



Ajuntament de
Sant Llorenç des Cardassar

Delegació
de Son Carrió

Aquestes receptes són abstretes
dels següents llibres:

MEMÒRIA GASTRONÒMICA DE MALLORCA
(Textos: Antoni Tugores i
Il·lustracions: Joan Riera Ferrari)

REBOSTERIA TRADICIONAL DE MALLORCA
de Tomeu Arbona
(Fotografies de Bartomeu Sastre)



◆ **Les meves receptes**

◆ **Índex**

Truita de patata i ceba.....4

Ous remenats amb ceba i patata5

Truita d'estiu.....6

Patates amb vi i llimona8

Truita de colflori9

Tombet de dejuni10

Sopes d'estiu amb patata i albercocs12

Fideus de carboner14

Aguiat Pep.....16

Coca de verdura i patata17

Coca de Sant Antoni.....18

Coca de patata19

Bunyols de na Martina Batleta20

Coquetes de Sant Jeroni21

Ensaïmada casolana de patata entorcillada
de dos cordells22

Coca tovada de can Tronxo de Binissalem24

Coca de patata superior, tovada amb motllo.....26

Gató de patata sense farina.....28



◆ Truita de patata i ceba

INGREDIENTS per a 4 persones:

- 500 g de patates farinoses
- 3 cebes novelles
- Oli d'oliva
- Sal
- Sobrassada (opcional)

ELABORACIÓ:

Tallarem les patates a rodanxes i la ceba llarguera. Dins una pella amb cobertora fregirem primer la patata amb poc oli i sal. L'ofegarem uns 15 minuts i després hi afegirem la ceba. Ho corregirem de sal i deixarem que es cogui a poc a poc. En ser ben confitada, hi afegirem la sobrassada si en volem. Ara hi afegirem els ous i quallarem la truita a baixa temperatura. La servirem tèbia.

◆ Les meves receptes



◆ Truita d'estiu

(Son Carrió)

INGREDIENTS per a 4 persones:

- 6 ous
- Patata
- Ceba
- Pebre verd
- Albergínia
- Carabassó
- 2 tomàtigs de ramellet
- Alls
- Oli
- Sal

ELABORACIÓ:

De primer fregirem les patates dins l'oli, tallades rodones o a cantons no gaire gruixats, amb un poc de sal. Els donarem quatre girades amb dos allets tallats petits a dins. A poc a poc, hi introduïrem els altres ingredients per aquest ordre: una ceba tallada molt menuda; poc després, pebre verd, albergínia tallada a cantonets i el carabassó un poc

A continuació afegiu la patata tèbia i el llevat de forn dissolt amb la llet tèbia i seguiu mesclant per a continuació afegir la farina. Pasteu cinc minuts amb les mans. Aboqueu amb molt de compte la pasta a dins el motllo, tapar amb un drap i deixar que dobli el seu volum (unes dues hores aproximadament).

El posareu en cuire amb el forn encalientit abans a 150° C durant 45-50 minuts depenent del forn, punxeu-lo amb una agulla saquera que heu de treure neta. Deixareu la coca a dins el forn amb la porta oberta fins que sigui tèbia.



◆ Gató de patata sense farina

INGREDIENTS:

- 12 patates farinoses
- 250 g de sucre mòlt
- 250 g de saïm
- 6 ous

ELABORACIÓ:

Torrar les patates en el forn fins que seran ben tendres però no seques. Passar pel passapuré i col·locar en un ribellet i mesclar amb el sucre, els vermells d'ou i el saïm. Ara batre les clares a punt de neu i afegir a la mescla. Untar un motllo de parets altes amb saïm i enfarinar. Abocar la pasta i coure a forn mitjà 170° C durant una hora.

◆ Ous remenats amb ceba i patata

(Petra)

INGREDIENTS:

- Ous
- Patates
- Ceba
- Oli
- Sal

ELABORACIÓ:

Fregim la patata tapant la paella, ja que ha de coure com a malalta i no ha de ser gens forta. Quan està mig feta, hi afegim molta ceba tallada fina i llarguera. Més o menys hi ha d'haver el doble de patata que de ceba. Quan aquesta darrera és rossa i cuïta, hi afegirem els ous batuts amb un poquet de sal. Millor si abans de posar-hi l'ou remenat llevam un poquet d'oli, perquè el plat no surti tan greixós. Donam quatre girades més fins que l'ou estigui cuït i mesclat amb la ceba i la patata.



