



CUINES DEL MÓN A SANT BOI DE LLOBREGAT



INTRODUCCIÓ

Teniu a les mans un recull de receptes de cuina elaborat per l'alumnat del curs Elemental 1 del Servei Local de Català de Sant Boi de Llobregat.

Hi ha receptes de tot tipus: primers plats, segons plats, aperitius... i també de diverses procedències (Amèrica del Sud, Europa, etc.).

Gràcies a tots per haver-les volgut compartit.

Esperem que us agradin i... Bon profit!

Sant Boi de Llobregat, juny de 2011



Natalia Castillo (Colòmbia)

AJIACO SANTA FERREÑO

Ingredients (per a 10 persones)

1,5 kg de patates *pastusas* (es poden substituir per patates de pell marró). (P1)
1 kg de patates *sabaneras* (patata de pell vermella). (P2)
1 kg de patates *criollas* (es poden substituir per patates gallegues). (P3)
4 panotxes
3 pollastres
200 g de pèsols
20 fulles de *guascas* (semblant al llorer).
2 dauets de brou de gallina.
Crema de llet.
Tàperes.
4 alvocats.

Preparació

Primer, es trosseja el pollastre, se li treu la pell i es renta. Es pelen les patates (P1 i P2) i es tallen en trossos petits i les (P3) es renten sense treure'ls la pell. Les panotxes es netegen i es tallen en 2 o 3 trossos.

Segon, cal omplir una olla gran amb 6 litres d'aigua i s'ha de posar a bullir amb 2 pits de pollastre, les (P1), 2 dauets de brou de gallina i la meitat de les *guascas* o llorer. Quan comenci a bullir es posa a foc lent durant 1 hora o fins que la sopa s'espesseixi.

Després, se li afegeixen les panotxes, la resta de les peces de pollastre, les (P2), els pèsols i les *guascas* i es deixa coure mitja hora més. Passat aquest temps, s'afegeixen les (P3) i es deixa fins que les patates estiguin tendres (aproximadament 20 minuts).

Finalment, es tallen els alvocats en quatre trossos i es treu la llavor.

Es pot servir en cassoles de fang o terrissa i s'hi posa una cullerada de crema de llet i tàperes. Cada plat ha de tenir un tros de pollastre i un de panotxa. S'acompanya amb l'alvocat i pa d'all, encara que cal dir que molta gent ho acompanya amb una mica d'arròs blanc.



Guille Tejeiro (Màlaga)

AJOBLANCO MALAGUEÑO

Ingredients (per a 4 persones)

250 g d'ametlles
2 grans d'all
150 g de molla de pa
1 got i mig petit d'oli d'oliva
1 cullerada de vinagre
1 litre d'aigua molt freda
1/2 quilo de raïm
Una mica de sal

Preparació

Posem a escalfar les ametlles dos minuts en aigua bullint perquè salti la pell.
Posem la molla de pa en remull amb una mica d'aigua i pelem els alls.

Es pot fer de dues maneres: a mà o amb la batedora.

Per fer-ho a mà posarem en el morter les ametlles i les picarem amb la maça. Després hi afegirem els alls, la molla de pa i la sal. Ho treballarem a poc a poc amb la maça, anirem agregant-hi oli lentament fins a aconseguir una pasta esponjosa i hi posarem el vinagre. Ho treballarem una mica més i hi afegirem l'aigua freda a poc a poc per anar deslligant la pasta, que ficarem al frigorífic fins al moment de servir-la.

Després pelarem i traurem les llavors dels raïms. Abans de servir-ho mirarem que no falti sal ni vinagre i hi afegirem els raïms nets.

Per fer-ho amb la batedora ficarem tots els ingredients al bol: les ametlles, els alls, la molla de pa, l'oli, la sal i el vinagre.
Ho triturarem tot i farem una pasta. A poc a poc hi anirem afegint l'aigua i al moment de servir-ho hi afegirem el raïm net.



