



La cuina de la Marisa



Dedicat a les meves filles Núria i Lourdes



Marisa Cardenal López
Desembre del 2012



Benvinguts a “*La cuina de la Marisa*”.

Qui m’havia de dir a mi que acabaria fent un receptari de cuina! Però les filles són les filles i és per elles que m’he animat a deixar per escrit els plats que elles han menjat des que van començar a fer servir els coberts totes soles.

La idea, però, no ha sigut meva, sinó de la meva filla gran. Em demanava un receptari dels meus plats per tenir-ne un referent i, juntament amb la seva germana, em va convèncer.

Cuinar no ha sigut mai la meva passió però tampoc m’ha agradat massa comprar el menjar fet (això no vol dir que no ho hagi fet mai). Dic això perquè el que trobareu aquí són receptes casolanes fàcils de fer per qualsevol persona que es vulgui iniciar en el món dels fogons.

Per fer el receptari més complet, he afegit notes i consells al final d’algunes receptes. Us recomano llegir la recepta sencera abans de començar; només així tindreu una visió general dels ingredients i estris de cuina que heu de fer servir.

Així mateix, abans de començar a cuinar, és interessant tenir al davant tots els ingredients amb les quantitats recomanades; després és molt més fàcil i còmode fer la recepta.

Cal destacar que les quantitats d’alguns ingredients són orientatives. I no us oblideu de tastar el punt de sal abans de donar el plat per acabat.

Penseu, sobre tot, que ningú neix ensenyat, tot és qüestió de pràctica.

Aquí us deixo, doncs, les meves receptes. Espero que us agradin i les gaudiu tant com jo ho he fet escrivint-les.

Bon profit

Marisa



He pensat que seria interessant posar una mena de taula d'equivalències entre les quantitats dels ingredients en el llenguatge que fan servir els amics per intercanviar receptes (tasses, gots, cullerades) i les mesures estàndard de pes o capacitat.

Quant pesa una cullerada sopera plena...?

- ... d'arròs, 20 a 25 grams
- ... de sucre, 30 a 35 grams
- ... de cafè molt, 15 a 18 grams
- ... de farina, 15 a 20 grams
- ... de mel, 25 a 30 grams
- ... de sèmola, de 15 a 20 grams
- ... de pasta per a sopa, 15 a 20 grams
- ... de sal fina, 14 a 18 grams
- ... de sal gorda, 20 a 25 grams
- ... d'oli, 14 grams

Quants grams hi ha...?

- ... en un ou gran, 55 grams
- ... en un tomàquet mitjà, 100 grams
- ... en una patata mitjana 90 grams
- ... en una nou de mantega o margarina, 30 grams
- ... en una ceba mitjana, 150 grams
- ... en una poma, 150 grams
- ... en una llesca de pa, 30 grams

Què conté...?

- ... una tassa gran, 500 ml
- ... una tassa de té, 150 ml
- ... una tassa de cafè, de 90 a 100 ml
- ... un vas (d'aigua), 200 ml
- ... un vaset (de vi), 100 ml
- ... una copa (de conyac), de 40 a 50 ml
- ... un cullerot (de servir sopa), 150 ml
- ... una cullerada rasa, 15 ml
- ... una culleradeta rasa, 5ml
- ... un pessic del que sigui, el que es pot agafar entre dos dits

La picada catalana:

La majoria dels plats de la cuina catalana amb suc (arrossos, peix, aviram...) milloren d'una manera extraordinària quan s'hi barreja una mica de picada catalana. Aquí teniu com es fa aquesta picada:

Es comença posant en un morter uns fils de safrà fresc, dos alls petits, un polsim de sal, quaranta grams d'ametlles o avellanes torrades i prèviament pelades, un xic de canyella en pols i julivert. Es remulla la picada amb unes gotes d'aigua i, per ajudar trinxar-ho més fi, s'hi ha d'afegir encara un carquinyoli o dos trossos de pa sec remullats amb un xic de vi ranci.

Una vegada ho tenim transformat en una finíssima pasta, es dissol amb un xic d'aigua bullent o bé amb part de la salsa del guisat de carn o peix que estiguem fent, i s'aboca al guisat i es deixa coure, amb la cassola tapada.

Quan es tracti de la picada destinada a qualsevol classe d'arròs, aleshores es fa únicament amb safrà i alls, suprimint les ametlles i el carquinyoli.

La meva versió:

Aquesta és la recepta estricta de la picada però, com heu vist, hi ha molts ingredients i ara us en explicaré la versió reduïda que acostumo a fer:

En un morter hi poso un grapat d'avellanes o ametlles torrades i una mica de pa sec. Després dilueixo el conjunt amb unes gotes d'aigua i afegeixo una mica de sal.

Aquesta és la base però, si es tracta d'un rostit de pollastre o conill amb fetge, afegeixo a la picada líquid del rostit i el fetge perquè li doni més bon gust i consistència.

Quan es tracta d'un rostit de conill també hi podeu posar una culleradeta de vinagre.

A les botigues ja venen unes bossetes preparades amb tots els ingredients necessaris per la picada.



Primers plats

Albergínies farcides

Còctel de gambes

Crema de carbassó

Crema de verdures amb pollastre

Ensalada russa

Escalivada

Escudella

Espaguetis “a la senyera”

Esqueixada de bacallà

Gaspatxo

Llenties amb verdures

Macarrons

Mongetes verdes “mimosa”

Mousse de tonyina

Ous “al quinto”

Ous farcits

Truita de patates

Verdures a la planxa

ALBERGÍNIES FARCIDES



Ingredients (4 persones)

- 2 albergínies
- 200 g carn picada de vedella
- 1 ceba mitjana
- tomàquet triturat
- formatge ratllat
- margarina
- sal
- sucre
- oli d'oliva



Elaboració

Primer de tot engega el forn a 200°.

Renta, treu la punta i obre per la meitat les albergínies i fica-les al forn amb un rajolí d'oli per escalivar-les.

Mentrestant, sofregeix la carn picada en una paella amb una mica d'oli remenant contínuament perquè no s'agrumolli.

Quan la carn hagi canviat de color, afegeix la ceba ben picada i, quan aquesta sigui transparent afegeix una mica de tomàquet triturat però no massa (no estàs fent macarrons).

Posa-hi sal i un polsim de sucre, tapa i deixa coure a foc lent remenant de tant en tant.

Treu les albergínies del forn i, amb un ganivet esmolat i una cullera petita, fes un forat allargat al mig de l'albergínia com si fos una barca. La mica que treguis afegeix-la a la carn picada i que s'acabi de fer tot junt.

Una vegada tot estigui fet per separat, omple les barques amb el sofregit de carn i albergínia.

Espolsa-les de formatge ratllat, col·loca una boleta petita de margarina a sobre de cada barca i gratina-les fins que quedin rosses.

Nota: *En comptes de carn pots fer el farciment amb verdures, com per exemple pebrots verds i vermells, carbassó, ceba... tipus samfaina però amb menys tomàquet. Queda boníssim!*

De fet, pots farcir-les amb el que vulguis.

