

**Tasca per al període de confinament del 6 al 8 d'abril**

Mòdul elaboració bàsiques de cuina

**FPB1 FITXA 4**

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

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

**Activitat 1 )** Dilluns dia 6 i dimecres 8 d'abril a les 11:30 hores teniu una classe on line en directe al facebook e instagram. També en diferit al youtube. **M'heu d'enviar un petit comentari de les dues classes.**



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



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



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

**Dia 6 d'abril a les 11:30h**

Visita al Museu etno-gastronòmic de Can Carol. Eines de cuina dels Segles XVIII i XIX.

**Dia 8 d'abril a les 11:30h**

Panades de xot i cabell d'àngel i panades de sípia.

## Activitat 2 )

**Tots aquells que no heu fet ses activitats de sa fitxa 1 , 2 i 3 les heu d'acabar.**

**Data màxima 8 abril..**

### Fitxa 1

<http://www.cuinant.com/pdf/tasca%201%20confinament.pdf>

### Fitxa 2

<http://www.cuinant.com/pdf/tasca%202%20confinament.pdf>

### fitxa 3

<http://www.cuinant.com/pdf/tasca%202%20confinament.pdf>

També estan les fitxes al **classroom** de TUTORIA.

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

### Receptes

#### Panades de xot i cabell d'àngel

*Per a unes 10-12 panades*

- 1 Kg de farina fluixa
- 250 grams de saïm de porc
- 125 ml d'oli d'oliva
- 250 ml d'aigua
- 3 rovells d'ou
- Pel farcit: 800 grams de carn de xot , bocinets de xuïa salada, 150 grams de cabell d'àngel, sobrassada a pessics, moradui, xíxols , sal, pebre bo i oli d'oliva

Desosseu la carn i la tallau a trossets petits, la posau be de sal i pebre bo i la mesclau amb la panxeta i la sobrassada , també picades . Trempau-la i posau-hi també els cabell d'àngel. Apart i dins un bol , mesclau l'oli el saïm i els rovells; ho bateu be fins a obtenir una consistència cremosa. Tot seguit ja podem afegir-hi l'aigua i la farina, poc a poc.

Amassarem bé to el conjunt fins a aconseguir una massa manejable. Procedim a fer bolletes petites de 80 grams i un cop fetes totes les bolles, aquestes mateixes les xaparem en dues (una de 60 grams i una altra de 20 grams).

Amb les bolles grosses farem una cassoleta amb les mans que omplirem amb la carn trempada ( es poden posar també alguns xíxols o ceba tendra picada) i amb les bolles petites farem les tapadores e les cassoletes .

Courem a 170°C per espai de 30 / 40 minuts.

#### Panades de Sípia.

*Per a unes 10-12 panades*

- Un quilo de farina fluixa
- 300 ml d'oli d'oliva
- 300 ml de vi blanc

Per el farcit:

- Dues o tres carxofes.
- Una sípia grossa i neta. (400-500 grams)
- 500 grams de xíxols
- Un manat de ceba tendra
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre bo
- Pebre bord
- Un poc de sobrassada

#### Elaboració

Primer, tallarem la sípia a daus no molt petits perquè torna petita quan cou. Com el dit gros de la mà, més o manco. La ficarem dins un bol i la tremparem al gust amb oli, sal, pebre bo i pebre bord. Passau que la pasta no du sal, i convé que siguin gustoses.

Prepararem les verdures. Tallarem les cebes tendres petites (un tall transversal, i després tallades d'un mig centímetre). Pelarem les carxofes, i les tallarem a quarts, i després les llescarem fines. Ho auntam amb els xíxols i ho trempam igual que la sípia. Posam també la sobrassada a pessics

Pasta , farcit i cocció com a panades normals.



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

**FORMACIÓ**  
**PROFESSIONAL**  
ILLES BALEARS



Unió Europea

europa  
investa en el teu futur  
Fons Social Europeu



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN, CULTURA  
Y DEPORTE



Institut d'Ensenyament Secundària  
**GUILLEM COLOM**  
**CASASNOVAS**



Institut d'Ensenyament Secundària  
**GUILLEM COLOM**  
**CASASNOVAS**