

18 gener	<b>Cuina Clàssica (Roma Imperial)</b>	Pilotes de marisc	Carabassa a l'Alexandrina	Xot rostit amb garum	Lluç en salsa	Dolços amb pebre bo.
25 gener	<b>Cuina Clàssica ( S. XIII / S XV)</b>	Sopes daurades (SXIV)	Espàrrecs en salsa (SXV)	Guàtlleres amb most i avallanes ( S XIII)	Sipiat. ( SXV)	Creme brule
1 febrer	<b>Cuines del món: Cuina Hindú</b>	Arròs Hindú amb pollastre	Chutney de verdures.	Peix al Curry	Pollastre Hindú amb "pakora"	Pastis de iogurt amb compota de ruibarbo
8 febrer	<b>Cuines del món: Cuina Mexicana</b>	Sopa de blat de moro	"Pozole"	"Fajitas de Cerdo"	"Enchiladas de Pollo"	Raviolis de xocolata amb plàtan i nous
15 febrer	<b>Cuina Mallorquina</b>	Sopes Mallorquines	Greixera d'ous	Sípia amb ceba	Frit de Matances	Sopa de xocolata blanca i lavanda amb gelat de roses
22 febrer	<b>Cuina Mallorquina</b>	Arròs brut	Carabassons escabetxats	Blanqueta de vedella	Peix a la mallorquina	Pa amb oli dolç
8 març	<b>Cuina Francesa</b>	Escopinyes amb cava	Boullabessa a la Marsellesa	Tonyina a la cassola	Terrina de conill	fruita variada amb crema sant honorette gratinada
15 març	<b>Cuina Francesa</b>	Coquilles Sant Jaques	Crema Dubarry	Orada a la provençal	Paté de campagne	La pinya colada
22 març	<b>El menú el triaran els alumnes</b>					Milfulls de crema i xantilly

## CUINA ROMANA 18 de gener

### Pilotes de marisc

**Ingredients:**

Calamars, sípia, llagosta, coes de cranc, pebre bo negre, comí.

**Elaboració :**

Coure els calamars, la sípia i els cranc i la llagosta, tot dins aigua calenta amb sal. Després de la cocció o picarem be i ho assaonarem fins aconseguir una pasta per a fer bolletes que espolvorejar amb pebre bó i comí. Servir fredes.

### Carabassa a l'Alexandrina.

**Ingredients:**

Carabasses, sal, pebre bo negre, comí, coriandre, menta, pinyons, mel, vinagre, garum i oli d'oliva.

**Elaboració :**

Bullir les cucurbitàcies i un cop escorregudes espolvorejau-les de sal. Picar dins un morter el comí, el coriandre, la menta amb un poc de vinagre. Afegiu-hi els dàtils i els pinyons picats. Regau les carabasses amb aquesta salsa. Espolvorejau amb pebre bo.

### Xot cuinat

**Ingredients:**

Xot, garum, oli d'oli i pebre bo negre.

**Elaboració :**

Després de rostir el xot amb el garum i oli, l'espolvorejarem de pebre bo negre, i el regarem al la salsa del rostit .

### Lluç amb salsa

**Ingredients:**

Coes de lluç, pebre bo negre en gra, comí, mostassa, ceba, pinyons, dàtils, orenga, garum, vinagre, mel i oli d'oliva.

**Elaboració :**

Bulliu el lluç. Picau dins un morter el pebre bo, el comí, la ceba i l'orenga, els dàtils, els pinyons, la mel, la mostassa, l'oli i el garum. Mesclau-ho tot bé. Posau aquesta pasta dins un perol a bulliu i regau el peix cuinat amb aquesta salsa

**Dolços amb pebre bo.****Ingredients:**

Dàtils, nous, pinyons, sal, oli d'oliva, mel i pebre bo.

**Elaboració :**

Treus l'ós als dàtils i els ompliu amb una pasta de nous , pinyons i un poc de mel. Passar-los per sal i fregir-los dins oli ben calent, , per després regar-los amb mel calents i espolvorejar-los amb pebre bo.



## Cuina Clàssica 25 de gener

### Sopes daurades. ( SXIV)

Ingredients: Pa torrat, brou de carn, formatge rallat, rovells d'ous i gingebre.

Elaboració: Torreu el pa, preparau un bon brou fosc de carn i ralleu el formatge. A l'hora de servir les sopes, bateu els rovells d'ous amb una part del brou i afegiu-hi un poc de gingebre mòlt. Mesclau amb la resta de brou i ja podeu servir.

( Guarnició: Dins el plat es pot posar un porc de carn esmicolada.)

