



# dossier

**RECEPTES**

**1<sup>er</sup>**  
trimestre



| <b>Nom elaboració: Croissants</b>   |   |
|---|---|
| <p><b>Ingredients</b></p> <p>500 grams de farina de mitja força<br/> 10 grams de sal<br/> 40 grams de sucre<br/> 10 grams de llet en pols<br/> 250 ml d'aigua<br/> 280 grams de mantega per al plecs<br/> 1 ou batut per a pintar les peces</p> | <p><b>Elaboració / descripció:</b></p> <p>Elaborau la massa fullada amb 3 voltes simples. Si féssim pasta de full normal hi feríem 5 voltes ( 2 dobles i una simple)</p> <p>La massa ha de quedar sua, homogènia i ferma. Un pic heu fet el plecs a la massa ha de quedar tapada fins al seu us per a evitar que es sequi.</p> <p>Millor deixar reposar una hora abans d'estirar.</p> <p>Si l'heu deixada una hora en fred, l'heu de treure 10 minuts abans per a poder estirar-la.</p> <p>Enpolsau be una taula i estirau la massa amb el corró fins que quedi de mig centímetre de gruixa i 26 centímetres d'ample. Ara tallau triangles de pasta de 9 cm de base per 26 de llargada</p> <p>Possau el croissants en una palangana de forn sobre paper sulfuritzat, deixant un poc d'espai per a la fermentació. Si volem arribats a n'aquest punt els podem congelar</p> <p>Deixau tovar les peces a uns 28C. I quant tenguin un bon volum els enforem a 190C, pintats lleugerament amb ou i per espai d'uns 15-17 minuts</p> <p>Reixau refredar sobre una reixeta.</p> |
| <p><b>Estris:</b></p>   | <p><b>Imatge, tècniques, i destreses:</b></p>   |
| <p><b>Factors a tenir en compte:</b></p> <p><a href="http://www.cuinant.com/croissantsetmanari.htm">http://www.cuinant.com/croissantsetmanari.htm</a></p>   | <p><b>Correccions</b></p>   |
| <p><b>Data</b></p>  | <p><b>Núm recepta/curs/:</b></p>  |



**Nom elaboració: Berlines farcides de crema de xocolata**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Ingredients</b></p> <p>500 grams de farina de força<br/>         10 grams de sal<br/>         80 grams de sucre<br/>         100 grams d'ou ( 2 unitats)<br/>         50 grams de mantega<br/>         40 grams de llevat fresc<br/>         ½ llimona rallada<br/>         ½ cullerada de canyella en pols<br/>         Oli per a fregir<br/>         Crema de xocolata per al farciment<br/>         Sucre pols i sucre normal</p> | <p><b>Elaboració / descripció:</b></p> <p>Pastau manualment els ingredients, llevat de la crema de xocolata. La mantega l'heu d'afegir a la meitat del pastat (atemperada, a bolletes i en vàries vegades) i el llevat un poc abans d'acabar de pastar.</p> <p>Estarà llesta quant la massa es desferi del bol o no s'aferra a les mans.</p> <p>Formau una bolla i l'heu de deixar tovar una hora mínim. També es pot tovar en fred, un dia per l'altre posant-hi sols 30 de llevat.</p> <p>Un cop tovada formau bolles de 60 grams cada una i les deixau tovar de nou fins que dupliquin el seu volum ( una hora més).</p> <p>En aquest punt , abans de tovar per segona vegada , es poden congelar</p> <p>Un cop tovades les heu de fregir en oli d'oliva a 180C.</p> <p>Deixau escórrer i refredar i després ja les podeu omplir amb la xocolata</p> |
| <p><b>Estris:</b></p>  | <p><b>Imatge, tècniques, i destreses:</b></p>   |
| <p><b>Factors a tenir en compte:</b></p>   | <p><b>Correccions:</b></p>  |
| <p><b>Data</b></p>   | <p><b>Núm recepta/curs/:</b></p>  |



|   |  |
|---|--|
| <b>Nom elaboració:</b> Bunyols de forn- Lioneses- Profiteroles (pasta choux)  |  |
| <p><b>Ingredients:</b></p> <p>1 litre d'aigua.<br/>800 grams de farina fluixa.<br/>400 grams de saïm o mantega.<br/>25 ous sencers.<br/>Sal</p> | <p><b>Elaboració / descripció:</b></p> <p>Posau a coure l'aigua amb la sal i el greix. Un cop diluït aquest afegiu la farina ( de cop) i deixau coure un 2 minuts sense deixar de remenar.</p> <p>Llavors ( i fora del foc i essent un poc tèbia) anau afegint els ous 1 a 1 sense deixar de remenar .</p> <p>Un cop afegits tots els ous,i amb l'ajut d'una màniga pastissera podeu anar fent les formes, sobre una placa amb paper de silicona o lleugerament untada amb saïm i coure a forn fort ( 190°C) uns 5 minuts.</p> <p>Una altra opció es fregir-los</p> <p>Un consell. Si els feis al forn ,abans de finalitzar la cocció i amb l'ajuda d'una broqueta foradau-los i coure uns minuts més.( així surt tots el baf de dintre i després un cop freds no queden aixafats.</p> <p>Pel farciment podem emprar nata muntada o crema pastissera</p> |
| <b>Estris:</b>  | <b>Imatge, tècniques, i destreses:</b>   |
| <p><b>Factors a tenir en compte:</b></p> <p><a href="http://www.cuinant.com/bunyols.html">http://www.cuinant.com/bunyols.html</a></p>           | <b>Correccions:</b>  |
| <b>Data</b>   | <b>Núm recepta/curs/:</b>  |



Nom elaboració ***Bunyols de patata o moneato.***

Ingredients

3 ous sencers.  
125 grams de llet.  
125 grams d'aigua.  
500 grams de puré de patata , moneato o mesclat.  
500 grams de farina fluixa  
30 grams de llevat de pa.  
Un polset de sal.  
1 cullerada de saïm.  
Oli per a fregir.  
Sucre per a espolvoretjar o mel per mullar

Elaboració / descripció:

Bulliu i pelau patates i moneatos i feis-ne un puré sec. S'ha de fer la pasta amb la patata i moneato encara calent o tèbi.

Mesclau tots els ingredients de la massa fins a aconseguir una pasta homogènia, i ho deixau tovar 1 hora a temperatura ambient. Si voleu fer-ho d'un dia per s'altre posau la meitat de llevat i ho deixau , ben tapat, dins el refrigerador. Una hora abans de fregir o treis i que agafi temperatura.

Després feis unes bolletes amb l'ajuda d'una cullera i fregiu-les dins abundant oli calent. Un cop freds podeu espolvoretjar-los de sucre o mel.

I si el que voleu es fer lioneses, aquí va també la recepta.

Estris:

Imatge, tècniques, i destreses:

Factors a tenir en compte:

Correccions:

Data

Núm recepta/curs/:



|  |   |
|--|---|
| Nom elaboració GATÓ DE ALMENDRAS   |   |
| <p>Ingredients</p> <p>300 grams de almendra molida</p> <p>5 huevos</p> <p>220 grams de azúcar</p> <p>Ralladura de limón</p> <p>Canela en polvo</p> <p>½ sobre de levadura en polvo</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Untar un molde de bizcocho con grasa, espolvorearlo de harina y reservarlo.</li> <li>- Montar las claras a punto de nieve con unas varillas y una vez montadas mezclarles la mitad del azúcar.</li> <li>- En otro recipiente, batir las yemas con el resto del azúcar al calor de una plancha o al baño-maría hasta que triplique su volumen inicial y el batido sea consistente.</li> <li>- Mezclar la almendra con las yemas batidas y agregarle la ralladura de limón y la canela, seguidamente mezclarle las claras y la levadura con mucha suavidad y removiendo solo lo imprescindible y escudillar la mezcla en el molde que habíamos preparado anteriormente hasta las <math>\frac{3}{4}</math> partes de su capacidad.</li> <li>- Meter el molde en el horno precalentado a unos 160 °C y dejarlo cocer durante unos 40 minutos. Pasado este tiempo comprobar que esté bien cocido pinchándolo con un palillo.</li> <li>- Cuando el gató esté cocido, desmoldarlo y dejarlo enfriar sobre una rejilla para que no coja humedad.</li> <li>- Para terminar el gató, espolvorearlo con azúcar en polvo y colocarlo sobre una bandeja con una blonda</li> </ul> |
| Estris:  | Imatge, tècniques, i destreses:   |
| Factors a tenir en compte:   | Correccions:  |
| Data   | Núm recepta/curs/:  |



Nom elaboració **Escuma de xocolata negra**

|   |  |
|---|--|
| <p>Ingredients</p> <p>2 rovells d'ou.<br/>2 ous sencers.<br/>300 grams de cobertura de xocolata negra 70%<br/>200 grams de sucre<br/>600 grams de nata.<br/>Cognac i Tia Maria.</p>   | <p>Elaboració / descripció:</p> <p>Realitzar un sabaione amb els ous i el licor fins a a 72°C.<br/>Fondre la cobertura a 40°C, al bany maria<br/>Mesclar amb suavitat ambdues preparacions, disposar-ho segons servei i deixar-ho refredar dins la gelera.</p> |
| <p>Estris:</p>  | <p>Imatge, tècniques, i destreses:</p>   |
| <p>Factors a tenir en compte:</p> <p>3 fulles de coa de peix ( gelatina) en cas de fer-ho amb xocolata blanca.</p> <p>( Dissoldre la gelatina dins els sabaione en cas del de xocolata blanca)</p> <p><b>Per a l'escuma de xocolata blanca</b> emprau els mateixos ingredients i quantitats canviant el tipus de xocolata i afegint-hi al sabaione ( ous i licor batuts) 3 fulles de gelatina ( 4-5 grams) prèviament hidratades.</p> | <p>Correccions:</p>  |
| <p>Data</p>   | <p>Núm recepta/curs/:</p>  |