CÓCTEL DE GAMBES



Ingredients

- 4 gambes senceres
- gambetes pelades
- ½ enciam
- trossos de rap, lluç o tronquets del Pacífic, segons la butxaca
- trossets de pinya en almívar (optatiu)
- glaçons triturats



Elaboració

Comença descongelant els tronquets del Pacífic a temperatura ambient, i després els talles a trossets petits.

Després, cou el peix al vapor o amb poqueta aigua, (també pot fer-ho al forn o al microones) i el reserves.

Talla i reserva, també a trossets petits, la pinya.

Prepara l'enciam tallant-lo a trossets molt petits, quasi a la juliana (tires llargues i primes). Un ganivet ben esmolat et facilitarà la feina. Reserva'l.

En un bol barreja els tronquets amb el peix, les gambetes, la pinya i una mica de salsa rosa, no massa, només perquè quedi ben lligat.

Ara prepara les copes de còctel de gambes:

Comença ficant una mica de glaçons triturats a la base. Incorpora l'altra part de la copa i posa-hi una mica d'enciam. A sobre aboca-hi la barreja que has preparat repartint-la bé per totes les copes. Acaba afegint més salsa rosa, ara sí, generosament.

Adorna les copes amb una gamba sencera a sobre.

CREMA DE CARBASSÓ



Ingredients (4 persones)

- 1 carbassó gran o 2 de mitjans
- 1 patata mitjana
- 2 porcions de formatge El Caserío o similar
- 2 pastilles de caldo de pollastre concentrat, Avecrem o similar
- trossets de pa fregit

Elaboració

El carbassó trossejat el bulls amb la patata tallada a daus. A mig cuire hi afegeixes el formatge i les pastilles de caldo i ho deixes bullir tot junt fins que sigui ben tou.

En acabat, ho tritures tot amb la batedora fins que quedi fet puré.

Ho serveixes amb els trossets de pa fregit.

CREMA DE VERDURES AMB POLLASTRE



Ingredients (4 persones)

- brou vegetal:
 - 1 pastanaga gran
 - 1 fulla de bleda
 - 1 tronc d'api amb fulles
 - 1 nap
 - 1 porro
 - 1 xirivia
- 2 pits de pollastre desossats
- 2 cullerades de tomàquet fregit
- oli d'oliva
- sal

Elaboració

Primer fes un brou vegetal ficant tota la verdura tallada en una olla amb aigua i una mica de sal.

Després fregeix el pollastre amb un xic d'oli i el reserves.

Quan la verdura ja sigui cuita, escorre-la i fica-la en una batedora juntament amb el pollastre també trossejat i una mica d'aigua de bullir el vegetal. No ho fiquis tot de cop, fes-ho per parts perquè es trituri millor.

Finalment afegeix el tomàquet i condimenta amb la sal.

Serveix-ho calent amb pa fregit tallat a quadradets.



Nota: Un brou vegetal és la base per preparar tota mena de sopes o purés. Pots complementar-lo amb pollastre, carn o peix.

ENSALADA RUSSA



Ingredients (4 persones)

- 2 paquets de 750 g d'ensalada russa congelada
- salsa maionesa (v. "Salses")
- tonyina en llauna
- olives negres sense os
- pebrots vermells i verds escalivats (optatiu)
- 2 ous durs



Elaboració

Posa l'ensalada en una olla amb aigua i deixa-la bullir a foc mig.

Mentrestant, fica els ous en un pot i els cobreixes amb aigua, posa'ls a foc mig i, quan comencin a bullir, compta 10 minuts. En acabat mulla'ls amb aigua freda, pela'ls i reserva'ls.

Prepara una maionesa tal i com s'explica a l'apartat "Salses".

Escaliva els pebrots i talla'ls a tires estretes.

Una vegada cuita l'ensalada russa, escorre-la i deixa-la refredar una mica. Després afegeix la tonyina desfilada, les olives tallades a trossets petits, i barreja el conjunt amb dues cullerades de maionesa.

Col·loca tot el conjunt en una safata o un bol donant-li forma. Cobreix l'ensalada russa amb una capa gruixuda de maionesa i decora amb els ous, els pebrots escalivats i alguna oliva negra sencera.

Fica-la a la nevera i deixa que es refredi unes quantes hores per menjar-la freda.

Nota: La base d'aquest plat és l'ensalada russa, la maionesa, la tonyina i les olives negres. La resta és opcional.

La quantitat de tonyina depèn si es vol menjar com a primer plat o plat únic.

Si fas aquest plat amb verdura fresca dona més feina però surt molt més bo.

ESCALIVADA



Ingredients

- 2 pebrots vermells grans
- 2 o 3 pebrots verds grans
- 1 albergínia gran
- 1 carbassó gran
- 1 ceba gran



Elaboració

Primer de tot encén el forn a 180° perquè es vagi escalfant.

Segon, neteja amb aigua els pebrots i els seques, els obres per la branca i els hi treus les llavors sense trencar-los. Els reserves a sobra de la safata grossa del forn.

Tercer, neteja, també amb aigua, l'albergínia i el carbassó, els talles longitudinalment i els poses a la safata del forn junt amb els pebrots.

Quart, pela la ceba, la talles en quatre parts i vas traient les capes una per una. Les afegeixes a la safata.

Cinquè, ruixa tota la verdura amb un bon raig d'oli i l'entres al forn.

Pot tardar, aproximadament una hora o una hora i mitja, depèn de la quantitat de verdura.

És imprescindible que vagis donant la volta de tant en tant a la verdura perquè es faci per tots costats. Les verdures han de quedar ben toves i la pell dels pebrots fàcil de treure.

Has de tenir en compte que cal treure les verdures a mida que es vagin fent. Normalment aquest és l'ordre:

- la ceba
- l'albergínia
- el carbassó
- el pebrot verd
- el pebrot vermell

Quan treguis tota la verdura deixa-la refredar una mica. Després li treus la pell, la trenques a tires llargues i l'amaneixes amb sal, oli i un xic de vinagre. La presentes en una safata esmerant la presentació. Es pot menjar freda o calenta com a primer plat. És ideal per acompanyar carns a la planxa o a la brasa.



Ingredients (4 persones)

- 1 pit de gallina
- ales, colls, i carcassa de pollastre
- 1 tros de vedella del conillet
- 1os del moll i 1de l'espina, de vedella tots dos
- 1 tros de cansalada virada
- 2 ossos de l'espina de porc
- 1 pastanaga
- 2 patates
- 1nap
- 1 xirivia
- 1porro
- 1 branca d'api o fulles
- 2 fulles de bledes o col
- sal
- pasta petita o mitjana
- formatge ratllat



Elaboració

En una olla amb aigua freda posa-hi totes les carns, menys la cansalada. Deixa-ho bullir una hora aproximadament. És important que desescumis el brou.

Quan hagi passat una hora afegeix la verdura tallada a trossos, la cansalada sencera i una mica de sal. Deixa que bulli tot plegat mitja hora o tres quarts.

Quan tot estigui cuit, separa el brou de la carn i bull la pasta en el brou.