### Espàrrecs amb salsa (SXV)

Ingredients: Espàrrecs verds, oli, ceba, mel, pa torrat, vinagre, espècies i brou de carn.

Elaboració: Bulliu els espàrrecs i un cop refredats sofregiu-los juntament amb la ceba tallada ben petita, Quant el sofregit ja hagi cuit una estona, afegiu-hi un poquet de mel. Piqueu el pa torrat remullat amb vinagre i aclarir-lo amb una mica de brou calent. Afegiu el pa al sofregit i remeu-ho tot be. Aclariu el sofregit amb la resta de brou i assaonau-ho be.

( Guarnició: crostons)

### Guàtlres amb most i avallanes ( SXIII)

Recepta de cuina catalana del Segle XIII, extreta del Llibre De Sent Soví, primer llibre de cuina catalana escrit originàriament en català, d'autor desconegut.

*Transcripció directe del llibre:*

#### **Qui parla de con sa deu ffer perdiguat ab valanes:**

*Si vols ffer perdiguat, se ffa axí: Prin om les perdius, e perbul-les. E con son perbullides, hom les pern e talla hom lo cortés derés e les ales e pits, en guisa que estiguen troseyades. E puys prin hom de lart de cansalada en una casola, e fón lo lart. E con será ffus, sofrig-ne les perdius troseyades.*

*E puys prin la salsa ( salsa=espècies i herbes), e pica-la bé, e sia pasada per sadás; e con será pessada, destrempa-la ab aygua calda ho ab brou. E prin vallanes e vermells d'ou e pica-u hom bé; e con será picat, destrempa-ho ab la salsa encemps (la salsa d'abans). E met-i hom agás (vi extret de raim verd, pot esser most) e vinagre. E quan les perdius son bé soffrites, va la salsa dedins, e buyl tro que sien cuytes. E van perdius per tallador e salsa per escudelles.*

Es serveix la carn per un costat amb guarnició i la salsa dins un bol amb pa de sopa, malgrat també es pot servir tot com a plat compost i únic.

**Sipiat ( SXV)**

Ingredients: Sípia, oli, sal, ceba, espècies, molt de safrà, julivert, vinagre i aigua.

Elaboració: Renteu les sípies , escaldau-les i llavors les tallau a trossos ben petits. Poseu-les a sofregir amb oli i la ceba ben picada. Un cop que la ceba estigui desfeta afegiu el julivert , el safrà el vinagre i l'aigua ( escabetxo) i ho feis bollir 5 minuts a foc fluix. Rectificar de sabor.

( Guarnició: verduretets escabetxades i patates )

**CUINES DEL MÓN ( CUINA HINDÚ) 1 de febrer****ARRÒS HINDU**

1 tassa d'arròs cuit  
2 cullerades de pinyons  
2 cullerades de panses  
1 cullerada de mantega  
1 pessic de curri  
1 mica de sal

**Preparació**

Es fon la mantega, se li afegeix els pinyons i les panses i s'ofega. S'incorpora l'arròs cuit i s'ofega tot uns 10 minuts a foc suau. Se li afegeix el curri i la sal i se serveix de seguida.

( Guarnició: Tiretes de pollastre amb curri)

**CHUTNEY DE VERDURETES ( AMANIDA i TORRADES)**

Els Chutneys solen estar fets a base de fruites (mango, tamarindo, etc.) o verdures (tomàquets) i espècies. La textura del Chutney sol ser una mica espessa i predomina, normalment el sabor àcid i picant encara que també podem trobar una mica dolç.

La missió principal de l'Chutney és potenciar o donar més gust al plat principal. És també una manera d'aprofitar i conservar quan tenim un excés d'una fruita i no volem que es faci malbé.

**Ingredients del Chutney de verdures**

- \* 1 kg de tomàquets verds, sense pell ja tires petites.
- \* 1 ceba pelada i picada.
- \* 1 pebvered o vermell, sense pell i a tires petites.
- \* 1 mango verd, a laminetes.
- \* 100 g. de panses sultanes.
- \* 1 culleradeta de coriandre fresc ben picadet.
- \* 3 dl de de vinagre.
- \* 250 g. de sucre.

- \* 1 culleradeta de pebre de Caiena (o negra)
- \* 1 culleradeta de comí.
- \* 1 pebre de banyeta, petita, molt picadeta.
- \* 1 culleradeta de mostassa en gra.
- \* Una mica de sal.