◆ Coca de patata superior, tovada amb motllo

INGREDIENTS:

- 500 g de farina de força, millor si és de xeixa blanca
- 6 ous ecològics, el més frescs possible
- 250 g de saïm ecològic a temperatura ambient
- 250 g de sucre
- 250 g de patata farinosa
- 1 tassa mitjançera de llet fresca del dia tèbia
- 25 g de llevat premsat o tres ensaïmades individuals crues tovades

ELABORACIÓ:

Empastisseu un motlle de coca mallorquí amb saïm abundant o amb oli d'oliva, empolseu-lo de farina i reserveu-lo. Renteu bé les patates i bulliu-les amb la pell. Una vegada cuites peleu-les, passau-les pel passapuré i reserveu-les tapades amb un drap molt net a un lloc que guardi la tebior. Després mescleu els ous amb el sucre i saïm i pasteu amb les mans fins que estarà ben mesclat.

més tard, ja que és el més bo de cuire. Tots els ingredients tallats petits i primets perquè coguin bé. En ser mig cuit, hi afegirem dues tomàtiques de ramellet pelades i picadetes, que coguin fins que es fonin quasi del tot. Arribats a aquest punt, posarem totes aquestes verdures dins un colador i farem que tirin l'oli. Batrem 6 ous i hi posarem les verdures, amb la sal corresponent. De seguida, posarem un poc d'oli dins una paella i farem la truita a l'estil tradicional i habitual.

◆ Patates amb vi i llimona

(Carmelites descalces de Santa Teresa de Palma)

INGREDIENTS:

- Patates
- Vi
- Llimona
- Oli
- Sal
- Pebre bo

ELABORACIÓ:

Després de pelar les patates i tallar-les a cantons, es posen a fregir dins una paella, amb l'oli encara tebi. Una vegada que són fregides, però blanques, se'n lleva quasi tot l'oli i se'n deixa una misèria amb les patates dins la paella. S'hi afegeix un tassó de vi i el suc aproximadament de tres llimones, sal i un poc de pebre bo. Tot això es deixa al foc, força moderat, durant un quartet i després les passem a una greixonera i al forn, i els donam foc de la part de dalt per torrar-les una mica des de damunt.

tapada amb un drap en un lloc arrecerat. És molt bona llisa i també amb albercocs naturals i sobrasada. Opcionalment es pot fer amb raïssons, i per això en necessitaríem 100g una mica encalentits. Quan hagi tovat, coure a forn baix durant 45 minuts.



◆ Coca tovada de can Tronxo de Binissalem

INGREDIENTS:

750 g de farina de força
300 g de sucre
250 g de saïm o dues tassetes d'oli d'oliva
4 o 5 ous segons la grandària
200 g de patata bullida
50 g de llevat fresc
½ tassó de llet

ELABORACIÓ:

Dins un plat fer un llevat amb la llet, el llevat i un poc de farina. Esperar que dobli el seu volum.

Després a dins un ribellet mesclar els ous amb el sucre, l'oli o el saïm i finalment la patata. Pastar durant molt de temps fins a obtenir una mescla homogènia. Ara afegir el llevat i mesclar amb les mans. Afegir la farina a poc a poc i pastar formant una pasta blana. Col·locar la pasta sobre una llau-na amb voreres de tres dits d'alçada i deixar tovar



◆ Truita de colflori

(Moscari)

INGREDIENTS:

- 6 ous
- Patates
- Colflori
- Grells
- Alls
- Oli
- Sal

ELABORACIÓ:

Començarem fregint la patata tallada en làmines fines i posant-la bé de sal; per separat, fregirem la colflori i hi afegirem dos alls xapats i dos grells tallats menuts, amb la part tendra de la coa; els grells no s'han de coure massa i per això els incorporarem al final de la cocció de la colflori. Ho ajuntarem tot amb la patata i quan sigui calent hi posarem l'ou ben batut i remenarem tot el que hi ha dins la paella fins que la truita lligui. Li donarem les voltes que siguin necessàries perquè quedi d'un bon color i ben cuita pels dos costats.



◆ Tombet de dejuni

(Clarisses Caputxines de Palma)

INGREDIENTS:

- Patates
- Albergínies
- Pebre vermell
- Pebre verd
- Tomàtiga
- Rosegons de pa
- Llorer
- Alls
- Aigua
- Oli
- Sal

ELABORACIÓ:

Començam posant en remull els rosegons de pa per reblanir-los. Quan siguin ben blans, els sucam fins que quedin les miques ben seques. Aleshores fregim patata tallada rodona dins oli abundant i en feim un sostre dins una greixonera d'aram. Tot seguit fregim l'albergínia, que prèviament haurem salat i escolat després de fer-li amollar el suc amargós. En feim un altre sostre. A continuació, en feim un altre de miques de pa. Fregim els pebres, tallats amb la mà, amb alls i llorer, i els escampam per damunt les miques. Ja al final feim una salsa

Posar dins un ribellet tapada amb un drap i deixar tovar tres hores.

