Cuinar a Viladecans V!

Receptari per tastar... i per conviure

AJUNTAMENT DE **VILADECANS**

Cuinar a Viladecans

Receptari per tastar... i per conviure

AJUNTAMENT DE **VILADECANS**

Edició:
Ajuntament de Viladecans
Àrea de Democràcia Municipal i Participació
Consell Municipal per a la Convivència i la Ciutadania
Jaume Abril, 2
08840 Viladecans
convivencia@aj-viladecans.es

Juny de 2006

Il·lustracions: Montserrat Cabo

Dipòsit legal: B-30904-2006

Impressió: Multitext, S.L.

Una manera de fer ciutat

Viladecans avança en qualitat d'espais, en habitatges, en llocs de treball. Creix en nombre d'habitants, persones vingudes d'altres llocs que busquen una millor qualitat de vida o un habitatge digne i assequible.

Però la feina o l'habitatge per si sols no fan ciutat. Fer ciutat és també construir relacions entre les persones, identitat col·lectiva, símbols comuns. És crear espais on les persones, sense perdre aquells orígens que les han configurat tal i com són, se sentin reconegudes i valorades. Se sentin, en definitiva, formant part d'un col·lectiu amb un patrimoni comú, amb reptes, il·lusions i esperances de futur.

D'aquí que vulgui encoratjar-vos a continuar aquesta tasca de bon veïnatge i de coneixement mutu que s'expressa en aquest llibre. L'intercanvi de receptes, a part d'aportar elements molt útils en la nostra atrafegada vida quotidiana, expressa perfectament els nostres itineraris personals i familiars, la nostra petita història. I permet aproximar-nos a la diversitat amb senzillesa i constatar sobretot que Viladecans és feta de mil històries entrellaçades amb accents diferents. Fins i tot, en els plats d'altres parts del món serà molt fàcil reconèixer formes de cuinar, ingredients i sabors que no ens són aliens.

Compartir receptes és tan sols un dels molts exercicis que poden fer-se en el procés d'aprenentatge de les nostres llengües. Estic ben segur que les entitats, associacions i escoles que feu possible i millor la comunicació entre els veïns i veïnes de la nostra ciutat continuareu oferint-nos experiències tan reeixides com aquesta. Moltes gràcies, doncs, per la vostra participació i la vostra iniciativa!

Carles Ruiz
L'alcalde

Cuinar, parlar, conviure...

Parlar per Conviure és una xarxa promoguda pel Consell Municipal per a la Convivència i la Ciutadania, formada per entitats diverses que promouen l'aprenentatge del català i del castellà a través de grups de conversa. La xarxa ha esdevingut una oportunitat de treballar en equip i d'adquirir una dimensió col·lectiva, per a tota la ciutat. Una oportunitat per donar-se a conèixer, per arribar a més persones, per dotar-nos de recursos, per estimular-nos mútuament i per tirar endavant. És una activitat de bon veïnatge, que afavoreix la convivència. I, el més important, és una activitat que es du a terme per l'acció decidida i constant d'unes quantes entitats i persones que fa molts anys que hi treballen. Tenen en comú que no hi ha "professors", sinó persones voluntàries que es proposen facilitar la pràctica de la llengua.

Des del Consell es valoren especialment les relacions i vincles que s'estableixen entre les persones, a cada entitat de la xarxa. Aquestes relacions contribueixen a la cohesió social, trenquen amb els prejudicis mutus i, de fet, enforteixen el teixit associatiu. Amb el projecte, persones nascudes a Viladecans, persones arribades els anys 60 i 70, persones vingudes més recentment i potser de més lluny, a través de diverses entitats es posen en situació d'aprendre les unes de les altres. Hi ha una actitud millor per a la convivència?

En aquest context, aquest llibre que teniu a les mans és una iniciativa que ha permès treballar en cadascun dels grups una experiència tan comuna, propera i quotidiana com és la cuina. Justament per això, la cuina ens remet fàcilment a la nostra pròpia identitat i a la nostra història. El gust d'unes bones "migas", per exemple, ens porta bons records: la cuina de casa, el poble on vam néixer, les persones estimades...

Aquelles emocions que formen part del més profund de nosaltres i que ens agrada no només assaborir, sinó també compartir.

Aquest llibre ens ajuda també a adonar-nos de dos fets paradoxals: que vivim en la diversitat cultural i que aquesta diversitat sovint no és més que una disposició diferent d'uns elements que ens són comuns. En el pla de les receptes, només cal veure com amb uns mateixos ingredients aconseguim elaborar plats tan diferents. En el pla de les persones, no cal dir que és molt més fort allò que compartim que allò que ens fa diferents.

Vull agrair l'esforç de les entitats –persones voluntàries i "aprenents" de català o de castellà– per fer aquest treball i que fa possible que tots i totes puguem gaudir de les receptes entranyables dels diferents llocs de procedència. La meva sincera enhorabona a totes les persones que hi heu treballat desinteressadament. Sense vosaltres, res de tot això no hagués estat possible.

I vull agrair també l'oportunitat que hem tingut de treballar conjuntament amb els tallers de famílies promoguts pel Pla Educatiu d'Entorn de Viladecans, que tenen un objectiu molt semblant al de Parlar per Conviure. Treballen per promoure la cohesió social, avançar en el coneixement i ús del català, millorar, en definitiva, la convivència. Són tallers que compten amb professionals, en els quals els pares i, sobretot, les mares, aprenen la llengua que els seus fills treballen prioritàriament a l'escola.

Finalment, hem pensat que l'ocasió bé mereixia demanar la col·laboració d'un bon professional de la cuina, mestre pastisser, de la nostra ciutat: J. Domingo Pardo, de la pastisseria "Divine's", el qual ens ajudarà en la presentació d'aquesta publicació.

Moltes gràcies, doncs, a tots. Ànim i endavant, el camí tot just acaba de començar!

Rosa Llop de Dios
presidenta del Consell Municipal
per a la Convivència i la Ciutadania

Un projecte encoratjador

El fet que unes persones de diferents cultures i diferents llocs d'origen s'uneixin per dur a terme un projecte de caire culinari en comú, sense distinció de parles ni de tradicions, que es barregin i s'agermanin en aquest llibre per tirar endavant una il·lusió compartida, és més que encoratjador.

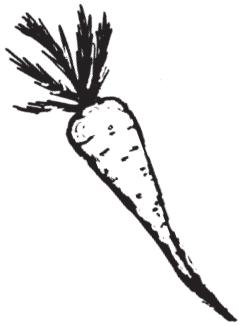
M'ha emocionat poder llegir aquestes receptes i sentir que més que amb les mans estan fetes amb el cor.

És un bon llibre de cuina per molts aspectes: per la iniciativa en si mateixa, per l'esforç i afany de superació de les persones que hi han participat, perquè les receptes estan ben explicades i definides, perquè són fàcils de fer i perquè ens apropen a diferents cultures culinàries.

Us felicito i us encoratjo ja ara a fer una segona part d'aquest projecte!

J. Domingo Pardo
Mestre Pastisser

Amanides, entrants i primers plats



“Ajoblanco”

Ingredients:

Dos grans d’all; 100 grs. d’ametlles; sal; oli; vinagre; 500 ml. d’aigua freda. Opcional: raïm moscatell.

Preparació:

Poseu en un bol les ametlles i els alls pelats, la sal, l’oli, el vinagre i una mica d’aigua.

