

**PORROS GRATINATS.****INGREDIENTS** (per a 4 persones)

8 porros.

50-80 g de farina.

50-80 g de mantega.

3 / 4 litre de llet.

Formatge ratllat al gust.

Sal i pebre bo blanc.

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

**COM S'ELABORA:**

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

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

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

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

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

Per a fer la beixamel fem un roux amb la mantega i un cop fosa l'hi afegim la farina i mesclam fins a aconseguir una pasta homogènia (hem de vigilar que no s'aferrí). Tot seguit afegim a poc a poc la llet fins a formar una beixamel cremosa i la posem a punt de sal i amb els aromes.

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

Servirem amb unes torrades de pa de motllo.



Arròs a la pagesa.

Per a 8 persones.

Un conill

Una ceba

300 grams de panxeta.

8 mesures d'arròs

32 mesures d'aigua.

Pebre bo vermell.

200 grams de tomàtiga.

Xíxols

4 carxofes carxofes.

Safrà blanca.

Sal i pebre bo negre.

Picada d'all i julivert

Elaboració.

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

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

## Sushi / 鮓, 鮓 o 寿司

El sushi és un plat d'origen japonès a base d'arròs assaonat amb vinagre d'arròs, envoltat d'alga nori (o recobert) i farcit de peix, marisc, verdures o ou.

Els elements bàsics al moment de consumir sushi són: un plat, *hashi* (o bastoneopots de fusta), *hashioki* (o posa-bastonets), wasabi i *gari* (o gíngebre adobat).

- Els japonesos aconsellen menjar-ho amb bastonets o coberts de fusta, o directament amb la mà; però s'ha d'evitar l'ús d'utensilis metàl·lics com ara forquilles, culleres o pinces, ja que els mateixos alterarien el sabor del menjar.
- Per començar es buida una quantitat de salsa de soja en una safata petita. Després es pren una mica de wasabi amb un bastonet i es dilueix en la salsa de soja.
- Prendre una peça de sushi amb els bastonets i untar-ho dins de la salsa de soja lleument, però sense mullar-ho pel costat de l'arròs, per no descompondre la peça.
- Portar la peça completa a la boca i menjar-la d'una vegada.
- Quan no s'estiguin usant els bastonets, deixar-los sobre el *hashi-oki* o sobre el plat.
- No es considera de bona educació donar menjar a un altre comensal amb els propis bastonets, ni jugar amb ells, mantenir-los separats, punxar el menjar, o moure'ls per l'aire.
- Entre mossegada i mossegada es pot menjar trossos de *gari*, que ajuda a netejar el paladar dels sabors.
- Tractar de deixar el plat completament net d'aliment, especialment d'arròs.
- No menjar wasabi en gran quantitat (ni directament) perquè és molt picant.
- El tret fonamental del sushi és l'arròs de sushi o *sushi-meshi*, amanit amb vinagre d'arròs o *su*. Segons la manera com es farceixi, es distingeixen diverses formes de sushi:
  - *Makizushi* (巻き寿司) Elaborar el sushi embolicat amb una alga nori. També es pot elaborar amb una làmina fina de truita francesa. S'empra una estoreta de bambu per a muntar-lo.
  - *Futomaki*. (太巻き) És com el Makizushi però més gruixat.
  - *Hosomaki* (細巻き) . És com el Makizushi però més prim.
  - *Temaki* (手巻き) El sushi embolicat a mà en forma de con de mida gran per una fulla de *nori*
  - *Uramaki* (裏巻き) El sushi *del revés*. L'*uramaki* es diferencia dels altres sushi perquè l'arròs està a l'exterior i el *nori* està dedins a dins. Sols estat finalitzat amb una capa de sèsam.
  - *Oshizushi* (押し寿司). El sushi premat fent un bloc d'arròs.
  - *Nigirizushi* (握り寿司) El sushi pastat és semblant a l'*oshi*, però es modela a mà amb forma de vareta oblonga; damunt d'un bloc d'arròs es col·loca peix, marisc o algun altre ingredient pla, normalment assaonat amb una mica de rave japonès, i de vegades s'hi afegeix una tira prima d'alga per mantenir el peix al seu lloc. Generalment se serveix en dues peces.

