliana de lletuga als plats, decorar amb la taronja i els dàtils picats juntament amb les anous. Regar amb la salsa tot just abans de servir.

Salmó amb salsa de pebre rosa.



Ingredients: per a 4 persones.

4 tallades de peix nèt (sense espines ni pell) de 200 grs c/u.

1 pot de tomàtiga triturada.

Sal, llimona. Farina.

Oli d'oliva.

1 ceba picada.

1 copa de cognac.

1 poquet de salsa perrins.

Una grapadeta de pebre rosa.

200 grams d'escopinyes.

100 grams de gambes pelades.

2 patates grosses.

Una grapada de xixols.

Un poquet de julivert picat.

1/2 Litre d'aigua (millor si és fumet de peix)

500 grams de pasta de fulls, estirada en quadrats de 10 x 10 cm.

Elaboració.



Sassonar el peix (desespinat) , enfarinar-lo i fregir-lo pels dos costats.
Flametjar amb el cognac i reservar.

Dins la mateixa pella (escórrer l'oli si n'hi ha massa. I si se'ns ha cremat canviar-lo) , fondetjar la ceba , amb les gambes i les escopinyes. Quan les gambes comencin a agafar color , afegir-hi la tomàtiga i deixar reduir. Posar-hi uns copets de salsa perrins , el pebre rosa i rectificar de sal.

Després posar el peix dins la salsa amb els xíxols, afegir-hi el fumet fins que tapi i deixar coure fins a la total cocció.Si es cau podeu lligar la salsa amb un poc de nata

Servir dins un plat on haurem col.locat les patates (prèviament bullides i espolvoretjades de julivert) en forma de ventall o flor.

Nota : si el voleu embolicat amb pasta de fulls, disposau una tallada de peix (mig cuit) enmig del quadrat i una cullerada de salsa a sobre. Coure a 80°C uns 10 minuts.

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 manat 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.

Netejau 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 +/-.

AMANIDA SÓLLERICA (Recepta extreta del llibre La Cuina de Mallorca de Jaume Fàbrega)



Ingredients:

- 1 mata d'enciam (lletuga tendra)
- 1 taronja
- Sal
- Oli d'oliva verge

Elaboració:

1. Neteja bé amb aigua l'enciam, deixant les fulles senceres o tallades a trossets (segons el teu gust)
2. Pelau bé les taronges i tallau-les a rodanxes
3. En un plat, distribueiu-hi la lletuga assaonada i les rodanxes de taronja.
4. Trempau-ho amb oli d'oliva

OUS AL PLAT A L'ESTIL DE SÓLLER



Ingredients: 2 ous, mantega, 25 grams de sobrassada, una cullerada de xíxols bullits , sal i pebre bo negre.

Elaboració: Dins plat d'ou, una cocotera o semblant disposau un poc de mantega i un cop fosa damunt el foc sofregiu-hi una rodanxa de sobrassada i quant comenci a agafar color l'hi tirau dos ous. Sense remenar deixau que els ous es quallin i a la meitat de la cocció i posau al costat oposat a la sobrassada els xíxols. Rectificau de sal i pebre bo i ja podeu servir.

OUS A L'ESTIL DE SÓLLER (RECEPTA II)

Ingredients: 6 ous, 250 grams de pastanagues, 250 grams de xíxols, 1 porro, 250 grams de llet, 1 tassó d'oli d'oliva verge, 1 tassó de brou de peix, 6 tallades de sobrassada , un poc de saïm de porc.

Elaboració: Preparau un puré espès amb les pastanagues, el porro i els xíxols. Afegiu-li el brou de peix i la llet i feis-lo coure uns minuts. Apart dins una pella fregiu els ous i dins una altre marcau les rodanxes de sobrassada . Serviu els ous dins el plat amb la salsa de puré i la sobrassada .

BACALLÀ A LA SOLLERENSE. Del llibre “El cocinero europeo.” Principis del segle passat.



IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS.SÒLLER
Curs 2014-2015



Tal i com apareix en el llibre original :

“Coged un pedazo de bacalao , bien desalado y escurrido; metedlo en una cazuela y echadle encima bastante leche para cubrirlo . Añadid un puñadito de yerbas finas picadas y un buen pedazo de manteca . Luego que el bacalao esté cocido, colocadlo en una fuente, haced reducir la salsa si es demasiado clara , vertedla encima del bacalao y, en el momento de servir, polvoreadlo con perejil muy bien picado”

PORROS GRATINATS.





INGREDIENTS (per a 4 persones)

8 porros.

50-80 g de farina.

50-80 g de mantega.

3 / 4 litre de llet.

Formatge ratllat al gust.

Sal i pebre bo blanc.

Aroma: tòfona, curry o ametlles que podem substituir per part de la farina.

COM S'ELABORA:

Netegem els porros, llevant totes les fulles verdes i la part dura central si és el cas.

En una cassola o rondó ampla, posem a bullir abundant aigua amb sal.

Tirem els porros i els coem durant vint minuts, depenent del gruix.

