



**RECEPTES DE L'ALUMNAT DE
SUFICIÈNCIA 2 DEL 3r TRIMESTRE DEL
CURS 2013-2014**

Maribel Chaparro

PASTÍS DE FORMATGE

Ingredients:

- 3 ous
- 4 iogurts naturals o de llimona
- 9 cullerades de sucre
- 3 cullerades de Maizena
- 1 culleradeta de llevat

Elaboració:

Escalfeu el forn a 180º, a dalt i a baix, mentre feu la massa.

Poseu tots els ingredients dins d'un bol i passeu-los per la batedora. Agafeu un motlle i unteu-lo amb mantega, afegiu-hi la massa i introduïu-lo dins del forn, abaixeu una mica la temperatura a 175º i manteniu encesa només la part de baix del forn.

Enforneu el pastís 45 minuts, més o menys. Traieu-lo del forn i deixeu-lo refredar.

Paki Sánchez

POLLASTRE "MY WAY"

Típic: Cal Tonino

Dificultat: baixa

Temps: 45/60 minuts

Ingredients:

- 1 Pollastre a trossos (preferiblement de pagès)
- 3 tomàquets
- 1 ceba gran
- 3 alls
- Sal i pebre
- Herbes: orenga, farigola, llorer, julivert, fines herbes (o de Provença), ...
- Brou de pollastre
- 1 got de xerès sec (o vi blanc)

(Aquest plat es coneix normalment com a "Pollastre rostit", l'única diferència és que vosaltres afegireu totes les herbes que tingueu a mà, i més. Segons diu el cuiner d'aquest plat: "el pollastre és molt agraït")

Elaboració:

Per començar, netegeu el pollastre i traieu-ne el greix (deixeu-lo escórrer).

Mentrestant, poseu al foc la cassola amb 3 cullerades d'oli que es vagi escalfant. Quan estigui calent incorporeu-hi el pollastre que haureu salpebrat amb antelació.

Maregeu-lo i afegiu-hi l'orenga, la farigola, el llorer, el julivert i totes les espècies que tinguem a mà a la cuina.

Quan sigui ben ros, retireu el pollastre i reserveu-lo en un plat. A continuació en el mateix oli sofregiu el tomàquet a trossos, la ceba tallada (juliana) i els alls trossets. Quan tot plegat estigui cuit, torneu a posar el pollastre a la cassola i cobriu-ho amb brou i el got de xerès o vi blanc.

Coeu-ho durant 20 minuts aproximadament a foc suau. Deixeu reduir l'alcohol i rectifiqueu la salsa amb sal i pebre, si calgués.

Un cop reduïda la salsa, ja podeu servir el pollastre.

I, bon profit !

(*** Es recomana tenir sals de fruites o bicarbonat a casa per pal·liar els efectes d'aquest exquisit menjar)

Susanna Ariza

PANACOTTA

Ingredients:

- 400 ml de nata líquida
- 200 ml de llet
- 100 g de sucre
- 6 fulles de gelatina

Elaboració:

Poseu una cassola al foc, afegiu-hi la nata, la llet i el sucre tot junt.

Mentre s'escalfa sense bullir, poseu en un plat fondo aigua freda i afegiu-hi la gelatina perquè s'hidrati.

Un cop comenci a bullir el que teniu a la cassola, apagueu el foc. Afegiu-hi la gelatina escorreguda i remeneu-ho tot fins que s'hagi desfet.

Agafeu un motllo i poseu-hi mantega pel voltant, després afegiu-hi la barreja.

Deixeu-ho refredar i quan ja estigui ben fred poseu-ho a la nevera perquè qualli, més o menys 4 hores.

Varietats:

Podeu afegir-li fruita quan ja estigui fred i triturar-ho, després poseu-ho a la nevera.

Bon profit !

Moni Arevalo

LLENGUADOS AMB PINYONS

Ingredients per a 4 persones

Temps: 15 minuts

- 100g de mantega
- 100g de pinyons
- 1/2 l de nata per cuinar
- 1 ceba
- 4 llenguados
- farina
- sal

Elaboració:

Per començar compreu els llenguados, demaneu-li al peixater que tregui els budells, la pell i el cap.