Carmen Gutiérrez (Extremadura)

AU AMB VI RANCI

Ingredients (per a 4 persones)

1 kg de gall dindi tallat en vuit parts
1 got de vi ranci
100 g de pinyons
100 g de panses sultanes
1 tomàquet
1 gra d'all
5 escalunyes
1 got de caldo de carn
Sal, pebre negre, llimona

Preparació

Es posen les panses en remull amb el vi ranci; mentrestant, s'assaona la carn amb el pebre, la sal i la llimona.

Es rosteix una mica la carn i quan estigui daurada s'afegeix el caldo, el tomàquet, les cebes, l'all i el vi (sense les panses). Es cou a foc lent.

Quan estigui gairebé cuit, es trituren tots els ingredients excepte l'all, s'hi afegeixen les panses i uns pinyons torrats i es torna a posar a la cassola uns 10 minuts més. Si es vol s'hi poden afegir també unes orellanes.



Carlos Alberto García (Galícia)

CLOÏSSES A LA MARINERA
Ingredients (per a 4 persones)

1 ¼ Kg de cloïsses
1 ceba
¼ l d'oli
1 fulla de llorer
½ cullerada de pebre dolç
una mica de pebre picant
1 got de vi blanc
1 cullerada de farina
Julivert
Sal

Preparació

En un recipient amb aigua freda i sal, cal deixar les cloïsses unes hores perquè deixin anar la sorra.

En una cassola de fang amb oli calent, fregiu la ceba picada.

Quan la ceba tingui color, cal afegir-hi les cloïsses.

Quan les cloïsses comencin a obrir-se, s'hi ha d'afegir el vi blanc, el pebre dolç i picant, el julivert, el llorer i, finalment, la farina.

Deixeu-ho coure 10 minuts, remenant constantment per evitar grumolls fins que la salsa s'espesseixi.

Serviu-ho juntament amb un bon Albariño i pa gallec en quantitat.

Ángela Maria Velásquez (Colòmbia)

EMPANADA FARCIDA DE CARN

Ingredients (per a 4 persones)

300 g de carn picada
300 g de patates cuites i pelades
1 ceba grossa
2 tomàquets sencers tallats en trossets
2 tasses d'aigua calenta
2 tasses de farina de blat de moro
Oli d'oliva
Sal

Preparació

- 1 - Bulliu les patates amb un litre d'aigua, sal i oli, vint-i-cinc minuts.
- 2 - Sofregiu la carn amb una mica d'oli i quan estigui ben rossa, reserveu-la.
- 3 - Talleu la ceba i el tomàquet en trossets i sofregiu-los deu minuts; quan estiguin ben rossos aboqueu-los a la cassola on hi ha la carn.
- 4 - Quan les patates estiguin ben cuites, peleu-les i talleu-les en trossets petits, aboqueu-les a la cassola on hi ha la carn i el sofregit, per formar el guisat.
- 5 - Poseu en un bol l'aigua, la farina de blat de moro, la mantega i la sal; remeneu-ho fins a formar la massa.
- 6 - Quan la massa estigui llesta, dividiu-la en porcions petites.
- 7 - Agafeu les porcions de la massa, aplaneu-les amb els dits formant *arepas* primes, farciu-ne cadascuna amb una mica de guisat, doblegueu-les i premseu-los les vores perquè tanquin bé.
- 8 - Finalment fregiu-les en oli ben calent i quan estiguin ben rosses, poseu-les al plat i ja estaran llestes per menjar.



Jessica Paola Melgarejo (Xile)

HUMITAS

Ingredients (per a 5 persones)

10 panotxes
2 cebes
50 g de mantega
5 cullerades de llet en pols
un manat d'alfàbrega
sal
cordill

Preparació

Primer, cal separar les fulles de les panotxes i guardar-les i, també, separar els grans de blat de moro de les panotxes.