Serveix primer la sopa espolsant una mica de formatge ratllat i, de segon, el pit de pollastre, la carn de vedella i la cansalada amb les patates i els ossos que es puguin escurar.

Notes: *He explicat una escudella senzilla. La més coneguda és la de Nadal que es fa amb pasta de galets ben grossos, pilota, botifarres, peu de porc, llegums... És la de la foto.*

El temps que poso és orientatiu, depèn de la quantitat de carn i verdures que hi posis. Si tens olla exprés el temps es redueix a la meitat.

Aquesta recepta està feta amb gallina, vedella i porc. La pots fer encara més senzilla prescindint d'una o dues d'aquestes carns.

ESPAGUETIS “A LA SENYERA”



Ingredients (4 persones)

- 400 g d'espaguetis
- ½ kg de salsa de tomàquet
- 200 g de formatge ratllat
- sal
- oli d'oliva



Elaboració

Posa aigua a bullir, tres vegades el pes de la pasta, i li poses sal. Fica-hi els espaguetis i, quan torni a bullir, posa-hi unes gotes d'oli. Remena de tant en tant perquè no s'enganxin.

Mentrestant, prepara la salsa de tomàquet segons la recepta de l'apartat de salses.

Quan la pasta ja estigui “al dente” passa-la per un col·lador i guarda-la.

Seguidament agafa una safata rectangular. Col·loca els espaguetis longitudinalment. Després, amb una cullera, dibuixa quatre ratlles gruixudes amb la salsa de tomàquet. Per acabar, omple de formatge ratllat els espais on no hi ha tomàquet. El resultat és una senyera catalana.

Nota: Si acompanyes aquest plat amb uns llibrets de llom, resulta l'àpat idoni per celebrar la Diada de Sant Jordi.

ESQUEIXADA DE BACALLÀ



Ingredients (4 persones)

- 400 g de bacallà salat per desfilat
- 4 tomàquets madurs aprox.
- olives negres (optatiu)
- ou dur (optatiu)
- ceba tendra al gust
- oli d'oliva
- sal



Elaboració

Primer, fica el bacallà en un pot cobert d'aigua i el deixes dessalar durant 5 hores a la nevera. Has de canviar l'aigua passades dues hores i mitja aproximadament.

Passat aquest temps, treu el bacallà, renta'l una mica més, asseca'l bé i desfila'l.

Segon, ratlla tot el tomàquet i talla la ceba a la juliana, és a dir, a tires no molt llargues i primes.

Tercer, prepara els plats individualment: distribueix el bacallà en cada plat, cobreix-lo amb el tomàquet, afegeix la ceba i remena-ho una mica. Tasta'l de sal i afegeix-ne si cal, amaneix amb oli i decora amb olives negres i, si vols, uns trossos d'ou dur.

Nota: Et recomano que guardis l'esqueixada a la nevera una estona per menjar-la freda, és més bona.



Ingredients (4 persones)

- 2 pebrots vermells
- 2 pebrots verds
- 1 ceba
- 1 cogombre
- ½ kg de tomàquets madurs
- 2 o 3 llesques de pa dur (segons la mida)
- oli d'oliva
- vinagre
- sal
- aigua



Elaboració

Primer posa el pa en aigua perquè s'estovi.

Després, talla a trossos petits tota la verdura: un trosset petit de ceba, un pebrot vermell, un de verd, el cogombre (de 4 dits de llarg més o menys), i el tomàquet però sense pell.

Ves posant tots aquest ingredients a la batedora amb una mica d'aigua i els vas triturant. No els posis tots de cop, fes-ho de mica en mica fins que quedi uniforme. Afegeix el pa escorregut a la verdura i tritura tot el conjunt.

Per acabar, fica-hi la sal, un raig d'oli i un altre de vinagre. Aquesta part és la més delicada perquè les quantitats depenen del gust de cada un. Millor que pequis de poca quantitat i vagis afegint poc a poc.

No t'oblidis d'afegir aigua, primer per facilitar que es trituri bé, i segon perquè no ha de quedar massa pastós.

Si vols, pots passar el gaspatxo per un colador, quedarà més fi.

Guarda'l a la nevera unes hores per prendre'l ben fred.

Nota: Te'l pots prendre com un refresc, per postres o com un primer plat. En aquest cas, serveix-lo amb pa fregit, pebrot verd i vermell i cogombre, tot tallat a trossets petits i en safates diferents.

LLENTIES AMB VERDURES



Ingredients

- ½ kg de lleties crues
- 1 pebrot vermell mitjà
- 1 pebrot verd mitjà
- 1 pastanaga petita
- 1 ceba de Figueres, mitjana
- 1 ceba tendra petita
- 3 tomàquets madurs
- oli d'oliva i sal



Elaboració

Les lleties han d'haver estat en remull la nit abans. Les poses a coure en una olla cobertes d'aigua a foc fort. Les desescumes i, quan comencen a bullir, baixes una mica el foc. Quan l'aigua s'enfosqueixi la canvies per aigua neta que pots afegir directament de l'aixeta i les tornes a posar al foc mitjà fins que tornin a bullir. Aquest és el moment de posar-hi la sal i un rajolí d'oli i deixar-les bullir al mínim fins que quedin "al dente".

Per fer el sofregit, talla totes les verdures menys els tomàquets en trossos petits. En una paella amb dues cullerades d'oli calent, posa primer els pebrots i després la pastanaga. Deixa coure aquestes verdures una mica i afegeix els dos tipus de cebes.

Quan la ceba sigui una mica transparent serà el moment de ratllar el tomàquet i afegir-ho a les verdures. Remena-ho tot, afegint una mica de sal, i deixa-ho coure tapat, fins que el tomàquet s'hagi enfosquit. Pots afegir una mica d'aigua de les lleties perquè no s'enganxi.

Abans que acabin de coure les lleties, treu l'excés d'aigua reservant-la (deixa la justa), aboca-hi el sofregit de les verdures i deixa coure-ho tot junt fins que estigui fet. L'aigua reservada serveix per aclarir-ho si espesseix massa.

Nota: Pots comprar les lleties ja cuites, així estalvies les hores de remull i el canvi d'aigües. En cas de no disposar de tomàquets madurs pots fer servir tomàquet triturat o fregit de llauna, tipus Solís, d'aquesta manera estalvies temps.

MACARRONS



Ingredients (4 persones)

- 400 g de macarrons
- 1 pot d'1 kg de tomàquet natural triturat
- 400 g de carn picada de vedella, o 8 fetges de pollastre
- ceba
- sal
- sucre
- llesques primes de formatge per fondre
- formatge ratllat
- oli d'oliva
- mantega o margarina



Elaboració

Primera part

Primer de tot pica la ceba molt menuda i reserva-la.

En una paella, una mica gran, posa 2 o 3 cullerades d'oli. Quan sigui calent aboca-hi la carn picada i deixa que es cogui sense deixar de remenar perquè no es facin grumolls.

Quan la carn canviï de color, afegeix la ceba picada ben fina i continua remenant.

