



IES Guillem Colom Casasnovas. Sóller

CUrs 2019-2020

Receptari Restaurant primer trimestre



OCTUBRE 2019

17 Octubre

Creppes farcides de rap amb salsa Nantua

Orada amb tapenade amb salsa de fruits del bosc, llit d'espínacs i escuma calenta de patata

Pollastre amb escamarlans, arròs pilaf amb pinyons, safrà i canyella.

Postres

24 d'octubre

Souflé d'espínacs sobre salsa de tomàtiga

Risotto d'arròs negre de sípia de costa amb sobrassada i mel de Sóller i formatge parmesà guarnit amb all-i-oli.

Caneló de llegums. Consomé de tófonta. Presa ibèrica.

Postres

31 Octubre

Granada d'esclatassangs

Molls i pops sobre puré de patata

Guatlleres amb xocolata

Postres

Novembre

7

14

21

28

OCTUBRE 2019

Guàtlleres amb xocolata.

Ingredients per 5 comensals. (preu de cost 350 pts per persona)

10 guàtlleres.

½ Kg de cebes.

6 cellerades d'oli.

4 cullerades de xocolata en pols sense sucre.

Un poc de llorer.

Unes bolletes de pebre bo negre.

1 cullerada de vinagre de xerez.

Sal.

Un manadet de fines herbes.

20 patatons pelats i tornejats.

4 pastanagues torretjades.

Un picadillo d'alls, julivert i ametlles torrades

Elaboració:

Netejar totes les aus, assasonar-les i fermar-lis les cames amb un filet (per conservar la forma), i tot seguir dorar-les amb l'oli ben calent.

Dins la mateixa olla i amb les aus a dintre afegir el vinagre, el llorer, les cebes a mitja juliana i els grans de pebre bo . Erogar uns 5 minuts a foc fluís fins que les cebes comencin a suar. Tapar d'aigua, afegir el manat de fines herbes i coure a foc fluix uns 45 min +/-.

Preparar una picada de julivert, alls, i ametlles.

Retirar les guàtlleres del brou, afegir la picada i el xocolata, deixar coure fins que agafi el punt desitjat, afegir-hi la guàrnició , i deixar coure fins la total cocció; retornar les aus al brou, rectificar de sabor i servir.

Molls sobre puré de patata i tòfona.

KOLDO ROYO



INGREDIENTS: Molls 12, tentacles de pop 100 g, Patates 3 , Mantega 30 g, Oli de tòfona 2,5 dl, Oli d'oliva verge 1 dl, Llet sencera 1 dl, sal, pebre bo negre i nou moscada , 1 tòfona

PREPARACIÓ:

Netejau, despinau i treis el filets als molls.

Per al puré de patates: netejau les patates i les posau a bullir amb la pell dins una cassola grossa amb abundant aigua i sal . Un cop bullides pelau-le i les passau pel passa-puré. Afegiu-hi la mantega, l'oli de tòfona i l'oli d'oliva verge. Posau el puré sobre el foc i els feis coure amb un ratxet de llet , fins que quedi ben cremós. Assaonau amb la sal i la nou moscada.

Filetajau la tòfona i la reservau.

Per al pop: posau una cassola grossa amb aigua a foc molt viu. Tot d'una que arrenqui a bullir escaldau el pop per espai de 10 segons , tot seguit treis el pop de l'aigua i el submergiu en ella 2 vegades més (s'ha d'escaldar tres cops). Seguidament el posau a coure una hora aproximadament . Un cop cuinat el tallareu a rodanxes fines.

Per al peix: Assaonau els filets de molls i els daurau un per un dins una pella amb un poc d'oli.

Presentació del plat: En el centre del plat col·locam una cullerada de puré (quenefa) i sobre ella les làmines de tòfona. Després disposarem 4 filets de molls per persona i sobre ells les tallades de pop, salssejarem amb un poc de l'oli resultant de coure el peix o amb un ratxet d'oli d'oliva cruu.

Podem guarnir aquest plat amb una reducció de vi negre amb un poc de brou lligat amb un poc de mantega i un poc de farina.