Després, es tritura el blat juntament amb l'alfàbrega, fins que quedi feta una pasta i se sofregeix la ceba picada amb la mantega.

Es mescla la ceba amb la pasta de blat, s'hi afegeix la llet en pols i s'escalfa a foc lent uns minuts. Es va remenant i s'hi afegeix sal.

Posteriorment, cal bullir les fulles que prèviament havíem separat i quan estiguin tendres es retiren del foc i es colen.

Per omplir les *humitas*, cal estendre 4 fulles i, un cop omplertes amb la pasta, s'han de tancar i unir amb el cordill.

Una vegada estiguin muntades cal posar-les a bullir durant 1 hora. Finalment, cal retirar-les del foc i servir-les.





Amelia Llorente (La Rioja)

LLET FREGIDA

Ingredients (per a 4 persones)

1 litre de llet
3 sobres de flam "Flanini"
10 cullerades de sucre
Canyella
Farina
2 ous

Preparació

Es posa una cassola al foc amb $\frac{3}{4}$ de llet per escalfar. Després agafem un got i hi posem la resta de la llet amb el sucre i el flam i ho remenem amb una cullera durant 5 minuts.

Després ho afegim tot amb la cassola al foc i es remou durant 15 minuts fins a aconseguir una pasta espessa. A continuació es posa la pasta en una safata plana i es deixa 24 hores a la nevera.

En un plat posem farina i en un altre plat batem un ou. La massa, la tallarem en trossos petits (més o menys dos dits) els passem per la farina i l'ou per poder-los fregir posteriorment en una paella. Abans de posar-hi els trossos de pasta, l'oli ha d'estar molt calent.

Posarem els trossos de llet que acabem de fregir en un altre plat i els posarem al damunt sucre i canyella.

El plat se serveix fred i s'acompanya amb un got de cava.

Luis Urra (navarrès de naixement i santboià d'adopció)

QUADRADETS DE L'ÀVIA NAVARRESA

Ingredients (per a 2 persones)

4 llesques de pa de motlle
2 talls de pernil dolç
2 talls de formatge
Llet
1 ou batut
Oli d'oliva

Preparació

Primerament, batem l'ou i el reservem.

Després, posem un tall de pernil dolç i un de formatge dins de cada un dels sandvitxos que hem fet amb el pa de motlle. Seguidament, tallarem, en 4 parts iguals, els dos biquinis que tenim.

A continuació banyarem els quadradets en un plat amb llet, per tots els costats i també els banyarem en l'ou batut.

Finalment, fregirem els quadradets en oli d'oliva calent, dins d'una paella petita i els posarem en un plat gran o una safata per servir-los a la taula.



MAZAMORRA

El mazamorra és bàsicament un salmorejo blanc, no conté tomàquet. Primitivament era un menjar *cortijero* i avui se serveix com a especialitat en els millors restaurants de Còrdova com a especialitat típica de la zona. És una recepta molt antiga, d'alt valor calòric.