Quan la ceba sigui una mica transparent, afegeix-hi el tomàquet tot remenant. Posa-hi una mica de sal i una mica de sucre. Tapa la paella i deixa que es vagi fent el sofregit, amb el foc al mínim, durant una mitja hora aproximadament. És important que el remenis de tant en tant. Veuràs que està fet quan s'hagi consumit una mica el tomàquet i el color s'hagi enfosquit.

Mentre es fa el sofregit, bull els macarrons amb aigua abundant i, en acabat, els escorres.

Ara barreja els macarrons amb el sofregit.

Segona part

Encén el grill del forn.

Prepara quatre cassoles de terra i aboca-hi la meitat de macarrons que posaries en total.

Estén 2 o 3 llesques de formatge, les justes perquè tapin tota la superfície. Col·loca les cassoles al grill i treu-les quan s'hagi fos el formatge.

Acaba d'omplir les cassoles amb més macarrons i espolsa-hi formatge ratllat.

En acabar, posa-hi una boleta petita de mantega al mig i torna a ficar-les al grill per gratinar i que quedi una crosta.

Ja estarà a punt per menjar.

Nota: Aquests són els macarrons de "festa major". No cal dir que els pots preparar sense les llesques de formatge al mig perquè siguin més lleugers.

MONGETES VERDES “MIMOSA”



Ingredients (4 persones)

- ½ kg de mongetes verdes
- sal
- 6 cullerades d'oli d'oliva
- 2 cullerades de suc de llimona
- 1 ou dur



Elaboració

Primer neteja les mongetes tal com explico en la recepta “Verdures a la planxa”. Una vegada netes cou-les amb aigua i sal i, quan hagin passat de 8 a 10 minuts, escorre-les i distribueix-les en una safata rodona donant-li forma de cercle.

Després barreja l'oli amb el suc de taronja i amaneix les mongetes quan encara siguin calentes. Si cal, afegeix una mica de sal i deixa-ho refredar a la nevera.

A continuació, agafa l'ou dur (veure recepta “Ous al quinto”), separa el rovell de la clara i ratlla'l. Trinxa la clara procurant que quedi ben fineta.

Abans de servir, posa la clara al mig i reparteix al voltant el rovell a tires llargues i primes, imitant la flor de la mimosa.

MOUSSE DE TONYINA



Ingredients (4 persones)

- 1 llauna de tonyina de 150 g
- 1 llauna de llet evaporada de 400 g
- 2 cullerades de tomàquet fregit
- 4 ous
- sal
- pebre
- 1 cullerada de mantega o margarina
- salsa maionesa (v. "Salses")



Elaboració

Primer de tot esmicola la tonyina i barreja-la amb la resta d'ingredients, menys la mantega i la maionesa. Fica-ho a la batidora elèctrica o de mà perquè quedi tot ben batut.

Després unta amb un pinzell un motlle de corona amb una mica de mantega i aboca la barreja feta anteriorment, allisant una mica la superfície.

Fica el motlle al microones i programa'l al 75% de potència durant 10 minuts.

Seguidament, puja la potència al màxim (100%) durant 9 minuts més. Punxa amb un escuradents per comprovar que està al punt i, quan aquest surti net, treu el motlle del microones i deixa'l reposar.

En acabat, quan ja sigui fred, desemmotlla-ho i decora-ho posant enciam al forat del mig i una mica de maionesa a tot el voltant de la mousse.

Nota: Els temps de cocció corresponen a un microones de 800 w.

Aquesta mousse també queda molt bona amb espàrrecs en lloc de tonyina.

OUS “AL QUINTO”



Ingredients (4 persones)

- 8 ous
- salsa de tomàquet (v. “Salses”)
- salsa beixamel (v. “Salses”)
- salsa maionesa (v. “Salses”)
- 50 g de pernil salat, a daus petits
- 200 g de formatge ratllat



Elaboració

Primer de tot, tingues preparades les salses segons l'explicació de la secció “Salses” d'aquest receptari.

Després, posa els ous en aigua freda i deixa que bullin 10 minuts. Passat aquest temps, els mulles amb aigua freda, els treus la closca, amb compte que no es trenquin, i els talles a llesques primes de través (hi ha un estri especial al mercat).

Encén el forn a 180°

Agafa una safata fonda per anar al forn i comença a fer les capes en aquest ordre:

- 1r una capa prima de salsa de tomàquet,
- 2n escampa una mica de pernil salat,
- 3r una capa prima de maionesa,
- 4t una capa de llesques d'ou,
- 5è una capa prima de beixamel.

Torna a començar i fes tantes capes com puguis però acaba sempre amb la de beixamel.

Escampa-hi el formatge ratllat i posa-hi una o dues boletes de margarina (de la mida d'un cigró més o menys).

Ja està apunt per ficar-ho al forn perquè es gratini. Quan ja s'hagi enrossit ho retires i ja està llest.

Nota: *També es pot menjar fred: no hi posis formatge al final i ho fiques directament a la nevera unes hores. A l'estiu resulta un plat boníssim.*

OUS FARCITS



Ingredients (4 persones)

- 8 ous
- 1 llauna de tonyina
- llet
- tomàquet fregit (pot ser de pot)
- maionesa (veure “Salses”)
- sal



Elaboració

Primer de tot, fica els ous i una mica de sal en un pot amb aigua fins a cobrir-los i deixa que bullin 10 minuts de rellotge.

Segon, passat aquest temps posa'ls de seguida sota l'aixeta perquè es refredin. És recomanable treure'n les closques quan ja no cremin (surten més fàcilment). Fes-ho amb compte per no trencar la clara, ha de quedar sencera.

Tercer, separa els rovells de les clares i retira d'aquestes un trosset petit de la base, suficient perquè no es moguin, i els poses en una safata. Si cal, fes els forats dels rovells més grans amb la punta d'un ganivet.

Quart, tritura en una batedora (o a mà) els rovells, els trossets de clara que t'han sobrat, la tonyina, una cullerada de tomàquet (al gust), una mica de llet i un xic de sal. Ha de quedar una massa compacta.

Cinquè, reparteix equitativament la massa per totes les clares. En acabat, cobreix els ous de maionesa al gust. Es poden guardar a la nevera.

Nota: *Aquests ous són ideals com a acompanyament en amanides d'estiu.*

TRUITA DE PATATES



Ingredients (4 persones)

- 1 kg de patates
- 1 ceba mitjana
- 8 ous
- sal
- oli d'oliva



Elaboració

Pela les patates i talla-les a llesques, les rentes sota l'aixeta i les col·loques en la fregidora quan l'oli ja sigui calent. Has de procurar que no es fregeixin massa, han de quedar una mica toves, t'aconsello que quan vegis que es comencen a daurar (però ja estan fetes), aixeqüis la reixa i les deixis estovar penjades a les nanses de la fregidora.

Mentre es fan les patates, talla la ceba a tiretes fines i la sofregeixes amb una mica d'oli vigilant que no es cremi; quan sigui tova l'escorres i la reserves.