Els escorrem, utilitzant paper de cuina perquè quedin el més secs possible.

Els col·locam en una font o plats de test untats amb mantega i empolsats d'ametlla picada

Per a fer la beixamel fem un roux amb la mantega i un cop fosa l'hi afegim la farina i mesclam fins a aconseguir una pasta homogènia (hem de vigilar que no s'aferrí) .

Tot seguit afegim a poc a poc la llet fins a formar una beixamel cremosa i la posem a punt de sal i amb els aromes.

Cobrim els porros amb beixamel, empolsam per sobre el formatge ratllat, i gratinam al forn fins que es formi una capa daurada en la superfície.

Servirem amb unes torrades de pa de motllo.

Arròs a la pagesa.





Per a 8 persones.

Un conill

Una ceba

300 grams de panxeta.

8 mesures d'arròs

32 mesures d'aigua.

Pebre bo vermell.

200 grams de tomàtiga.

Xíxols

4 carxofes carxofes.

Safrà blanca.

Sal i pebre bo negre.

Picada d'all i julivert

Elaboració.

Farem un sofregit , com és tradicional, amb la ceba, el conill , la panxeta, els pèsols i la carxofa . Un cop realitzat afegirem una cullerada de pebre bo dolç i seguidament la tomàtiga triturada. Ho deixarem coure uns minuts i afegirem l'arròs que sofregirem 1 minut més.

A l'hora d'acabar el plat , afegirem l'aigua a l'arròs i ho farem coure a foc fluix. Rectificarem de sal i addicionarem la picada i el safrà.

Sushi





El sushi és un plat d'origen japonès a base d'arròs assaonat amb vinagre d'arròs, envoltat d'alga nori (o recobert) i farcit de peix, marisc, verdures o ou. Els elements bàsics al moment de consumir sushi són: un plat, *hashi* (o bastoneopopts de fusta), *hashioki* (o posa-bastonets), wasabi i *gari* (o gíngebre adobat).

Els japonesos aconsellen menjar-ho amb bastonets o coberts de fusta, o directament amb la mà; però s'ha d'evitar l'ús d'utensilis metàl·lics com ara forquilles, culleres o pinces, ja que els mateixos alterarien el sabor del menjar.

Per començar es buida una quantitat de salsa de soja en una safata petita.

Després es pren una mica de wasabi amb un bastonet i es dilueix en la salsa de soja.

Prendre una peça de sushi amb els bastonets i untar-ho dins de la salsa de sojalleument, però sense mullar-ho pel costat de l'arròs, per no descompondre lapeça. Portar la peça completa a la boca i menjar-la d'una vegada.

Quan no s'estiguin usant els bastonets, deixar-los sobre el *hashi-oki* o sobre el plat.

No es considera de bona educació donar menjar a un altre comensal amb els propis bastonets, ni jugar amb ells, mantenir-los separats, punxar el menjar, o moure'ls per l'aire.

Entre mossegada i mossegada es pot menjar trossos de *gari*, que ajuda a netejarel paladar dels sabors.

Tractar de deixar el plat completament net d'aliment, especialment d'arròs.

No menjar wasabi en gran quantitat (ni directament) perquè és molt picant.

El tret fonamental del sushi és l'arròs de sushi o *sushi-meshi*, amanit amb vinagre d'arròs o *su*. Segons la manera com es farceixi, es distingeixen diverses formes de sushi:

o *Makizushi* Elaborar el sushi embolicat amb una alga nori.

També es pot elaborar amb una làmina fina de truita francesa. S'empra una estoreta de bambú per a muntar-lo.



- o *Futomaki*. És com el Makizushi però més gruixat.
- o *Hosomaki* . És com el Makizushi però més prim.
- o *Temaki* El sushi embolicat a mà en forma de con de mida gran per una fulla de *nori*
- o *Uramaki* El sushi *del revés*. L'*uramaki* es diferencia dels altres sushi perquè l'arròs està a l'exterior i el *nori* està dedins a dins. Sols estat finalitzat amb una capa de sèsam.
- o *Oshizushi* El sushi premsat fent un bloc d'arròs.
- o *Nigirizushi* El sushi pastat és semblant a l'*oshi*, però es modela a mà amb forma de vareta oblonga; damunt d'un bloc d'arròs es col·loca peix, marisc o algun altre ingredient pla, normalment assaonat amb una mica de rave japonès, i de vegades s'hi afegeix una tira prima d'alga per mantenir el peix al seu lloc. Generalment se serveix en dues peces.

CALDERETA DE PEIX.





Per a fer la caldereta es pot utilitzar diferents tipus de peix: llagosta, turbot, rap, lluç, sèpia, calamar i també es pot afegir patates.

INGREDIENTS

- 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

PICADA :

- Una mica de fetge de rap
- Ametlles
- 1 all
- julivert
- 1 copa de brandy

PREPARACIÓ :

Prèviament enfarinarem una mica el peix i el passarem per la paella amb una mica d'oli. Escórrer be. 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 refegint més fumet i es cou 15 minuts més a foc lent i, cinc minuts abans d'apartar del foc afegirem la picada.