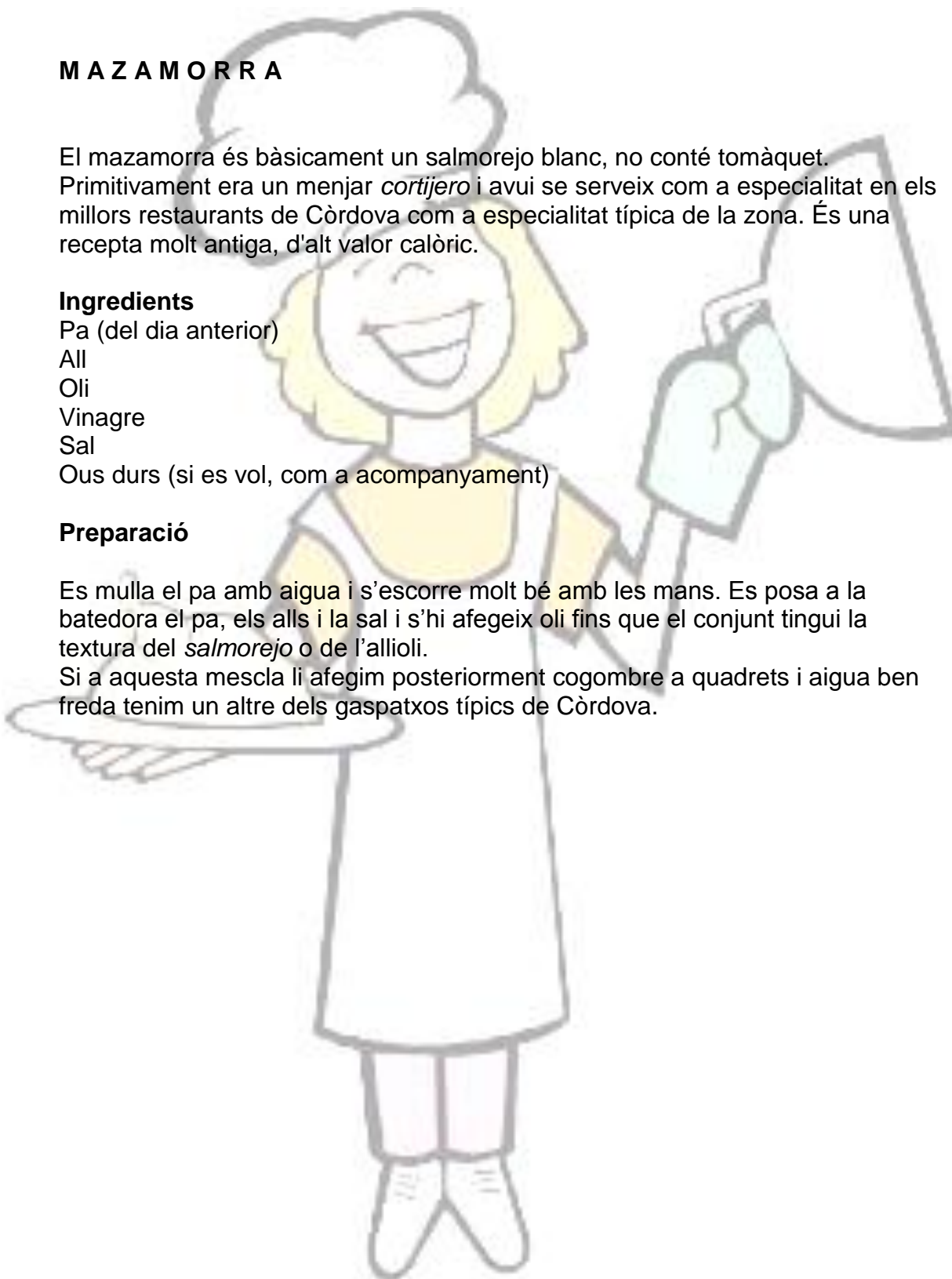
Ingredients

Pa (del dia anterior)
All
Oli
Vinagre
Sal
Ous durs (si es vol, com a acompanyament)

Preparació

Es mulla el pa amb aigua i s'escorre molt bé amb les mans. Es posa a la batedora el pa, els alls i la sal i s'hi afegeix oli fins que el conjunt tingui la textura del *salmorejo* o de l'allioli.

Si a aquesta mescla li afegim posteriorment cogombre a quadrets i aigua ben freda tenim un altre dels gaspatxos típics de Còrdova.





Claudia Custodio (Uruguay)

ALFAJORES DE MAIZENA

Ingredients (per a 6-8 persones)

200 g de farina
300 g de Maizena
250 g de mantega
3 culleradetes de Royal (llevat)
150 g de sucre
3 ous
Pel ratllada d'una llimona
Almívar de llet

Preparació

En primer lloc, barregem la farina amb la Maizena i el llevat.
Per altra banda, barregem bé la mantega amb el sucre.
Quan ja tenim barrejat això últim, hi afegim els ous i la llimona.
Posteriorment, unim tota la massa, la primera i la segona, l'estirem amb un corró, i fem amb un got petit tantes rotllanes com sigui possible per fer els *alfajores*.