En un bol, bat els ous amb una forquilla i reserva'n una miqueta en un got petit.

Barreja les patates i la ceba amb els ous; posa-hi una mica de sal.

Prepara una paella amb un rajolí d'oli i l'escampes per tota la superfície i els costats. Quan sigui una mica calent (a foc mig) hi aboques la barreja dels ous, les patates i la ceba repartint-la uniformement. Deixa que es faci lentament a foc baix.

Amb una espàtula la vas arrodonint i la passes per sota perquè no s'enganxi. Quan vegis que es desenganxa fàcilment, la tombes amb un "tombatruites" o similar i abans de posar-la de nou a la paella, estén per la paella l'ou batut que has reservat.

Posa la truita per la cara que encara està crua i deixa que es faci lentament, movent-la sovint perquè no s'enganxi. Dóna-li tantes voltes com creguis necessari, s'ha de fer amb el foc molt baix, si no es pot cremar.

Quan hagi agafat una mica de color i hagi quedat compacta, ja estarà feta.

Nota: Si no tens fregidora, fregeix les patates en una paella gran amb força oli calent, juntament amb la ceba. Ves sacsejant amb el mànec de la paella perquè no s'enganxi i remena amb cura sense trencar les patates. Cal que es facin lentament, han de quedar fregides però no cruixents sinó toves. Aquest és un procés una mica lent.

Quan ja siguin fetes, retira l'excés d'oli i aboca els ous batuts. Aleshores continua tal com explico en la recepta.

VERDURES A LA PLANXA



Ingredients (4 persones)

- ½ kg de mongetes verdes planes
- 2 pebrots vermells
- 3 pebrots verds
- 4 patates mitjanes
- 4 tomàquets madurs
- 1 albergínia
- 1 carbassó
- oli d'oliva
- sal



Elaboració

Primer, bull les patates senceres amb pell: una vegada netes, fica-les en una olla cobertes d'aigua; quan bulli posa-hi una mica de sal i, quan estiguin al punt sense que es trenquin escorre-les i deixa-les refredar.

Segon, bull també les mongetes verdes senceres: treu-ne primer els extrems i bull les mongetes amb el mateix procediment que les patates però amb menys aigua. Escorre-les i deixa-les refredar.

Tercer, neteja i talla els pebrots en trossos amples; els tomàquets tallats per la meitat; l'albergínia a rodanxes o longitudinalment, en llesques no massa primes; el carbassó, igual que l'albergínia; i les patates a llesques una mica gruixudes perquè no es trenquin, si vols pots treure'ls primer la pell.

Quart, agafa una planxa gran (si no la tens gran hauràs de fer-ho per trossos), estén una mica d'oli i comença a coure la verdura per una cara i, quan estigui feta per l'altra, posa-la en una safata.

Veuràs que hauràs d'anar afegint miques d'oli perquè s'anirà consumint.

Sala les verdures quan les posis en la safata després de coure-les, (a les patates i les mongetes no cal, ja en porten, de sal).

Nota: Aquest plat és una mica entretingut, sobretot per les mongetes, que les has de coure d'una en una, però val la pena. És ideal per acompanyar peix o carn a la planxa, a la brasa o a la graella.



Segons plats

Bacallà amb samfaina

Cassoleta de peix

Conill a la cassola

Conill al forn

Costelles de porc amb mel

Crispells de bacallà

Croquetes de pollastre

Estofat de vedella

Fideuà

Fideus a la cassola

Fricandó

Galtes de porc

Llom a la sal

Llom a la taronja

Llom amb pinya

Mandonguilles

Mongetes amb cloïsses

Ossobuco

Paella amb llamàntol

Pollastre al cava

Pollastre de Nadal farcit

Pollastre rostit

Rap al forn

Salmó a la papillota

Sèpia amb patates

BACALLÀ AMB SAMFAINA



Ingredients (4 persones)

- 4 trossos de bacallà frescos dessalats (els congelats ja ho estan, de dessalats)
- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 albergínia
- 1 carbassó
- 1 ceba de Figueres
- tomàquet fregit Solís
- farina
- sal



Elaboració

Si els trossos de bacallà els has comprat congelats, els poses en una escuradora i els descongeles a la nevera. Si vols fer-ho més ràpid, deixa'ls a temperatura ambient.

Comença traient l'excés d'aigua dels trossos de bacallà amb un drap de cuina, els poses molt poca sal o gens i els enfarines.

Després, posa suficient oli en una cassola de ferro o terra i fregeix els trossos de bacallà amb molta cura perquè es trenquen fàcilment. A mida que es vagin fent, els treus l'excés d'oli amb paper de cuina.

Mentre es va fregint el bacallà (però sense deixar-lo de vigilar), treu la pell de l'albergínia i el carbassó, els talles a daus no massa petits i els poses en un colador amb un grapat de sal.

Seguidament, talla la resta de les verdures i les decantes.

Quan ja estigui fet el bacallà, retira l'excés d'oli i en l'oli restant comença a posar les verdures en aquest ordre:

- els pebrots, i deixes que es facin una mica,
- la ceba, la barreges bé i esperes que es transparenti una mica,
- el tomàquet, mig pot més o menys,
- renta l'albergínia i el carbassó sota l'aixeta amb un escurador i ho afegeixes al sofregit de les verdures. Remena-ho i posa-hi sal.

Tapa la cassola i deixa que es faci lentament amb el foc al mínim durant mitja hora. Cal que vagis afegint miques d'aigua perquè quedi una salsa.

Quan hagi canviat de color i totes les verdures ja siguin toves per un igual hi afegeixes els trossos de bacallà. Li tires una mica més d'aigua, ho proves de sal i rectificues si cal. Ho deixes coure tot junt uns minuts i ja estarà llest per servir.

CASSOLETA DE PEIX



Ingredients (4 persones)

- 4 talls de lluç
- 4 talls de salmó
- 8 llagostins
- 500 g de cloïsses (o musclos)
- 1 got i mig de brou de peix
- 1 ceba
- 3 cullerades de tomàquet triturat
- un got petit de vi blanc sec
- oli d'oliva
- Per la picada:*
- 1 llesca de pa sec sense la crosta
- una mica de safrà
- 3 cullerades de julivert trinxat
- 2 grills d'all (optatiu)



Elaboració

Primer posa les cloïsses en un pot amb aigua i sal durant una hora com a mínim. Després neteja-les i obre-les al vapor. Reserva l'aigua sobrant, passada per un colador fi.

Ara posa en una cassola un bon raig d'oli, fregeix una mica el peix i reserva'l.

En el mateix oli fica la ceba ben trinxada i, abans que agafi color, afegeix-hi el tomàquet. Remena uns minuts i, per completar el sofregit aboca-hi el vi. Deixa-ho coure uns 10 minuts a foc fort.

Quan hagi passat aquest temps, afegeix el brou del peix i l'aigua de les cloïsses juntament amb els talls de peix reservats i els llagostins. Posa-hi sal, remena i deixa coure el conjunt durant 20 minuts.