## CALDERETA DE PEIX.

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

### INGREDIENTS

- ½ kg. de peix de morralla ( pel fumet)
- 2 ceba mitjana
- 1 manat de julivert
- 3 tomàquets madurs (grans)
- 1 manat de cebes tendres
- 2 alls
- 4 patates
- 1 tassó. d'oli d'oliva verge

### PICADA :

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



### PREPARACIÓ :

Prèviament enfarinarem una mica el peix i el passarem per la paella amb una mica d'oli. Escórrer be.

En una cassola de fang, ampla i fonda, posarem oli i sofregirem el calamar i la sèpia (es pot fer sense aquests ingredients) , les cebes, els alls i tots els altres components. La cocció es farà amb foc lent i s'anirà banyant amb el fumet de peix que prepararem abans.

Quan estigui ben sofregit s'afegeix la resta de fumet i les patates talladetes a daus que vagin fent xup-xup. Ja cuites les patates, s'afegeix el peix i s'hi convé es va reafegint més fumet i es cou 15 minuts més a foc lent i, cinc minuts abans d'apartar del foc afegirem la picada.

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

## **Bacalla amb tomàtiga.**

Fregirem pa a tires dins una pella ambo li calent. Dins una cassola amb un poc d'oli d'oliva sofregirem all, ceba i alguns pebres vermells o nyores. Un cop que la verdura estigui rosadeta afegirem una cullerada de pebre bo vermell i abundant tomàtiga madura picada . Deixarem coure 3 minuts a foc viu i afegirem el pa fregit i fumet. Ho deixarem coure 5 minuts.

Enfarinarem les peces de bacallà les fregirem pels dos costats. I el disposarem dins una greixonera amb la pell per avall. El perfumarem amb un poc de vi blanc i el cobrirem amb la salsa triturada i passada per un xino.

Enfornarem el bacallà 5 o 6 minuts i li posarem per damunt unes tires de pebre vermell torrat. Espolvorejarem amb julivert picat



*Gadus morhua* Linnaeus, 1758

---

## **Cuixa de xot rostida amb mel i romaní.**

### **Ingredients i elaboració per a 6 persones.**

1 cuixa de mè deshosada, assaonada amb sal i pebre bo i untada amb abundant mel .Després amb la ajuda de fil de cuina la fermarem bé i la posarem a rostir amb una bresa ( conjunt de hortalisses aromàtiques) tallada a daus grossos i un parell de branquetes de romaní. Dins la palanga de forn posarem un bon ratxet de vi negre i 2 tassons d'aigua. Ha de coure uns 30 o 40 minuts a 170°C.

Per guarnir us recomanem un puré de patata a la mallorquina, que elaborarem amb patates bullides, sal, pebre bo, una cullera de mantega, una cullerada de llet i amb un bocí de sobrassada fregida amb mel. Tot passat pel passa-purés.





**CREMA DE TOMATES FRESCOS****INGREDIENTES:**

1'5 litros de fondo blanco, ½ kilo de patatas, 1 kilo de tomates maduros, 2 puerros, 1'5 decilitros de aceite de oliva, 1 cucharada de café de pimentón



dulce, 2 dientes de ajo, 1 cucharada sopera de azúcar, sal, Pimienta

**ELABORACIÓN:**

- En una cacerola, poner el aceite y rehogar el blanco de puerro y los ajos finamente picados.
- Pelar los tomates y trocearlos.
- Cuando el puerro esté rehogado, añadir las patatas peladas y cortadas a láminas no muy gruesas, rehogar todo unos minutos más, agregar el pimentón, el tomate y dejar cocer durante 10 minutos.
- Añadir el fondo blanco y el azúcar, dejar hervir hasta que la patata esté cocida y salpimentar. Una vez cocido todo, triturar la crema, tamizarla por un colador y rectificarla de sazón.
- A la hora de servir, calentar la crema y guarnecerla con costrones de pan fritos y si se desea también se le puede añadir una pizca de juliana de hojas de menta fresca.

## Frit de verduretes i bolets

### **Ingredients per a 4 persones .**

2 cebes a mitja juliana.  
2 pebres vermells tallats a quadrats  
2 pebres verds a tallats a quadrats.  
2 albergínies tallades a bastonets.  
2 carabassons tallats a bastonets..  
½ colflori tallada a brotets petits  
4 carxofes tallades a làmines  
4 cebes tendres picades  
4 pastanagues rallades.  
1 manat de fonoll  
2 dents d'all  
1 pebre de banyeta.  
Sal i pebre bo.  
Oli d'oliva.  
4-6 patates tallades a làmines fines (xip) i fregides a part.  
1 porro tallat a juliana llarga i fregit.  
  