Tritureu-ho amb la batedora. Un cop ben triturat, afegiu-hi la resta de l’aigua, remenant bé i rectificant de sal i vinagre.

Serviu-ho en bols petits. Es pot acompanyar de raïm moscatell.

Nom:

Dolors Molina

Grup:

Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:

Màlaga

Amanida de gambes

Ingredients:

300 grs. de gambes fresques grosses; 250 grs. de blat de moro; mig enciam; quatre bastonets de cranc; mitja pinya; dues pomes; maionesa; quetxup; oli.

Preparació:

Es passen les gambes per la paella, amb una mica d'oli. Quan estan una mica fregides, es treuen i es pelen. Es deixen refredar.

Es col·loquen tots els ingredients dins d'un bol gran: el blat de moro, l'enciam tallat a trossets petits, els bastonets de cranc també a trossos ben petits, la pinya i les pomes pelades i tallades a trossos.

En un bol petit a part barregem la maionesa amb el quetxup fins que el conjunt tingui el color que desitgem.

Finalment es barreja tot amb unes culleres.

Nom:
Montserrat Ibáñez

Grup:
CEIP Pau Casals

Origen de la recepta:
Catalunya

Amanida d'estiu amb marisc

Ingredients:

Musclos, petxines i gambes pelades; una pasta que us agradi (macarrons, llaços, tirabuixons...); ceba; pebrot; nata líquida; oli d'oliva i sal.

Preparació:

Bulliu els musclos amb aigua i sal, i reserveu l'aigua. Feu un sofregit de ceba, trinxada molt petita, amb les petxines i les gambes pelades.

Bulliu la pasta amb l'aigua dels musclos. Escorreu la pasta, afegiu-hi el sofregit i els musclos i una mica de nata líquida.

Poseu en una altra safata un llit d'amanida i tota la barreja al damunt amb una mica d'oli.

Nom:
Manoli Lozano

Grup:
CEIP Dr. Trueta

Braç de gitano de tonyina

Ingredients:

Patates; ous; olives; tonyina; pebrot vermell; maionesa.

Preparació:

Es couen les patates, amb pell, i els ous durant uns 20 minuts. Un cop bullides, es treu la pell a les patates, es posen en un plat i s'aixafen amb una forquilla. Es posen en una superfície plana, a sobre de paper d'estrassa, i es deixen refredar.

En un bol es posen els ous cuits, fets a trossos, menys un que deixarem per decorar. Es barregen amb les olives, i la tonyina.

Posarem damunt la patata una capa de maionesa estesa i, a sobre, la barreja d'ingredients que hem preparat. Agafarem el paper per una punta i anirem enrotllant la capa de patata amb el farcit. Després, el posarem en una safata i el decorarem amb la maionesa, les olives, l'ou i el pebrot.

A cada costat, hi posarem una mica d'enciam.

Nom:
Yolanda Molina

Grup:
CEIP Dr. Trueta

Brandada de pebrots "del piquillo"

Ingredients:

12 pebrots "del piquillo" escalivats; bacallà esqueixat en tires; un pot de nata liquida; farina; oli; sal; pebre; llet, margarina; formatge ratllat.

Preparació:

S'agafa el bacallà i s'escorre bé. S'acaba d'esqueixar en trossets molt petits. Es barreja amb l'oli i la nata líquida. S'hi afegeix sal i pebre al gust, i es va fent una massa homogènia. Si ens agrada més pastós, hi passarem la batedora.

Després omplirem els pebrots i els posarem en una plata de fang.

Farem una beixamel amb llet, sal, margarina i farina. L'anirem remenant fins que ens quedi espessa al nostre gust. La posarem per sobre dels pebrots, i, al damunt, hi escamparem el formatge ratllat i una mica de margarina.

Posarem la plata al forn, perquè es gratini.

Nom:
Charo Peral

Grup:
CEIP Dr. Trueta

Breuat con gambas y fideos chinos

Nom:
Rajae Shaita

Grup:
Càritas Montserratina

Origen de la recepta:
Marroc

Ingredientes:

1 Kg. de masa break; 500 grs. de gambas; cuatro dientes de ajo; 250 grs. de fideos de China; una lata de champiñones; aceite; sal; pimentón; pimienta; laurel.

Preparación:

Pelar y limpiar las gambas. Salteamos los ajos y las gambas. Ponemos sal, pimienta y pimentón.

Cocer en agua los fideos durante unos cinco minutos. Escurrir y enfriar con agua. Cortar los champiñones pequeños. Mezclar en la sartén los champiñones, junto con las gambas y los fideos. Añadiremos un poco de agua y lo coceremos dos minutos más. Dejar enfriar.

Extender la masa break y hacer rollitos con la mezcla anterior. Poner huevo en los bordes. Freir en aceite bien caliente.

Se puede tomar frío o caliente.

Cloïsses amb espinacs

Ingredients:

250 grs. de cloïsses; 150 grs. d'espinacs cuits; mig got de nata líquida; un gra d'all; una copa de conyac; un ou; oli; sal.

Preparació:

Cal coure la nata per reduir i espesseir la salsa. Trinxeu els espinacs i bateu l'ou amb la clara i amb oli. Sofregiu l'all, un cop estigui ros, poseu-hi les cloïsses. Afegiu-hi el conyac amb el caldo i amb la nata. Remeneu-ho durant un minut perquè s'espesseeixi. Poseu-hi els espinacs i la sal. Afegiu-hi l'ou batut, deixeu-ho espesseir i serviu-ho a taula.

Nom:

Ana M. Ferrete Garrido

Grup:

Club Sant Jordi

Origen de la recepta:

Cadis

Cuscús del Marroc

Nom:

Tama Fadis

Jamila El Mousari

Jamaa Yachou

Grup:

CEIP Dr. Fleming

Nom:

Choua Karrich

Grup:

Càritas Montserratina

Ingredients:

500 grs. de carn a trossets (la Choua ens suggereix que sigui vedella, la Tama, la Jamila i la Jamaa ho fan amb pollastre; el grup de l'Àngela Roca ho fa amb carn de xai); una ceba; un tomàquet a trossets; un got d'oli; julivert; safrà; pebre negre; canyella i sal. Una col; 500 grs. de pastanagues; quatre naps, un tros de carbassa; un carbassó, tot tallat en quatre trossos, cigrons i dues patates a trossos. 1 Kg. de cuscús i mantega salada.

Preparació:

Poseu en una olla exprés l'oli, la vedella, la ceba, el tomàquet, el julivert, el safrà, el pebre, la canyella i la sal. Sofregiu-ho una mica i tanqueu l'olla. Quan xiuli, deixeu-la mitja hora més.

Obriu l'olla i fegiu-hi dos litres d'aigua, col, pastanaga, naps, carbassa i carbassó, un grapat de cigrons i les patates. Tanqueu l'olla i quan xiuli deixeu-la 15 minuts més.

Poseu un litre d'aigua a la cuscussera. Quan bulli, poseu-hi el cuscús prèviament passat per aigua i deixeu-lo fins que surti vapor. Retireu-lo i passeu-lo a una cassola amb mig got d'aigua i una mica de sal. Coleu-lo i poseu-lo novament a la cuscussera. Quan en surti vapor podeu retirar-lo.

Poseu cuscús en una safata, barregeu-lo amb mantega salada. A sobre del cuscús, s'hi posa la carn i les verdures.