Seguidament, fregeix el pa i aixafa'l en un morter juntament amb el safrà, el julivert i una mica del suc de la cocció (també pots afegir-hi dos grills d'all). Afegeix aquesta picada a la cassola.

Nota: Aquest plat recorda una mica la típica sarsuela, és per això que ha de quedar un xic caldós.

Es pot fer amb qualsevol tipus de peix però és millor amb peix de carn ferma: rap, congre, calamars, llagostins... Pot ser només de marisc o mixta, depèn de l'economia de cadascú.

Es recomana fregir prèviament els peixos durs, com els calamars, el rap, el congre... Els llagostins, el lluç i la orada és millor ficar-los en cru a la cassola abans dels 20 minuts finals.

CONILL A LA CASSOLA



Ingredients (4 persones)

- 1 conill amb el seu fetge trossejat
- 1 ceba mitjana
- 1 pebrot verd mitjà
- 1 tomàquet madur gran
- 1 llauna de rovellons
- 1 pastilla de brou de pollastre
- una copeta de vi blanc sec
- vinagre
- pa ratllat
- sal
- oli d'oliva



Elaboració

Renta i salpebra el conill i fregeix-lo en una cassola amb una mica d'oli fins que quedi daurat. Reserva'l en una safata.

Mentre es fa el conill, trinxa la ceba i el pebrot, ratlla el tomàquet i reserva-ho tot per separat.

En el mateix oli del conill (afegeix una mica si cal) comença a sofregir la verdura començant pel pebrot amb el foc una mica fort, afegeix de seguida la ceba abaixant una mica el foc i, quan estigui una mica tova, afegeix el tomàquet

Al cap d'una estona hi afegeixes el vi i el deixes reduir. Després fas el mateix amb la pastilla de brou prèviament diluïda en aigua calenta. Tapa la cassola i deixa que el conjunt es faci a foc lent durant 10 o 15 minuts remenant de tant en tant.

Passat aquest temps, ja pots barrejar el conill (excepte el fetge) amb el sofregit, afegint una miqueta d'aigua

Deixa que faci xup-xup uns 15 minuts més o menys.

Ara és el moment de preparar una picada. Trinxa el fetge en un morter amb una mica de pa ratllat, sal, una cullerada de vinagre i un grapat d'avellanes.

Afegeix la picada al conill juntament amb els rovellons escorreguts i ho deixes fent xup-xup a foc lent i afegint, si cal, miques d'aigua.

Nota: *El truc d'aquests rostits és deixar-los coure a foc molt lent i força estona.*

CONILL AL FORN (crucificat)



Ingredients

- un conill gran
- 125 ml d'oli d'oliva
- 2 copetes de vi blanc sec o xerès
- sal i pebre al gust



Elaboració

Primer de tot, quan compris el conill demana que te'l tallin de dalt a baix i que treguin les vísceres (els ronyons i el fetge que te'ls donin, també queden molt bons).

A casa, encén el forn a 200°.

Comença netejant el conill amb una mica d'aigua traient l'excés de greix. El poses a sobre d'un drap de cuina de rus i l'asseques.

Després agafa la safata del forn, posa-hi el conill i el salpembres lleugerament pels dos costats.

Seguidament hi tires l'oli i fiques la safata al mig del forn, quan aquest ja sigui calent.

Espera que passin uns 15 minuts aproximadament i hi aboques tot el vi.

Deixa que es vagi coent durant tres quarts o una hora (depèn de la mida del conill). Es fa sol però cal que vigilis que no es consumeixi massa el líquid. Si això passa, li tires una mica més de vi amb una mica d'aigua. És necessari que mullis el conill amb el seu propi suc, de tant en tant, per amorosir-lo.

Quan falti més o menys 15 minuts per acabar, li dones la volta perquè es faci per l'altre costat.

Ha de quedar una mica enrossit per sobre. Si no ho està encén una estona el grill però no et passis, es podria cremar.

Quan ja estigui al punt, el treus del forn, el talles a quatre trossos i el mulles amb suc. Es menja calent.

COSTELLES DE PORC AMB MEL



Ingredients

- 8 costelles de porc grosses
- mel
- sal



Elaboració

Encén el forn a 90°.

Neteja les costelles i els treus l'excés de greix. Després les poses en una safata de forn fonda, les sales i les tapes amb paper d'alumini. Quan el forn ja sigui calent, fiques les costelles durant 3 hores i mitja.

Quan passi aquest temps, tombes les costelles perquè es facin per l'altre costat durant mitja hora més.

Després, amb una cullera, reparteixes una mica de mel a cada una i també un xic a la salsa; les tornes a posar al forn, sense tapar, fins que quedin una mica daurades.

Si cal, fes servir el grill però vigila que no es cremin ni que et quedis sense suc, perquè és boníssim.

Nota: *Veuràs que calen unes 5 hores per fer aquest plat, però no et preocupis, mentre està al forn pots fer altres coses.*

CRISPELLS DE BACALLÀ



Ingredients

- 180 g de bacallà sec
- 7 cullerades de farina
- 1 ou
- llet
- 1 grill d'all picat (optatiu)
- aigua
- julivert picat
- ½ sobre de llevat



Elaboració

Primer de tot posa el bacallà en aigua i deixa'l en remull durant unes 5 o 6 hores. Quan hagi passat la meitat del temps, escorre'l i posa-hi aigua neta.

En un bol barreja la farina, l'ou, una mica de llet, una mica d'aigua i la picada d'all i julivert. Ha de quedar una massa ben compacta.

Després afegeix-hi el bacallà ben escorregut i desfilat. Remena-ho i acaba afegint el llevat. Prova-ho de sal i deixa reposar el conjunt mitja hora com a mínim.

Agafa una mica de massa ajudada de dues culleres de postres i fregeix-ho en una paella amb força oli. No l'escampis, han de quedar arrodonits. Deixa prou espai entre crispell i crispell. Han de quedar fets per tots costats però, vigila, es fan molt ràpid. A mida que es vagin fent, posa'ls en un colador perquè treguin l'excés d'oli.

Els pots servir amb amanida.

CROQUETES DE POLLASTRE



Ingredients

- 200 g de pit de pollastre desossat
- salsa beixamel (v. "Salses")
- 50 g de ceba
- 2 ous
- força pa ratllat
- oli d'oliva



Elaboració

Primer de tot, cuina el pollastre a la planxa, tritura'l ben petit i reserva'l.

Després, en una paella sofregeix la ceba i també reserva-la.

Prepara una beixamel com s'explica a l'apartat de salses.

Ara barreja la ceba, el pollastre triturat i la beixamel fins que quedi una massa homogènia.

Amb un pinzell pinta una safata ampla d'oli. Estén la massa en la safata i deixa que es refredi.

Quan ja sigui freda, bat els ous i fica el pa ratllat en un bol.

Abans de començar a donar forma a les croquetes posa't una mica de pa ratllat als palmells de les mans perquè la massa no se t'enganxi.

Ara comença a fer les croquetes agafant una porció de massa i donant-li forma cilíndrica:

-passa-la una mica pel pa ratllat,

-mulla-la en l'ou batut,

-torna-la a passar pel pa ratllat arrebossant-la bé.