| <b>Nom elaboració</b> AGULLES POLLASTRE ( 1) PASTA DE FULLS   |  |
|---|--|
| <p><b>Ingredients:</b></p> <p>Massa A : 1 kg de farina, 50 grams de mantega, 1/2 dl de vinagre, sal, 5 dl d'aigua</p> <p>Massa B: 950 gram de mantega</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Empastau bé tots els ingredients de la massa A, fins a aconseguir una massa homogènia. Apart treballareu la mantega fins a aconseguir una crema o massa amb la mateixa textura que el preparat anterior ( A).</li> <li>2) Deixau reposar ambdues preparacions dins la gelera uns 60 minuts.</li> <li>3) Treis els preparats uns 10 minuts abans de treballar-los i donau forma de creu a la massa A i en el centre de la creu dispoasu la massa B amb forma de cub que cobriren amb les puntes de la creu com si emboliquéssim un regal..</li> <li>4) Deixau reposar uns 20 minuts per a després estirar-la amb forma rectangular i amb una gruixa de 2 cm aproximadament.</li> <li>5) Dividint ,de forma imaginària, el rectangle per la meitat, doblegau un extrem fins a n'aquest punt ( el centre del rectangle) , feix els mateix amb l'altre i tot seguit doblegau un extrem sobre l'altre .</li> <li>6) Deixau reposar la massa 20 minuts.</li> <li>7) Esduirau la massa amb una gruixa de 2 cm i repetiu 2 vegades més els punts 5 i 6.</li> <li>8) Ja per a acabar estirau la massa amb la gruixa desitjada i procediu a l'elaboració de les peces desitjades.</li> </ol> |
| <b>Estris:</b>  | Imatge, tècniques, i destreses:  |
| <b>Factors a tenir en compte:</b>   | Correccions:   |
| <b>Data</b>   | Núm recepta/curs/:   |





|  |  |
|--|--|
| <b>Nom elaboració</b> AGULLES POLLASTRE (2) farcit   |  |
| <b>Ingredients</b><br><br>1l de llet .<br>80 grams de farina.<br>80 grams de mantega.<br>Sal.<br>Pebre bo blanc picat<br>Nou moscada,<br><br>Un pebre vermell.<br>1 Ceba<br>1 Pitera de pollastres | <b>Elaboració / descripció:</b><br><br>Encalentir la llet. Apart fondre la mantega, i sofregir-hi el farciments segons tipus de sabor a daus petits. Un cop tot ben rosat, afegir-hi tota la farina i remenau fins a aconseguir una pasta espessa , coure 5 min. Abocar al llet calenta a poc a poc i anar homogeneïtzant la mescla, sense deixar de remenar i coure. Assaonar i especiar. Deixar refredar i farcir les pastes |
| <b>Estris:</b>   | <b>Imatge, tècniques, i destreses:</b>   |
| <b>Factors a tenir en compte:</b>  | <b>Correccions:</b>  |
| <b>Data</b>  | <b>Núm recepta/curs/:</b>  |



|   |   |
|---|---|
| <b>Nom elaboració Crumble de taronja</b>  |   |
| <p>Ingredients</p> <p>250 grams de farina</p> <p>250 grams de mantega pomada</p> <p>250 grams de sucre en pols</p> <p>187 grams de pols d'ametlles</p> <p>1 ratlladura de taronja molt fresca</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <p>Mesclar tots els ingredients en un bol fins que la massa estigui homogènia. Sobre un paper de forn anar col·locant trossets d'aquesta massa sense necessitat de donar-li cap forma a especial. Deixeu reposar ara almenys 2h. a temperatura ambient. Coure al forn a 160 °C. fins que estiguin daurats; deixar refredar i conservar en un lloc sec</p> |
| <p>Estris:</p>  | <p>Imatge, tècniques, i destreses:</p>  |
| <p>Factors a tenir en compte:</p>   | <p>Correccions:</p>   |
| <p>Data</p>   | <p>Núm recepta/curs/:</p>   |



**Nom elaboració Galletes Guindalia.**



### 1. Las galletas...

#### Receta:

- 220 grms mantequilla a temperatura ambiente
- 125 grms azúcar
- 520-540 grms harina
- 80 grms leche
- 1 cucharadita de aroma de vainilla (opcional)
- un pellizco de sal

Mezclar la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una masa homogénea y blanquecina. Añadir el resto de ingredientes y amasar hasta que estén integrados.

#### Trucos y consejos:

- Estirar la masa con un grosor de 0,5 cm sobre un papel de hornear y dejar enfriar de 2 a 3 horas.
- No mover el cortador con la masa dentro, podemos deformar la galleta.
- Hornear a la vez galletas del mismo tamaño, no todas necesitan el mismo tiempo de horneado que es de entre 10-12 minutos para galletas grandes. Temperatura del horno 170-180 grados.
- Para que tengan el mismo grosor se pueden usar niveladores de masa.
- Dejar reposar las galletas durante unos minutos al sacarlas del horno, después pasarlas a una rejilla.
- Para una mejor conservación, guardarlas en cajas metálicas.



## Nom elaboració Ensaimada

Dificultat: muy difícil    Reposo: 20 + 30 minutos    Fermentación: 12-24 horas    Cocción: 17 minutos  
★ Punto clave: el amasado, el enrollado de la masa y la larga fermentación

### Ensaimada rellena de cabello de ángel

#### Receta para 4 ensaimadas

|   |  |
|---|--|
| 500 g de harina de gran fuerza              | 20 g de levadura                                 |
| 4 g de sal                                  | 230 ml de agua fría                              |
| 90 g de azúcar                              | manteca de cerdo                                 |
| 70 g de huevo<br>(1½ huevo aproximadamente) | cabello de ángel<br>azúcar glas para espolvorear |

Amasa todos los ingredientes, excepto la manteca de cerdo y el cabello de ángel, manualmente o con la ayuda del robot de cocina, en este caso, con el accesorio gancho. Recuerda incorporar la levadura cuando falten pocos minutos para acabar el amasado.

Cuando la masa quede lisa y empiece a estar brillante, finaliza el amasado. Déjala reposar en la mesa de la cocina ligeramente aceitada durante 20 minutos. Tápala con film transparente para que no forme corteza.

Corta porciones de masa de 250 gramos, dales una forma aproximada de bola y ponlas en la nevera tapadas con film transparente durante 30 minutos.

Trabaja con las manos la manteca de cerdo encima de la mesa hasta que adquiera una textura blanda y cremosa. Esta operación es necesaria para que la manteca «corra» con la masa y se reparta de manera homogénea.

Unta con un poco de aceite la superficie en la que vas a trabajar.

*Para dar forma a las piezas, sigue los pasos de la página siguiente.*

Una vez enrollada la ensaimada, déjala fermentar en un lugar templado y sin corrientes de aire durante 12 horas aproximadamente o hasta que haya doblado su volumen inicial. Es importante respetar este tiempo largo de fermentación porque le da sabor a la pieza y alarga su conservación una vez cocida.

Calienta el horno a 200 °C.

Cuando la ensaimada esté en su punto, hornéala durante 17 minutos o hasta que veas que adquiere un bonito color dorado. Cuida de que no te quede demasiado cocida porque tendría tendencia a secarse enseguida.

Antes de que se enfríe por completo, espolvoréala por encima con azúcar glas.

<http://www.cuinant.com/ensaimada%202018.html>  
<http://www.cuinant.com/postre%20tipic.html>  
<http://www.cuinant.com/Ensaimades%20mun%20pare.htm>  
<http://cuinant-blog.blogspot.com/2015/03/recepta-densaimada.html>

UNITAT DIDÀCTICA:

<http://cuinant-blog.blogspot.com/2015/03/recepta-densaimada.html>



## Nom elaboració **Cocas de patata de Valldemossa**

|  |  |
|--|--|
| <p>Ingredients</p> <p>100 gr. de Manteca de cerdo<br/>200 gr. de Patata hervida<br/>200 gr. de Azúcar<br/>3 huevos grandes<br/>50 gr. de Leche<br/>25 gr. de Levadura fresca<br/>550 gr. de Harina de fuerza<br/>30 gr. de Aceite de girasol</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <p>Cocer las patatas con piel y pelar. El peso de la patata debe ser después de cocida y pelada.</p> <p>Poner en un cuenco grande la manteca de cerdo, el azúcar los huevos y la patata hecha puré, mezclar bien con la batidora, agregar la levadura disuelta en la leche tibia y mezclar bien. Añadir la harina y amasar unos diez minutos. Cuando la masa no se pegue en las manos en exceso, añadir el aceite y amasar ligeramente sin que la masa lo absorba.</p> <p>Poner la masa en un recipiente grande y taparla con papel film engrasado con aceite. Dejarla reposar hasta que doble su volumen. El levado de esta masa es muy lento y os recomiendo dejarla en reposo toda la noche dentro de la nevera.</p> <p>Sacarla de la nevera y volver a amasar. Dejar en reposo un par de horas para que leve otra vez. Tras el segundo levado, untarse las manos con aceite e ir cogiendo porciones de masa (yo las peso para que todas las cocas sean de 60 gr.) Hacer bolas y colocarlas en una bandeja forrada con papel vegetal, separándolas bastante por que crecen mucho. Tapar la bandeja con film engrasado y volver a dejar levar un par de horas.</p> <p>Una vez que hayan doblado su volumen meter la bandeja en el horno precalentado a 170º durante 15 minutos.</p> <p>Sacar del horno y poner las cocas sobre una rejilla. Dejar enfriar y espolvorear con azúcar glass</p> |
| <p>Estris:</p>   | <p>Imatge, tècniques, i destreses:</p>   |
| <p>Factors a tenir en compte:</p>  | <p>Correccions:</p>  |
| <p>Data</p>  | <p>Núm recepta/curs/:</p>  |



Nom elaboració **Cremadillos de Crema**

Ingredients

**Ingredients per a la crema**

**pastissera:**(per a fer uns 20-30 cremadillos del diàmetre de un tassó d'aigua) 1 litre de llet., 7 rovells d'ou, 200 grams de sucre, 100 grams de farina., Llimona , Canyella.

**Ingredients per a la pasta de fulls:** 1 quilogram de farina, 5 dl ( 500grams) d'aigua, 50 grams de mantega, una cullerada de suc de llimona o vinagre i 950 grams de mantega.

Elaboració / descripció:

**Elaboració de la crema:** Posau la llet amb el sucre i els aromes a encalentir, i un cop bullida la deixau reposar fins que sigui tèbia. Apart, i dins un bol, posau els ous i la farina ( però no ho mescleu). Ara a poc a poc anau afegint la llet tèbia a la mescla d'ous i anau remenant amb suavitat, fins afegir tota la llet i obtenir una crema sense grums. Posau-ho tot sobre el foc i ho encalentiu ( no ha de bullir). Un cop espesa , deixau refredar la crema dins un recipient diferent del que hem emprat per cuinar-la.( Així acursam el temps de refredat).