Nom:

Fatima Zhora Fakhar

Grup:

CEIP Dr. Trueta

Nom:

Grup d'acollida

Grup:

CEIP Àngela Roca

Empanada

Nom:

Alfonsina Sepúlveda

Grup:

A.V. Alba-Rosa

Origen de la recepta:

Galícia

Ingredients:

Per a la massa: 500 grs. de farina; 250 ml. d'aigua; llevat premsat; una cullerada d'oli; sal. Dos ous.

Per al farcit: dos pebrots, dues cebes, un tomàquet, tonyina en oli; ou dur; pebre dolç; sal i oli.

Preparació:

Per fer la massa, poseu en un bol l'aigua, el llevat, la sal i la farina i remeneu la barreja. Afegiu-hi un ou i continueu remenant fins a obtenir una massa espessa. Deixeu-la reposar, tapada, durant una hora. Mentrestant, farem el farcit.

Posem la ceba i el pebrot, a trossos ben petits, en una paella amb oli i ho sofregim vigilant que no es cremi. Ha de quedar ben cuit. Quan ja gairebé és a punt, s'hi afegeix el tomàquet, i quan ja està fet, s'hi posa la tonyina i l'ou dur ben trinxat. Es remena tot bé i es retira del foc.

Agafem la massa, que ja estarà a punt, en separem la meitat i una mica més per posar a sota. S'estira bé amb el corró de pastar, es posa el farcit al damunt i es tapa amb l'altra meitat. Amb la massa que sobra, es tanca bé el voltant perquè no surti el farcit.

Amb una forquilla es fan foradets per tota l'empanada. S'agafa el rovell d'ou i es bat. Amb un pinzell s'escampa l'ou batut pel damunt.

Es posa al forn, que ja estarà calent, durant trenta minuts a 180 º.

Nom:
Alícia Granja

Grup:
Club Sant Jordi

Origen de la recepta:
Zamora

Ensalada de arroz

Nom:

Fadela Rian

Grup:

Càritas Montserratina

Ingredientes:

250 grs. de arroz, 100 grs. de guisantes, 100 grs. de almendras a tiras; sal; aceite.

Preparación:

En un recipiente de cocer al vapor, poner en la parte de abajo los guisantes con el agua y, encima, el arroz para que se vaya cociendo al vapor.

Poner el aceite en la sartén y freir las tiras de almendras. Dejar escurrir en papel absorbente.

Juntar todos los ingredientes y aliñar al gusto.

Fideus amb sèpia i cloïsses

Ingredients:

Fideus del núm. 2; sèpia de platja amb la seva salsa; cloïsses; tres tomàquets madurs; pebrots verds i vermells; una ceba; dos grans d'all; oli d'oliva; pebre vermell; brou de peix; sal; safrà.

Preparació:

Poseu una mica d'oli a la paella. Afegiu-hi la ceba i els pebrots ben trossejats. Després, l'all i el pebre vermell.

Afegiu-hi la sèpia neta i tallada amb una mica de salsa de la seva bossa.

Hi posarem el tomàquet ratllat i el deixarem coure una mica. Hi afegim el brou. Esperem que comenci a bullir, hi afegirem els fideus, el safrà i la sal. El deixem bullir durant cinc minuts. Hi posem una mica de suc de llimona i deixem reposar amb la tapa durant deu minuts.

Hi afegim les cloïsses abans de posar-hi la tapa i d'apagar el foc.

Nom:

Joaquina Sánchez

Grup:

CEIP Dr. Trueta

Flam de verdures

Nom:

Beatriz Gómez

Grup:

A.V. Alba-Rosa

Origen de la recepta:

Ciudad Real

Ingredients:

400 grs. d'ensalada russa; 200 grs. de tomàquet fregit; 50 grs. de bacon; cinc ous; maionesa.

Preparació:

Es cou l'ensalada russa amb aigua i sal. S'escorre.

Talleu el bacon en tiretes fines; fregiu-lo en una mica d'oli. Quan s'hagi enrossit, afegiu-hi l'ensalada i sofregiu-la uns minuts.

Bateu els ous, barregeu-los amb el tomàquet fregit i l'ensalada russa i rectifiqueu-ho de sal. Aboqueu-ho en una flamera untada amb mantega i poseu-ho a coure al forn, al bany maria, fins que hagi quallat (uns 35 minuts).

Serviu-ho fred, acompanyat amb maionesa i una amanida d'enciam i tomàquet.

“Gurullos” amb cargols

Ingredients:

Per als “gurullos”: farina de blat de moro, aigua i ou.

1 kg. de cargols

Per al sofregit: all, ceba, pebrot, llorer.

Preparació:

Es fa la massa dels “gurullos”. Es deixa reposar unes hores. Se li dóna forma de fideu i es talla a trossos petitons. Es deixa assecar.

Es netegen bé els cargols i se sacrifiquen amb aigua calenta. Després, es fa un bon sofregit amb tomàquet, all, ceba, pebrot, llorer. S’hi afegeixen els “gurullos” i els cargols fins que acabin de fer-se.

Nom:

Josefina Gracia

Grup:

A.V. Alba-Rosa

Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:

Almeria

“Migas”

Nom:
Concha Juárez Pérez

Grup:
Club Sant Jordi

Origen de la recepta:
Granada

Ingredients:

Pa; oli; tres o quatre grans d’alls; sal.

Pebrot i pernil o cansalada viada.

Raïm, magrana, taronja, olives. Vinagre.

La Concha, que fa “migas molineras”, en lloc de pa hi posa farina de blat.

Nom:
Josefa Sánchez Rubio

Grup:
Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:
Torre del Campo (Jaén)

Preparació:

Esmicoleu el pa en trossos petits i primets. Remulleu-lo amb l’aigua.

Poseu oli en una paella fins a cobrir-ne el fons. Fregiu-hi l’all i poseu-hi després el pa, ben escorregut. Comenceu a remenar fins que estiguin ben cuites.

Per fer les “migas” amb farina en lloc de pa:

Es posa la paella a foc lent, amb una mica d’oli. Quan està una mica calent es tira l’aigua i la sal al gust de cadascú. Quan comença a bullir s’hi posa la farina i amb una escumadora de ferro es va movent fins que es mescli bé. Aleshores s’hi posa la resta d’oli i es continua remenant fins a la seva cocció.

Les “migas” es mengen ben calentes, amb peix, cansalada viada, xoriço, botifarrons, pebrots fregits... També s’acompanyen amb fruita: meló, raïm, magrana, etc.

Nom:

Dolors Molina

Grup:

Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:

Màlaga

Mongetes seques amb cloïsses

Ingredients:

500 grs. de mongetes seques; 300 grs. de cloïsses gallegues; julivert; set o vuit grans d'all.

Preparació:

Tindrem bullides les mongetes. En una cassola fregim els alls amb el julivert, ben trinxadets. Quan es comencin a enrossir, hi afegim les cloïsses. Tapem la cassola.

Al cap d'una estona les cloïsses s'han obert totes. És el moment d'afegir-hi les mongetes amb una mica de suc. Ho deixem coure tot plegat uns minutets i ja tenim el plat a punt.

També es pot fer amb patates o amb cigrons.

Nom:
Conxita Almirall

Grup:
Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:
Catalunya

Ous farcits

Ingredients:

Sis ous; una llauna de tonyina; pebrot vermell; olives; beixamel.