400 grams de bolets variats

**Elaboració.** Dins una pella grossa anar fregint els alls, el llorer i el pebre de banyeta , i quan comenci a agafar color afegir-hi les verdures en aquest ordre: ceba, porro, carxofes ,pebres, albergínia i carabassó, pastanaga, etc ( les verdures poden variar). Afegir-hi el fonoll i rectificar de sal.( sempre a de mantenir-se el foc viu ) .

Els bolets podem anar sofregint-los amb la verdura; o be fer-los per separat i després addicionar-los. Això hi tot recomana la primera acció.

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



## **Variats de Verduretes amb Salsa de Mostassa.**

### **Ingredients:**

200 grams de verduretes fresques per persona. 1 dl de nata per persona.

1 cullerada de mostassa per persona. 1 ceba.

Sal.

Pebre bo blanc.

1 tallada de pa de motllo per persona. Un poc de julivert picat.

Una copa de vi blanc

### **Elaboració:**

Netejar, tallar i bullir totes les verduretes per separat, refredar-les. Tot seguit saltetjar-les totes juntes amb un poc de mantega anant alerta a que no es rompin en excés), posar be de sabor i reservar.

Picar la ceba ben petita i sofregir-la dins una pella. Un cop tendre, afegir-hi el vi i deixar reduir per evaporar l'alcohol.

Afegir la nata i la mostassa, deixar reduir per espessar, i afegir aquesta salsa a les verduretes calentes, servir dins un plat amb una torrada de pa i un poc de julivert espolvorejat.

## (2) VERDURAS A LA MOSTAZA

### Ingredientes :

½ kilo de zanahorias  
½ kilo de calabacín.  
1 coliflor mediana  
1 paquete de brócoli  
1 manojo de nabos  
100 gramos de champiñones  
½ kilo de patatas  
1 cebolla  
Mostaza en grano (en conserva)  
Mantequilla  
1 litro de nata  
Sal y pimienta

### ELABORACIÓN:

-- Tornear la zanahoria, el calabacín (sin pelarlo), los nabos y la patata; deshacer la coliflor y el brócoli en pequeños brotes; cortar los champiñones en cuartos.

- Cocer todas las verduras en un recipiente con agua hirviendo dejándolas crujientes, reservar.

- Picar la cebolla finamente y fondearla con un poco de mantequilla. Cuando la cebolla esté transparente, añadir mostaza al gusto, mojar' esto con i a nata y dejar reducir unos minutos, verter las verduras en la salsa, cocerlas en ella un par de minutos, probar la inten



## **Salmorejo:**

Dir que la principal diferència entre el gaspatxo i el salmorejo, resideix en que la primera porta aigua i menys pa, cosa que fa que sigui més líquida que el salmorejo. També es diferencia una de l'altra en que el salmorejo no porta cogombre, pebres verds ni tant de vinagre com el gaspatxo. Així hi ha tot existien múltiples variants del salmorejo, cosa que fa difícil establir una recepta " oficial".

**Ingredients:** 1 quilogram de tomàtigs madures pelades, 200 grams de pa, 2 dl d'oli d'oliva, sal, all i un poc de vinagre.

**Elaboració:** Posarem el pa esmicolat dins un bol i li afegirem l'oli i el ratxet de vinagre, deixarem que es mulli una mica i seguidament li afegirem la resta d'ingredients. Ho triturarem be fins a aconseguir una textura com si fos una maonesa lleugera. Rectificarem de sal i servirem ben fred, guarnit amb cuixot salat o ou dur picat, per exemple.

## **Ajo blanco.**

### **Ingredientes**

100 gr. de almendra sin tostar, 2 dientes de ajo, 1 litro de agua fresca, 150 gr. de miga de pan, 100 ml. de aceite de oliva virgen extra, 30 ml. de vinagre de vino blanco, una pizca de sal.