Els posem en una safata i la posem al forn durant 15 minuts. La retirem quan estiguin daurats.

Quan ja estiguin freds, els unim de 2 en 2 amb l'almívar de llet pel mig.

Finalment els arrebossem amb coco pels costats i ja es poden servir i menjar a l'hora del te.

Gulas amb gírgoles i gambes

Ingredients (per a tres persones)

600 g de gírgoles

500 g de *Gulas* (dues safates)

300 g de gambes pelades

4 grans d'all

1 bitxo petit

Oli d'oliva verge extra

Sal

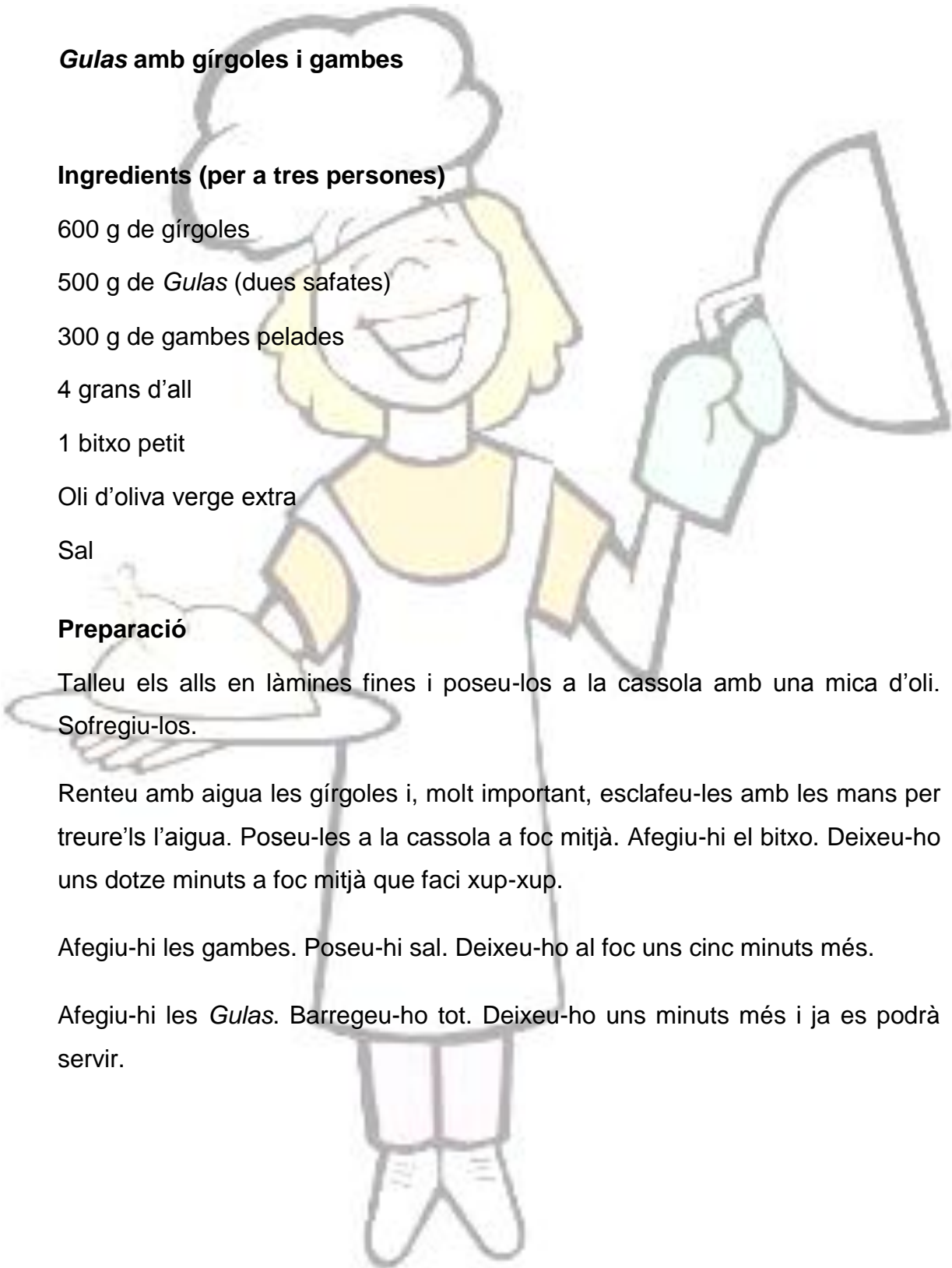
Preparació

Talleu els alls en làmines fines i poseu-los a la cassola amb una mica d'oli. Sofregiu-los.

Renteu amb aigua les gírgoles i, molt important, esclafeu-les amb les mans per treure'ls l'aigua. Poseu-les a la cassola a foc mitjà. Afegiu-hi el bitxo. Deixeu-ho uns dotze minuts a foc mitjà que faci xup-xup.

Afegiu-hi les gambes. Poseu-hi sal. Deixeu-ho al foc uns cinc minuts més.

Afegiu-hi les *Gulas*. Barregeu-ho tot. Deixeu-ho uns minuts més i ja es podrà servir.





Antonia Bordea (Romania)

SARMALES

Ingredients (per 4 persones)

1 col
400 g de carn picada (porc i vedella)
2 cebes
2 grapats d'arròs
2 cullerades de tomàquet fregit
1 llimona
2 fulles de llorer
½ got de nata per cuinar
anet

Preparació

- Bulliu la col sencera fins que s'estovi (15-20 min aprox.). Es pot afegir a l'aigua el suc de llimona i una culleradeta de sal.
- Deixeu-la refredar i desfeu les fulles d'una en una.
- Fregiu la ceba picada durant uns minuts.