**Elaboració:** Realitzar dues masses diferents : una amb tots els ingredients, menys els 950 grs de mantega i l'altre amb aquests 950 grs de greix. Ambdues elaboracions han de tenir la mateixa textura, es adir igual de fluixes un cop amassades. Estirau la massa d'aigua amb forma d'estrella de 4 puntes i embolicau amb ella la mantega feta un bloc. Estirau-ho amb suavitat fins aconseguir una massa rectangular d'un cm de cruixa i doblegau la massa sobre si mateixa en tres plecs. Deixau reposar uns 15 minuts. Llavors repetiu aquesta elaboració 3 vegades més.

|   |  |
|---|--|
|   | <p>La darrera vegada ja la podeu deixar estirada (<math>\frac{1}{2}</math> cm) per a tallar uns discs del diàmetre d'un tassó.</p> <p>Posau aquests discs , d'un en un, sobre un paper alimentari ( parafina o estrassa) espolvoretjat de sucre i estirau-los ovalment amb l'ajud de l'aprimador. En el centre de la massa disposau-hi una cullerada de crema i doblegau les peces sobre si mateixes ( a de quedar mitja circumferència) . Pitjau una mica els cantons i enforneu-los a 200°C uns 10 minuts.</p> |
| Estris:   | Imatge, tècniques, i destreses:  |
| <p>Factors a tenir en compte:</p> <p>Notes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per a elaborar la massa de mantega, convé que aquesta estigui a temperatura ambient i l'anirem esmicant amb les mans , per posteriorment formar un bloc amb ella.</li> <li>• Convé mantenir sempre la taula ben enfarinada , per a evitar que s'ens aferri.</li> <li>• A l'hora de fer els plecs evita que us quedin bimbolles d'aire.</li> <li>• El fet de deixar reposar la massa afavoreix la seva elaboració.</li> </ul> | Correccions:   |

|  |                    |
|--|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Admet multitud de tipus de farciments, cremes de rovell d'ou, confitures, mermelades , cabell d'àngel, etc.</li> <li>• També es pot optar per a emprar una massa preelaborada, sempre en detriment del resultat final.</li> </ul> |                    |
| Data   | Núm recepta/curs/: |





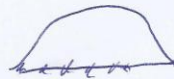
| <b>Nom elaboració TIRAMISU ITALIA</b>   |   |
|---|---|
| <p><b>Ingredients</b></p> <p>400g de melindros a l'ou ( recepta abaix)<br/>500g de formatge mascarpone<br/>120g + 2 cullerades de sucre<br/>6 ous grossos<br/>2 tassons de cafè ben concentrat<br/>Cacau en pols</p> <p><b>Preparació del tiramisú</b></p> <p><b>Melindro (soletillas)</b><br/>12 ous<br/>400 grams de sucre<br/>480 grams de farina fluixa<br/>1 culleradeta d'extracte de vainilla<br/>sal<br/>sucre glas per a empolsar</p> <p><b>Elaboració</b></p> <p>Preescalfa el forn a 180°C Separa les clares dels rovells Bat els rovells amb 2 cullerades de sucre i l'extracte de vainilla fins obtenir una barreja blanquinosa i escumosa. Munta les clares amb un pessic de sal i la resta del sucre fins que estiguin ben fermes. Incorpora amb cura les clares a la barreja anterior, amb l'ajuda d'una espàtula i moviments envoltants. Afegeix la farina, tamisada, a poc a poc i segueix barrejant amb cura. Aboca la massa en una màniga pastissera, amb boquilla rodona i llisa i forma línies d'uns 8cm sobre la safata del forn, folrada amb paper vegetal. Procura que les línies estiguin separades entre si, perquè en el forn s'expandeixen</p> <p>Empolvora sucre glacé per sobre de la massa i s'enforna durant 10-12 minuts a 180°C.</p> | <p><b>Elaboració / descripció:</b></p> <p>* separar les clares dels rovells dels ous</p> <p>* en el recipient on tenim els rovells, afegim 60 g de sucre i batem intensament amb unes varetes (ja siguin elèctriques o manuals) fins que estigui ben integrat i ben cremós. ( volum x3) En aquest punt, anem a afegir el mascarpone i ho barrejarem tot bé.</p> <p>* muntarem les clares a punt de neu . Quan comencin a muntar, anirem afegint els altres 60 g de sucre a poc a poc, com una pluja, mentre seguim batent.</p> <p>* Quan estiguin muntades, anirem afegint les clares a poc a poc a la barreja de rovells,poc a poc</p> <p>* anem amb el muntatge del tiramisú. Preparem el cafè (que pot ser soluble, però molt millor si és exprés acabat de fer) i li afegim les 2 cullerades de sucre. Si no esteu segurs de quant cafè absorbirà cada bescuit , agafeu un i feu una prova.</p> <p>* anirem col·locant els melindros mullats un al costat de l'altre, tots en un mateix sentit, fins a cobrir la base d'un recipient preferentment rectangular i gran (surt una bona quantitat de tiramisú). Tot seguit, cobrim els pans de pessic amb una bona capa de crema</p> <p>* Posam una segona capa canviant e sentit dels bescuits i finalment empolvorem amb cacau en pols de la superfície fins cobrir-la per complet i que no es vegi la base blanca, amb ajuda d'un tamisador o amb un colador.</p> |
| <b>Estris:</b>  | Imatge, tècniques, i destreses  |
| <b>Factors a tenir en compte:</b>   | <b>Correccions:</b>   |
| <b>Data</b>   | <b>Núm recepta/curs/:</b>   |



|   |   |
|---|---|
| <b>Nom elaboració</b> Tiramisú de formatge tendre. Bd'A   |   |
| <b>Ingredients</b><br><br>600 grs de nata montada.<br>300 grs de formatge tendre ( philadelphia)<br>150-200 grs de sucre.<br>1 llimona sucada.<br>1 vermell d'ou ( optatiu)<br>Planxes de bescuit.<br>Cafè.<br>Licor. | <b>Elaboració / descripció:</b><br><br>Mesclar el formatge amb el sucre, la llimona i l'ou; fins a aconseguir una crema homogènea.<br>Mesclar amb suavitat amb la nata montada.<br><br>Disposar la crema entre capes de bescuit ben abeurat amb l'almívar |
| <b>Estris:</b>  | <b>Imatge, tècniques, i destreses:</b>  |
| <b>Factors a tenir en compte:</b>   | <b>Correccions:</b>   |
| <b>Data</b>   | <b>Núm recepta/curs/:</b>   |



**Nom elaboració Formatjades encasades Toni Pinya**



**CASQUES FARCIDES, FORMATJADES, ENCASADES (dolços de Pasqua)**

**INGREDIENTS.-**

4 vermells d'ou

100 grams de sucre

150 grams de saïm

1'5 decilitres d'aigua (pots a ser llet o suc de taronja)

1'5 decilitres d'oli d'oliva

Farina fluixa la que agafi



**FARCEMENTS.-**

Confitura de cabell d'àngel per a ses formatjades

Brossat per a ses encasades amb un 40% de crema pastissera

**ELABORACIONS.-**

Disposau tots els ingredients dins un bol menys la farina i els farciments.

Abocau la farina poc a poc fins aconseguir una pasta semblant a la pasta de panada.


Deixau reposar la pasta mitja hora.

Formau els pastissos segons el nom i el farciment (formatjades o encasades)

Posau a coure al forn entre 20 i 30 minuts en calentit a 180º

Retirau els pastissos del forn i una vegada freds ensucrau-los.



| <b>Nom elaboració coca patata 2020</b>   |  |
|--|--|
| <p>Ingredients</p> <p>250 grams de farina de força</p> <p>125 grams de patates</p> <p>100 grams de sucre</p> <p>40 grams de saïm</p> <p>25 ml d'oli d'oliva</p> <p>22 ml de llet</p> <p>2 ous</p> <p>12 grams de llevat fresc ( de pa)</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <p>1.- Bullir i pesar les patates ( el pes és després de cuites)</p> <p>2.- Triturar les patates tèbies i mesclar amb el saïm. No han de quedar grums</p> <p>3.- Afegir el sucre, l'oli, els ous i la llet amb el llevat dissat a dintre. Pastar.</p> <p>4.- Després seguim empastant mentres tiram la farina poc poc</p> <p>5.- Deixarem tovar unes 5 hores</p> <p>6.- Tornarem empastar per a rompre es tou i porcionarem a 80 grams</p> <p>7.- formam unes bolles i les tornam deixar tovar entre 1 i 2 hores més</p> <p>8.- Preencalentir el forn a 180°C . Hi posam les coques i el baixam enseguida a 160°. Courem a 160°C uns 20 minuts.</p> <p>9.- Ensucrar i servir</p> |
| <p>Estris:</p>   | <p>Imatge, tècniques, i destreses:</p>   |
| <p>Factors a tenir en compte:</p>  | <p>Correccions:</p>  |
| <p>Data</p>  | <p>Núm recepta/curs/:</p>  |



**Nom elaboració** Tipus de merenga

### **Francès .**

Muntarem els blancs d'ous amb el sucre. En cru.

Proporció 50%.

Usos: Per a coure un cop muntat. Base per a altres elaboracions ( bescuit, per exemple)

Característiques: inestable, ou cru.

### **Suïs**

Encalentirem els blancs d'ou i el sucre, tot junt dins una olleta a uns 62°C un parell de minuts. Sense deixar de remenar. Llavors, en calent, ho muntarem a màquina fins que sigui ben fred.

Proporció 60 % sucre, 40% Blancs d'ou

Usos: Es pot menjar directament, decoració, base per a altres elaboracions (Illes, per exemple)

Característiques: Estable, es pot conservar be un o dos dies sense presentar canvis estructurals.

### **Italià**

Dins una màquina batidora muntarem els blancs d'ou i anirem afegint els sucre en forma d'almívar (calent a 70°C) a filet fi.

Proporció 60 % sucre (almívar a hebra forta), 40% Blancs d'ou

Usos: Es pot menjar directament, decoració, base per a altres elaboracions (Illes, per exemple)

Característiques: Estable, es pot conservar be un o dos dies sense presentar canvis estructurals.