### **Elaboración:**

Primero debemos poner a remojo el pan si es que lo tenemos duro. Ponemos un par de rebanadas de pan de payés en agua fría para que la miga se ablande. Cuando esté maleable, la apartamos de la costra y la reservamos. Mientras, habremos puesto a hervir una olla con agua. Cuando hierva, ponemos las almendras en un colador y les damos un par de escaldadas con un cucharón, es decir, les tiramos por encima dos o tres cucharones de agua hirviendo. Dejamos enfriar unos minutos y las pelamos.

La forma tradicional de elaboración del ajoblanco manda majar en un mortero los ajos y las almendras con un poco de sal. Luego añadir el pan remojado y hacer una pasta a la que le vamos añadiendo el aceite para que ligue. Se le añade entonces el vinagre y finalmente el agua bien fresca.

Otra opción, igualmente eficaz a mi modo de ver, es poner en un vaso de batidora las almendras bien peladas y batirlas con los dos dientes de ajo y un poco de agua fría que tendremos en la nevera. Batimos bien, le añadimos la miga de pan, el aceite y el vinagre y seguimos batiendo. Finalmente acabamos de poner el agua necesaria, rectificamos de sal y dejamos enfriar en la nevera.

## Fideus de vermar

### **Ingredients:**

para 8 persones

200 grams de fideus  
 1 conill  
 500 gr. caragols  
 1 ceba  
 4 tomàtigs  
 2 unitats nyores  
 50 grams sobressada  
 Panxeta filetejada  
 2 dents d'all  
 Juliverts  
 Oli d'oliva  
 Sal i pebre bo negre  
 Orenga  
 Un poc menta  
 Fonoll



### **Elaboració:**

És el plat típic de les festes de verema de Binissalem, que es duen a terme el darrer diumenge de setembre, quan finalitza la verema.

La recepta tradicional es feia amb carn de xot, normalment amb l'animal més vell del ramat, amb lo que resultava una cran mala de coure però que donava molt de gust al cuinat

En aquesta elaboració la substituïrem per carn de conill, més delicada però igual de saborosa.

Dins una greixonera sofregirem la carn trosjada, quant comenci a agafar color l'hi afegirem les nyores o pebre vermell fins que aquest agafi color. Seguidament traurem el pebre de la pella i el picarem dins el morter amb l'all i el julivert.

Afegirem al sofregit la sobressada i la panxeta, la ceba i la tomàtiga, en aquest ordre.

Courem els caragols amb el fonoll la menta, l'orenga. Reservarem l'aigua dels caragols, que usarem per banyar la cran un cop aquesta estigui ben sofregida. Afegirem els caragols al sofregit.

Afegirem més aigua, si és necessari i posarem els fideus que han de coure uns 10/12 minuts. Acabarem el cuinat afegint-hi la picada. Rectificarem de sal i ja ho podem servir.

## Amanida de verdures al dente amb gelatina de formatge mahonés i vinagreta calenta.

### **Ingredients per a 4 persones.**

Per a les verdures:

4 carxofes

2 pastanagues

Uns brotets de colflori.

Uns brotets de brócoli.

2 tomàtigs pelades i tallades a quadrets.

( Es poden variar les verdures segons el mercat o els gustos personals)

Per a la gelatina de formatge

200 grs de formatge mahonés tendre.

100 grs de llet.

200 grs de nata.

2 fulles de gelatina.

Per a la vinagreta.

Part iguals d'oli d'oliva verge i de vinagre balsàmic ( 50grs aprox)

un poc de julivert picat

### **Elaboració:**

Netejar les carxofes i tallar-les en 6 parts. Reservar la tomàtiga per a montar els plats .Tallar la resta de verdures i posar-les a coure ( vigilar els diferents temps de cocció ) , per quedar al dente. Refredar-les dins aigua amb gel.

Triturar amb el turmix el formatge , la llet ( reservar-ne un poquet , per a encalentic-la i disoldre la geletina dins ella ) i la nata, fins a tenir una crema homogènea. Afegir la llet amb la gelatina, amb suavitat.

Estirar-la dins una palangana i deixar refredar.

Per a montar els plats:

Col.locar les verdures en el centre del plat, intentant combinar formes i colors. Treure la gelatina de la gelera i tallar-la a daus que repartirem sobre el plat. Reparti la tomàtiga reservada .

A punt de servir regar-ho tot amb un poc de vinagreta calenta.

Es pot decorar el plat amb unes fulles d'endívia , escalora, etc

## **Crema d'ametlles o menjar blanc.**

### **Ingredients:**

Per a 10 pax.