Preparació:

Es posen a bullir els sis ous fins que es facin durs. Un cop cuits es pelen i es tallen per una punta. Es treuen els rovells i es barregen amb la tonyina i el pebrot vermell. Es fa una massa per farcir els ous. S'omplen els forats de les dues meitats amb el farcit.

Damunt de cada ou dret, es posa, travessat amb un escuradents, el tros tallat, una mica de pebrot vermell i una oliva.

En una safata es fa un llit de beixamel i a sobre s'hi posen els ous farcits, drets.

Nom:

Francisca Rodríguez Guzmán

Grup:

Club Sant Jordi

Origen de la recepta:

Sevilla

Pan

Ingredientes:

1 Kg. de harina; 500 ml. de agua; 10 gr. de levadura de pan; una cucharilla pequeña de sal y otra de azúcar.

Preparación:

En un recipiente grande, poner la harina, añadir la levadura disuelta en el agua templada, el azúcar y la sal. Amasar con las manos hasta que quede una masa elástica y fina. Hacer una bola y dejar reposar tapada con un paño en un lugar cálido para que fermente una hora aproximadamente.

Amasar otra vez y hacer dos bolas. Ponerlas sobre papel de horno y dejar fermentar otra vez.

Precalentar el horno a 200º. Cuando la masa esté fermentada, poner las bolas en el horno durante 20 ó 30 minutos.

Nom:
Tama Fadis

Grup:
Càritas Montserratina

Origen de la recepta:
Marroc

Pastís de patata

Ingredients:

1 kg. de puré de patates; 600 grs. de botifarra; 1 kg. de tomàquet triturat; 100 grs. de formatge ratllat; oli; una ceba grossa.

Preparació:

Primer fem el puré de patata i el reservem. Desfem les botifarres, treient-ne el budell i les sofregim en una paella amb la ceba, fins que la botifarra quedi ben esmicolada. Hi afegim el tomàquet triturat. Un cop està tot ben sofregit, posem en un motlle una capa de puré de patata, una de sofregit, una de puré i així successivament. S'acaba amb una capa de puré. Hi afegim el formatge ratllat pel damunt i ho gratinem uns minuts al forn.

Nom:

Conxita Almirall

Grup:

Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:

Catalunya

Patates a la importància

Ingredients:

1 kg. de patates; 1 dl. d'oli; dos grans d'all; julivert; farina i ous; una mica de vi.

Preparació:

S'agafa un kilo de patates i es talla en rodanxes més o menys del gruix d'un centímetre. S'arrebossen en farina i ou i després es fregeixen en oli en una paella durant un parell de minuts.

Després es posen a part en una olla, amb el vi, alls i julivert trinxat i es deixen coure deu minuts més o menys.

Aquest plat se serveix com a acompanyant de carn o de peix.

Nom:
Estrella Gato Fernández

Grup:
CEIP Dr. Trueta

“Salmorejo”

Ingredients:

1 Kg. de pa de màquina; tres tomàquets; un pebrot verd; tres grans d’all; un got d’oliva; una mica de sal; una mica de vinagre. Un ou dur i una mica de pernil salat. També s’hi poden posar trossets de formatge.

Preparació:

Es posa en un bol el pa, a trossos, en remull amb aigua. Quan s’ha estovat s’aixafa tant com sigui possible i es barreja amb els tomàquets, el pebrot, l’all, l’oli, la sal i el vinagre.

Després es trinxa tot amb la batedora fins que queda una pasta més aviat espessa.

Es bull un ou dur i es trinxa a trossets petits. Es talla el pernil salat a trossets molt petits.

Se serveix la racció de cada persona en els plats i al damunt s’hi posa una mica d’ou dur i de pernil.

Nom:
Marina Castillo

Grup:
Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:
Villanueva de Algaida

Nom:
Pepi Rodríguez

Grup:
A.V. Alba-Rosa

Origen de la recepta:
Còrdova

Sopa Harira

Nom:
Nasira Benaras

Grup:
Càritas Montserratina

Origen de la recepta:
Marroc

Ingredientes:

Una rama de apio; una cebolla; 250 grs. de garbanzos en remojo; 500 grs. de carne de ternera; 1 Kg. de tomates; dos cucharadas de aceite; un manojo de perejil; cilantro fresco; fideos de cabello de ángel; concentrado de tomate; cuatro cucharadas soperas de harina; aceite; especias (preparado en tiendas marroquíes o bien pimienta, canela, jengibre; azafrán, sal).

Preparación:

Poner cinco litros de agua en una olla. Cuando hierva, añadir todas las verduras trituradas, los garbanzos y la carne. Dejar cocer durante una hora. Disolver la harina en un poco de agua y añadir junto con las especias y el concentrado de tomate.

Dejar cocer durante diez minutos, añadir la sal y los fideos. Dejar cocer cinco minutos más.

Es una sopa típica del Ramadán.

Truita de pastors extremenys

Ingredients:

1 Kg. de patates; tres ous; dues cebes; un gra d'all; oli d'oliva; julivert; una cullerada petita de farina.

Preparació:

Es fa una truita amb ceba normal. Es posa dins d'una cassola i es reserva.

En una paella es fa un sofregit amb ceba i quan aquesta s'ha enrossit s'hi tira la farina remenant perquè no es cremi. S'hi aboquen l'aigua, i l'all i el julivert trinxats, la fulla de llorer, la sal i el safrà. Es deixa bullir una estona.

S'aboca a sobre la truita i es deixa coure a foc suau. Es punxa amb la forquilla dues o tres vegades i, en pocs minuts, ja és a punt per menjar.

Nom:
María José Expósito Verdión

Grup:
Club Sant Jordi

Origen de la recepta:
Badajoz

Truita de pèsols

Ingredients:

600 grs. de pèsols congelats; sis ous; dues cebes; oli i sal.

Preparació:

Poseu una paella al foc amb un got d'oli. Quan estigui calent, tireu-hi els pèsols.

Remeneu de tant en tant durant vuit minuts.

Talleu les cebes en juliana, i sofregiu-les a la paella, afegint-hi la sal que calgui.

En un bol bateu els ous, i barregeu-hi després tots els ingredients.

Torneu a posar la paella al foc, aboqueu el contingut del bol i feu la truita, tenint present de tombar-la perquè quedi cuita per totes dues bandes.

Nom:

Ana M. Méndez Vivancos

Grup:

Club Sant Jordi

Origen de la recepta:

Mazarrón (Múrcia)

Truites amb beixamel

Ingredients:

200 grs. de patates; 200 grs. de xampinyons; una llauna de tonyina; salsa de tomàquet; sis ous; beixamel.

Preparació:

Es fan tres truites: una amb les patates, una altra amb la tonyina i una tercera amb els xampinyons. Es posen una sobre l'altra separades per la salsa de tomàquet. A continuació es fa la beixamel, s'estén sobre les truites amb formatge ratllat i es posa a gratinar.

Nom:
Ana Limones

Grup:
A.V. Alba-Rosa

Origen de la recepta:
Sevilla

Segons plats: carns i peixos

Bacallà a l'aragonesa

Ingredients:

Dos trossos de bacallà per persona; dues cebes; tres pebrots verds; dos pebrots vermells; dos grans d'all.

Preparació:

Es posa el bacallà en remull i al cap de quatre dies es treu l'aigua i es neteja diverses vegades. S'asseca amb paper de cuina.

Es posa la cassola al forn amb oli. El bacallà s'enfarina i es fregeix.

Es fa un sofregit amb els alls, la ceba, el pebrot i els tomàquets.