- Afegiu-hi l'arròs, el tomàquet, una mica d'aigua i deixeu-ho bullir 5 minuts.
- Deixeu-ho refredar i remeneu-ho amb la carn i una mica de sal i pebre.
- Col·loqueu una cullerada d'aquest farcit en cada fulla de col i emboliqueu-ho.
- Talleu la part del tronc de la col i poseu-la al fons de l'olla.
- Poseu els farcellets a sobre.
- Afegiu la fulla de llorer i aigua sense cobrir els farcellets.
- Poseu l'olla al forn a 180° una hora.



Sara Sánchez (Perú)

TAMALITOS DE MAIZ

Ingredients (per a 10 persones)

1 kg de farina per a *tamales*
1 cullerada de safrà
1 ceba tallada
2 grans d'all
1 cullerada d'*ají* groc
1 cullerada de tomàquet fregit
500 g de pollastre
olives
oli
sal
ous cuinats
paper d'alumini

Preparació

Diluïu la farina en dues tasses d'aigua i reserveu-la. En una cassola sofregiu l'oli amb l'*ají* groc; després afegiu el safrà fins que estigui ben sofregit. Llavors afegiu la mescla de la farina i tasteu-ho de sal; removeu-ho constantment a foc baix fins que bulli i quedi espès. Retireu-ho del foc i deixeu-ho refredar.

Per una altra banda, talleu el pollastre en trossets petits, feu un sofregit de l'oli amb la ceba picada, alls i l'*ají* groc. Afegiu-hi el tomàquet i el pollastre fins que cuini bé.

Posteriorment, talleu el paper d'alumini en quadrats més o menys grans i poseu-hi unes quatre cullerades de la massa i al centre col·loqueu-hi un trosset de pollastre, una oliva, un trosset d'ou i emboliqueu-ho perquè quedi un quadrat.