#### Elaboració del Chutney de verdures

- \* En una cassola posem el vinagre, el sucre i la sal.
- \* Quan bulli afegirem els tomàquets, cebes, el mango i els pebres juntament amb les panses.
- \* Ha de bullir, a foc molt lent, sobre una hora i hem d'anar remenant per tal que no s'enganxi.
- \* Afegirem les espècies quan ens falten uns 20 minuts per acabar.
- \* La recepta de Chutney de verdures ja està a punt quan ens queda ben espesseta (sense líquid) Si observéssim que ens hem passat de líquid sempre es pot espessir amb una mica més de sucre.
- \* Deixem refredar el Chutney i ja està llest per menjar.

#### **PEIX AL CURRY**

##### Ingredients:

6 filets de peix  
4 cullerades de farina de blat de moro.  
1 ceba picada  
1 tomàquet mitjà pelat i picat  
2 grans d'all picats  
Crema de llet ( 250 grams)  
Brou de peix o fumet  
1 cullerada de julivert picat  
1 cullereta de curri  
2 cullerades de margarina  
sal i pebre al gust  
oli quantitat necessària

##### Preparació:

Condimentar els filets de peix amb sal i pebre i passar-los per la farina de blat de moro groc i fregir-los fins que daurin per ambdós costats.

Salsa: En una olla posar la margarina amb una cullera d'oli i fregir la ceba, alls i el tomàquet, després incorporar el brou, el curri, julivert i la crema de llet. Barrejar bé, deixar cuinar uns minuts. Servir els filets de peix banyats amb la salsa ben calenta, es pot acompanyar amb patates daurades o arròs blanc

## POLLASTRE ESTIL HINDU

### Ingredients:

3 pits de pollastre  
2 pebres verds  
2 cebes  
2 chiles jalapeños  
6 cullerades de curri en pols  
3 cullerades de comí  
2 cullerades de coriandre  
100 cc. d'oli d'oliva  
1 mica de sal  
3 grans d'all  
4 tomàquets de pera.  
1 raig de nata líquida

### Preparació:

Es piquen les cebes, els alls i els pebres verds i es fregeixen en l'oli d'oliva.

Es piquen molt petits els chiles jalapeños i s'afegeixen a la mescla.

Just després afegir les espècies.

Dins aquesta mescla ofegar els pits de pollastre prèviament trossegades i salades. (No cal tirar molta sal ja que les espècies tenen prou gust). Quan el pollastre estigui ben ofegat s'aboca sobre ell els tomàquets de pera, pelats i ratllats.

Es deixa coure fins que tant el tomàquet com el pollastre estan fets. Aproximadament a uns 20 minuts.

Abans d'acabar s'aboca la nata líquida i es remena.

El color que s'obté és entre groguenc i taronja.

S'acompanya d'arròs blanc.

S'aconsella acompanyar d'arròs blanc cuit.

## PAKORA HINDU

### Ingredients:

1 tassa de farina de ciurons o ciurons picats  
1 mica de sal i pebre bo negre  
1 ají o bitxo  
1 pebre vermell i 1 quilogram de patates  
1 ramet de coriandre i 150 cc. d'oli

Preparació: Les patates es couen amb la pell, i una vegada cuites es pelen i es tallen a rodanxes. Reservar-les. Mentre amb la farina de cigrons, la sal, l'ají o guindilla i el pebre, amb aigua es prepara una crema homogènia. Afegir el pebre vermell picat molt finet i coriandre picat també fi. Passar per aquí les patates i fregir. Serveixen per acompanyar carns. Si no es troba la farina de cigrons, posar els cigrons en remull i coure'ls i fer-los puré.

**BOLETES HINDUES (GUARNICIÓ PEIX I POLLASTE)****Ingredients**

150 g de formatge per fondre  
100 grams de Coco sec ratllat  
1 cullerada de Chutney de mango  
1 / 2 cullerada de cafè de Curri  
Pebre bo negre  
Sal 1 pessic

**Preparació:**

Mescar el formatge fos amb la meitat del coco i barrejar bé. Després, afegir el chutney, el curri i la sal, ha de quedar una pasta homogènia.

Portar la pasta a refrigerar almenys 1 h, abans d'utilitzar. Quan hagi passat aquest temps, posar la resta del coco al plat pla.

A continuació, amb les mans humitejades fer boletes amb la pasta i passar pel coco, per arrebossar, tenint cura que quedin ben cobertes.

Disposar en la font, escampar-hi el pebre vermell i refrigeri 1 h. abans de servir.