Per acabar, es posen tots aquests ingredients per sota el bacallà dos minuts... i a menjar!

Nom:

Pilar Albalate Briz

Grup:

Club Sant Jordi

Origen de la recepta:

Aragó

Bacallà a l'asturiana

Ingredients:

Dos lloms de bacallà per persona; oli; ceba; all i julivert; llimona; farina; aigua.

Preparació:

Cal posar els lloms de bacallà en remull vint-i-quatre hores per dessalar-los o bé comprar-los dessalats.

S'enfarinen, es fregeixen i es reserven.

En una cassola de fang se sofregeixen les cebes en juliana. Quan estiguin toves hi afegim una picada d'all i julivert amb mitja llimona. També li posem una cullerada de farina. Amb una batedora ho remenem bé perquè no hi quedin grumolls.

Hi afegim l'aigua. Quan comença a bullir, s'hi posa el bacallà i es deixa uns vint minuts.

Nom:
Paula Torres Ruiz

Grup:
CEIP Pau Casals

Origen de la recepta:
Astúries

Bastela

Ingredientes:

600 grs. de hojas de bastela (se pueden comprar fàcilmente en cualquier tienda marroquí de alimentación); 1 kg. de pollo; 1 kg. de cebollas; 80 grs. de canela; 100 grs. de azúcar glas; 500 grs. de almendras; ocho huevos; perejil; pimentón; colorante; un vaso de aceite; sal.

Preparación:

Se ponen en una cazuela el aceite, las cebollas troceadas bien pequeñas, el pollo, perejil, sal, pimentón, colorante y un poco de agua. Cuando el pollo esté en su punto, se retira y se deja la cebolla hasta que no quede agua. A continuación, se añaden los huevos y se hace un revoltillo con la cebolla. Se retira del fuego.

Se deshuesa el pollo y se trocea. Se machacan las almendras. En una bandeja de horno untada con mantequilla se pona una hoja de bastela en el centro y otras alrededor. La hoja central se rellena con una capa de pollo, revuelto y almendras. Se espolvorea con canela y azúcar, y se cubre con bastela. La operación se repite hasta acabar con el relleno. Finalizar con bastela pintada con huevo y espolvoreada con canela y azúcar. Poner al horno caliente y dorar.

Zoulikha El ferrari

Càritas Montserratina

Marroc

Fricandó

Ingredients:

Vedella per fregir; farina; tomàquet; ceba; all; ametlles; avellanes; un litre de brou; una copeta de conyac; xampinyons o algun tipus de bolet.

Preparació:

Se salen els talls de vedella i s'enfarinen. Tot seguit es fregeixen en una paella amb oli, i es van posant en una cassola. A la mateixa paella, s'afegeix una mica més d'oli i es fa un sofregit amb la ceba, el tomàquet, un all i el conyac. S'hi afegeix el brou i els talls de carn que prèviament havíem fregit.

Es fa una picada amb un gra d'all, les ametlles i les avellanes, s'aclareix amb una mica de brou i s'afegeix a la cassola.

Es posa al forn i es deixa que vagi fent "xup-xup". Quasi al final, quan la carn és ben tova, s'hi afegeixen els bolets passats prèviament per la paella i... a dinar! Bon profit!

Nom:
Maria Piqué

Grup:
Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:
Catalunya

Pollastre a la llimona

Ingredients:

Un pollastre; dues llimones; cebes trinxades; alls trinxats; pebre negre; pebre vermell mòlt; comí; julivert o cilantre; sal; oli; mantega.

Preparació:

Es neteja bé el pollastre. S'unta amb all, pebre negre, sal i llimona. Es posa en una cassola amb l'oli i un cassó d'aigua. Es deixa bullir un moment. Després s'hi afegeix la ceba trinxada, el julivert, el comí i el pebre vermell. Es deixa bullir fins que es cou el pollastre.

Es treu el pollastre i es posa en una safata al forn amb una mica de mantega perquè s'enrosseixi.

La salsa restant es deixa bullir fins que s'espesseeix.

Serviu el pollastre en una safata i ruixeu-lo amb la salsa per damunt.

Nom:
Henia Barkane

Grup:
CEIP Montserratina

Origen de la recepta:
Marroc

Pollastre amb arròs a la gitana

Ingredients:

Pollastre; arròs; carxofes; cebes; all; patates; safrà; pebrot; oli; sal; aigua.

Preparació:

Un cop l'oli està calent a la cassola, es fregeix el pollastre. S'hi afegeixen els tomàquets, el pebrot, la ceba, l'all, les carxofes i les patates. Un cop les verdures estan una mica sofregides, s'hi posa l'aigua i es deixa bullir.

Quan el pollastre està cuit, s'hi tira l'arròs. Trigarà uns vint minuts.

Nom:

Cristina Amaya
Maria Carmona
Josefa Gilabert

Grup:

CEIP
Dr. Fleming

Origen de la recepta:

Andalusia

Sardines en escabetx

Ingredients:

500 grs. de sardines; dues fulles de llorer; sis grans d'all; oli; vinagre; sal i pebre vermell dolç.

Preparació:

En primer lloc, treiem el cap i les tripes a les sardines. A continuació, en una cassola de fang, hi posem les sardines, el llorer i els alls, la sal i el pebre. Reguem el conjunt amb l'oli i un parell de cullerades de vinagre fins a cobrir les sardines.

Tapem la cassola i ho deixem bullir uns trenta minuts. Per últim, ho retirem del foc i deixem reposar l'escabetx entre 24 i 48 hores.

Passat aquest temps es pot consumir encara que passin uns quants dies sempre que es conservi a la nevera.

Nom:
Conxita Almirall

Grup:
Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:
Catalunya

“Tajin” de caballa

Nom:

Rahma Bakkli

Grup:

Càritas Montserratina

Origen de la recepta:

Marroc

Ingredientes:

1 kg. de tomates; 500 grs. de cebollas; patatas; 500 grs. de pimiento verde; ajos; perejil; especias; laurel; aceite; sal; agua; caballa.

Preparación:

Hay que poner en una cazuela de barro un poco de aceite. Añadir una capa de pimientos, cebolla, tomate, las especias, el laurel, el perejil, la sal y los ajos.

Encima, una capa de patatas cortadas a rodajas gruesas y sobre éstas una capa de cebolla cortada a rodajas; aceite y agua.

Repetir la capa de verdura y especias.

Poner al fuego aproximadamente 30 minutos con la olla tapada.

El pescado se incorpora al final.

Xai al forn

Ingredients:

Una espatlla de xai (per cada dues persones); dues llimones; all; julivert; vi blanc; orenga; romaní; farigola; llorer; oli d'oliva; sal i pebre.

Preparació:

Primer es condimenta el xai amb la llimona, l'all i el julivert, la sal i el pebre. Després s'hi afegeixen el romaní, la farigola i l'orenga i es deixa reposar tot un dia.

L'endemà es cuina al forn, posant-hi oli d'oliva per sobre. S'introdueix al forn a la màxima temperatura perquè s'enrosseixi. Després es baixa el forn a 180 º, se li posa el vi blanc i es deixa coure durant una hora i quart o hora i mitja.

Nom:
Sonia Montes Valle

Grup:
CEIP Pau Casals

Origen de la recepta:
Catalunya

Xai amb verdures

Ingredients:

Xai; cebes; tomàquets; pastanagues; pèsols; carxofes; pebre; safrà; julivert; oli; sal i aigua.

