

Tasca per al període de confinament del 30 al 3 d'abril

Mòdul elaboració bàsiques de cuina

FPB1 **FITXA 3**

Tota la info de la tasca també la teniu disponible a la web

<http://www.cuinant.com/iesgcc1920.htm>

Activitat 1) Dilluns dia 30 i dimecres 1 d'abril a les 11:00 hores teniu una classe on line en directe al facebook e instagram. També en diferit al youtube



Youtube: <https://www.youtube.com/user/juanansoller>



Instagram: <https://www.instagram.com/juananxf>



<https://www.facebook.com/juanantonio.fernandez.906>

Teniu fins **divendres 3 d'abril** per a lliurar un escrit (un fol) amb l'anàlisi de les classes online que ha d'incloure:

- Comentari personal de les dues classes, amb curiositats, coses a tenir en compte etc.
- Un petit treball (un fol i cara) o recerca dels usos més habituals de les despulles animals (fetge, llengua, cor, butza, ronyons), cercant receptes, formes de fer-los nets, conservació. Etc.
- Elabora una pa a casa teva i fes un vídeo del procés. Després penja el vídeo al classroom

Pensau que teniu , alguns de vosaltres, les activitat de la fitxa 1 i fitxa 2 per anar acabant.

AQUESTA SETMANA TENIM UNA CLASSE DE TUTORIA VIDEOCONFERENCIA EL **DIMARTS**

31 A LES 10:00 H A TRAVÉS DE HANGOUTS .

US CONVIDARÉ AMB EL MAIL DE IESSOLLER.COM

Google
Hangouts



Totes aquestes activitats de les fitxes
les heu de fer en un document word
i vídeo penjar-lo al classroom de
TUTORIA.

Receptes de les classes on line d'aquesta setmana

PA BLANC

INGREDIENTS: 1 quilogram de farina de força, 500 / 600 grams d'aigua tèbia (37°C) 40 grams de llevat de pa i un poc d'oli i un poc de sal.

ELABORACIÓ:

Dissoldre tot el llevat amb un poc d'aigua i farina i fer una bolla que deixarem submergida dins la resta d'aigua. Un cop aquesta bolla de pasta suri, hi afegirem la resta d'ingredients i ho amassarem bé fina a aconseguir una pasta homogènia.

Deixarem tovar tota la massa , dins un bol o lloc adequat fins que dupliqui el seu volum.

Damunt una taula enfarinada tornarem a pastar de nou i posteriorment donarem la forma desitjada. Les peces formades les tornarem deixar tova (fins que dupliquin el seu volum) i ho enformarem a una 170°C fins a la cocció total. (la temperatura del forn pot variar en funció de la mida de les peces a cuire).

A l'hora d'enfornar pintarem amb un poc d'aigua la superfície del pa i l'espolvorejarem amb farina.

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.

Llengua amb tàperes

La llengua amb tàperes és un guisat típic de la pagesia de Mallorca, molt utilitzat també com a tapa per als famosos variats

Els ingredients són, evidentment, la llengua, preferentment de porc, o d'altres animals, tomàquets madurs, ceba, alls, herbes aromàtiques, oli, pebre de cirereta, i, per descomptat, les tàperes. S'han de bullir les llengües en aigua amb mitja cabeça d'all, llorer, menta i romaní i sal, durant un període entre una hora i mitja i dues hores.

D'altra banda, i en una cassola de fang, es fa un sofregit amb el tomàquet, la ceba, el pebre de cirereta, un tassonet de vi negre, i una vegada ben ofegat i fluixet, s'afegeix brou de cocció i la llengua tallada i es deixa a foc lent fins que sigui cuit. Una quart d'hora o vint minuts abans d'apagar el foc s'afegeixen les tàperes.

Fetge escabetxat:

Una altre recepta senzilleta mallorquina i també típica dels variats.

Per a fer-ho necessitem un tallada de fetge per persona, sal, pebre, alls, ceba, llorer, pastanaga, oli, vinagre i pebre bord. Farina i oli d'oliva verge de Sóller

Enfarinam el fetge, el fregim. Després dins s'oli sofregim sa verdura, un cop tendre afegim el pebre bord dolç afegim el vinagre i rectificam de sal. Tornam el fetge a l'escabetxo i cuinat 5 minuts