GRANADA DE NÍSCALOS

Ingredientes:

Un manojo de cebolletas
500 g, de níscalos
100 gr. de tirabeques
2 huevos
Un vaso de leche
1/2 dl. de aceite de oliva
Una cucharadita de mejorana
Sal ,pimienta y canela en polvo
Un tomate maduro
Una cucharada de galleta picada

Elaboración.:

-Limpiar y cortar finamente el manojo de cebolletas junto con un diente de ajo.

- Quitar los hilos y trocear los tirabeques.
- Rehogar en una cazuela de barro con el aceite de oliva, la cebolleta tierna y el ajo.
- Añadir el tomate picado junto con la mejorana.
- Incorporar tres minutos más tarde los niscalos limpios y troceados junto con los tirabeques.
- Sazonar de sal, pimienta y canela.
- Añadir la leche y dejar cocer unos minutos más.
- Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
- Incorporar los huevos batidos y mezclarlos con los demás ingredientes de la cazuela.
- Llenar con este conjunto un molde untado con un poco de manteca y el pan o galleta picada.
- Cocer al baño María en el horno durante 25 minutos aproximadamente.
- Desmoldar y servir acompañado de salsa de tomate.

CANELÓN DE LEGUMBRES- CONSOMÉ DE TRUFA- PRESA IBÉRICA- TRUFA



CANELÓN DE LEGUMBRES

100GR. ALUBIAS DEL GANXET

100GR. LENTEJAS MINI

100GR. DE TRIGO

100GR. SOJA VERDE

100GR. GARBANZO MINI

HERVIMOS TODAS LAS LEGUMBRES POR SEPARADO Y UNA VEZ COCIDAS LAS MEZCLAMOS

1 L. DE CONSOME

30 GR. DE GELATINA VEGETAL

LLEVAMOS A EBULLICIÓN EL CONSOMÉ, LE AÑADIMOS LA GELATINA VEGETAL Y LO ESTIRAMOS EN UNA PLACA PARA QUE NOS QUEDE COMO UN VELO.

UNA VEZ CUAJADO LO CORTAMOS EN CUADRADOS DE 15 X15 CM.

1 CHALOTA

50 ML. DE VINAGRETA DE TRUFA

MICRO VEGETALES

PICAMOS LA CHALOTA, LA LAVAMOS Y LA MEZCLAMOS
CON LA VINAGRETA DE TRUFAS Y LOS MICRO VEGETALES

PARA EL MONTAJE DEL CANELON:

MEZCLAMOS LAS LEGUMBRES CON LA VINAGRETA Y EL
RESTO DE INGREDIENTES, LO COLOCAMOS SOBRE LOS
CUADRADOS DE GELATINA Y LOS ENROLLAMOS, LOS
GUARDAMOS EN FRÍO.

CONSOME DE TRUFA

700 ML. DE CONSOMÉ DE TERNERA CON 100 ML. DE JUGO DE
TRUFAS

LO CALENTAMOS Y LO RESERVAMOS.

PRESA IBERICA

300 GR. DE PRESA DE CERDO IBÉRICO

ASAMOS LA PRESA EN UNA SARTÉN Y LA CORTAMOS EN LAMINAS
DE 2 CM. DE GROSOR.

LO RESERVAMOS EN CALIENTE

TRUFA

100 GR. DE TRUFA

LA CORTAMOS EN JULIANA.

MONTAJE

EN UN PLATO HONDO, PONEMOS EL CANELÓN A TEMPERATURA
AMBIENTE, LA PRESA DE CERDO EN PARALELO Y LA TRUFA
LAMINADA, SE SIRVE EN SOPERA EL CONSOMÉ DE TRUFAS.

INGREDIENTS:

(Per a 4 pax)

1 sípia neta i tallada a juliana fina.
La tinta de la sípia.
100 grams de panxeta de porc tallada a juliana fina.
50-100 grams de sobrassada
2 cullerades de mel.
4 racions d'arròs.
Aigua tèbia (2 x 1 d'arròs)
Sal.
Safrà natural.
Picada d'all i julivert
All-i-oli.
Parmesà rallat.