# tipos de MERENGUES



## FRANCÉS

- COCINAR EN HORNO
- PREPARACIONES QUE TERMINAN EN HORNO
  - + SUSPIROS
  - + PIE DE LIMON
  - + FIGURAS



## SUIZO

- COCINAR A BAÑO MARIA
- DECORACIONES EN CAKES Y CUPCAKES
  - + DECORACIONES



## ITALIANO

- COCINAR AGREGANDO UN ALMIBAR A 120°C
- DECORACIONES YA TERMINADAS
  - + DECORACIONES
  - + USO CON MANGAS



|  |  |
|--|--|
| <b>Nom elaboració cup cakes</b>  |  |
| Ingredients<br>Recepta al llibre Cuinant ben dolç 2  | Elaboració / descripció:   |
| Estris:  | Imatge, tècniques, i destreses:<br> |
| Factors a tenir en compte:<br><a href="http://www.cuinant.com/pdf/cuinant%20ben%20dolc%202020gener%202016.pdf">http://www.cuinant.com/pdf/cuinant%20ben%20dolc%202020gener%202016.pdf</a><br><br><a href="http://www.cuinant.com/pdf/nov13%20(2).pdf">http://www.cuinant.com/pdf/nov13%20(2).pdf</a> | Correccions:   |
| Data   | Núm recepta/curs/:   |

### **Cupcakes de vainilla. (Recepta de Conchin Requena)**

Els ingredients d'aquests cupcakes bàsicament són mantega, farina, sucre i ous, amb aquesta recepta tindreu suficient per elaborar-ne 9 d'ells.

Ingredients: 100 g de farina, 100 g de mantega sense sal, 100 g de sucre, 2 ous grans, 2 cullerades soperes de llet, 1 culleradeta d'impulsor, 1 culleradeta i mitja d'extracte de vainilla

Preparació: Posem la mantega i el sucre a la batedora elèctrica, batem fins aconseguir una mescla cremosa. Afegim els ous un a un, barregem bé, afegim la vainilla.

Ara afegim la farina i l'impulsor. Barregem bé i per últim afegim la llet, i tornem a barrejar. Omplim les càpsules i posem al forn a 170 ° C durant 25 minuts.



## Cupcakes de rosella

Ingredients; 185 grams de mantega sense sal, 160 grams de sucre en pols, 100 grams de melmelada, un poc d'essència de vainilla, pell de taronja ratllada, 80 ml de suc de taronja, 185 grams de farina  
60 grams d'ametlles, 40 grams de llavors de rosella, 3 ous grossos, 1 sobre de llevat canari. Fruites confitades (optatiu).  
Preencalentirem el forn a 170 °C. Posarem dins una cassola la mantega, el sucre, la melmelada, l'essència, la taronja i mesclam. Encalentir fins que arribi a bullir lleugerament i ho deixarem refredar una hora. Seguidament podem mesclar farina, les ametlles, la rosella i el llevat i en ser fred el preparat anterior li podem afegir. Millor afegir poc a poc el líquid al sòlid i mesclar. Per acabar afegirem els ous 1 a 1 i batent bé. Els posarem dins les capsules i els

podem fer coure 20 minuts. Deixar refredar abans de decorar, que ho podem fer amb crema de mantega (buttercream), fondant, trufa de xocolata o allò que més ganes ens faci.

Consell: millorarem la seva textura si abans de decorar els emborratxem amb un almívar amb un toc de licor.



| Nom elaboració Donuts  |  |
|--|--|
| <p>Ingredients</p> <p><b>Donuts (Recepta de Manuel Molina)</b></p> <p><b>Massa mare:</b> 140 grams de farina de força, 90 grams d'aigua tèbia i 3 grams de llevat fresc de pa.</p> <p><b>Ingredients per a la massa:</b> 20 grams de llevat, 15 grams de llet, 30 grams de sucre, 150 grams de farina de força, 5 grams de sal, 4 rovells d'ou, 60 grams de mantega, oli de girasol per a fregir o un oli d'oliva molt suau.</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <p><b>Elaboració:</b> En primer lloc empastarem tots els ingredients de la massa mare i la deixarem reposar un parell d'hores a temperatura ambient o fins que triplicui el seu volum. Passat aquest temps encalentiu lleugerament la llet i dins ella dissolem els 20 grams de llevat. A aquesta crema li afegirem els ous i la mantega fosa i ho mesclam bé. Ara li afegim els sòlids (farina, massa mare, sal i sucre). Ho treballam bé i ho deixam reposar 30 minuts. Passat aquest temps tornam a treballar la massa i l'estiram damunt una palangana de forn amb una gruixa d'un centímetre i tallam dos cercles concèntrics de la mida que volguem per als donuts. Deixam tovar i un cop tovats, i amb cura, els fregim dins oli ben calent. Un cop fregits deixam escórrer l'oli i ensucram bé.</p> <p>Una vegada que tenim els donuts fets podem preparar la cobertura per a la seva decoració i donar-lis un acabament més professional.</p> |
| <p>Estris:</p>   | <p>Imatge, tècniques, i destreses:</p>   |
| <p>Factors a tenir en compte:</p> <p><a href="https://www.elsoller.cat/arxiu/pdf/579/15">https://www.elsoller.cat/arxiu/pdf/579/15</a></p>   | <p>Correccions:</p>  |
| <p>Data</p>  | <p>Núm recepta/curs/:</p>  |



|  |   |
|--|---|
| <b>Nom elaboració Cobertura cristall</b>   |   |
| <p>Ingredients</p> <p><b>Cobertura xocolata cristall</b></p> <p><b>Ingredients:</b> 20 grams de gelatina en pols, 120 grams d'aigua (això ho feis bullir). 300 grams de glucosa, 300 grams de sucre, 150 grams d'aigua, 200 grams de llet condensada, 300 grams de xocolata de cobertura (si escollim la xocolata blanca podem usar colorants per donar-li color).</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <p><b>Elaboració:</b> Dissolem la gelatina dins l'aigua i la feim bullir. Un cop dissolta la gelatina afegim la resta d'ingredients (la resta d'aigua, llet condensada, glucosa i el sucre). Seguidament li afegim la xocolata i la fonem fins aconseguir una crema homogènia. Deixam refredar i deixam un parell d'hores dins la nevera que maduri. A l'hora d'usar-la separam la porció necessària i l'encalentim a 35°C (bany maria) per a cobrir els donuts que hem fet amb anterioritat o una tarta, per exemple.</p> <p>També podem fer un glacejat per a decorar els donuts.</p> |
| Estris:  | Imatge, tècniques, i destreses:   |
| Factors a tenir en compte:   | Correccions:  |
| Data   | Núm recepta/curs/:  |



**Nom elaboració TARTALETAS DE LIMÓN Y MERENGUE**

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Ingredients</b></p> <p><b>Pasta brisa:</b><br/>400 g de harina floja<br/>200 gramos de mantequi<br/>100 gramos de azúcar<br/>1 huevo<br/>Un poco vainilla</p> <p><b>Crema de limón</b></p> <p>12yemas</p> <p>125 gramos de mantequilla<br/>200 gramos de azúcar<br/>1 decilitro de zumo de limón<br/>1 limón rallado</p> <p><b>Merengue cocido:</b></p> <p>100 gramos de claras 150 gramos de azúcar</p> | <p><b>Elaboració / descripció:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Para hacer la crema de limón, poner en un perol las yemas, la mantequilla fundida, el zumo y la ralladura de limón y el azúcar. Cocer al baño maría hasta que la mezcla espese y pasarla por un tamiz para quitarle la ralladura de limón. Dejar enfriar.</li> <li>- Para hacer la pasta brisa, hacer un volcán con la harina y poner dentro de él la mantequilla hecha pomada, el azúcar, el huevo y el agua,</li> <li>- Mezclar todos los ingredientes pero sin amasarlos hasta conseguir una masa que no se pegue y de aspecto homogéneo.</li> <li>- Forrar unos moldes de tartaleta con una fina capa de pasta, llenarlos de alubias y cocerlos en el horno a unos 180°-C durante 10 minutos aproximadamente.</li> <li>- Quitar Las alubias de las tartaletas y, en el momento de servir, rellenarlas con crema de limón y cubrirlas con merengue cocido. Gratinar el merengue en una salamandra hasta que tome un bonito color tostado y servir en un plato con blonda o en un plato decorado con alguna salsa.</li> </ul> |
| <p><b>Estris:</b></p>  | <p><b>Imatge, tècniques, i destreses:</b></p>   |
| <p><b>Factors a tenir en compte:</b></p>   | <p><b>Correccions:</b></p>  |
| <p><b>Data</b></p>   | <p><b>Núm recepta/curs/:</b></p>  |



# Brownies

## Nom elaboració

|  |  |
|--|--|
| <p>Ingredients</p> <p>1/2 tassa de mantquilla ( 125 ml)</p> <p>1 tassa de sucre ( 250 grams)</p> <p>1 culleradeta de vainilla en pols</p> <p>2 ous</p> <p>1/2 tassa de farina ( 125 grams)</p> <p>1/3 de tassa de cacao ( 80 grams)</p> <p>1/\$ de culleradeta de llevat en pols.</p> <p>Un poc de sal</p> <p>125 grams d'anous picades.</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <p>Encalentir el forn a 180°C. Untar amb mantquilla un motllo de 22 x 22 x 2cm d'alt aproximadament.</p> <p>Empastar la mantquilla el sucre i la vainilla. Afegir-hi el ous i mesclar-ho tot be.</p> <p>Apart mesclarem la farina, al cacao , el llevat, la sal i li afegirem la mescla dels ous. Afegir.hi en aquest punt les nous picades. Posar aquesta pasta dins el motllo i enfornar uns 25 minuts.</p> <p>Comprovar el punt de cocció i deixar refredar dins el motllo. Servir tallat a quadrats. Es pot guarnir amb una salsa de xocolata.</p> |
| <p>Estris:</p>   | <p>Imatge, tècniques, i destreses:</p>   |
| <p>Factors a tenir en compte:</p>  | <p>Correccions:</p>  |
| <p>Data</p>  | <p>Núm recepta/curs/:</p>  |