**CUINES DEL MÓN ( CUINA MEXICANA ) 8 de febrer****Sopa de blat de moro:**

4 panotxes desgranades, 400 grams de mantega , 3 tomàquets madurs, 1 / 2 ceba, 6 chiles llargs, 2 grans d'all, 1 litre de brou de carn i sal i pebre al gust.

**Elaboració:**

Pas 1: Obtenir una crema processant els tomàquets, l'all i la ceba. En una paella posar més o menys 400 grams de mantega, afegir els grans de blat de moro quan la mantega estigui calenta fregir fins que es posin transparents.

Pas 2: Incorporar la crema de tomàquets i quan trenqui el bull abocar el brou. Esperar que bulli i incloure els chiles i la sal. Servir quan el blat de moro estigui tendre

**Pozole:**

1 / 2 quilogram de carn de porc trossejada en daus, 200 g de pollastre trossejats, 450 g de blat de moro de llauna, 1 ceba, 1 all, 1 litre de brou, 1 mica de comí mòlt, 1 fulla de llorer, unes fulles de orenga fresc, pebre de banyeta, 1 lima, nachos, tires de panxeta, 1 tros de col, oli, sal, pebre.

**Elaboració:**

Pas 1: En una olla gran, cobreixi el porc i el pollastre amb el brou i una mica de sal, i porteu-lo a ebullició. Desfai el cap d'alls però no peli les dents. Peli la ceba i piqueta molt fina. Baixeu el foc, afegiu els alls i la ceba a l'olla, juntament amb la fulla de llorer, i cogui fins que la carn sigui tendra.

Pas 2: Quan la carn estigui feta, traieu la fulla de llorer i retiri i, amb ajuda d'una escumadora, els trossos de carn i deixeu els ossos i altres sobres de la carn. Afegiu al brou el blat de moro i el comí, rectifiqueu de sal i afegiu pebre, i porteu-lo a ebullició. Tallar la col a tires finíssimes i afegir-la al brou

Pas 3: Per servir, poseu en bols individuals, una porció de carn i pollastre en cada un. Afegiu sobre aquesta la col, els llardons, les fulles d'orenga i el bitxo, i aboqueu el brou sobretot. Parteixi la llima en 8 grills, amb pell, afegiu 2 per bol i serveixi amb els nachos.

### Fajitas de porc:

1 / 2 quilogram de carn de porc tallada a tires, 8 truites de farina de blat, 1 alvocat gran, salsa de tomàquet mexicana, 1 mica de comí, 1 mica de Xile, 1 mica de pebre vermell, 1 / 2 tassons de nata agra , 4 grans d'all, 1 llima, oli, pebre, sal

Elaboració:

Pas 1: Peli i piqui molt finets els alls. En un bol gran, poseu la carn, el comí, el Xile i el pebre vermell, un ratxet d'oli d'oliva i el suc de la lima. Mesclau-ho bé i deixau-ho macerar unes hores. Batarem bé la crema agra i la deixarem a la nevera perquè estigui ben freda en el moment de servir. Pelarem i traurem el pinyol a l'alvocat, talleu a rodanxes fines i el banyarem amb una mica de suc de llima o de llimona perquè no s'oxidi.

Pas 2: Encalentirem les truites una a una en una paella antiadherent, sense oli, i conservi embolicades en paper d'alumini perquè mantinguin la calor. A foc fort, en una paella amb una mica d'oli, salteu la carn. Serveixi la salsa, la crema, la carn i les truites a la taula perquè cadascú es prepari seus fajitas. Sobre una truita posar tots els ingredients i enrotllar, formant un tub.

### ENCHILADAS DE POLLO ( Biel Cerdà)

INGREDIENTES:

1-2 cebollas, 1 pimiento poblano (verde) , 1 diente de ajo, 1 chile jalapeño, tortitas i Aceitunas negras, Pollo (marinado durante 1 día con ajo, cilantro, zumo de limón, tequila, sal y pimienta)

Salsa: 1 lata de tomate natural, un poco de tomillo y orégano, sal y pimienta, cebolla, cilantro. Mezcla de quesos rallados: Gruyère Cheddar Mozzarella Manchego i Emmental

ELABORACIÓN: Hacer la salsa rehogando el ajo, la cebolla, el pimiento y el jalapeño finamente picados. Añadir las hierbas aromáticas y el tomate cuando la cebolla esté transparente, dejar reducir, salpimentar y reservar. En una sartén gruesa o sobre una plancha cocer el pollo marinado con el fuego al mínimo y sin que llegue a tomar color, después cortarlo en juliana gruesa. Rellenar las tortitas con un poco de cebolla picada y mezclada con cilantro picado, un poco de queso y unos trocitos de pollo, envolverlas como si fueran canelones e ir colocándolas dentro de una placa cubierta con un poco de salsa de tomate, poner también un poco de salsa sobre las tortitas, cubrir de queso rallado mezclado con un poco de cilantro picado y colocar aceitunas negras por encima. Hornear durante 15 minutos a 150°C y servir inmediatamente.

