



L'FSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL **F**
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

	Vegetal	Fritura	Pa	Pasta	Carn	Peix	
17	Amanida de patata, poma i anous	Croquetes variades	Panets se llomillo de porc amb pesto	Quiche espinacs Quiche bacó Quiche porro	Alons de pollastre amb mel i gingebre	Wraps de salmó marinat amb algues i guacamole	
24	Coca de pebres torrats , amb tomàtiga	Mosegades de burdell amb salsa de safrà	Panets de sobrassada amb formatge mahones gratinat	Empanada gallega de tonyina	Frit de carn	Esqueixada de bacallà	
31	Crema de carabassa i curri amb teula d'ametlla	Patates braves amb ceba confitada	Sandwich club	Panades de xot	Mini hamburgueses de pulled porc amb salsa siracha	Salpicó de mariscs	
7	Amanida verda amb fruites fresques de temporada	Tempura de verdures amb wasabi	Truita de patates i pebres i pa	Agulles de pollastre amb curri	Secret ibèric caramelitzat	Pebres de piquillo farcits de bacallà	
14	Ramen	Rollitos de primavera	Arròs oriental amb pa de gambes	Guiozas amb salsa agredolça	Pollastre agredolç	Sushi	Oriental



L'FSE inverteix en el teu futur

Fons Social Europeu

UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL **F**
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

21	Endivies amb rocafort	Croquetes de bacallà amb salsa d'espínacs	gyozas de verduretes amb salsa de soja	cocarrois	Pilotes amb salsa	Pop a la gallega	
28	Escuma de patata amb ous	Formatge arrebossat	Bollos preñados de sobrassada i formatge gratinat	Ses nostres quelis variades	Pat e de fetgets amb pasta cruixent	Escabetxo de ratjada amb taronja i taronges seques	



L'FSE inverteix en el teu futur
Fons Social Europeu
UNIÓ EUROPEA



FORMACIÓ
PROFESSIONAL
ILLES BALEARS

CONSELLERIA
D'EDUCACIÓ
I UNIVERSITAT

Secret ibèric caramel·litzat

ingredients

Per a 4 persones

Secret de porc ibèric 700 g

Sal al gust

Sucre 2 cullerades soperes

Normalment, les peces de secret ibèric tenen una zona més alta i van en disminució fins a ser com un filet fi. El que ens interessa per a aquesta recepta és la part més alta, de manera que tallarem un tros de forma rectangular, i reservarem l'altra banda, per fer a la brasa, per entrepans, o per a altres receptes.

Escalfem la planxa una bona estona, i sense usar res d'oli, posem el secret ibèric amb la zona més greix cap avall, i deixem que es vagi cuinant. Li donem la volta als tres minuts, cuinant per l'altre costat, i afegim la sal pel costat que ja està daurat.

Li donem una altra vegada la volta a la peça i cobrim la superfície amb dues cullerades de sucre. A continuació, amb un bufador de cuina, caramelitzam la superfície del secret, veient com bombolleja el sucre i es va fonent sobre la carn.

Traiem la peça i la tallem en trossos mida mos, procurant que cada un conserva una mica de la crosta de sucre caramel·litzat a la part superior i el col·loquem en culleretes de servir pinxos. En tallar el secret, deixarà anar els seus suc, que reduïrem afegint una mica de sal i una altra de sucre. A cada cullereta col·loquem una mica del suc i servim immediatament.