½ Pollastre

Una bresa per a fer el brou d'au.

2 litres d'aigua.

600 grams d'ametlles picades.

200 grams de mantega .

Sal i pebre bo.

Unes fulles de julivert .



### **Elaboració.**

Realitzar el brou de carn de forma habitual i un cop fet extreure i picar la carn del pollastre.

Dins una casseroles fondre la mantega i un cop fusa afegir la l'ametlla, deixar coure uns minuts i afegir-hi el brou calent a poc a poc. Fins a aconseguir la textura desitjada; ( si queda massa clar podem rectificar-lo amb una purga de maicena i si queda massa espessa afegiren llet fins a aconseguir textura de crema.

A l'hora de servir afegir-hi als plats la juliana de carn de pollastre i un poquet de julivert picat .

## HUEVOS FLORENTINA

### INGREDIENTES:

1 docena de huevos, 3 manojos de espinacas 3/4 de litro de leche 60 gramos de fécula, 50 gramos de mantequilla Queso parmesano rallado Sal, pimienta y nuez moscada

### ELABORACIÓN:

Para hacer la bechamel, fundir la mantequilla en un sauté, agregar la harina y hacer un roux cociéndolo un poco para que pierda sabor la harina. Añadir la leche al roux sin parar de remover con unas varillas, mantenerlo al fuego hasta que espese y hierva, sazonar con sal, pimienta y nuez moscada y reservar. Poner una cacerola con agua y vinagre (la cantidad de vinagre debe ser el 10% de la de agua; por ejemplo: si hay 3 litros de agua, habrá 3 decilitros de vinagre) al fuego y cuando empiece a hervir, escalfar los huevos durante 3 ó 4 minutos procurando que el agua hierva ligeramente y sin borbotones. Refrescar los huevos en un recipiente con abundante agua fría para evitar que se pasen de cocción, reservar.



Lavar y blanquear las espinacas, picarlas y mezclarlas con unas cucharadas de bechamel.

En el fondo de unas cazuelitas de barro poner un poco de "crema de espinacas", colocar los huevos encima, cubrir con bechamel y espolvorear con queso rallado.

En el momento de servir, meter las cazuelitas en el horno precalentado a 220°C hasta que el queso se gratine y al mismo tiempo se calienten los huevos y las espinacas.

Servir inmediatamente.



## Mussola a l'estil d'Eivissa.

### **Ingredients per a 5 persones:**

200/250 grams de peix net per persona. 2 carabassons.

2 pebres vermells 2 albergínies. Julivert picat. Sal i pebre bo.

3 patates grosses.

Salsa all-i-oli o maonesa addicionada amb all. Llimona.

### **Elaboració.**

Assaonar el peix i regar-lo amb llimona, torrar a foc viu damunt una planxa i reservar.

Tallar les patates a rodanxes i fregir-les, reservar. Tallar el carabassó, la albergínia i el pebre vermell a bastonets, fregir-ho tot per separat i mesclar-ho be dins un bol, afegint-hi un poc de sal i el julivert picat.

Damunt una placa de forn posar una capa de patates, damunt el peix i sobre aquest la mescla de verdures. Untar la superfície ( damunt les verdures) amb l'all-i-oli, i gratinar 5 minuts. Podem acompanyar amb una mica de bròquil bullit o unes pastanagues vichy, o qualque altre tipus de guarnició segons mercat.

El peix pot variar ( turbot , amfós, etc.).



**Cazón**

*Galeorhinus galeus (Linnaeus, 1758)*

## Escabetxo de cuixetes de pollastre.

Ingredients:

Una albergínia

Dues tasses d'oli d'oliva

4 cuixes de pollastre

Llorer

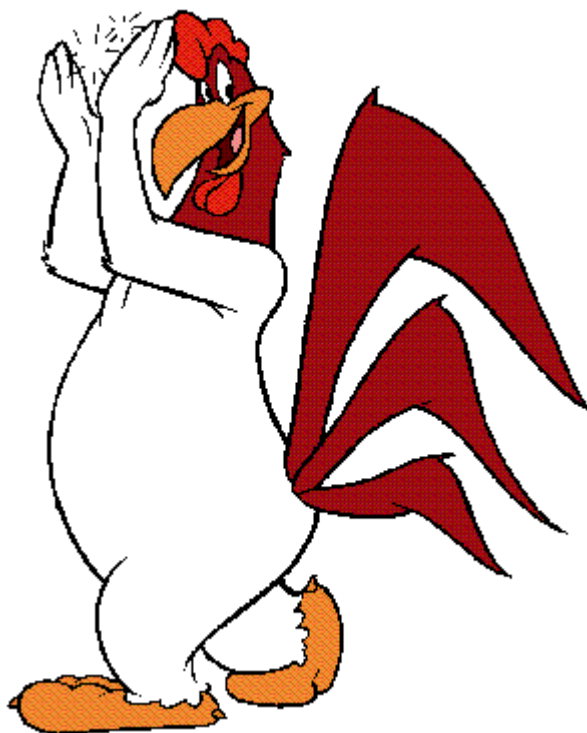
4 alls

Sal i pebre

1 ceba

Canyella

Un tassó de vi blanc, un d'aigua i un de vinagre



Elaboració:

Deshosar les cuixes, bridar-les i deixar-les be de sal. Seguidament fregirem la carn i la col.locarem dins una greixonera. Dins el mateix oli fregirem l'albergínia i tot d'una la col.locarem damunt la carn.

Dins la mateixa pella sofregirem la ceba, els alls esclafats i un cop doradeta ho banyarem amb el liquid. Deixarem coreu uns minuts, afegirem la canyella i abocar-ho damunt la carn. Coure 5 min mes i servir amb guarnició.

## Cerdo agridulce

### **Ingredientes: (12 personas)**

- 1 kg. Magro de cerdo, 1 dl jerez, 1 dl salsa de soja, 150 g pimiento verde, 150 g. Pimiento rojo, 150 g. Zanahorias, 3 huevos batidos, 200 g. Maicena, 100 g naranja pelada al vivo

### **Para la salsa**

- ½ l. Caldo chino, 3 cucharadas salsa de soja, sal, 1 dl. de vinagre, 3 cucharadas de azúcar, 60 g de concentrado de tomate, 1 cucharada de maicena disuelta con la misma cantidad de agua

### ***Elaboración:***

- Cortar el pollo en dados de 2,5 cm. Colocar en un bol a marinar junto con el jerez, 3 cucharadas de salsa de soja y 1 cucharadita de sal.
- Cortar los pimientos en cuadrados de 2.5 cm lo más regulares posible.
- Pelar y cortar las zanahorias y el blanco de las cebolletas en rodajas de 2,5 cm de ancho en diagonal..
- Blanquear las rodajas de zanahoria en agua hirviendo 4 min. Escurrir y secar.
- Mezclar el huevo y la maicena. Escurrir el cerdo de la marinada, rebozar con el huevo y freír en abundante aceite dorando bien los trozos.
- Saltear rápidamente en una parisién grande y a fuego muy vivo con muy poco aceite todas las verduras excepto la naranja. Añadir el caldo con la salsa de soja, el vinagre, azúcar y tomate concentrado y llevar a ebullición. Añadir la mezcla de maicena y agua. Agregar los trozos de cerdo ya fritos y los trozos de naranja, mezclar y servir inmediatamente junto con arroz blanco

## Caldo chino:

Carcasas y trozos de pollo enteros (alones...) huesos, etc. 4 kg

6 l. Agua fría

4 rodajas de jengibre fresco

4 cebolletas (solo lo blanco)

4 dientes de ajo aplastados y sin pelar

sal

Elaboración:

Poner todas las carnes y huesos limpios junto con el agua en una olla grande y calentar 40 min. **No debe llegar a hervir bajo ningún concepto.** Espumar cuidadosamente y añadir el resto de los ingredientes.

Mantener al calor moderado durante unas 4 o 5 horas. No remover. Colar y guardar una vez frío

## **Patates a l'all**

### **Ingredients**

- 1 quilogram de patates
- 12 xalotes
- 12 dents d'all
- Un poc de sàlvia picada
- Un poc de romaní
- Oli d'oliva verge
- Sal i pebre bo

### **Elaboració:**

Netejarem be les patates i les que partirem per la meitat, netejarem les xalotes i les barrejarem amb les patates , l'all picat i les herbes picades.

Posarem un llit d'oli dins una safata i la enforbarem i un cop que agafi temperatura hi afegirem la mescla anterior, mesclarem be i ho corem al form uns 40 minuts, remenant de tant en tant.