**CUINA MALLORQUINA ( 15 de febrer)****Sopes Mallorquines.****Ingredients.**

Col.  
Espinacs o bledes.  
Ceba.  
Pebre Verd i pebre vermell  
Mongetes, faves i xíxols.  
Julivert  
Oli d'oliva  
Sal  
Tomàtiga.  
Pa de sopes  
Colflori.

**Elaboració.**

Netejau i tallau totes les verdures a juliana o brunoise segons tipus.  
Començau a fer el sofregit amb el següent ordre:

Pebres

Ceba

Porro

Ceba trendra

Pebre bo.

Tòmatiga

Llegums.

Verdures ( començant per la més dura, ex. colflori)

Banyau amb aigua ( la justa per a tapar) i coure afegint sal i pebre bo segons avanci la cocció.

Un cop cuita tota la verdura , preparau una greixonera amb un llit de pa, espolvoretjat amb un picadillo

i regat amb oli d'oliva.

Escaldau i deixau coure uns minuts.

## greixeres d'ous

### INGREDIENTS:

4 ous  
½ kg de faves  
1 / 4 kg de pèsols  
1 ceba  
1 cabeça d'all  
2 patates  
2 rodanxes de sobrassada  
2 cebes tendres  
oli, aigua i sal, canyella, clau i pebre

### PREPARACIÓ:

Coure els ous, refredar, treure la closca i partir-los per la meitat al llarg. Es reserven.

Escalfem l'oli en una cassola de fang, i posem les cebes (també podem posar-n'hi de tendres), que prèviament haurem picat, i les rodanxes de sobrassada. Donem unes voltes i afegim la cabeça d'all i les faves..

A continuació afegim les patates tallades a daus, i incorporem l'aigua. Afegim les espècies i la sal i deixem coure a foc lent fins que les verdures estiguin gairebé cuites.

Posem els ous durs que teníem reservats, i els pèsols. Es serveix en la mateixa cassola.

## Sipi amb ceba

1.500 grams de sípia, 500 grams de tomàtiga triturada, 2 quilograms de ceba, 1 manat de Julivert, 5-6 alls, 2 fulles de llorer, 3 dl d'oli d'oliva, 1 copeta de brandi, 50 grams de panses, 25 grams de pinyons, sal i pebre bo

### Preparació:

Fer ben nets les sípies, tallar-les a daus i deixar-les que amollin tota l'aigua. Tallar la ceba ben fina amb el julivert i els alls. Posar a encalentir la meitat de l'oli en una greixonera gran i sofregir la meitat de l'all. A continuació, hi afegirem la ceba .Afegir la tomàtiga amb les fulles de llorer i posar sal al gust. Posar l'oli restant a una paella i sofregir la resta de l'all i el julivert picat. Afegir la sípia i deixar-la sofregir uns minuts. Flamejar amb brandi i afegir-ho a la greixonera amb el sofregit. Al final, posar-hi les panses i els pinyons, i deixar-ho cuinar tot a foc lent uns 30 minuts.

## Frit de matances

### Ingredients:

300 grams de xulla  
250 grams de carn magra  
250 grams de fetge  
300 grams de costelletes  
1 quilogram de pebre vermells  
1 quilogram de patates  
1 dl. d'oli d'oliva  
Ulls, unes fulles de llorer, 1 pebre coent, fonoll fresc sal i pebre bo

### Preparació:

Tallar tota la carn a trossets i posar-hi sal i pebre bo. Fregir-la dins una pella segons duressa de la carn Retirar la cran i dins el mateix oli sofregir el pebre vermell a trossos, ambel llorer i el pebre coent. ( també pot dur un poc de ceba i ceba tendre) Apart, fregar lleugerament, amb oli net, els patates tallades. Afegir a la cassola tots els ingredients, posar al gust de sal i servir ben calent.

Fregir les patates al llarg i mesclar amb la carn.

## CUINA MALLORQUINA ( 22 de febrer)

### Arròs brut

Ingredients per a 6 persones:

- \* 2 L. d'aigua i 1 tassó d'oli,
  - \* 250 grams de pollastre, 250 grams de costelles de porc, 250 grams de conill, 1 colom net.
  - \* 1 ceba i 4 grans d'all, 2 carxofes i 50 grams de pèsols, 1 pebre verd i 1 pebre vermell, un mants de porros
  - \* 400 gr. d'arròs.
- Per a la picada:
- \* 2 grans d'all,
  - \* Una mica de julivert i
  - \* Els fetgets fregits del pollastre i el conill.