Preparació:

S'escalfa l'oli amb una mica de sal i s'hi posa el xai. S'hi afegeix la ceba, el tomàquet, el julivert, el pebre i el safrà. Ho remenem bé.

Hi posem l'aigua fins a cobrir la carn. També hi podem afegir pastanagues, pèsols, carxofes... fins i tot col-i-flor i carbassó.

Nom:

Jamaa Salhi

Tlaistmas Achouvitar

Saida Tabre

Sadia El Mousari

Grup:

CEIP Dr. Fleming

Origen de la recepta:

Marroc

Postres i pastissos

Arròs amb llet

Ingredients:

Un litre de llet; mig litre d'aigua; 100 grs. de sucre; 240 grs. d'arròs; canyella; la pell d'una llimona.

Preparació:

S'agafa una olla d'aigua i es posen amb l'aigua freda tots els ingredients. Quan comença a bullir es remena i es deixa una mitja hora a foc lent.

L'arròs ha d'estar una mica dur i es treu de l'olla i es posa en bols. Per últim la canyella es posa per damunt de l'arròs.

Nom:
Rosa Corchero

Grup:
CEIP Dr. Trueta

Origen de la recepta:
Catalunya

Bizcocho de sémola

Nom:

Mina Borass

Grup:

Càritas Montserratina

Origen de la recepta:

Marroc

Ingredientes:

500 grs. de sémola de trigo; tres huevos; un sobre de levadura; 250 grs. de mantequilla; 100 grs, de semillas de sésamo; una cucharada sopera de anís en grano; 100 grs. de almendra rallada; 50 grs. de azúcar; un poco de sal; leche.

Preparación:

Poner la sémola en un recipiente y añadir la mantequilla derretida. Se amasa con las manos. A continuación se ponen el resto de los ingredientes y se mezclan todos juntos. La masa final tiene que quedar con la consistencia parecida al yogur.

Verter en un molde de horno untado con mantequilla y cocer con el horno prrecalentado a 200 º durante 20 ó 30 minutos.

Bunyols de poma

Ingredients:

500 grs. de pomes; 500 grs. de farina; 250 ml. de llet; 250 grs. de sucre; un sobre de llevat; canyella en pols; ratlladura de llimona; oli per fregir.

Preparació:

Es pelen les pomes, es tallen a daus i es reserven. Amb la resta d'ingredients (menys l'oli) es fa una pasta ben barrejada.

Es posa l'oli a la paella i quan estigui calent s'agafa una cullerada de la pasta i un dau de poma i es fregeix. Quan ja són cuïts, s'hi pot tirar sucre per damunt. Es mengen calents!

Nom:

Anna Teresa Pérez

Grup:

FAV Viladecans

Cireres negres en vi

Ingredients:

Cireres negres madures; sucre; canyella; vi blanc i aigua.

Preparació:

Es renten les cireres, se'ls treuen les cues i es deixen en remull durant un quart d'hora.

Després, es posen en una cassola i es cobreixen de vi blanc i aigua, a parts iguals; s'hi tiren 400 grs. de sucre per quilo de cireres i una branqueta de canyella. Es deixa coure uns vint-i-cinc minuts. Es desescuma bé i es posa a refredar.

Nom:
Luis Barrio

Grup:
CEIP Dr. Trueta

Origen de la recepta:
Catalunya

Crispells

Ingredients:

Dos ous; sis cullerades de sucre; una tasseta de llet; mig sobre de llevat; 250 grs. de farina; una mica d'anís; oli per fregir.

Preparació:

Poseu en un bol els rovells dels ous, el sucre, la llet i l'anís. Es bat una mica, s'hi posa la farina i el llevat, es barreja bé i es deixa reposar una estona.

En una paella, escalfem oli i hi tirem culleradetes de pasta en forma de boles. Els fregim fins que estiguin rossos. Mentre encara estiguin calents, els arrebossarem amb sucre.

Nom:
Celerina Román

Grup:
Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:
Arén (Ribagorça Oriental)

Flam

Ingredients:

Quatre ous; sis cullerades de sucre; tres quarts de litre de llet.

Preparació:

Es posa al foc un recipient amb sucre al gust, fins que es posi a punt de caramel. Com més sucre hi posem, més caramel obtindrem. S'aboca el sucre dins de la flamera.

Es baten els ous i es barregen amb el sucre i la llet. La barreja s'aboca al recipient on hi ha el sucre caramelitzat.

Es pot fer tant al forn com al bany Maria. El temps de cocció és de mitja hora a tres quarts.

Nom:
Ludivina Arnáez

Grup:
CEIP Dr. Trueta

Gelatina al gust

Ingredients:

Un paquet de gelatina al gust que es vulgui; un pot de llet condensada.

Preparació:

Prepareu la gelatina, poseu-la al congelador durant 20 minuts i retireu-la. Afegiu-hi la llet condensada i deixeu que qualli tot junt.

Nom:
Toñi i Esperanza

Grup:
CEIP Àngela Roca

Origen de la recepta:
Catalunya

Llet rostida

Ingredients:

Un litre de llet sencera; la pell de mitja llimona; quatre ous; una branqueta de canyella; sis cullerades soperes de sucre.

Preparació:

Poseu a bullir la llet amb la canyella i la pell de llimona. Quan bulli, es deixa a foc lent durant cinc minuts.

Bateu els ous amb el sucre i, passant-ho pel colador, afegiu-los a la llet un cop freda.

Remeneu tots els ingredients i poseu-ho al forn calent. Ompliu la safata fins a les tres quartes parts i gratineu-la durant trenta minuts.

Nom:
Maria Lefimon Ontilaf

Grup:
CEIP Montserratina

Origen de la recepta:
Xile

Mousse de llimona

Ingredients:

Quatre o cinc iogurts naturals; un pot de llet condensada; dues llimones.

Preparació:

Es bat tot junt, es posa en un bol i es deixa a la nevera un parell d'hores.

Podeu posar-ho en copes i guarnir-les pel damunt amb menta fresca molt trinxada o ratlladura de xocolata.

Nom:

Lumi Molina Crespo

Grup:

CEIP Àngela Roca

Nom:

Conxita Almirall

Grup:

Càritas Sagrada Família

Panellets

Nom:
Araceli Romero

Grup:
CEIP Àngela Roca

Origen de la recepta:
Catalunya

Ingredients:

Per a unes 100 unitats, i de mida petita:

1 Kg. d'ametlla; 500 grs. de sucre; vuit ous.

Per decorar: 120 grs. de pinyons; 120 grs. d'ametlla picada; 120 grs. de coco; un pot petit de cireres en almívar; un pot de virutes de xocolata.

Preparació:

Barregem tots els ingredients en un recipient gran fins que quedi una massa compacta. Tot seguit comencem a fer formes rodones, de bolet, circulars... i les decorem arrebossant-les al gust; ametlla picada, coco...

Després els deixem coure al forn a 200º durant quatre o cinc minuts. Amb unes pinzellades d'ou abans d'enfornar-los quedaran més guarnits.

Pastes de pasta fullada

Ingredients:

Pasta fullada congelada; poma; mantega; panses; sucre; xocolata; cabell d'àngel; rovell d'ou.

Preparació:

Es descongela la pasta fullada i es talla en setze quadrats.

Pastes de **poma**: es fregeix la poma amb una mica de mantega, panses i sucre. Es posa a cada quadradet una mica de la barreja de poma, es doblega per la meitat i amb una forquilla se segella pels tres costats que han quedat oberts.