Elaboració:

Sofregiu dins un sauté i amb oli d'oliva la panxeta. Quan comenci a daurar-se afegiu-hi la sípia, uns minuts després la ceba, que courem fins que evapori l'aigua que amolla. Després afegiu la sobrassada i la mel i ho confitau tot a foc viu. Afegiu-hi l'arròs i sofregi-lo una mica, afegiu-hi l'aigua i la tinta de sípia i anau remenant suaument fins que quasi sigui cuit l'arròs. A mitja cocció es pot afegir el safrà i la picada . Acabau la cocció dins el forn o sobre el foc , però, amb el recipient tapat. Treure del foc i pegau-li una remenada suau mentre li afegiu el formatge rallat.
Servir amb un poc d'all i oli.

Souflé d'espínacs sobre salsa de tomàtiga

Ingredients:

60 gr de mantega, 30 grs de farina, 250 ml de llet, 4 dl de nata

Sal pebre bo blanc, nou moscada

5 ous, 500 grs d'espínacs, 2 xalotes.

[Salsa de tomàtiga](#)

Elaboració:

-Netejau els espínacs i un cop picats els sofregiu juntament amb les xalotes picades, assaonau i reservau.

- Preparau una beixamel amb la mantega, la llet, la nata i la farina. Assaonau-la bé.

-Separau els blancs dels rovells dels ous i afegiu aquests darrers a la beixamel sense deixar de remenar.

-Afegiu la salsa beixamel als espínacs, mesclau bé i tot seguit afegiu ,amb molta suavitat, els blancs d'ou pujats a punt de neu.

-Ara sols queda abocar la mescla dins les cocoteres (untades amb mantequilla o folrades amb paper antiadherent) i coure l'elaboració al bany maria uns 20 minuts amb el forn a 180°C.

-Serviu la preparació guarnida amb salsa de tomàtiga.

RECEPTA: POLLASTRE AMB ESCAMARLANS

INGREDIENTS PER A 6 PERSONES.

- 1 pollastre gros de 1,5 kg aproximadament 2'750 kg
- 12 escamarlans M. + 5 cigales xapades per meitat
- = 1 ceba tallada en brunoise
- = 2 alls
- = 3 tomàtiques tallades en brunoise
- = 2 dl d'oli d'oliva

X de brou → que cobreixi el pollastre. → Fein brou amb
sal, pebre, safrà

15 gr d'ametlla torrada

20 15 gr. de pa fregit + picada d'all i julivert.
1 dl de brandi
farina

ossos d'un pollastre
+ 1 ceba
+ 1 pastanaga
+ 1 porro
+ Aigua fins que cobreixi
piau

Tot junt
dins
aigua
freda.
I coure
1 hora
a partir
de que
bulli.

ELABORACIÓ

Trocejau el pollastre en trossos petits i posau-li sal i pebre. Passau-lo per farina i sofregiu-lo. Reservau-lo. Dins el mateix oli, colau-lo si s'ha cremat una mica, sofregiu-hi els escamarlans i flamejau-los amb el brandi. Reservau-los.

Sofregiu la ceba i 1 all, quan estiguin sofregits afegiu-hi les tomàtiques i deixau-ho coure.

Afegiu-hi el pollastre confitau-lo una mica amb el sofregit. Tot seguit afegiu-hi el brou i deixau-ho coure fins que el pollastre sigui cuit, heu d'anar afegint més brou si es necessari.

Finalment afegiu-hi la picada i els escamarlans, rectifiqua de sal i deixau-ho coure 3min

Dimecres → Desossau els pollastres i marxa a fer

Orada amb tapenade amb salsa de fruites del bosc.

Ingredients pera 10 persones.

10 orades de 400grs en brut, filetetjades 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.

CREPPES FARCIDES.

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

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

2 pastanagues pelades i a juliana.

1 ceba juliana.

½ kg de xampinyons.

Vi blanc.

Sal i prebe bo.

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

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

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

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