Finalment, poseu els *tamales* en una olla gran i cuineu-los uns 45 minuts.

Serviu-los sense el paper i, si voleu, acompanyeu-los acompanyar amb amanida de ceba o enciam.



Tania Minkova Hristova (Bulgària)

PEBROTS FARCITS AMB ARRÒS

Ingredients (per a 4 persones)

8 o 9 pebrots italians ben rectes (s'han de farcir)
1 ceba
100-150 g d'arròs (o una tassa)
3 hamburgueses (o la mateixa quantitat de carn picada)
Oli
Sal, pebre, comí, julivert
Concentrat de tomàquet

Preparació

1. Per començar, talleu la cua dels pebrots i renteu-los bé. Traieu-ne la polpa.
2. A continuació sofregiu la ceba en una paella o olla amb una mica d'oli.
3. Afegiu-hi l'arròs i es fregeix tot una estona.
4. Afegiu-hi la carn picada i la sal, el pebre, el comí i el julivert. Deixeu-ho tot fent-se una estona.
5. Posteriorment, aboqueu-hi el concentrat de tomàquet i barregeu-ho molt bé.
6. Farcieu els pebrots amb la barreja, poseu-los en una safata de forn i aboqueu-hi una tassa d'aigua.
7. Un cop al forn, aneu-los tombant.
8. Quan l'arròs està fet, l'àpat ja està llest.



M. Isabel León (Catalunya)

TRUITA AMB PINYONS

Ingredients (per a 4 persones)

4 truites de 150 g cadascuna
4 talls de bacó o de pernil salat
50 g de pinyons
80 g de mantega
2 llimones
2 cullerades d'aigua, julivert, sal i oli

Preparació (temps de preparació: 30 min més l'adob)

- Netegeu les truites i renteu-les, després traieu-ne les espines centrals i conserveu-ne els caps, per si voleu fer sopa.
- Poseu-les en adob unes quatre o cinc hores amb el suc de les llimones i la sal; tombeu-les de tant en tant.
- Traieu-les de l'adob, escorreu-les bé i introduïu un tall de bacó o de pernil salat a cadascuna.
- Fregiu-les en oli calent i reserveu-les en una safata.
- Retireu una mica d'oli de la paella on s'han fregit les truites, foneu-hi la mantega, deixant que es dauri una mica, afegiu-hi els pinyons picats, l'aigua i el julivert picat. Coeu-ho durant uns quants segons i retireu-ho del foc.
- Afegiu aigua a aquesta salsa i serviu-la al moment per damunt de les truites.



Marta García (Catalunya)

XATONADA

Ingredients (per a 4 persones)

1 escarola
400 grams de bacallà
1 llauna d'anxoves
50 grams d'olives arbequines
4 tomàquets

Per a la salsa de xató

2 pebrots secs o nyores
2 grans d'all pelats
10 ametlles torrades
2 tomàquets madurs
150 ml d'oli
4 cullerades de vinagre
½ bitxo
Sal i pebre

Preparació

1. Esmicoleu el bacallà i dessaleu-lo, posant-lo en remull i canviant l'aigua 2 o 3 vegades fins que aconsegiu el punt de sal. Netegeu i talleu l'escarola i els tomàquets. Munteu els quatre plats posant l'escarola i el bacallà a la base i decorant-ho amb les anxoves, les olives arbequines i els tomàquets. Amaniu-ho amb la salsa.
2. Per preparar la salsa remulleu amb una mica d'aigua tèbia els pebrots i traieu-ne la polpa. Peleu les ametlles. Coeu els tomàquets al forn, peleu-los i traieu-ne les llavors.
3. Amb el morter o la batedora elèctrica, piqueu els alls, les ametlles, el bitxo, els tomàquets, la sal, el pebre i la polpa dels pebrots. Un cop reduït tot a una pasta fina, diluïu-hi l'oli i el vinagre. Amaniu el xató amb la salsa.