Així fins que acabis tota la massa. Quan les posis a la safata vigila que no es toquin entre si, poden quedar enganxades.

En acabat fregeix-les en una paella amb força oli vigilant que quedin separades entre elles. Les has d'anar girant perquè es facin de tots costats. Quan les treguis, escorre l'excés d'oli.

Pots servir-les amb una mica d'enciam.

Nota: Amb aquesta recepta bàsica pots fer croquetes de carn, peix, marisc, pernil, formatge...

ESTOFAT DE VEDELLA



Ingredients (4 persones)

- 600 g de carn de vedella (falda o jarret) tallada a daus
- 1 pastanaga
- 1 ceba
- ¼ kg de tomàquet triturat
- ¾ kg de patates
- ¼ kg de pèsols congelats
- 1 fulla de llorer
- 1 got petit de vi blanc sec
- oli d'oliva
- sal



Elaboració

Primer de tot, neteja la carn, condimenta-la amb sal i fregeix-la en la cassola amb una mica d'oli deixant que es rossegi per tots els costats.

Ara afegeix la pastanaga tallada molt petita i la ceba ben picada. Remena el conjunt i, quan la ceba estigui una mica transparent, afegeix el tomàquet triturat i la fulla de llorer. Condimenta el conjunt amb una mica de sal. Deixa que cogui tot junt 5 minuts a foc mig.

Quan el sofregit ja estigui fet, afegeix el vi i deixa que es redueixi. Cobreix la carn amb aigua calenta, tapa la cassola i deixa-ho coure uns 25 minuts a foc mig remenant de tant en tant.

A part, bull els pèsols i reserva'ls.

Mentre es fa la carn, talla les patates escapçant-les, en daus irregulars perquè deixin anar el midó. No facis trossos ni massa grossos ni massa petits.

Quan hagi passat el temps, afegeix les patates i cobreix el conjunt amb aigua calenta. Apuja el foc al màxim i, quan l'aigua torni a bullir, deixa que tot el conjunt vagi coent a foc mig durant una hora aproximadament. Remena de tant en tant.

Quinze o vint minuts abans d'acabar, afegeix els pèsols escorreguts.

Afegeix aigua calenta si es redueix en excés i rectifica de sal, si cal. En canvi, si queda massa líquid, aixafa alguns trossos de patata amb una forquilla per espessir el conjunt.

L'estofat s'haurà acabat quan trobis que la carn està ben tova i es desfà a la boca.

Nota: *També pots fer l'estofat amb costelles de porc trossejades i carxofes fregides. Queda boníssim*



Ingredients

- cap de rap, peix de roca, congre
- 1 sèpia gran o 2 de mitjanes
- 8 gambes
- 400 g de fideus del núm. 2
- tomàquets
- 1 ceba
- alls (al gust)
- oli d'oliva
- sal



Elaboració

Primer prepara un brou de peix amb el rap, el peix de roca i tant de peix o marisc com t'ho permeti la butxaca: posa aquests ingredients al foc en una olla amb força aigua i una mica de sal. Deixa que bulli tot plegat durant 30 minuts aproximadament. Passa el brou per un col·lador i ja el tens llest.

També pots comprar-ho fet al súper. Fins i tot, algun cop ho he fet amb aigua sola i llestos.

Després prepara un sofregit de ceba, tomàquet i algun all: en una paella amb una mica d'oli fregeix una mica de ceba i un all finament picadets. Quan la ceba transparenti afegeix el tomàquet, remena-ho i deixa que cogui lentament i tapat fins que s'enfosqueixi.

Ja tens el brou i el sofregit. Ara agafa una cassola i fregeix uns alls amb pell. Un cop fregits els retires amb una escuradora i els lences.

En aquest mateix oli fregeixes la sípia trossejada, la retires i la guardes en un plat. Fes el mateix amb les gambes i/o llagostins deixant-los una mica crus.

En l'oli que queda (si s'ha consumit afegeix-ne una mica més) fregeix els fideus fins que quedin rossets. Sobre la fregida de fideus col·loca-hi el sofregit de ceba i tomàquet remenant perquè es barregin bé.

Ara és el moment d'afegir el brou de peix (el doble i una mica més de líquid que de pasta) i la sípia, fes-ho bullir tot junt. Les gambes i els llagostins els afegeixes una mica més tard perquè s'acabin de coure.

Quan s'hagi consumit el líquid i la pasta sigui al punt, apaga el foc i deixa-ho reposar uns minuts abans de servir.

Serveix-ho acompanyat d'allioli.

FIDEUS A LA CASSOLA



Ingredients (4 persones)

- 500 g de fideus Perla
- 3 tires de costelles de porc tallades a trossets petits
- 5 salsitxes
- 2 cebes mitjaneres
- 2 tomàquets
- 1 pebrot verd petit



Elaboració

En una cassola fregeix les salsitxes i les costelles i, quan agafin color reserva-les en un plat.

En la mateixa cassola sofregeix el pebrot i les cebes, tot tallat a trossos petits i, una mica més tard, afegeix els tomàquets sense pell ni llavors tallats igualment a trossos petits.

Posa-hi sal i deixa-ho coure molt a poc a poc durant 10-15 minuts.

Afegeix els fideus i deixa-ho coure un minut o dos sense parar de remenar perquè s'impregnin amb el sofregit.

Ara ja pots afegir la carn i les salsitxes a la cassola i aboca-hi aigua molt calenta fins a cobrir els fideus.

Porta els fideus a ebullició i deixa que els primers minuts es coquin a foc fort, després abaixa'l una mica. Deixa que bullin el temps que marca el paquet de fideus.

Comprova la sal i afegeix-ne si cal.

Aquest plat es menja ben calent.

Nota: Si vols, pots afegir all al sofregit.

En comptes d'aigua pots fer servir brou de pollastre o una pastilla de brou.

Una altra variant seria fer-los amb fetge de pollastre i conill.



Ingredients

- ½ kg de carn de vedella tallada a llesques
- 1 bosseta de moixernons
- 1 ceba gran
- farina
- 1 got petit de xerès
- oli d'oliva
- sal i pebre



Elaboració

Primer de tot escaldes els moixernons i els reserves escorreguts.

Posa sal a la carn i enfarina-la. Fregeix-la en una paella amb un bon raig d'oli i, quan ja estigui feta, reserva-la a la cassola.

Retira l'excés d'oli i sofregeix en el que queda la ceba ben trinxada. Quan ja sigui transparent, posa-hi una cullerada de farina i remena.

Seguidament afegeix el xerès i una mica d'aigua. Remena el conjunt durant 2 minuts i banya la carn amb aquesta salsa.

Deixa que faci xup-xup durant 2 hores aproximadament, molt a poc a poc. Has d'anar afegint miques d'aigua de tant en tant per evitar que s'enganxi. Ha de quedar sucós.

Mitja hora abans d'acabar afegeix els moixernons i deixa que acabi de fer-se tot el conjunt. Rectifica de sal.