En una paella poseu la mantega, la ceba ratllada i els pinyons a foc lent, doneu-li voltes, que es fregeixin la ceba i els pinyons sense que agafin color. Poseu-hi la nata i una mica de sal. Quan comenci a bullir retireu-ho del foc.

En una altra paella poseu l'oli i escalfeu-lo. Saleu els llenguados i enfarineu-los. Quan l'oli estigui calent fregiu -los sense que agafin color.

Poseu-los a la paella amb la nata, la ceba i el pinyons i al foc dos o tres minuts. Tasteu-ho i comproveu com està de sal. Llest per menjar.

Serviu-ho calent. Bon profit!

Maria Lacalle

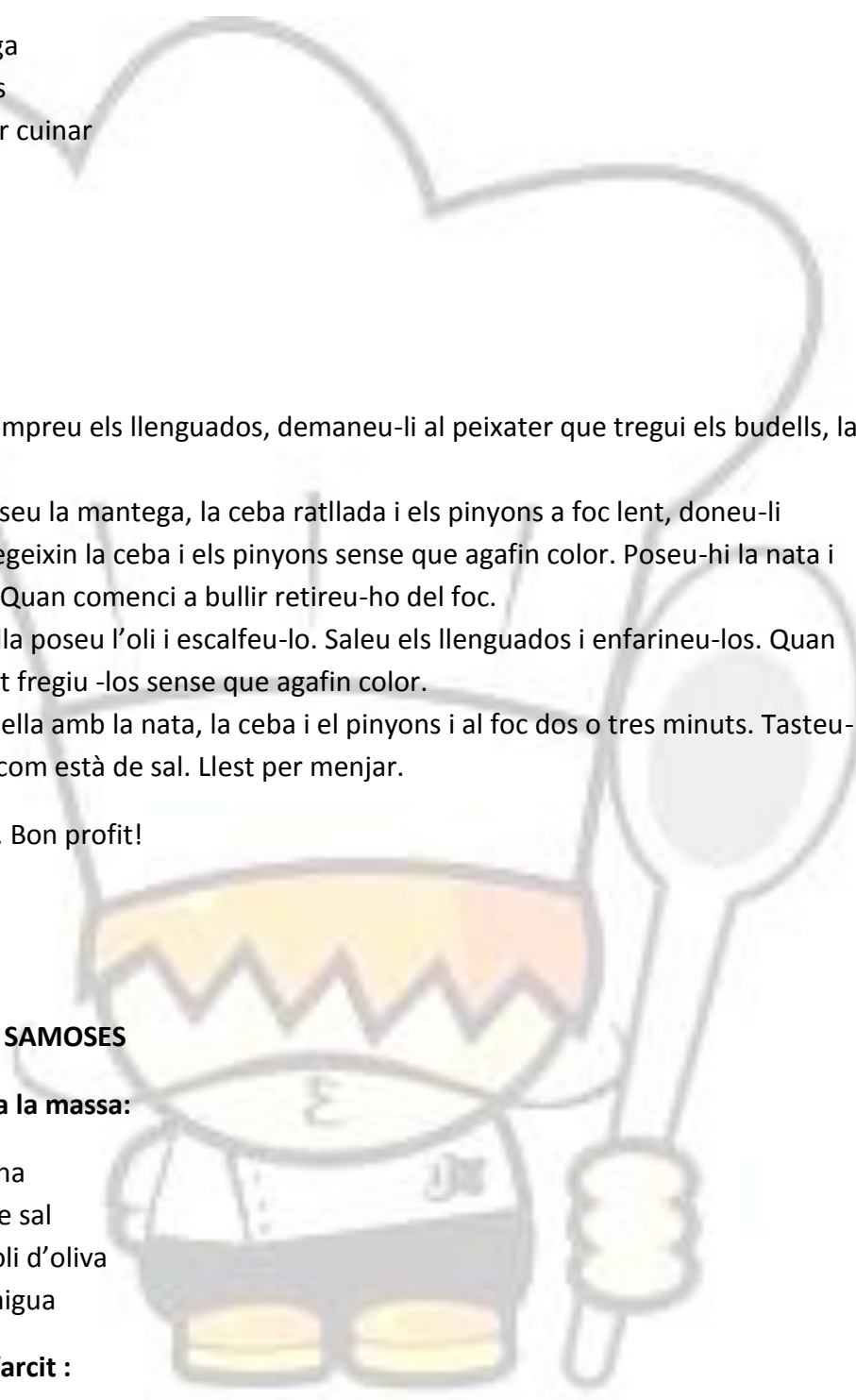
RECEPTA DE LES SAMOSES

Ingredients per a la massa:

- 2 tasses de farina
- 1/2 cullerada de sal
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 4 cullerades d'aigua

Ingredients del farcit :

- 4 patates mitjanes
- 1/2 tassa de pèsols
- 1 cullerada d'oli vegetal
- 1/2 ceba
- 3 cullerades de llimona
- 2 cullerades de coriandre o julivert fresc



- 1 culleradeta de comí
- 1 culleradeta de gingebre
- 1/2 culleradeta de garam-masala
- 1/2 culleradeta de pebrot vermell
- 1 cullerada de sal
- 1/2 culleradeta de curri

Elaboració:

Per començar, piqueu la ceba i daureu amb el gingebre. Mentre es va fent la ceba, poseu tres cullerades d'oli i incorporeu totes les espècies i la sal.

Afegiu els daus de patates i barregeu bé amb els pèsols, i dues tasses d'aigua. Deixeu bullir sense tapadora fins que redueixi i les patates estiguin tendres. Deixeu-ho refredar.

Mentrestant prepareu la massa i deixeu-la 30 minuts dintre un tovalló.

Després feu boletes, estireu-les, talleu-les per la meitat i feu un con; fiquen el farcit dintre i fixeu-les bé.

Més tard, escalfeu l'oli i fregiu les samoses. Fiquen-les sobre un paper perquè s'eixuguin.

Servir amb "raita", chutney de mango i "choe".

Angelina Casanova

ALETES DE POLLASTRE AMB ESTIL

Ingredients per a quatre persones

Dificultat: molt fàcil

- . 16 a 20 aletes de pollastre
- . 100 g oli d'oliva
- . Una miqueta de farigola
- . Sal
- . Pebre
- . 1/2 pastilla d'Avecrem de pollastre
- . Rajolí de vinagre
- . Rajolí de ginebra

Elaboració:

Netegeu les aletes i salpebreu-les. Poseu al foc la paella amb l'oli, la 1/2 pastilla d'Avecrem i la mica de farigola a foc mitjà que es facin molt daurades. Quan creieu que estan al seu punt tireu-hi un bon rajolí de vinagre i el mateix de ginebra a foc ràpid. Deixeu que s'evapori. Serviu immediatament ben calentet.

És un plat fàcil per a llepar-se els dits. Bon profit!