| <b>Nom elaboració Menjar blanc de taronja</b>  |  |
|--|--|
| <b>Ingredients</b><br>1 taronja<br>3 clares d'ou<br>1 cullerada de sucre glas<br>50 gr de sucre<br>40 gr de farina de blat de moro refinada<br>500 ml de llet<br>150 ml d'aigua<br>fulles de menta | <b>Elaboració / descripció:</b><br>Col·loca les clares d'ou en un bol. Ratlla la pela de la meitat de la taronja, afegeix una mica a les clares (reserva la resta) i móntalas amb la batedora de varetes elèctrica. Afegeix la meitat del sucre en gra i segueix muntant. Incorpora el sucre glacé i segueix muntant.<br><br>Escalfa l'aigua en una cassola i afegeix 3 trossos de la pela de taronja.<br><br>Col·loca la farina de blat de moro refinada en un bol, afegeix la resta de sucre en gra i barreja una mica. Incorpora la llet a poc a poc i barreja. Aboca tot a la cassola i cuina a foc suau fins que espesseixi.<br><br>Retira del foc, afegeix el suc de taronja, barreja bé, cola-a un bol i tapa-ho amb film de cuina. Deixa refredar a la nevera 10 minuts.<br><br>Incorpora les clares d'ou muntades i barreja realitzant moviments envoltants.<br><br>Reparteix en 4 copes i adorna amb la ratlladura de taronja reservada. Serveix la mousse de taronja i decora amb una branqueta de menta. |
| <b>Estris:</b>   | <b>Imatge, tècniques, i destreses:</b>   |
| <b>Factors a tenir en compte:</b>  | <b>Correccions:</b>  |
| <b>Data</b>  | <b>Núm recepta/curs/:</b>  |



| <b>Nom elaboració Coca de verdures</b>  |  |
|---|--|
| <p><b>Ingredients</b></p> <p>1 tassó d'aigua ( 200grams)<br/>1 tassó de vi blanc o suc de taronja ( 200grams)<br/>1 tassó d'oli d'oliva ( 200grams)<br/>+/- 1 quilogram de farina de força<br/>30 grams de llevat de pa o premsat</p> <p><b>Ingredients per al farciment</b></p> <p><u>( coca de verdures)</u><br/>1 manat de bledes<br/>1 manat d'espínacs<br/>1 pebre vermell<br/>2 tomàtigues.<br/>½ manat de julivert<br/>Sal, oli i pebre bo dolç</p> <p><u>coca de trampó)</u><br/>Tomàtigues.<br/>Ceba.<br/>Pebres verds<br/>Sal i oli</p> | <p><b>Elaboració / descripció:</b></p> <p><b>Elaboració</b></p> <p>Mesclar tots els ingredients de la massa fins a aconseguir una pasta homogènia, estirar i deixar reposar uns 30 minuts.</p> <p>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.</p> |
| <p><b>Estris:</b></p>   | <p><b>Imatge, tècniques, i destreses:</b></p>  |
| <p><b>Factors a tenir en compte:</b></p>  | <p><b>Correccions:</b></p>   |
| <p><b>Data</b></p>  | <p><b>Núm recepta/curs/:</b></p>   |



| Nom elaboració <b>Torró Massapà-Crema.</b>   |  |
|--|--|
| <p>Ingredients</p> <p>Dades de l'elaboració: PES TOTAL: 5650 gr.<br/>Sòlids 87%. Humitat 13%</p> <p><b>Ingredients:</b></p> <p>Sucre 1650 gr i aigua 750 gr ( Tot això fent un xarop a 113°C)</p> <p>Llet en pols 150gr, ous 350 gr, sucre invertit 250 gr ( opcional: mel), Glasa real dura 250gr. 1 llimona i una taronja rallades.</p> <p>Ametlla 2250gr, repartida en dues parts al 50%.</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1).Fer el xarop fins a 113°C, escumar-lo be. (aturar la cocció a 111°C)</li> <li>2) Fer una papilla amb la llet i els ous.( Mesclar-ho bé)</li> <li>3)Afegir a la papilla el sucre invertit. ( Mesclar-ho bé)</li> <li>4) A continuació afegir-hi la glasa real. (Mesclar-ho bé)</li> <li>5) Tot seguit afegir-hi la pell de cítrics rallada. (Mesclar-ho bé)</li> <li>6) Tornar a posar a coure el xarop realitzat i afegir-hi la papilla i la meitat de l'ametlla. Cuallar com una crema pastissera.</li> <li>7) Fora del foc i esperant que el preparat deixi de fer fum , però que sigui calent, afegirem la resta d'ametlla, sense deixar de remenar i procurant que el preparat no baixi dels 60°C abans de posar-lo dins els motlles corresponents. Sabrem que esta llest si amb la ma ho tocam suaument i no s'ens aferra a la pell però continua essent calent.</li> <li>8) Deixar curar al manco 78 hores i consumir abans de 15 dies. Conservan-lo en un lloc fosc i sec; allunyat de la llum solar, fonts de calor, o d'altres aliments que li puguin transferir olors i sabors.</li> </ol> |
| Estris:  | Imatge, tècniques, i destreses:  |
| Factors a tenir en compte:   | Correccions:   |
| Data   | Núm recepta/curs/:   |





| Nom elaboració <b>Torró de massapà -yema</b>   |  |
|--|--|
| <p>Ingredients</p> <p>Dades de l'elaboració: PES TOTAL: 5650 gr.<br/>           Sòlids 87%. Humitat 13%</p> <p><b>Ingredients:</b></p> <p>Sucre 1650 gr i aigua 750 gr ( Tot això fent un xarop a 113°C)</p> <p>Rovells d'ou 500 grs</p> <p>Sucre invertit 250grs</p> <p>Galsa real dura 250grs</p> <p>Ametlla 2250grs en dos recipients al 50% ( 1125 grs C/u</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <p>1).Fer el xarop fins a 113°C, escumar-lo be. (aturar la cocció a 111°C)</p> <p>2) Afegr-hi la glasa i el sucre invertit. ( Mesclar-ho bé)</p> <p>3) Afegir-hi els rovells d'ou.( Mesclar-ho bé)</p> <p>4) Afegir-hi la meitat de l'ametlla i tornar al foc per cuallr-ho com una crema. ( ha de bullir un minut, retirarem del foc i remenarem fins que deixi de bullir)</p> <p>5) Fora del foc i esperant que el preparat deixi de fer fum , però que sigui calent, afegirem la resta d'ametlla, sense deixar de remenar i procurant que el preparat no baixi dels 60°C abans de posar-lo dins els motlles corresponents. Sabrem que esta llest si amb la ma ho tocam suaument i no s'ens aferra a la pell però continua essent calent.</p> <p>6)) Deixar curar al manco 78 hores i consumir abans de 15 dies. Conservan-lo en un lloc fesc i sec; allunyat de la llum solar, fonts de calor, o d'altres aliments que li puguin transferir olors i sabors.</p> |
| Estris:  | Imatge, tècniques, i destreses:  |
| Factors a tenir en compte:   | Correccions:   |
| Data   | Núm recepta/curs/:   |



|   |   |
|---|---|
| <b>Nom elaboració</b>   | <b>COCA DE TORRÓ (DE NEULA )</b>  |
| <b>Ingredients:</b><br>Parts iguals de sucre i ametlla mòlta<br>Canyella i llimona. | <b>Elaboració / descripció:</b><br><br>Picar l'ametlla i el sucre ( tot junt), varies vegades, fins a aconseguir una pasta oliosa. Mesclar-hi l'aroma i posar-ho entre dues neules ( fer fer aquesta operació podem humir un poc les neules |
| <b>Estris:</b>  | <b>Imatge, tècniques, i destreses:</b>  |
| <b>Factors a tenir en compte:</b>   | <b>Correccions:</b>   |
| <b>Data</b>   | <b>Núm recepta/curs/:</b>   |



|   |  |
|---|--|
| <b>Nom elaboració TORRÒ DE XOCOLATA FRUITS SECS O ARRÒS INFLAT.</b> |  |
| Ingredients   | <p>Elaboració / descripció:</p> <p>Fondre la xocolata, al bany maria, evitant, però que l'aigua arrenqui a bullir i evitant que no n'hi entri a dintre de la xocolata. Un cop estigui ben fusa (35°C) remenar , fora del foc, per a baixar la temperatura ( convendria arribar en el cas de la xocolata negra als 28°C i a la xocolata blanca als 25-26°C), d'aquesta forma aconseguirem que el color del torrò sigui ben brillant Si no tenim termòmetre podem anar provant la xocolta amb els llavis, i l'hem de notar tèbia però no freda. Mesclar-hi els fruits secs pelats o l'arròs inflat. Disposar-ho dins motllos folrrats de paper de parafina i deixar reposar fins que torni fort. Desmotllar, embolicar amb paper i encapsar.</p> |
| Estris:   | Imatge, tècniques, i destreses:  |
| Factors a tenir en compte:  | Correccions:   |
| Data  | Núm recepta/curs/:   |



| <b>Nom elaboració</b> <span style="font-size: 2em; font-weight: normal;">TOCINILLOS</span>  |   |
|---|---|
| <p><b>Ingredients</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400 grams de rovells d'ou</b></p> <p style="text-align: center;"><b>400grams de sucre</b></p> <p style="text-align: center;"><b>200grams d'aigua.</b></p> | <p><b>Elaboració / descripció:</b></p> <p style="text-align: center;">Batre ( sense emulsionar) els rovells d'ou.</p> <p>Dins un altre recipient duur a ebullició el sucre i l'aigua, aturar enseguida que arranqui a bullir.</p> <p>Mesclar el xarop als rovells a poc a poc ( amb el líquid encara calent)</p> <p style="text-align: center;">Pasar la mescla resultant per un xino .</p> <p style="text-align: center;">Folrrar els motlos amb xarop i omplir amb el preparart anterior.</p> <p>Cuoure al vapor 10/15 minuts ( si no es possible fer-ho es pot fer dins el forn al bany maria , però l'agiua no ha de bullir) .</p> <p style="text-align: center;">Un cop freds d'esmoldar , submergint els motlles dins aigua calenta</p> |
| <p><b>Estris:</b></p>   | <p><b>Imatge, tècniques, i destreses:</b></p>   |
| <p><b>Factors a tenir en compte:</b></p>  | <p><b>Correccions:</b></p>  |
| <p><b>Data</b></p>  | <p><b>Núm recepta/curs/:</b></p>  |



|   |   |
|---|---|
| <p>Nom elaboració <b>Nevadets .</b></p>   |   |
| <p>Ingredients</p> <p>520 grams de farina fluixa.</p> <p>330 grams de saïm</p> <p>150 grams de vi dolç</p> <p><b>Nevadets (II).</b></p> <p>ingredients :</p> <p>500 grams de farina<br/>200 grams de saïm de porc<br/>100 ml de vi blanc<br/>Un poc de sal<br/>Sucre glas ( per a decorar )</p> | <p>Elaboració / descripció:</p> <p>Mesclar tots els ingredients fins a aconseguir una pasta homogènea.</p> <p>Estirar fins a la gruixa desitjada i coure a 210°C.</p> <p>Un cop cuits pasar-los per sucre en pols</p> |
| <p>Estris:</p>  | <p>Imatge, tècniques, i destreses:</p>  |
| <p>Factors a tenir en compte:</p>   | <p>Correccions:</p>   |
| <p>Data</p>   | <p>Núm recepta/curs/:</p>   |