### Elaboració:

Trossejar les carns en trossos d'uns 2 o 3 cm.. Tallar la ceba fina, els pebres a quadrets, el porro finet, a les carxofes treure-li les fulles dures i deixar només la part tova (el cor), partir-les a quarts, les dents d'all picats finets. En una cassola de fang posar a escalfar l'oli i afegir el pollastre, el colom i el conill, quan estigui mig daurat posar el porc fins

que es dauri i assaonar amb sal i pebre negre. Un cop daurat posar totes les verdures, menys la carxofa. Ofegar fins que la verdura estigui tova. Afegir l'aigua i deixar coure durant 1 / 2 hora més o menys segons la duresa de les carns. Fer una picada amb l'all i el julivert, si agraden dels fetgets afegir-los a la picada, l'arròs queda millor. Un cop cuita la carn posar l'arròs a la cassola i gairebé quan estigui cuit l'arròs afegir la picada. Servir en la mateixa cassola.

### **Carabassons escabetxats.**

Ingredients:

5 carabassons.  
½ litre d'oli d'oliva  
5 alls  
250 grams de vinagre  
Llorer  
250 grams d'aigua.  
Julivert picat  
Pebro bo dolç , sal i pebre bo negre.

Elaboració:

Tallarem els carabassons segons la mesura desitjada i els assaonarem be. Seguidament els fregirem i els deixarem col·locats dins una cassola de fang. Dins els mateix oli de fregir el carbassons dorarem l'all tallat a làmines, i un cop que siguin ben doradets afegirem el vinagre , l'aigua, el llorer i el pebre bo dolç. Ho deixarem coure uns minuts, afegirem el julivert i ho afegirem al recipient amb el carabassons. Servirem ben calent després d'haver cuit uns minuts.

Acompanyarem amb unes torrades i un poc de cuscussó

### **CUSCUSSÓ.**

Ingredients: 200 grs de sucre. 200 grs de pa pages rallat, 100 grs de saïm, 50 grs de pinyons. 50 grs de panses, 2 cullerades d'aigua i peladura de llimona.

Elaboració: Fondre el saïm dins una pella grossa i afegir la resta d'ingredients. Coure sense deixar de remenar fins que quedi esmicós.

Es pot fer servir com a plat principal, com a guarnició o com a farcit d'unes piteres de pollastre, per exemple.

**Blanqueta de vedella.**

## Ingredients

600 grams de carn en daus, 200 grams de xampinyons, 2 pastanagues i 1 ceba, 1 clau, 10 grams de Maizena, 1 rovell d'ou, 2 cullerades de nata líquida, suc de mitja llimona, sal i pebre

## Preparació

- 1-Peleu la ceba i les pastanagues, netegeu els xampinyons i talleu-ho tot en rodanxes.
- 2-Escalfeu 1/2 litre d'aigua en una olla. Afegiu la ceba, el clau i les pastanagues, i salpebreu-ho.
- 3-Quan arrenqui el bull, afegiu-hi la carn i coeu a foc lent 40 minuts. Passats 30 minuts, afegiu-hi els xampinyons i retireu la ceba.
- 4-Dissoleu la Maizena en un tassó del brou de cocció amb el suc de llimona, i coeu-ho amb la carn 2 minuts.
- 5-Afegiu el rovell d'ou barrejat amb la nata i retireu-ho del foc (la salsa no ha de bullir)..

**Peix a la mallorquina.**

## Ingredients per a 15 persones.

15 raccions de peix de 200 grams (si el peix és sense espines ni pell)  
5 manat de bledes  
2 manats de porros  
2 manats de cebes tendres  
1 manat de julivert  
4 cebes  
1 cabessa d'alls  
15 tomàtiques  
sal, oli, i pebre bo dolç  
15 patates petites.

## Elaboració.

Netejau el Peix, si es cau, pelau les patates i tallau-les a lames, feis igual amb les tomàtiques. La resta de verdures tallau-les a juliana.  
Preparau una mescla d'oli, sal i pebre bo dolç, i dins ella submergir-hi les patates, per després col.locar-les en muntets dins una palangana de forn. Passau el peix per la mescla d'oli i disposau-lo sobre les patates. Mesclau la resta de verdures ( exceptuant les tomàtiques) i alinyau-les amb l'oli restant.  
Col.locau les verdures sobre el peix, i a sobre dels muntets la tomàtiga. Enfornau a 200°C uns 15 minuts +/-.