Chus de Prado

ARRÒS AMB VERDURES

Ingredients per a quatre persones

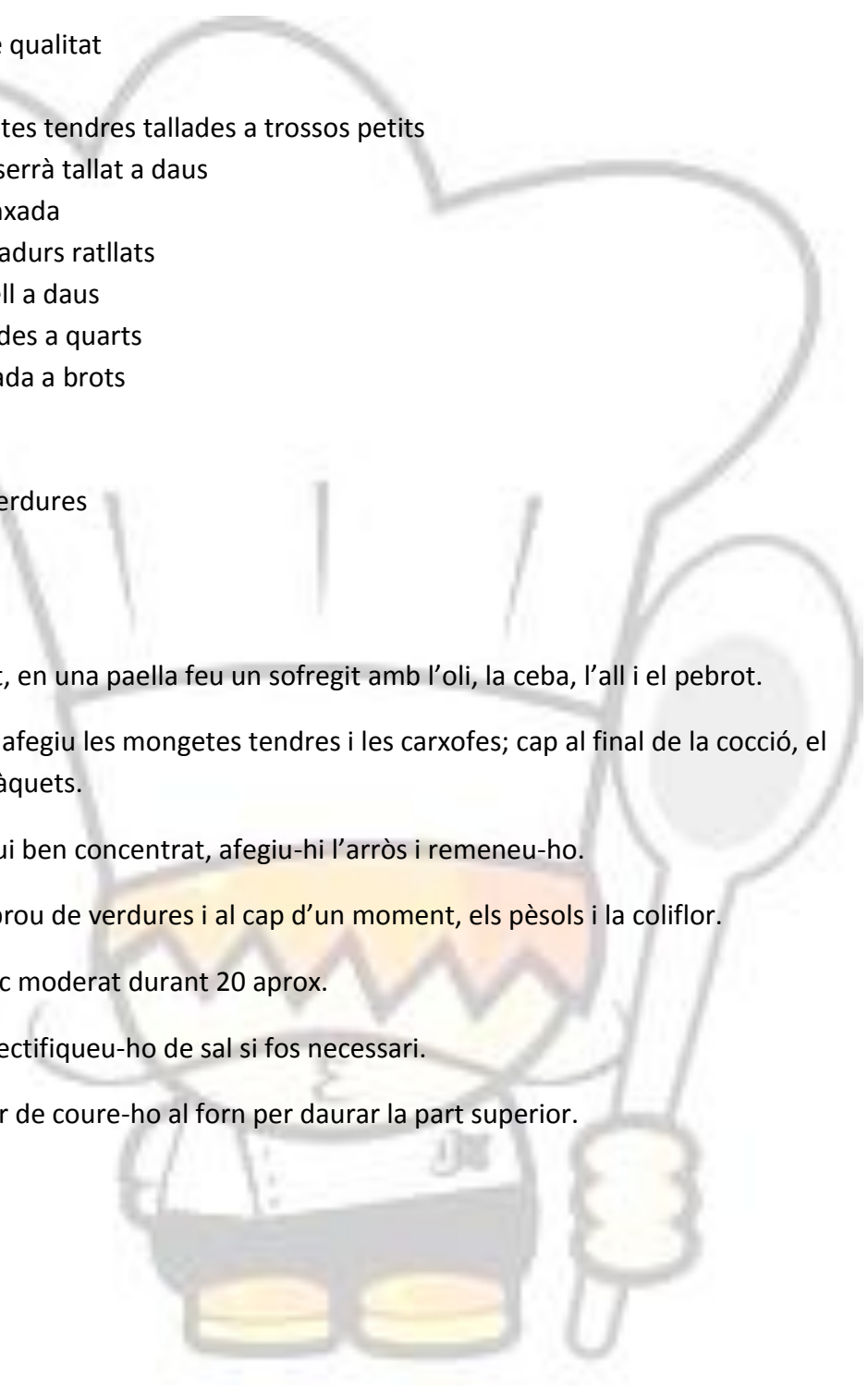
Dificultat: baixa

400g d'arròs de qualitat
100g de pèsols
100g de mongetes tendres tallades a trossos petits
250g de pernil serrà tallat a daus
1 ceba gran trinxada
2 tomàquets madurs ratllats
1 pebrot vermell a daus
4 carxofes tallades a quarts
1/2 coliflor tallada a brots
Oli verge extra
1 gra d'all
1l de brou de verdures
Sal

Elaboració:

1. Primerament, en una paella feu un sofregit amb l'oli, la ceba, l'all i el pebrot.
2. A mig coure, afegiu les mongetes tendres i les carxofes; cap al final de la cocció, el pernil i els tomàquets.
3. Un cop estigui ben concentrat, afegiu-hi l'arròs i remeneu-ho.
4. Afegiu-hi el brou de verdures i al cap d'un moment, els pèsols i la coliflor.
5. Coeu-ho a foc moderat durant 20 aprox.
6. Tasteu-ho i rectifiqueu-ho de sal si fos necessari.
7. Podeu acabar de coure-ho al forn per daurar la part superior.

Bon profit!



Eva Riera

BUNYOLS DE PLÀTAN

Ingredients:

200 g de farina
20 cl de llet
2 plàtans
2 ous
1 cullerada de llevat en pols
sucre
oli

Elaboració:

1. Amb la farina, el llevat, els rovells i la llet feu una pasta i deixeu-la reposar una estona.
2. Munteu les clares a punt de neu i afegiu-les a la mescla que hem fet abans amb molt de compte.
3. Talleu el plàtan al llarg i de cada meitat en tres.
4. Incorporeu aquests trossos a la pasta i fregiu-los.
5. Podeu treure els bunyols quan s'enrosseixin per tots els costats i empolseu-hi força sucre.