Pastes de **xocolata**: a cada quadradet s'hi posa una unça de xocolata. Se segueix el mateix procediment que en els de poma.

Pastes de **cabell d'àngel**: a cada quadradet s'hi posa una mica de cabell d'àngel.

Es bat el rovell d'ou amb sucre i amb un pinzell es pinta per sobre. S'hi posen tres o quatre pinyons o bé trossets d'ametlla i s'hi tira un grapat de sucre.

Es posen al forn escalfat a 200 º durant un quart d'hora.

Nom:
Lourdes Cuartero

Grup:
CEIP Dr. Trueta

Pastís de gelatina amb maduixetes

Nom:

Mari Canosa Resina

Grup:

CEIP Àngela Roca

Ingredients:

Base: 250 grs. de galetes, 150 grs. de mantega.

Farcit: 250 grs. de mascarpone; mig pot de llet condensada; 200 ml. de nata per a muntar; tres ous; una taronja.

Gelatina: 200 grams de maduixetes; 200 ml. de vi negre; 150 grs. de sucre; tres fulles de gelatina; una llimona; una branca de canyella.

Preparació:

Tritureu les galetes, foneu la mantega en un cassó a foc suau i afegiu-hi les galetes fins a fer una pasta. Folreu un motlle desmuntable.

Barregeu el mascarpone amb la llet condensada i la pell de la taronja ratllada, el suc, els ous batuts i la nata muntada. Es posa dins el motlle i es cou a forn mig durant trenta o trenta-cinc minuts.

Coeu el vi en un cassó amb el sucre, la canyella i la pell de mitja llimona fins a obtenir un almívar clar. Retireu-ne la pell de llimona i la canyella, i afegiu-hi les fulles de gelatina i les maduixetes. Deixeu-ho refredar. Abans que no qualli, afegiu-ho damunt del pastís i deixeu-lo refredar.

Pastís de llimona

Ingredients:

Un iogurt de llimona; una mesura de iogurt d'oli; dues mesures i mitja de iogurt de sucre; quatre mesures de iogurt de farina; un sobre de llevat; una pell de llimona ratllada; tres ous.

Preparació:

Es bat tot amb la batedora. El recipient en què es vagi a fer el pastís s'unta una mica amb mantega. Es posa tot al forn prèviament escalfat a 200º. Quan ha pujat una mica, es baixa el forn a 150º.

Quan ha pujat del tot, es punxa amb un ganivet. Si surt net, el pastís ja és fet.

Nom:

Jessica Frías

Grup:

CEIP Àngela Roca

Pastís de nous

Ingredients:

Quatre ous, un iogurt natural; una mesura de iogurt d'oli de girasol; dues mesures de sucre; tres de farina; dos sobres de llevat Royal; llimona ratllada; nous a trossets petits; panses de Corint i ametlles laminades.

Preparació:

Bateu bé els ous en un bol, poseu-hi el iogurt, l'oli i el sucre. Torneu-ho a batre. Afegiu-hi el llevat, la llimona ratllada, la farina, les nous i les panses de Corint. Remeneu-ho bé.

Unteu una safata de mantega i poseu-hi la barreja. El forn ha d'estar escalfat prèviament (15 minuts abans) a 200º. El temps de cocció és de 30 a 35 minuts. Abans de posar-lo al forn, convé decorar-lo amb les ametlles laminades a sobre.

Nom:

Caridad Molina

Grup:

Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:

Barcelona

Pastís de pinyons

Ingredients:

Tres mesures de iogurt de farina; dues i mig de sucre; una mesura d'oli; un iogurt; llimona ratllada; tres ous; una poma; 100 grs. de pinyons; un sobre de llevat; mig got de moscatell i una mica de sal.

Preparació:

Bateu les clares d'ous a punt de neu. A continuació es posa el sucre i el rovell d'ou, s'hi afegeix mig iogurt d'oli i es bat tot molt bé.

A continuació es posa el iogurt, la ratlladura de llimona, el moscatell, i es ratlla la poma. Tot seguit s'hi afegeixen la farina i el llevat a poc a poc i es va movent la massa. S'hi posa la meitat dels pinyons i una mica de sal.

Es posa en un motlle de forn i es decora per sobre amb els pinyons que han quedat.

Poseu-ho al forn, a foc mitjà, durant 45 minuts.

Nom:

Carmen Fernández Milena

Grup:

CEIP Dr. Trueta

Pastís de poma

Nom:
Lídia Lluch

Grup:
A.V. Alba-Rosa

Ingredients:

Quatre ous; tres pomes; un iogurt; dues mesures (amb l'envàs del iogurt) de sucre; una mesura d'oli; tres de farina; un sobre de llevat i la pell d'una llimona ratllada.

Preparació:

Es trituren tots els ingredients i es barregen bé.

Es cobreix una safata amb paper d'alumini. S'unta amb una mica d'oli perquè no s'enganxi.

Poseu-la al forn, molt fort, durant deu minuts. Després baixeu el forn i ho deixeu coure mitja horeta més.

Pastís de poma a l'andalusa

Ingredients:

Sis pomes golden; un got de llet sencera; un got de farina; un got de sucre; un sobre de llevat; una llimona ratllada; melmelada d'albercoc.

Preparació:

S'agafen quatre pomes, les pelem i les triturem junt amb el got de llet sencera. Es posen en un recipient i es barregen amb la farina, el sucre, el llevat i la llimona ratllada.

La base on posarem el pastís s'unta amb mantega i s'omple amb la barreja.

Les dues pomes sobrants es tallen en làmines molt fines i es posen guarnint el pastís.

Es posa al forn durant 45 minuts a 170 º.

Quan estigui gairebé cuït, el traurem del forn i hi posarem melmelada d'albercoc pel damunt. Tornarem a enfornar-lo.

Nom:
Josefa Ferrera Daluz

Grup:

FAV Viladecans

Origen de la recepta:

Andalusia

Pastís de poma amb pasta fullada

Ingredients:

Dues caixes de pasta fullada congelada; paper vegetal; dos sobres de flam Potax; 660 ml. de llet; de vuit a deu cullerades de sucre; de sis a vuit pomes; un pot de melmelada d'albercoc.

Preparació:

Poseu el paper vegetal a sobre de la safata. Esteneu la massa de la pasta fullada (cal deixar-la descongelar una estona, sense que arribi a estar gaire tova) de forma que pugi una mica pels voltants de la safata. Punxeu-la amb una forquilla.

Prepareu la crema pastissera: feu bullir 400 ml. de llet. Afegiu-hi el sucre. Amb la resta de la llet, dissoleu els sobres de flam i afegiu-los a la llet bullent. Remeneu sense parar fins que la crema agafi cos.

Poseu la crema al damunt de la massa en calent i espereu que es refredi. Aprofitant l'espera, pelarem les pomes i les tallarem a rodanxes primetes. Quan la crema ja està freda, anem posant-hi a sobre la poma, de forma que quedi tota la crema coberta.

Pinteu la poma amb la melmelada i el voltant de la massa, també. Poseu al forn aproximadament 30 minuts a 180º per sota fins que aquesta part s'enrosseixi. Finalment, poseu-lo cinc minuts per sobre. Bon profit!