**CUINA FRANCESA 8 de març****CLOÏSSES AL CAVA****Ingredients**

1 kg. de cloïsses  
1 ceba  
2 pebres de banyeta  
2 grans d'all  
1 ramet de julivert  
1 copa de cava  
1 mica de sal

**Elaboració:**

Posar les cloïsses amb aigua freda i sal durant 1 hora perquè expulsin tota l'arena Rentar-les i reservar-les.

Picar la ceba molt petita i posar-la a ofegar a la paella amb una mica d'oli.

En el morter tritureu els alls amb els pebres de banyeta i el julivert i afegir-lo a la ceba quan aquest picada.

Afegir el cava, una mica de sal i les cloïsses. Quan estiguin obertes retirar del foc i servir calent.

**TONYINA FRESCA A LA CASSOLA****Ingredients**

1 mica de sal  
2 grans d'all  
800 grams de tonyina fresca tallada en 4 filets  
4 cebes grans  
1 pessic de pebre  
400 grams de tomàquets madurs  
1 tassó de vi blanc  
50 grams de mantega

**PElaboració:**

Eliminar la pell del peix. En una cassola de fang fondre la mantega sobre foc suau, posant els trossos de tonyina que es dauraran per ambdós costats.

Afegir les cebes i l'all triturats, i després els tomàquets tallats. Regar amb el vi blanc. Salpebrar i mentre duri la cocció, tapar la cassola. Deixeu-ho coure durant 20 minuts.



## Bullabessa a la Marsellesa

## Ingredients

150 cc. d'oli  
3 grans d'all picats  
1 branqueta d'api tallada a tires fines  
1 pessic de safrà  
3 cebes mitjanes picades  
200 grams de gambes, les cues  
250 grams de musclos  
500 grams de peixos (rap, moll, congre, lluç)  
1 pebre verd picat  
1 porro mitjà a rodanxes fines  
1 culleradeta de sal  
3 tomàquets pelats sense llavors i picats  
1 pastanaga mitjana a rodanxes  
1 litre d'aigua

## Elaboració:

S'escalfa l'oli i s'ofega el peix. A continuació s'agrega l'all i la ceba i es continua ofegant fins que la ceba comenci a estovar.

Llavors, s'afegeix la resta de vegetals i l'aigua bullint i deixa que es cogui sobre foc molt suau durant 15 minuts. Rectificar de sal.

Llavors es afegim les cues de les gambes pelades, els musclos ben nets i prèviament cuits i el safrà.

Es deixa a la calor sense permetre que torni a bullir durant altres 6 o 8 minuts i se serveix molt calent.

## Coquilles Saint-Jacques.

### Ingredients:

12 vieires, 1 manat de porros. 2 pastanagues, farina, nata, tomàtiga triturada, vi blanc, 300 grs de gírgoles, mantega, sal, pebre bo i nou moscada.

### Elaboració:

- \* Sofregiu el porro i la pastanaga, tallats a juliana, amb un poc de mantega.
- \* Afegiu les gírgoles també tallades a juliana.
- \* Deixau-ho coure a foc viu un parell de minuts i ho banyau amb un poc de vi blanc. Seguidament deixau reduir aquest vi i el lligau ( espessiu) amb un poc de farina ( una cullerada).
- \* Un cop preparat aquest roux ( com si fessiu una beixamel), li afegiu la nata i unes cullerades de tomàtiga triturada, rectificau de sal i ho aturau després d'haver cuit uns minuts.
- \* A l'hora de servir, encalentiu la salsa amb les verdures i li afegiu la polpa de les vieires. Deixau coure uns minuts i ho serviu dins la closca dels moluscs.

## Crema dubarry.

### Ingredients:

- \* 1 coliflor, 300 grams patates
- \* 1o 2 litres aigua o de brou de verdura
- \* 2 porros
- \* 1 cullerada mantega
- \* 50 grams formatge parmesà ratllat
- \* nou moscada ratllada
- \* 1 cullerada julivert picat
- \* 1 cullerada cibulet picat
- \* sal, pebre

### Elaboració:

Tallar la coliflor . Rentar i pelar les patates i tallar a daus petits perquè triguin el mateix en fer-se que la coliflor. Posar el brou en una olla i quan estigui bullint, afegir sal, coliflor i patates. Tapar, posar foc moderat i deixar 15 minuts. Netejar els porros i tallar a rodanxes fines. Escalfar la mantega en una paella. Quan estigui fosa, fer els porros i fer a foc lent fins que estiguin tous. Tirar els porros al coliflor i patata i deixar a foc moderat durant 5 minuts. Triturar i finalment afegir-hi formatge ratllat, herbes fresques i nou moscada. També sal i pebre si cal. Remenar molt bé i servir.