Escorrerem be abans de servir.

Es poden acompanyar amb maonesa o alguna derivada.



## **Hamburguesa de lenties.**

### **Ingredients**

- 150 rans de lenties cuites
- 1 ceba picada
- Una cullarada de farina d'ametlla
- Julivert
- Sal, pebre bo negre, all i curry

### **Elaboració:**

Escorrerem be les lenties i amb l'ajut del turmix les picarem , juntament amb l'all, la ceba, el curry i el julivert. Hem d'aconseguir un puré espès.

Assaonarem be i formarem les hamburgueses que arrebossarem amb la farina d'ametlla

Les courem al forn amb un poc d'oli d'oliva.

Servirem amb salsa de tomàtiga concassé.



## **Estofat de carabassa i alga KOMBU**

Per aquest plat emprarem un tipus d'alga que s'anomena Kombu (Laminarais ochroleuca). És l'alga comestible de major tamany, pot arribar als 2,5 metres de llargària i pot arribar a viure més de 10 anys. Dins la cuina s'empra com a una verdura més i com a guarnició de plats d'arròs, sopes i brous; a més te propietats de saboritzant. Aporta a l'organisme calci, magnesi, fòsfor, ferro , iode i vitamina B12.

### **Ingredients per a 4 persones :**

2 cebes  
½ carabassa ( 2 kg +/-)  
3 pastanagues  
2 nabs  
100 grs de xíxols  
1 branqueta de romaní.  
3 tallades finetes de gíngebre fresc.  
1 tira d'alga kombu remullada dins aigua freda 30 min.  
Oli i sal marina.

### **Elaboració:**

Sofregir dins una casseroles les cebes tallades a daus amb l'oli d'oliva, i un poquet de sal, durant 2 o 3 minuts.

Afegir-hi l'alga Kombu tallada en bocins irregulars,i la carabassa, pastanaga i els naps , tallat tot a daus. També i afegirem el gíngebre i el romaní,ofegar tot junt uns minutets. . Tapar totes les verdures amb aigua i l'aigua de remullar l'alga i coure a foc fluix uns 30 minuts.

Abans de finalitzar la seva cocció afegir-hi el xíxols i rectificar de sal.





## Sopa wonton.

Es tracta d'una sopa de pasta xinesa farcida servida amb brou de pollastre i verduretes.

Es poden elaborar diferents tipus de farciments : carn de pollastre, gamba, marisc o altres carns.

### Ingredients

4 bolets xinesos  
 250 grams de carn de porc  
 picada  
 125 grams de gambes  
  
 2 xalotes picades per a la  
 sopa i 4 per a la guarnició.  
  
 2 o 3 castanyes d'aigua  
  
 1 paquets de pasta de wonton  
  
 1 litre de fondo blanc d'au



Condiments: Sal, salsa de soja, oli de sésam i gíngebre en pols

### Elaboració:

Posarem els bolets en remull dins aigua per a que s'hidratin ( si son secs) uns 30minuts. Els escorrem be i els picam.

Mescalrem be la carn picada amb els bolets, les gambes picades, la ceba i les castanyes d'aigua. Ho assaonarem be amb sal, salsa de soja, l'oli de sèsam

Omplirem la pasta amb la farsa i banyat lleugerament els extrems de la mateixa els doblegarem en diagonal per la meitat, i després ajuntant els dos extrems. Els enfarinarem lleugerament i els posarem a coure dins aigua calent uns 5 minuts. Apart realitzarem el brou de carn i servirem la pasta amb el brou i la juliana de xalota.

Podem servir la sopa amb alguna altre verdura.

També de forma opcional els wontons es poden fregir o fer al forn i servir com a aperitiu.

## Chop suey

Es tracta d'una altre elaboració típica xinesa. Es un plat molt saborós i fàcil de prepara-,. La clau es troba en aconseguir el punt òptim de cocció de la verdura, que es realitza a foc viu dins un wok.

### **Ingredients**

4 cullerades de salsa de soja.

2 cullerades de sucre

500 grams de pitreres de pollastre deshosades i sense pell

Oli d'oliva verge

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

Oli de sésam.

Un poc de maicena.

5dl de brou de carn.

Guarnició: brots de porro i alls tendres.

### **Elaboració**

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

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

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