Nom:
M. José Monfort Serrano

Grup:
CEIP Dr. Trueta

“Pestiños” malaguenys

Ingredients:

500 grs. de farina de blat; un got d’oli d’oliva; un got de sucre; un got de vi blanc; canyella i “ajonjoli”.

Preparació:

Poseu l’oli al foc. Un cop calent, poseu-hi un tros de pell de llimona per donar gust a l’oli.

En un bol es posen l’oli perfumat, el vi, el sucre i la resta d’ingredients.

Una vegada tot junt cal remenar-ho bé. S’hi posa la farina i es treballa fins que la massa quedi bé. Els “pestiños” es fan allargats.

Nom:

Maria Granados Herrera

Grup:

Club Sant Jordi

Origen de la recepta:

Màlaga

"Roscos" d'ametlles

Nom:

Alberta Expósito Belmonte

Grup:

FAV Viladecans

Origen de la recepta:

Almería

Ingredients:

Sis ous; 250 grs. de llard; 500 grs. d'anís sec; 400 grs. de sucre; 750 grs. de farina; la pell d'una llimona; una cullerada de canyella; 500 grs. d'ametlla a trossets.

Preparació:

En un recipient es posen els rovells dels sis ous amb el llard, l'anís, el sucre, la farina, la pell ratllada de la llimona i la canyella. Es barreja tot ben mesclat amb les mans. A continuació es fa un cilindre d'uns 20 cms. de llarg i d'un dit de gruix i s'ajunten els dos caps formant una circumferència.

Es baten les clares, s'arrebossen els cèrcols, primer amb les clares i després amb l'ametlla. Es posa al forn en una plata a 170º durant uns 15 minuts o fins que estiguin rossos.

“Rosquillas” d’arròs

Ingredients:

Una iuca; 500 grs. de farina d’arròs; 500 grs. de formatge ratllat; sal; llet; oli.

Preparació:

Es posa a bullir la iuca fins que estigui tova i es deixa refredar. Una vegada estigui freda es pasta durant una bona estona.

Després s’afegeix a poc a poc la farina d’arròs, el formatge ratllat, la sal, l’oli i, per últim, la llet fins a trobar el punt idoni.

Fem les “rosquillas” i les posem al forn durant trenta minuts a una temperatura de 200º.

Nom:

Sandra Rojas

Grup:

Càritas Sagrada Família

Origen de la recepta:

Colòmbia

Sopa dolça

Ingredients:

Pa fregit, nous, sucre, canyella.

Preparació:

Es fregeix pa en llesques i es va posant a la cassola. Al damunt de la capa de pa, se n'hi posa una de nous.

En una paella es posa aigua amb sucre segons el gust i s'aboca al damunt del pa amb nous. A sobre s'hi posa canyella.

Es van fent capes i es posa a foc lent fins que es redueix.

Nom:
Asun Rodríguez

Grup:
CEIP Dr. Trueta

Taronges amb Cointreau

Ingredients:

Dues taronges de taula; tres o quatre cullerades de cafè de sucre; un raig de licor (Cointreau o un altre que us agradi); menta; canyella per adornar.

Preparació:

Peleu les taronges, talleu-les en rodanxes i poseu-les en un bol o safata fonda. Tireu-hi el sucre i el raig de licor. Deixeu-ho macerar i serviu-ho amb fulles de menta o canyella i sucre per sobre.

Nom:

Consolación García Alcázar

Grup:

CEIP Àngela Roca

"Torrijas" o Torradetes de Santa Teresa

Nom:

Magdalena García

Grup:

FAV Viladecans

Origen de la recepta:

Castella La Manxa

Nom:

Araceli Romero

Grup:

CEIP Àngela Roca

Origen de la recepta:

Catalunya

Ingredients:

Pa del dia anterior; llet; sucre; canyella; oli; ou.

Preparació:

Es talla el pa a llesques gruixudes. Es col·loquen en una safata i es cobreixen amb llet.

La Magdalena bull primer la llet juntament amb la canyella i el sucre i hi suca ràpidament les llesques. L'Araceli ho fa amb la llet freda.

Quan estan empapades es passen per ou batut i es fregeixen en una paella amb oli abundant fins que s'enrosseixen.

Es posen en un plat amb paper de cuina perquè absorbeixi l'oli sobrant.

Després s'arrebossen amb sucre i canyella. I ja són a punt per menjar.

Xorbet de llimona

Ingredients:

Una ampolla de cava brut. La meitat d'una terrina gran de xorbet de llimona gelat (millor si porta trossets de llimona).

Preparació:

En un bol s'afegeix l'ampolla de cava ben freda i es remena bé amb una cullera fins que no li quedi gas. Seguidament, es posa la meitat de la terrina del "xorbet" de llimona i es bat bé amb una batidora. I llest!

Se serveix molt, molt fred.

Nom:

Ana Gómez

Grup:

CEIP Dr. Trueta

Índex

Amanides, entrants i primers plats

“Ajoblanco”	13
Amanida de gambes	14
Amanida d’estiu amb marisc	15
Braç de gitano de tonyina	16
Brandada de pebrots “del piquillo”	17
Breuat con gambas y fideos chinos	18
Cloïsses amb espinacs	19
Cuscús del Marroc	20
Empanada	22
Ensalada de arroz	24
Fideus amb sèpia i cloïsses	25
Flam de verdures	26
Gurullos amb cargols	27
“Migas”	28
Mongetes seques amb cloïsses	30
Ous farcits	31
Pan	32
Pastís de patata	33
Patates a la importància	34
“Salmorejo”	35
Sopa Harira	36
Truita de pastors extremenys	37
Truita de pèsols	38
Truites amb beixamel	39

Segons plats: carns i peixos

Bacallà a l’aragonesa	43
Bacallà a l’asturiana	44
Bastela	45
Fricandó	46

Pollastre a la llimona 47
Pollastre amb arròs a la gitana 48
Sardines amb escabetx 49
“Tajin” de caballa 50
Xai al forn 51
Xai amb verdures 52

Postres i pastissos

Arròs amb llet 55
Bizcocho de sémola 56
Bunyols de poma 57
Cireres negres en vi 58
Crispells 59
Flam 60
Gelatina al gust 61
Llet rostida 62
Mousse de llimona 63
Panellets 64
Pastes de pasta fullada 65
Pastís de gelatina amb maduixetes 66
Pastís de llimona 67
Pastís de nous 68
Pastís de pinyons 69
Pastís de poma 70
Pastís de poma a l’andalusa 71
Pastís de poma amb pasta fullada 72
“Pestiños” malaguenys 73
“Roscos” d’ametlles 74
“Rosquillas” d’arròs 75
Sopa dolça 76
Taronges amb Cointreau 77
“Torrijas”, o Torradetes de Santa Teresa 78
Xorbet de llimona 79

Grups i entitats que han pres part en aquest projecte:

Xarxa Parlar per Conviure:

- Associació de Veïns de l'Alba-Rosa
- Càritas
  - Grup Sagrada Família (aprenentatge de català)
  - Grup Montserratina (aprenentatge de castellà i alfabetització)
- Club Sant Jordi (Fundació Viure i Conviure)
- Federació d'Associacions de Veïns de Viladecans

Tallers de famílies del Pla Educatiu d'Entorn (aprenentatge de català):

- CEIP Àngela Roca
- CEIP Dr. Fleming
- CEIP Dr. Trueta
- CEIP Montserratina
- CEIP Pau Casals

En l'edició de les receptes, hem respectat la llengua d'aprenentatge de cadascun dels grups.