Després estirar la pasta sobre una taula ben amarrada d'oli fins a deixar-la primíssima, gairebé transparent. Escampar el saïm, estirar la pasta i dividir en dues parts amb un ganivet afilat. En cada una formar una corda enrotllant la pasta amb el saïm per dedins.

És el moment d'entorcillar els dos cordells i una vegada anuats col·locar sobre una llauna redona amb voreres començant pel centre cap a la dreta. Deixar tovar dotze hores a un lloc arrecerat. Coure en forn encalenti abans uns trenta-cinc minuts a temperatura baixa 160° C.



◆ Ensaimada casolana de patata entorcillada de dos cordells

INGREDIENTS:

- 250 g de sucre
- 400 g de patata bullida amb la pell
- 425 g de farina de força
- 4 ous
- 3 ensaimades crues o 100g de llevat
- 1 tasetta d'oli d'oliva
- 1 tasetta d'aigua
- 100 g de saïm casolà, millor si és de porc negre

ELABORACIÓ:

Dins un ribellet fondre el sucre amb l'aigua. Ara incorporar els ous i remenar amb les mans fins a aconseguir una mescla homogènia.

Ara incorporar els ous, les ensaimades o el llevat, la patata i l'oli. Seguir mesclant fins que la mescla serà ben homogènia. Costa un poc però és molt important que aquesta passa es faci molt bé. Després afegir la farina i treballar molt la pasta, que ha de quedar molt manejable i blana.



de tomàtiga amb alls i l'aspergim per damunt del tombet. Fet això, el posam una estona dins el forn i la mica de pa es confita amb el suquet de la tomàtiga, i l'oli fa un cos que pren el gust de la resta d'ingredients. Un plat de festa major molt celebrat per les monges.



◆ Sopes d'estiu amb patata i albercocs

(Sóller)

INGREDIENTS:

- Sopes
- Albercocs
- Patates
- Grells
- Julivert
- Pebres verds
- Tomàtiga
- Alls
- Oli o saïm
- Aigua
- Sal
- Pebre bo
- Pebre bord

ELABORACIÓ:

Amb oli o saïm, dins una greixonera es fa un bon sofregit amb els grills (grells, cebes tendres), juli-vert, dos o tres pebres tendres i alls aixafats. Al cap d'una estoneta, hi posam les tomàtiques pelades i capolades i dues o tres patates tallades a cantons. Tot seguit, quan el sofregit és cuit, hi incorporam l'aigua necessària per a les sopes. Hi afegirem pebre bord. Ho deixam bullir una estoneta i aleshores hi afegim uns quans albercocs xapats per la mei-

◆ Coquetes de Sant Jeroni

(altra recepta de madritxos)

INGREDIENTS:

- 260 g de sucre
- 6 ous
- 100 g de farina de força
- 100 g de midó de patata

ELABORACIÓ:

Separar els blancs dels vermells d'ou. Batre els blancs d'ou amb sabonera ben forta. Mesclar els vermells d'ou amb el sucre amb una batedora metàl·lica fins que aquest quedi ben dissolt i faci una escuma blanquinosa. Ara afegir la farina i el midó i mesclar molt bé. Ajuntar les clares d'ou muntades i mesclades amb molta suavitat perquè la mescla no s'abaixi.

Col·locar un paper de forn sobre una llauna i abocar amb una cullera metàl·lica, millor si és de plata. Coure a 150° C durant 20-25 minuts.

◆ Fideus de carboner

(Fornalutx)

INGREDIENTS:

- Carn de caça
- Fideus
- Saïm
- Ceba
- Tomàtigs de ramellet
- Patata
- Aigua
- Sal
- Pebre bo

ELABORACIÓ:

Farem bocinets la carn de caça que tinguem (tords, conills, perdius, tudons...) i hi posam sal i pebre bo i la fregim amb saïm. Aquestes talladetes es deixen dins el saïm, que fa de conservant, i es posen dins una alfàbia. Per fer els fideus de carboner, s'agafa una cullerada sopera d'aquesta conserva i es sofreix dins una greixonera de test, al foc de llenya,



◆ Coca de patata (Sa Pobla)

INGREDIENTS:

- 400 g de patata bullida amb la pell
- 1 quilo de farina de força, 8 ous
- ½ quilo de sucre, 1 cullerada de saïm, oli
- 1 unça de llevat de pa

ELABORACIÓ:

Agafam la farina (no tota), i farem un clotet enmig. Fondrem el llevat amb un ou i poca aigua. Pastarem només una mica de farina amb el llevat. Quan ja sigui tova, hi posarem saïm, patata esclafada i la pastarem amb la resta d'ous, a poc a poc, sense posar encara tota la farina. Hi afegirem el sucre, però mai no ha de tocar el llevat, perquè s'engata i es torba a tovar. La pasta sortirà més fina si li posam a poc a poc. Hi afegirem la resta de farina i un poc d'oli per donar-li el toc final i acabar-la de compondre. Mantindrem la pasta dins el ribell i deixarem que tovi una mica més mentre untam el motlo de saïm. Tenim el forn ja calent i enfornam el motlo amb la pasta i, si és ben tova, en mitja horeta ja serà ben cuita.



◆ Bunyols de na Martina *Batleta*

INGREDIENTS:

- ½ kg de patata bullida
- 250 g de farina fluixa
- 2 vermells d'ou
- 1 ou sencer
- 50 g de llevat de forner
- 1 tassó d'aigua de bullir sa patata

ELABORACIÓ:

Mesclar tots els ingredients i deixar tovar a un lloc arrecerat, fregir els bunyols en oli calent i molt abundant, fent-los un forat a l'hora d'abocar-los a la pella. Servir ben ensucrats o mullats amb mel natural de qualitat superior o arrob.

tat. Llavors escaldam les sopes, havent posat el brou bé de sal i pebre bo, i repartim la verdura i els albercocs entre els plats que s'hagin de servir.



◆ Aguiat Pep

(Sóller)

INGREDIENTS:

- Patates
- Ceba
- Tomàtiga
- Alls
- Julivert
- Llorer
- Herba sana
- Ametles torrades
- Oli o saïm
- Aigua
- Sal
- Pebre bo

ELABORACIÓ:

Es fa un bon sofregit de ceba tallada menuda. Quan aquesta és més de mig cuita, hi afegim alls (potser una cabeça sencera), tomàtiga, llorer, sal, pebre bo i una fulla o dues d'herba sana. Quan el sofregit està a punt, hi afegim l'aigua, i quan aquesta ha pegat un bon bull, hi incorporam patates tallades a cantons. Al final, hi afegim un bon picadís d'all i julivert i ametles torrades.



◆ Coca de verdura i patata

(Lloseta)

INGREDIENTS:

- Pasta de pa (farina, aigua, llevat)
- Pebre vermell
- Pebre verd
- Tomàtiga
- Patata
- Bledes
- Alls
- Oli
- Sal
- Pebre bord

ELABORACIÓ:

Normalment s'aprofitava la pasta de pa ja feta, però si no, la feim nosaltres i la deixam tovar. Tallam la verdura menudeta i l'escampam per damunt la coca. Preparam oli i pebre bord dins un plat, i una vegada tallada la patata a trinxes llargues, les passam per dins l'oli i les col·locam per damunt la coca. Després, tot aquest oli i pebre bord s'escampa per damunt tota la coca intentant que la patata estigui ben repartida. No hem de tapar tota la verdura, sinó que hem de deixar trinxes de patata cada dos o tres dits.



◆ Coca de Sant Antoni (Artà)

INGREDIENTS:

- Patata bullida esclafada (puré)
- Farina normal, 2 ous
- Una micoia de llevat, aigua
- Xulla un poc salada, botifarrons, llangonissa

ELABORACIÓ:

La pasta d'aquesta coca se fa amb una part de patata esclafada i dues de farina normal. Hi posam un poc de llevat i ho pastam amb dos ous i aigua. Una vegada que tenim treballada la pastada, es preparen les coques. De moment es fan unes bolles i es deixen tovar. Hi ha qui pasta i després repasta abans de fer les coques. També hi ha qui posa un bocí de llangonissa enmig, en vertical, i quan puja i s'estufa la pasta queda dedins i dona color. Abans d'enfornar-la, hi posam els talladons de xulla (millor si són una mica saladets) i bocinets de botifarró, si és que per Sant Antoni encara en queden. Posam les coques al forn i les treim quan són ben rosses i cuites.

a la muntanya no n'hi havia d'altra. Dins aquest greix hi sofregirem una ceba i, quan estigui un poc feta, dues tomàtiques de ramellet. Hi afegirem una patata tallada a cantonets i l'aigua, més o menys un quart de litre per persona. Quan hagi bullit un moment, hi tiram una grapada de fideus per persona. Els carboners no hi posaven més verdura que aquesta perquè no en tenien. Al final, ho posam bé de sal.