Es sol servir en un plat fons, al qual s'incorporen unes llesques de pa torrat fregat amb all.

Frit de verduretes i bolets





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.
400 grams de bolets variats

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

Porc agredolç



Ingredients: (12 persones)



- 1 kg. Magre de porc
- 1 dl xerès
- 1d de salsa de soja □□
- 150 g pebre verd
- 150 g. Pebre vermell
- 150 g. pastanagues
- 3 ous batuts
- 200 g. Maicena □□
- 100 g taronja pelada al viu

Per a la salsa

- ½ l. Brou xinès □□
- 3 cullerades salsa de soja □□
- sal □□
- 1 dl. de vinagre □□
- 3 cullerades de sucre
- 60 g de concentrat de tomàtiga
- 1 cullerada de Maizena dissolta amb la mateixa quantitat d'aigua

Elaboració:

Tallarem el pollastre a daus de 2,5 cm. Col·locar-lo en un bol a marinar juntament amb el xerès, 3 cullerades de salsa de soja i 1 culleradeta de sal.

Tallarem els pebres en quadrats de 2.5 cm el més regulars possible.

□ Pelar i tallar les pastanagues i el blanc de les cebes tendres a rodanxes de 2,5 cm d'ample en diagonal ..

□ Blanquejar les rodanxes de pastanaga en aigua bullint 4 min. Escórrer i assecar.

Mesclar l'ou i la maizena. Escórrer el porc de la marinada, arrebossar amb el ou i fregir en abundant oli daurant bé els trossos.

Saltejar ràpidament en una parisienne gran o wok i a foc molt viu amb molt poc oli totes les verdures excepte la taronja. Afegir el brou amb la salsa de soja, el vinagre, sucre i tomàtiga i portar a ebullició. Afegir la mescla de maicena i aigua. Agregar els trossos de porc i fregits i els trossos de taronja, barrejar i servir immediatament juntament amb arròs blanc

Brou xinès:





IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS.SÒLLER

Curs 2014-2015

Carcasses i trossos de pollastre sencers

6 l. aigua freda

4 rodanxes de gingebre fresc

4 cebes tendres (només el blanc)

4 grans d'all aixafats i sense pelar
sal

elaboració:

Posar totes les carns i ossos nets juntament amb l'aigua en una olla gran i escalfar 40 min. No ha d'arribar a bullir sota cap concepte. Escumar acuradament i afegir la resta dels ingredients.

Mantenir la calor moderada durant unes 4 o 5 hores. No remoure. Colar i guardar una vegada sigui fred

Chop suey





Ingredients

4 cullerades de salsa de soja.

2 cullerades de sucre

500 grams de pitreres de pollastre deshosades i sense pell

Oli d'oliva verge

2 xalotes , 2 dents d'all i 200 grams de brots de soja

Oli de sèsam.

Un poc de maicena.

5dl de brou de carn.

Guarnició: brots de porro i alls tendres.

Elaboració

Netejarem les pitreres de pollastre i les tallarem a tires fines i les marinarem 1 hora amb la salsa de soja i el sucre.

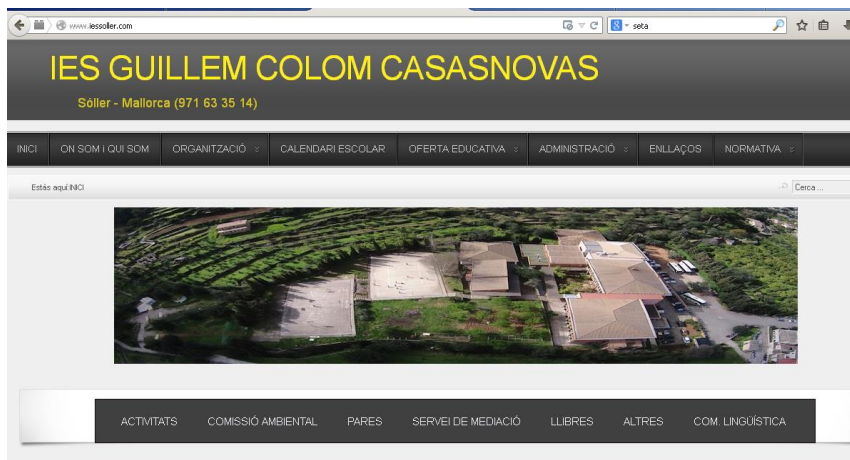
Dins una pella saltejarem la carn fins que agafi color , a continuació afegirem les cebes a juliana i els alls esclafats. També afegirem els brots de soja i ho sofregirem 3 minuts.

Rectificarem de gust i hi afegirem l'oli de sèsam .

Espesarem el brou de pollastre amb una purga i l'usarem per a salsejar la carn.
Servirem ben calent.



IES GUILLEM COLOM CASASNOVAS.SÓLLER
Curs 2014-2015



Material de suport i feina diària a www.cuinant.com i <http://cuinant-blog.blogspot.com.es> i <http://www.iessoller.com/>