|   |   |
|---|---|
| <b>Nom elaboració</b> Polvorons.  |   |
| <p><b>Ingredients</b><br/>         400 grams de farina<br/>         225 grams de mantega de porc<br/>         150 grams de sucre glas<br/>         2 cullerades d'anís<br/>         1/2 culleradeta de canyella en pols<br/>         ratlladura de llimona<br/>         farina i sucre glas per empolverar<br/>         Elaboració de la recepta polvorons:</p> | <p><b>Elaboració / descripció:</b></p> <p>Escalfa el forn a 150 ° C i col·loca la farina sobre la placa del forn. Estén amb una espàtula. Introdueix en el forn i tòrra-la durant 6 minuts. Retira del forn, mescla-la be amb l'espàtula i cuina-la durant altres 6 minuts.</p> <p>Tamisa la farina i col·loca-la en un bol. Afegeix la canyella, el sucre, neteja el llimona, asseca-la i ratlla-la a sobre . Afegeix la mantega i l'anís i pasta bé.</p> <p>Empolvora el taulell amb una mica de farina, col·loca a sobre la massa, emposa-la a amb un poc de farina i estira-la amb un corró fins a aconseguir una planxa de 1,5 centímetres de gruix. Amb un tallapastes rodó talla els polvorons i col·loca'ls sobre una safata folrada amb paper d'enfornar.</p> <p>Junta les retallades, empastal's de nou, estira'ls i repeteix el procés.</p> <p>S'enforna a 170 ° C durant 15 minuts.<br/>         Deixa refredar, s'empolvora amb sucre glacé i serveix els polvorons.</p> |
| <b>Estris:</b>  | <b>Imatge, tècniques, i destreses:</b>  |
| <b>Factors a tenir en compte:</b>   | <b>Correccions:</b>   |
| <b>Data</b>   | <b>Núm recepta/curs/:</b>   |

# El pa. Tipus i aplicacions









## Cada pa per a cada plat








|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>APERITIUS</b>            | Pans cruixents  |
| <b>VERDURES</b>             | Pans morenos, integrals i els elaborats amb mescles de farina                       |
| <b>EMBOTITS I FORMATGES</b> | Pans lleugers i rústics de molla blana  |
| <b>PEIXOS</b>               | Pans esponjosos i ben torrats   |
| <b>CARNS</b>                | Pans d'oli, integrals, de molla dura. Pans àcids, pans condimentats o aromatitzats. |

| Fotografia  | Nom i origen   | Característiques  |
|---|--|---|
|  | <b>Torta cencenya o Galiana</b><br>Llevant i Castella la Manxa | Textura dura i cruixent. Superfície rugosa, dorada i irregular.   |
|  | <b>Tercero</b><br>Saragossa.                                   | Rústic i de llarga durada. Molla esponjosa, de farina oscura. Crosta gruixuda i crixent, espolvoretjada amb farina.               |
|  | <b>Sopako</b><br>Guipúzcoa                                     | Rosca típica de molla buida i cruixent. Crosta llisa, brillant i ben torrada.   |
|  | <b>Salaila</b><br>Granada                                      | Torta esclafada, amb la superfície espolvoretjada de sal gruixuda. Molla esponjosa. Crosta ondulada perforada per petits foradets |

|   |  |  |
|---|--|--|
|    | <b>Rosca de Viena</b>                        | Aro de pa de viena derivat de la rosca tradicional. Elaborat a molt d'indrets de la península      |
|    | <b>Rodó</b><br>Catalunya                     | Petit pa abonbat. Molla esponjosa. Crosta dorada i cruixent.                                       |
|    | <b>Llonguet</b><br>Balears                   | Petit panet de molla blana i crosta cruixent i amb un gran xap que la travessa de costat a costat. |
|   | <b>Bollo preñado</b><br>Asturies i Cantàbria | Panet individual farcit amb xoriç. Tipics de Pascua  |
|  | <b>Bolla</b><br>Pontevedra                   | Pa de llesques de molla esponjosa i oscura. Crosta espolvoretjada de farina.                       |
|  | <b>Boba</b><br>Andalusia                     | Peça ovalada de molla forta, crosta llisa i mate.  |
|  | <b>Pa Malloquí</b><br>Mallorca               | Pa de llesques de crosta cruixent de molla dura.   |



|   |  |   |
|---|--|---|
|    | <b>Pa de trorrijas</b>                             | Barra de molla bescuitada i lleugerament dolça. Crosta molt fina i torrada.       |
|    | <b>Pa Serrano</b><br>Huelva                        | Pa de llesques típica de dos mòduls lleugerament antropomorfes ( desiguals).      |
|    | <b>Pa Rojal</b><br>Jaen                            | Rosca de pa molt treballada, esquitat i abrillantat amb aigua.                    |
|    | <b>Mollete</b><br>Canàries i Andalusia             | Barreta individual, de molla esponjosa. Crosta arruada.                           |
|  | <b>Pa de Cantos</b><br>Còrdoba                     | Pa de llesques amb grans prominències. Molla dura i crosta llisa i mate.          |
|  | <b>Pa de Quadres</b><br>Murcia                     | Pa de llesques amb la crosta entrecreuada amb multitud de talls perpendiculars.   |
|  | <b>Pa de prebo bo dolç</b><br>Castelló de la Plana | Torta de molla blanca, crosta obscura , oliada i espolvoretjada de pebre bo dolç. |
|  | <b>Pa sec</b>                                      | Pa típic espanyol de molla buida i crosta dorada i brillant.                      |

|   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
|    | <b>Banyes</b><br>Madrid        | Peça individual, cruixent i molt torrada  |
|    | <b>Croston</b><br>Catalunya    | Pa de llesca de molla esponjosa i obscura. Crosta mate.                           |
|    | <b>Canyada</b><br>Aragó        | Torta oliada i molla buida i elàstica.  |
|    | <b>Torta de forn</b><br>Toledo | Peça dolça derivada de la torta tradicional. Crosta espolvorejada de sucre.       |
|   | <b>Cantero</b><br>Valladolid   | Pa de llesques. Crosta llisa i mate.  |
|  | <b>Libreta</b><br>Castella     | Pa de llesques d'aproximadament 500 grs, amb crosta amb multitud de prominències. |
|  | <b>Barra o pistola</b>         | Pa comú elaborat a tota la península.   |

# Massa mare natural

La massa mare natural és un ferment compost de farina i aigua que no conté cap tipus de llevat afegit. En la pròpia farina hi ha multitud de llevats i bacteris que provoquen la fermentació de les masses de manera espontània. Aquesta forma de fermentació, tan antiga com els pans que amb ella s'elaboren, aporta un sabor i aroma especials a les masses i ajuda a controlar la seva acidesa.

Al contrari del que puguem pensar sobre la massa mare natural, la seva elaboració és senzilla, igual que la seva conservació.

Qualsevol, amb un mínim d'interès, pot preparar-la sense esforç ni coneixements específics. L'únic que es necessita és paciència, ja que el procés és lent, i una mica d'atenció setmanal, ja que cal "alimentar-la" perquè no es faci malbé i duri tota la vida.

## **Com s'elabora la massa mare natural**

Hi ha moltes formes d'aconseguir massa mare natural, tantes com persones l'elaborin. Totes comporten la mescla de farina i aigua, un entorn equilibrat en què els llevats i bacteris pròpis de la farina es desenvolupin i convisquin còmodament. El procés d'elaboració de massa mare dura cinc dies. Però el temps diari que nosaltres hem de dedicar-hi és de pocs minuts.

## **Dia 1: Mesclam farina integral i aigua**

consideracions:

- Sobre la farina. Podem emprar farina de qualsevol cereal, ja sigui blat, sègol, civada, etc. Però cal que sigui integral ja que els llevats viuen, principalment, en la closca dels cereals i aquesta no la contenen les farines refinades

- Sobre l'aigua. L'aigua de l'aixeta conté clor, el que, en principi, pot ser negatiu per al procés. Això no vol dir que no la puguem utilitzar, tot el contrari. Tan sols hem de tenir la precaució de deixar-la reposar durant, almenys, una hora abans d'utilitzar-la.

No obstant això, si ho preferim, podem utilitzar aigua mineral. En qualsevol cas, l'aigua ha d'estar a temperatura ambient.

- Sobre el recipient. És important que estigui ben net, que sigui més alt que ample i ampli, ja que necessitam espai perquè la nostra massa mare es desenvolupi. Pot ser de plàstic o de vidre, qualsevol dels dos materials és perfectament vàlid.

- Sobre les quantitats de farina i d'aigua. Mesclarem la mateixa quantitat d'aigua que de farina, en volum. És a dir, prenem mig tassó de farina integral i el tiram al recipient. A continuació mig tassó d'aigua i regam amb ella la farina. Remenam fins a obtenir una mescla homogènia.

- Sobre el repòs. Tapem el recipient amb un drap net, paper de cuina, etc i ho deixem reposar a temperatura ambient durant 24 hores. L'ideal és trobar

un lloc tebi, a 20-22°C, perquè els llevats i bacteris es desenvolupin a la velocitat adequada.

## **Dia 2: Afegim farina de força, aigua i sucre**

Potser no es noti cap diferència amb l'aspecte de la massa del dia anterior, això és perfectament normal així que no cal preocupar-se. Afegim mig tassó de farina de força, mig tassó d'aigua i una culleradeta de sucre.

Remenam fins a integrar tots els ingredients i deixem reposar, en les mateixes condicions a les anteriors, durant 24 hores més.

## **Dia 3: Afegim farina de força i aigua**

Després de dos dies de fermentació, l'aspecte de la massa és diferent. S'aprecien bombolles a la superfície, ha augmentat en volum i té una olor lleugerament acre, que no desagradable.

Aquesta és bon senyal i ens indica que la massa mare ha començat a activar-se. Afegim mig tassó de farina de força i mig tassó d'aigua.

Remenam fins a integrar tots els ingredients i deixem reposar, en les mateixes condicions a les anteriors, durant 24 hores més.