Maria A. Pérez Jurado

SALMOREJO

Ingredients:

1 Kg de tomàquets madurs
200 g de molla de pa
100 cl d'oli d'oliva verge extra
1 gra d'all o 2 si són petits
Sal al gust
(Si us agrada una mica més fort afegiu-hi un raig de vinagre de xerès)

Elaboració:

- Netegeu i tritureu els tomàquets.
- Afegiu-hi la resta d'ingredients i deixeu-los reposar cinc minuts.
- Bateu tota la mescla i passeu-la pel colador xinès per treure'n la pell i les llavors dels tomàquets.
- Si cal, rectifiqueu el punt de sal i de vinagre.

Ha de tenir l'aparença d'una crema, i l'haureu de refredar un parell d'hores abans de consumir-la.

Just al moment de servir-la, decoreu-la amb ou dur picat i trossets de pernil salat.

Consells:

El pa ha de ser de molla forta, del tipus pa andalús, i és millor si és del dia abans.

Els tomàquets conserven millor el sabor a temperatura ambient, malgrat que no s'utilitzin és millor no ficar-los al frigorífic, i si els posem cap avall es conserven molts dies en bon estat.

Que us vagi de gust!

Konny Herrera

ARRÒS CALDÓS AMB LLAMÀNTOL

Ingredients per a quatre persones

Dificultat: mitjana

1 (litre) i mig de brou de peix

300 g arròs bomba

2 llamàntols vius

2 calamars

16 gambes pelades

1 ceba

1 pebrot verd

1 pebrot vermell

1/2 porro

2 grans d'all

1 got de vi blanc

Elaboració:

Per començar netegeu totes les verdures, els calamars, i els llamàntols. A continuació talleu la ceba, el porro, els pebrots a daus ben petits. Els llamàntols talleu-los pel mig i els calamars talleu-los a daus. Seguidament poseu oli en una paella. Quan estigui calent, poseu-hi els llamàntols, sofregiu-los durant uns dos minuts. Després retireu-los. En el mateix oli sofregiu la ceba i el porro. Quan estiguin daurats, afegiu-hi els pebrots i sal al gust. Remeneu-ho tot plegat. Després afegiu-hi els calamars deixeu-los coure i afegiu-hi el vi.

A part en una olla poseu el brou, i deixeu-lo bullir. Seguidament afegiu-hi l'arròs, les gambes i els llamàntols. Remeneu-ho tot seguit i aneu-hi abocant el brou de peix, fins que bulli, i rectifiqueu la sal.

Deixeu-ho bullir a temperatura molt alta durant deu minuts. Després abaixeu la temperatura a foc suau durant deu minuts.

Retireu l'arròs del foc i deixeu-lo reposar durant cinc o deu minuts, i ja el podeu servir. Acompanyeu-lo amb un bon vi blanc.

Bon profit!

Carmen Alvarez

FRIXUELOS

Aquesta és una recepta d'unes postres tradicionals d'Astúries.

Ingredients per a 6 persones:

- 200 g de farina
- 4 ous
- Mig litre de llet
- Ratlladura de llimona
- 1 cullerada d'anís o de conyac
- 2 cullerades de sucre
- Sal

Elaboració:

Bateu bé els ous i afegiu el sucre. Continueu batent. Afegiu l'anís, la llet, una mica de sal i la ratlladura de llimona.

A poc a poc afegiu la farina i integreu-la amb la resta d'ingredients, fins que formin una mescla homogènia.