## Orada a la Provençal.

### Ingredients:

1 orada de 1 Kg, 2 cullerades de vi blanc sec, oli d'oliva, el suc de 1 / 2 llimona, farigola, pebre i sal, 2 cebes mitjanes, 2 pebres verds, 4 tomàquets, 1 llimona, 25 gr. de mantega

### Elaboració:

Col·locar la orada sobre un tros de paper d'alumini. Assaonar amb farigola, sal i pebre i abocar per sobre el vi, el suc de llimona i 2 cullerades d'oli.

Doblegar el full sobre el peix i tancar perfectament. Coure al forn, durant 1 hora, a temperatura mitjana.

Sofregir la ceba tallada a anelles amb mantega i 2 cullerades d'oli. Quan aquest transparent, treure-la. En el mateix greix, ofegar els pebres ràpidament.

En una safata, posar la ceba i els pebres en forma de llit i posar damunt la daurada.

Decorar amb el tomàquet tallat a quarts, unes rodanxes de llimona i escampar-la farigola fresc picat.

**Paté de campagne.**

Ingredients :

(10-12 persones)

1 conill desossat

200 grams de bacó

300 grams de fetgets de pollastre

250 grams de magre de porc

100 grams de xuia

2 grans d'all

sal i pebre

30 grams de mantega

100 dl. de conyac

200 grams de xuia a talls fins

Elaboració:

1. Picar junts el conill, el porc, el bacó i la xuia. Condimentar amb sal i pebre, l'all molt picat i el brandi. Deixar reposar en un lloc fresc almenys dues hores.

2. Saltar els fetgets en la mantega, picar i afegir-los a la barreja anterior.

3. Els talls de cansalada es netegen de greix i dureses . Aquesta és la forma que no s'encongeixin en coure. Folrem amb elles un motlle de terrina de ceràmica que tingui tapa de manera que pengin pels costats.

4. Posem allà la picada ben apretat perquè no hi hagi buits. Cobrim amb la part de les llenques que estava penjant.

5. Tapem la terrina i la posem al bany maria en el forn a 180 ° durant 1 hora i 3 / 4 o 2 hores.

6. Premsem amb 1 quilo durant una nit i esperem un altre dia més abans de menjar-la.

# Serveis 1er cuina.

**Dijous 20-01-11**

**semana tematica egipte**

**Dijous 03-02-11**

**Aperitiu**

Paté de sardines

**Primers plats**

Ensalada de salmó marinat

Arrós cremós

**Segons plats**

Conill amb ceba

Lluç a la romana

**dijous 10-02-11**

**Aperitiu**

Baba ghanoush

**Primers plats**

Ensalada campera

Pebres del piquillo farcits de peix i marisc amb salsa de tinta

**Segons plats**

Galtes de vedella amb escalunyes glacejades al balsàmic i patates bolet

Calamars farcits

**dijous 17-02-11**

**Aperitiu**

**Primers plats**

Raviolis farcits de ricotta i espinacs amb salsa crema

Ceviche

**Segons plats**

Frit mallorquí

Suprema de salmó al cava

**dijous 24-02-11**

**Aperitiu**

**Primers plats**

Remenat de bolets i gambes

“Potaje de vigilia”

**Segons plats**

Ossobuco a la milanesa

Medalló de rap amb escalivada i salsa pesto

**dijous 10-03-11**

**Aperitiu**

**primers plats**

Paté de fetges de pollastre

Crema parmentier

**Segons plats**

Llomillos de porc amb bolets al estragó

Peix en papillote

**dijous 17-03-11**

**aperitiu**

**Primers plats**

Crema fina de lleties amb formatge de cabra, foie gras, carabassa i vermell d'ou trufada

Crêpes de salmó fumat amb salsa de iogurt i de taronja

**Segons plats**

Lluç amb “pisto” d'albergínies i salsa d'olives negres

Magret d'ànec amb arròs cremós de taronges de Sóller, sàlvia i bolets

**dijous 24-03-11**

**Aperitiu**

**Primers plats**

Crema de mongetes vermelles, berza, morcilla i xoris

Ensalada de pop i patata amb vinagreta de pebre bord

**Segons plats**

Conill amb gambes i salsa de marisc

Turbot amb crosta de gingebre i tallarins negres