## **Dia 4: Retiram el líquid de la superfície i afegim farina de força**

L'aspecte de la massa mare canvia lleugerament, tot i que continua mostrant petites bombolles a la superfície. S'ha format una mica de líquid marró a la superfície que hem de retirar amb cura, utilitzant una cullera o similar, i rebutjar. Aquest líquid marró és aigua amb alguns sucres procedents dels cereals fermentant. No ens ha de preocupar en absolut.

La massa mare està en marxa. Ara només queda espessir una mica, per a això hi afegim mig tassó de farina de força. Remenam fins a integrar tots els ingredients i, novament, deixem reposar, en les mateixes condicions a

les anteriors, durant les últimes 24 hores.

## **Dia 5: La massa està llista per ser utilitzada**

L'aspecte és cremós, amb bombolles a la superfície i una lleugera olor àcid. A partir d'aquest moment, podem començar a fer servir la nostra massa mare en l'elaboració de tot tipus de pans, pizzes, brioixeria, etc.

### **Com conservar la massa mare natural**

Si utilitzarem la massa mare cada dia, no cal conservar-la a la nevera, amb deixar-la a temperatura ambient és suficient. Però és més que probable que no sigui el cas, tret que tinguem molt de temps al dia de dedicar a la cuina. Si només la utilitzarem cada diversos dies, aleshores hem de guardar-la en fred i tapada. Després, el dia que la anem a fer servir, haurem de treure-la de la nevera amb antelació i temperar-la, per despertar als llevats i bacteris que, estaran adormits per efecte del fred.

Quan utilitzem part de la massa mare per a alguna de les nostres elaboracions, haurem d'afegir farina de força i aigua en parts iguals per restituir el seu volum inicial, remoure i deixar a temperatura ambient unes hores. Quan veiem que la massa mare es reactiva, podrem tapar el recipient i ficar-lo de nou a la nevera.

Si no utilitzam la massa mare durant una setmana, convé alimentar-la perquè no se'ns faci malbé. Per a això, retiram i rebutjam una porció (com si la anéssim a utilitzar per a alguna elaboració) i afegir farina de força i aigua a parts iguals.

Amb aquesta dinàmica, aconseguirem mantenir la nostra massa mare viva molt de temps, durant el qual anirà adquirint força.

L'esforç d'elaboració i conservació de massa mare és mínim i, tan sols es necessita paciència i estar al tant d'alimentar-la (en cas de no utilitzar-la setmanalment) per mantenir-la activa.

# Com calcular la temperatura final de l'amassat a panificació

Salva Maura

---

La temperatura en este momento de la elaboración nos ayudará muchísimo a controlar la estabilidad de la masa durante los proceso de pesado y formado.

Una masa fría nos producirá:

- Excesiva elasticidad de la masa.
- Fermentación lenta.
- Aspecto final del pan con poca "greña" (abertura).
- Descascarillamiento del pan al salir del horno.

Una masa excesivamente caliente nos producirá:

- Mucha tenacidad en la masa.
- Exceso de volumen en la pre-fermentación.
- Excesiva tenacidad en la masa.
- Aspecto final del pan "brusco y rugoso"

Se consideran temperaturas ideales de final de amasado:

- Para el verano = temperatura final de amasado 22°C.
- Para el invierno = temperatura de final de amasado 24°C.

## ¿COMO CONTROLAR A NUESTRA VOLUNTAD LA TEMPERATURA DEL FINAL DE AMASADO?

Obtener la temperatura deseada en el final de la masa es bien sencillo, en primer lugar debemos saber la temperatura que deseamos obtener y multiplicarla por 3, al resultado de esta operación se le restan la temperatura de la harina, la temperatura de calentamiento que produce la amasadora y la temperatura ambiente del local, y el resultado de la operación es la temperatura del agua a utilizar.

Es muy importante saber que cada modelo de amasadora produce una temperatura de calentamiento distinta:

- Amasadora de tipo espiral = 12°C

- Amasadora de tipo artafex (brazos) = 7°C
- Amasadora de palas = 3°C

**Para entenderlo con mas claridad utilizaré un ejemplo practico:**

**Temperatura deseada del final de  
amasado 24°C  $24 * 3=72$**

**Temperatura harina 25°C  
Temperatura Local=28° C  
Temperatura amasadora  
(espiral)=12°**

$$25 + 28 + 12 = 65$$

**Por lo que:**

**72 - 65 = 7°C es la temperatura que deberá estar el agua para  
obtener 24°C de final de amasado.**

---



## **Pa de motlle o pa anglès .**

### **Ingredients:**

**1kg de farina de força o farina de mitja força**

**6 dl de llet tèbia ( 37-40°C)**

**50 grs de llevat premsat ( llevat de pa)**

**1 dl d'oli d'oliva**

**50 grs de mantega.**

**Un polsí de sal.**

**Elaboració:** Dins un bol prepararem la farina i anirem afegint-hi a poc a poc la llet mesclada amb el llevat diluït , empastant amb suavitat .

seguidament afegirem el greix i la sal i finalitzarem el procés d'empastat quant assolirem una massa homogènia , però no massa flexible ( amb lliga).

Preparem el motlle ben untat de mantega i empolsat de farina i l'omplirem tres quartes parts amb la massa resultant.

Deixarem reposar fins que la massa ompli la resta de motlle i l'enfornarem uns 45 minuts a 170°C.

**Consells:** Un poc abans de finalitzar la cocció el traurem del motlle i finalitzarem la cocció dins el forn ,però sense el motlle, per a aconseguir un color de crosta uniforme .

Si no fem això, cal recordar que : tot just finalitzada la cocció l'hem de treure del motlle ,ja que si es refreda dins ell la humitat reblanirà la costra i no obtindrem el resultat desitjat

# Bollos preñaos (Recepta asturiana)

Ingredients per a 12 peçes

3 xoriços asturians / botifarrons / sobrassada/ xoriço

500 g de farina de força  
180 g de llet tèbia  
100 g de mantega a temperatura ambient  
1huevo  
25 g de llevat de forner  
1 cullerada de postres de sal

preparació

Desfem el llevat en la llet tèbia. Col·loquem la farina en forma de volcà i afegim la mantega fosa, l'ou batut i la llet. Empastam. Afegim la sal i seguim pastant durant 10-15 minuts fins aconseguir una massa consistent que no resulti aferradissa. Tapam la massa amb un drap de cotó i la deixem reposar en un lloc càlid fins que dobli el seu volum. Passat el temps, estenem la massa sobre la taula i la dividim en parts iguals. Per a aquesta quantitat us recomano que la dividiu en 12. Posem un tros de massa estès sobre el palmell de la mà i dins un trosset de xoriço, al qual haurem tret la pell. Tanquem la massa i fem una bola (veure pas a pas baix) Col·loquem els pans sobre una font de forn i els deixem en un lloc càlid perquè pugin altra vegada. Pre encalem el forn a 180°C. Pintem les pastes amb llet i introduïm la safata a mitja altura, forn durant 15 o 20 minuts, fins que estiguin daurats. Treim els pans i els posem a refredar en un reixa. Llestos!

# Pa Chapata

## Ingredients:

500 grams de farina de fluixa

500 grams de farina integral

+/- 7 dl d'aigua tèbia

40 grams de llevat

10 grams de sal

20 grams d'oli d'oliva

## Elaboració:

1- Realitzar una massa mare amb tot el llevat ,100 grs de farina i 50 grs d'aigua

2- Deixar tovar dins la resta d'aigua fins que suri i tot seguir afegir-hi la resta d'ingredients .

3- Amasar fins a aconseguir una massa homogènea ( ha de resultar una massa lleugerament fluixa i pastosa), i deixar tovar fins que dobli el seu volum.

4- Tallar de forma habitual per al chapata i deixar tovar per darrera vegada abans d'enfornar.

**Temps de cocció:**.....10 nim/ 20 nim . **Temperatura de cocció:**.....170/180 C<sup>a</sup> .....

**Conservació:** Congelat -pre cuinat **Aplicacions:**.....Restaurant.....

## *Pa de Tomàtiques/Pa de Pastanagues*

### **Ingredients:**

1kg de farina de força

350 gr de pure de tomàtiga o pastanaga

25 grs d'oli d'oliva

20 gr de sal

5 grs de sucre

3 dl d'aigua ( sempre en funció del líquid del pure)

40/50gr de llevat

150grs de massa mare

### **Elaboració:**

- 1.-Escaldar les tomàtiques , pelar-les i triturar-les / bollir les pastanagues i triturar-les.
- 2.-Amassar tots els ingredients . Temp final 25°C
- 3.-Reposar 15 minuts, dividir i tornar a reposar 5 minuts
- 4.-Formar , i decorar amb llevats d'amapola
- 5.- Fermentar a 30°C amb humitat 75%
- 6.-Coure amb vapor 190°C

**Temps de cocció**      **20 min**

**Temperatura de cocció:**190°C

**Conservació:** Congelat pte-cuinat

**Aplicacions:** Restaurant

## Air pa i Air baguette

### Degustant un poc de pa diferent.



El pa és sens dubte el pilar de la alimentació de mig Món, i hi ha tantes castes de pa que no ens bastaria tot l'espai d'aquest setmanari per a analitzar-les totes ni tots els dies de l'any per a provar-ne un de diferent cada dia.

Farina i aigua, és la combinació bàsica per a aquesta elaboració, i després: llevat, greixos, aromes, farciments, formes, tipus de cocció són la resta d'ingredients que entren en joc en aquesta “recepta” que ens acompanya d'ençà que l'home és home.

Altres vegades ja us he donat algunes receptes e idees per a fer pa casolà, però avui elaborarem algunes variants un tant diferents que ens ajudaran a enriquir la nostra taula. Espero que us agradin.

Les dues primeres elaboracions d'avui comparteixen certes semblances i es caracteritzen per a aconseguir un pa molt cruixent, sense molla i buit per dintre. Ideal per a fer uns saborosos aperitius o sorprendre als nostres convidats amb panets cruixents per fora i farcits per dintre, que literalment exploten dins la boca.

L'altre és la recepta del pa de Xapata o Ciabatta, un pa originari d'Itàlia relativament jove, ja que fou creat en la dècada dels 90. Aquesta pa s'ha popularitzat molt a Nord Amèrica i a Mèxic. Ideal per a fer entrepans, tant si en feim individual, en barra o mida snack.

### Air Baguette.

**Ingredients:** 200 grams de farina de força, 100 ml de llet, 6-10 grams de llevat de pa (no canari ni tipus royal) , 1 pessic de sal.