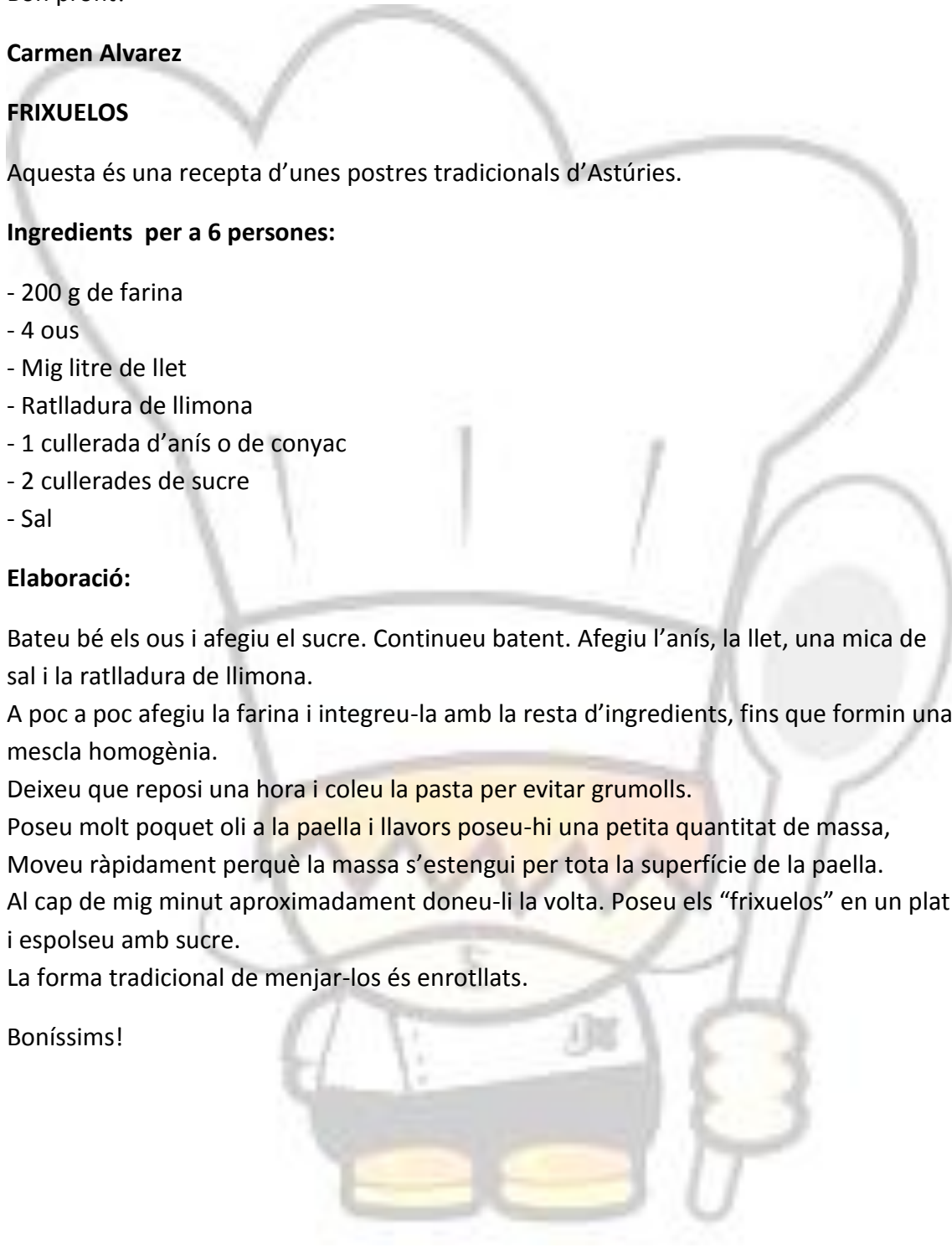
Deixeu que reposi una hora i coleu la pasta per evitar grumolls.

Poseu molt poquet oli a la paella i llavors poseu-hi una petita quantitat de massa, Moveu ràpidament perquè la massa s'estengui per tota la superfície de la paella.

Al cap de mig minut aproximadament doneu-li la volta. Poseu els "frixuelos" en un plat i espolseu amb sucre.

La forma tradicional de menjar-los és enrotllats.

Boníssims!



Cecília Abad

BACALLÀ A LA 'GRANDI COLLONI'

Us presento una recepta original, bona i fàcil de preparar. El resultat sorprèn tant com el seu nom.

