

## Tasca per al període de confinament del 20 al 24 d'abril

Mòdul elaboració bàsiques de cuina

**FPB1 FITXA 5**

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

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

**Activitat 1 )** Dilluns dia 20 i dimecres 22 d'abril a les 11:30 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

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



### **Activitats:**

- Fes un petit comentari de les receptes mostrades, indicant característiques especials, i les principals coses a tenir en compte durant la seva elaboració. (mig fol)
- Indica quins tipus d'arròs podem trobar i per a que serveixen cada un d'ells.
- Indica quins són els passos que hem de fer per a fer un peix net.

**Activitat 2 )** Mira el següent vídeo i redacta la recepta de les dues elaboracions que en ell s'indiquen.

<https://www.youtube.com/watch?v=BvgWWLHTydc&t=29s>

**(Història de Sóller. Segle XIX i XX)**

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

Arròs negre.

#### INGREDIENTS:

(Per a 4 pax)

1 sípia neta i tallada a juliana fina.  
La tinta de la sípia.  
100 grams de panxeta de porc tallada a juliana fina.  
50-100 grams de sobrassada  
2 cullerades de mel.  
4 racions d'arròs.  
Aigua tèbia ( 2 x 1 d'arròs)  
Sal.  
Safrà natural.  
Picada d'all i julivert  
All-i-oli.  
Formatge mallorquí rallat.

#### Elaboració:

Sofregiu dins un sauté i amb oli d'oliva la panxeta. Quan comenci a daurar-se afegiu-hi la sípia, uns minuts després la ceba, que courem fins que evapori l'aigua que amolla. Després afegiu la sobrassada i la mel i ho confitau tot a foc viu. Afegiu-hi l'arròs i sofregi-lo una mica, afegiu-hi l'aigua i la tinta de sípia i anau remenant suaument fins que quasi sigui cuit l'arròs. A mitja cocció es pot afegir el safrà i la picada . Acabau la cocció dins el forn o sobre el foc , però, amb el recipient tapat. Treure del foc i pegau-li una remenada suau mentre li afegiu el formatge rallat.  
Servir amb un poc d'all i oli.

## Filets de peix farcit amb olives negres i anxoves

### Ingredients 5 pax

200 grams de peix net per persona, 2 llaunes d'anxoves, 200 grams d'olives sense pinyol, 1 cullerada sopera de mostassa, 1 cullerada sopera d'oli d'oliva, 1 cullerada sopera de cognac, 1 llimona i sal

porros.

Sal.

### Elaboració:

- Assasonar el filets de peix amb sal i llimona i reservar. Llevar el màxim possible d'espines a les anxoves i passar-les dins un bol, juntament amb les olives, el cognac, l'oli, la mostassa i unes gotes de llimona. Triturar-ho be tot fins a aconseguir una pasta espessa. Posar la meitat dels filets dins una pella amb un poc d'oli i daurar-los lleugerament, col·locar-los damunt una placa de forn i posar-hi damunt cadascun una cullerada de pasta d'olives. Daurar la resta dels filets i posar-los a sobre dels altres. Acabar al forn 5 minuts.

### **Gató**

Ingredients: 2 tasses de farina d'ametlla, 1 i ¼ tassa de sucre, 5 ous, llimona rallada, 1 culleradeta de canyella, 1 cullerada de llevat, 1 cullerada d'oli o margarina.

### Elaboració:

Pre-escalfau el forn a 180°. Engreixau un motlle de pastís i escampau la grapadeta de farina de sobre ell. Separau els rovells dels blancs d'ou. Bateu els rovells junt amb el sucre fins que dupliquin el seu volum inicial. En un altre recipient pujau el blancs d'ou a punt de neu

Agregau els rovells als blancs

Agregau la farina d'ametlles, el llevat, la canyella i la llimona i mesclau bé.

Enfornau-ho a 180° durant els primers 15 minuts, i després baixau el forn a 160° per als pròxims 25 minuts.

El treim del motlle del forn i el deixam reposar cinc minuts.  
Escampau per damunt el sucre en pols. Servi-u-lo en fred.