**Elaboració:** Dins un bol posarem sa farina, i formarem un

volcà amb ella. Afegirem sa llet tèbia (36°C) i dins la llet dissoldrem el llevat que ja podem posar esmicat. Ho empastarem tot junt durant uns cinc minuts . Afegirem sa sal i treballarem 5 minuts més.

Amb la massa farem una bolla i la posarem dins un bol net lleugerament empolsada de farina, el taparem be i el tindrem dins sa gelera 24 hores.

Passat aquest temps posarem el forn en marxa a uns 250°C ( o com diuen ses meves filles “ a tope mil”) . Dins el forn posarem una palangana o una olla amb aigua per a donar un poc de vapor durant la cocció.

Estirarem sa massa molt fina ( 0’5 cm o menys) . Amb l’ajut d’un ganivet tallarem unes formes ovalades i allargades ( més o manco de uns 8 cm de llarg) . Tot d’una les enforem ( amb el forn ja calent) uns 10 minuts ( la massa s’infla com un globus i agafa un poc de color dorat. Girar les baguetes damunt d’avall i acabar de dorar per l’altre cara.

Deixar refredar i conservar dins pots hermètics.

Sa presentació tradicional és embolicar unes tallades de cuixot salat al voltant de sa baguette.



### **Air pan**

**Ingredients:** 320 gram de farina de força, 10 grams de llevat de pa, 190 grams de llet i 4 grams de sal.

**Elaboració:** Encalentirem un poc sa llet ( 36°C) i dins ella dissoldrem el llevat esmicolat. Afegirem la farina i empastarem un 10 minuts. Afegim sa sal i treballam 3 o 4 minuts més .

Deixarem reposar , com en la recepta anterior, tota la nit.

Passat el temps de repòs i amb l'ajut d'un aprimador estiram la pasta molt fina. La deixam reposar per a que perdi la lliga i tornar a estirar-la un poc més.

Un cop que tinguem sa massa ben fina la doblegam damunt si mateixa i la estiram de nou.

Tallam la pasta en discos del diàmetre desitjat i les enformam a 250°C fins que s'inflin i agafin color ( uns 5 minuts per cada cara).

Deixar refredar i ja es poden degustar.

Amb la punta d'un ganivet es pot fer un petit forat i omplir amb alguna crema o escuma.

### **Xapata o Ciabatta.**

**Ingredients:** 500 grams de farina de fluixa, 500 grams de farina integral, +/- 7 dl d'aigua tèbia, 40 grams de llevat de pa, 10 grams de sal, 20 grams d'oli d'oliva

**Elaboració:** Realitzar una massa mare amb tot el llevat ,100 grams de farina i 50 grams d'aigua. Deixar tovar dins la resta d'aigua (tèbia) fins que suri i tot seguir afegir-hi la resta d'ingredients . Amassar fins a aconseguir una massa homogènia ( ha de resultar una massa lleugerament fluixa i pastosa). La deixarem tovar fins que dobli el seu volum.

Sense treballar-la massa la escamparem sobre la taula i amb un ganivet o una espàtula anirem tallant les formes ( la massa és fluixeta) .Deixar tovar per darrera vegada abans d'enfornar a uns 180°C per espai de 30 miuts.

## PA D'HAMBURGUESES



### Ingredients per a 8 pans d'hamburguesa mitjans

325 gr de farina de força, 155 ml de llet sencera lleugerament tèbia, 20 gr de llevat de pa , 1 ou mitjà, 10 gr de sucre, 5 gr de sal, 15 ml d'oli d'oliva, una mica d'aigua o ous batut per envernissar, llavors de sèsam sense torrar per adornar.

### ELABORACIÓ

En un bol ampli mesclam la farina, la sal i el sucre. Al centre posam el llevat i afegim la llet mentre remenam, perquè s'integri tot. Tiram l'ou lleugerament batut i seguim mesclant. Finalment afegim l'oli d'oliva i començar a pastar fins a tenir una massa llisa.

Ens engreixarem una mica les mans, formem una bola, i deixam que la massa reposi tapada durant hora i mitja. Transcorreguda la primera fermentació, col·locam la massa sobre la taula lleugerament enfarinada i amb les puntes dels dits li traiem una mica l'aire. Trossejam la massa en vuit parts iguals, d'uns 70 gr de pes cadascuna. Donam forma de panet a cada tros, tensant bé la massa perquè creixi correctament.

Col·locam els panets sobre una placa de forn folrada amb paper, i els pinzellam lleugerament amb aigua o ous batut . Deixam que fermentin de nou durant uns 40 minuts. Preescalfem el forn a 180 ° amb calor dalt a baix, sense aire. Pinzellam cada panet de nou amb aigua, aquest cop amb molt de compte perquè no es baixi la massa, i empolvorem amb sèsam.

Posam al forn durant uns 15 minuts, o fins que els pans d'hamburguesa adquireixin un lleuger to daurat. Traiem els panets del forn i deixam que es refredin completament sobre una reixeta abans de consumir-los.

nota: Es congelam perfectament embolicats en film transparent i guardats en una bossa apta per congelador.



## **PAN DE TRIGRE**

### Ingredientes

Para la masa:

- 500 gr harina de media fuerza
- 300 ml leche
- 10 gr sal
- 50 gr mantequilla
- 12 gr levadura fresca

Para la cobertura:

- 75 gr harina de arroz (x2)
- 90 ml agua
- 15 ml aceite de oliva o de sésamo
- 9 gr levadura fresca
- 5 gr azúcar
- 2 gr sal

### Procedimiento de la masa:

- 1.- Diluir la levadura con la leche tibia
- 2.- Mezclar la harina junto con la sal
- 3.- Agregar los líquidos a los sólidos
- 4.- Amasar 5 minutos
- 5.- Incorporar la mantequilla a temperatura ambiente
- 6.- Amasar hasta obtener una masa homogénea y lisa
- 7.- Fermentar hasta doblar el volumen
- 8.- Desgasificar ligeramente y porcionar al gusto
- 9.- Bolear
- 10.- Fermentar 30 minutos o hasta doblar su volumen

### Procedimiento para la cobertura:

- 1.- Diluir la levadura junto con el agua tibia y el azúcar
- 2.- Añadir el aceite de oliva
- 3.- Mezclar la harina de arroz junto con la sal
- 4.- Incorporar los líquidos a los sólidos y mezclar hasta obtener una textura napante
- 5.- Fermentar 30 minutos

ⓔ BAGUETTES

300 gr de harina de fuerza, 300 gr de harina, 250 ml de agua, 150 ml de leche, 1 cucharada grande de mantequilla, 1 cucharada de sal, 30 gr de levadura.

Colocar el agua, la leche, la sal y la mantequilla en un recipiente grande, calentar a fuego suave y añadir la levadura para que se disuelva bien. Mientras tanto colocar en otro recipiente las harinas e ir añadiéndoles poco a poco la mezcla. Añadir los líquidos por completo y amasar hasta que forme un bollo fino que no se quede pegado a la mesa. Tapar y dejar fermentar media hora. Volver a amasar para desgasificar y cortar tiras en forma de baguete, dejar reposar hasta que dupliquen su tamaño.

Precalentar el horno a 180° y colocar las baguettes en la placa Ibili y hornear durante 25-30 minutos. Dejar enfriar antes de comer.

ⓊⓀ BAC

300  
ml v  
teas

Put  
larg  
add  
Mea  
mixi  
sau  
liqui  
doe  
leav  
mixt  
into  
rise  
Pre-  
baga  
for 2  
eatir  
TUUI

## ***Pan de cristal***

### *Ingredientes:*

*300 ml de agua*

*350 gr de harina*

*1 cucharada sopera de yogur natural sin azúcar*

*10 gr de sal (media cucharita de postre)*

*media pastilla de levadura fresca (12' 5 gr)*

- 1. - En una cacerola pondremos 150 gramos de harina junto con 200 ml de agua y la sal y lo ponemos al fuego, removiendo constantemente, para que no salgan grumos.*
- 2. - Cuando esté como una papilla, lo retiramos del fuego y le añadimos 100 ml de agua muy fría.*
- 3. - A continuación le añadimos la cucharada sopera de yogur y removemos hasta que quede integrado.*
- 4. - Desmenuzamos la pastilla de levadura y lo mezclamos bien, en este momento lo tapamos con film y lo dejamos reposar 45 minutos en un lugar cálido.*
- 5. - Pasado el tiempo, le añadimos 150 gramos más de harina, lo mezclamos y volvemos a tapar y dejamos reposar 30 minutos.*
- 6. - Y por último, le añadimos los 50 gramos de harina que nos queda y lo volvemos a mover, dejándolo reposar de nuevo otros 30 minutos.*
- 7. - quedará una masa muy líquida.*
- 8. - Encendemos el horno a 250° y una vez haya pasado el último reposo removemos la masa con una cuchara, y vamos depositándola a cucharada repartidas en los moldes de baguete*
- 9. - Lo dejamos reposar por última vez hasta que doblen su volumen.*
- 10. Y lo metemos en el horno a 250° hasta que estén doradas, unos 15 minutos, pero esto dependerá de cada horno.*

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Nom elaboració</b>      |                                 |
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |

|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| <b>Nom elaboració</b> |                          |
| Ingredients           | Elaboració / descripció: |

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Nom elaboració</b>      |                                 |
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| <b>Nom elaboració</b> |                          |
| Ingredients           | Elaboració / descripció: |

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Nom elaboració</b>      |                                 |
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| <b>Nom elaboració</b> |                          |
| Ingredients           | Elaboració / descripció: |

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
|                            |                                 |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Nom elaboració</b>      |                                 |
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                       |
|-----------------------|
| <b>Nom elaboració</b> |
|-----------------------|

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Nom elaboració</b>      |                                 |
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                       |
|-----------------------|
| <b>Nom elaboració</b> |
|-----------------------|



|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Nom elaboració</b>      |                                 |
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                       |
|-----------------------|
| <b>Nom elaboració</b> |
|-----------------------|

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Nom elaboració</b>      |                                 |
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                       |
|-----------------------|
| <b>Nom elaboració</b> |
|-----------------------|

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| <b>Nom elaboració</b>      |                                 |
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |



|                       |
|-----------------------|
| <b>Nom elaboració</b> |
|-----------------------|

|                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Ingredients                | Elaboració / descripció:        |
| Estris:                    | Imatge, tècniques, i destreses: |
| Factors a tenir en compte: | Correccions:                    |
| Data                       | Núm recepta/curs/:              |