El Barcelonès

Dificultat: baixa

Ingredients per a quatre persones:

1 quilo de patates

1 quilo de bacallà

4 rovells d'ou

4 grans d'all

200 cc d'oli d'oliva verge

1 fulla de llorer

sal

Preparació:

Poseu al foc una olla amb aigua i una fulla de llorer. Peleu i talleu les patates en trossos petits. Quan l'aigua estigui a punt, poseu-les a l'olla i bulliu-les uns 25 minuts. Prepareu una cassola de fang, amb oli fins a la meitat, l'all trinxat i el rovells d'ou. A continuació, tireu el bacallà a l'aigua amb les patates i coeu-ho cinc minuts més. Escorreu i poseu els ingredients a la cassola. Remeneu-ho fins que s'hagin lligat el rovells i l'oli. S'ha de servir a l'instant.

Bon profit !

Joan Gutiérrez

POLLASTRE FÀCIL

Ca l'Antonio – Esplugues de Llobregat

Dificultat: baixa

Temps de preparació: 1 hora

Nota prèvia:

Tal com indica el seu nom, aquesta recepta pretén simplificar al màxim tant la preparació dels ingredients com l'elaboració de la recepta. És per això que quasi tots els ingredients estan pensats per posar-los a la cassola sense preparatius previs.

Ingredients per a 4 persones:

1 Kg de pollastre trossejat o bé de cuixetes (es pot trobar, en safata, als "súpers")

1.1/2 llaunes de tomàquet natural triturat (600 g)

150 g de ceba congelada i picada*

100 g (50/50) de pebrot vermell i verd congelat i picat*

30 g d'all congelat i picat*

Oli: l'equivalent a 1 tassa de cafè

Vi blanc sec: l'equivalent a 1 tassa de cafè

1 fulla de llorer

Sal i pebre al gust

* Tots aquests productes es poden trobar a la secció de congelats de la majoria dels supermercats.

Elaboració (pas a pas):

1. En primer lloc salpebreu el pollastre.

2. Després, afegiu l'oli a la cassola i escalfeu-lo

3. Afegiu-hi el pollastre i, quan estigui ben daurat, traieu-lo i reserveu-lo (compte amb el foc! s'ha de daurar, no socarrimar)

4. Heu de sofregir durant 10-15 minuts, amb el greix que ha quedat a la cassola i a foc mitjà, el pebrot i la ceba.

5. Aviveu el foc i quan bulli força, afegiu-hi el vi. Deixeu que es redueixi i torneu a abaixar el foc.

6. Poseu el pollastre i la fulla de llorer a la cassola i deixeu que s'escalfi fins que faci un "xup-xup" intens.

7. Incorporeu-hi el tomàquet barrejat amb l'all i quan torni a fer "xup-xup" deixeu-lo a foc mitjà durant 20 minuts. Quan passin els primers 10 minuts afegiu-hi 1/2 got d'aigua calenta i cinc minuts abans d'acabar tasteu el punt de sal i, si s'escau, afegiu-n'hi més. Per reduir l'acidesa del tomàquet afegiu-hi una culleradeta de sucre.

Nota final:

Si després de fer tot això, ho tasteu i la cosa no pinta bé, la meva mare té un truc infal·libre: afegeix 1/2 got d'aigua amb una pastilla d'avecrem dissolta i ho fa bullir una estona.

Sort.

Carmen Izquierdo

LLOM DE PORC AMB TARONJA

Ingredients per 4 persones:

- 1 kg de llom de porc sencer
- 1,5 kg de taronges
- Sal
- Fines herbes o herbes de Provença
- Orenga
- Oli d'oliva

Elaboració:

1. Al llom sencer, poseu-hi sal i fines herbes o herbes de Provença i una mica d'orenga.
2. En una cassola àmplia amb oli d'oliva, rostiu-hi la carn a foc viu i sense tapar.
3. Espremeu les taronges.
4. Quan el llom estigui daurat, afegiu-hi el suc de les taronges.
5. Tapeu la cassola i abaixeu el foc al mínim.
6. Cada 5 minuts doneu una volta al llom.
7. Retireu la cassola del foc al cap de 40 minuts.
8. Poseu el llom en una tauleta de fusta i talleu rodanxes molt fines.
9. Poseu la salsa de taronja on s'ha fet el llom en un bol.
10. Serviu quatre o cinc rodanxes de llom per persona i afegiu-hi la salsa de les taronges per sobre.