Deixa-ho reposar uns minuts abans de servir-ho.

Nota: *Queda excel·lent si el fas un dia abans.*

GALTES DE PORC



Ingredients (4 persones)

- 4 galtes
- 1 ceba mitjana
- ½ kg de patates
- 1 pebrot vermell
- 1 pastilla de brou concentrat de carn
- sal
- oli d'oliva



Elaboració

Primer encén el forn a 200°

Pela i talla a rodanxes una mica gruixudes les patates i col·loca-les en una safata fonda de forn.

Talla el pebrot i la ceba a tires llargues i primes i afegeix-ho a les patates.

Banya la verdura amb un bon raig d'oli i una mica d'aigua i fica la safata al forn durant mitja hora aproximadament.

Ara dissol la pastilla de brou amb una mica d'aigua calenta, aboca'n la meitat a les patates i deixa que cogui tot junt quinze minuts més.

Posa sal a les galtes i fica-les junt amb la verdura mullant-les amb el suc de les patates. Deixa que es cogui al forn tot junt durant tres quarts d'hora o una hora (el temps que triguin les galtes a fer-se) donant la volta a la carn els últims quinze minuts.

Durant aquest temps tasta la salsa. Si queda una mica forta de gust afegeix una mica d'aigua, en cas contrari acaba d'afegir tot el brou concentrat.

GALTES DE PORC (altre)



Ingredients (4 persones)

- 4 galtes
- 1 ceba mitjana
- 1 tomàquet gran madur
- 1 pastanaga petita
- 1 fulla de llorer
- 1 got petit de vi blanc sec
- sal
- oli d'oliva

Elaboració

Primer encén el forn a 200°

Posa sal a les galtes i fica-les en una safata fonda de forn.

Afegeix la ceba tallada a cercles primers, la pastanaga a rodanxes fines, el tomàquet sense pell i a daus petits i la fulla de llorer. Condimenta la verdura amb sal, posa un bon raig d'oli i una mica d'aigua, i fica la safata al forn un quart d'hora.

Passat aquest temps, afegeix el got de vi i deixa que es cogui durant tres quarts d'hora o una hora, el temps que triguin les galtes a fer-se.

Vigila que no es consumeixi el suc i afegeix aigua, si cal. Dona la volta a la carn 15 minuts abans d'acabar.



Ingredients

- 1 kg de llom sencer
- 2 kg de sal gruixuda per cuinar



Elaboració

Primer de tot encén el forn a 180°.

Amassa la sal amb una mica d'aigua i estén una capa d'1 cm de gruix en una safata de forn que sigui, més o menys, de la mida del llom.

Després fica-hi la carn i aboca la resta de la sal cobrint completament el tall de carn. Prem una mica amb les mans perquè quedi com una cuirassa compacta, procurant que la carn quedi ben coberta. Ajuda't, si cal, amb miques d'aigua.

Seguidament fica el llom al forn i cou-lo uns 50 minuts. Veuràs que ja està fet quan la cuirassa de sal s'esquerdi. De tota manera pots comprovar que està cuit si hi punxes un escuradents i surt net.

Deixa-ho refredar una mica i trenca amb compte la cuirassa. Neteja amb un drap lleugerament humit tota la carn perquè no quedi gens de sal.

Quan ja sigui a temperatura ambient, talla el llom a llesques ben primes amb un ganivet ben esmolat o un ganivet elèctric.

El pots menjar com un embotit.

Notes: *També queda molt bé amb peix, com la clàssica 'orada a la sal'.*

Aquesta és una recepta màgica perquè la carn o el peix queda amb la quantitat exacta de sal.

LLOM A LA TARONJA



Ingredients (4 persones)

- 800 g de llom en un sol tros
- 4 taronges
- 1 ceba gran
- 1 got de vi blanc sec o xerès
- oli d'oliva
- mantega o margarina
- sal i pebre blanc



Elaboració

Primer trinxa la ceba molt menuda i esprem dues taronges.

Després salpebra el llom i enrosseix-lo en una cassola amb dues cullerades de mantega i tres cullerades d'oli.

Quan la carn ja s'hagi enrossit una mica, afegeix la ceba trinxada a la cassola i deixa que continuï enrossint-se.

Al cap d'una estona afegeix-hi el suc de les taronges i el got de vi o xerès. Tapa la cassola i deixa que cogui a foc lent durant una hora.

Quan la carn ja sigui cuïta (punxa-la amb un escuradents, ha de sortir net perquè sigui al punt), treu-la de la cassola, talla-la a llesques i posa-les en una safata calenta.

Passa la salsa pel colador xinès.

Finalment, talla a llesques les dues taronges que queden, amb la seva pell, escalfa-les una mica en el suc i fes-les servir per decorar la safata.

Serveix la salsa apart.



Ingredients

- 1 kg de llom en un sol tros
- 200 g de bacon
- 1 llauna d'1 kg de pinya en almívar
- 1 pastilla de brou concentrat
- 1 cullerada de farina o Maizena
- ½ fulla de llorer
- sal i pebre



Elaboració

Primer de tot salpebra el llom i el lligues amb un cordill de cuina (si no el lligues potser s'encongeix una mica més).

Talla el bacon a trossets, fregeix-lo una mica a la cassola amb poc oli i reserva'l. Al mateix oli (o una mica més) enrosseix el llom per tots costats.

Quan estigui ben ros, desfàs la pastilla de brou amb una miqueta d'aigua i l'aboques a la carn. Després hi afegeixes el llorer i tot el suc de la llauna de pinya. Tapes la cassola i ho deixes coure uns 30 minuts aproximadament a foc lent. A mig coure li dones la volta.

Mentre es fa la carn reserva 4 rodanxes de pinya senceres per decorar, la resta la talles a trossets petits. Quan passin els 30 minuts els tires a la cassola perquè es faci tot junt.

Dissol la farina amb una mica de salsa de la cocció (si s'ha consumit massa, fes-ho amb una miqueta d'aigua) i l'afegeixes al llom junt amb el bacon que has reservat. Tapa la cassola i deixa que continuï la cocció, sempre amb el foc al mínim.

Poc abans d'acabar, talla per la meitat la pinya que has reservat i l'afegeixes a la cassola. Així acabarà de donar gust a la salsa.

La carn estarà al punt quan, al punxar-la amb un escuradents, aquest surti net.

Per acabar, treu la carn de la cassola i deixa-la refredar una mica. Treu-li la corda i talla-la a llesques. Posa-la en una safata adornada amb els trossos de pinya grans al voltant i la salsa calenta per sobre.



Ingredients

- ½ kg de carn picada de vedella
- 1 ou
- farina
- pa ratllat
- una mica de llet
- un rajolí d'aigua
- ceba
- tomàquet triturat
- ½ kg de pèsols
- sal
- julivert



Elaboració

Primer de tot fica la carn en un bol amb la sal i el julivert ben picat. Barreja-ho.

Després afegeix una cullerada sopera de pa ratllat, una altra de farina i una mica d'aigua; trenca l'ou i l'afegeixes sencer; una mica de llet també ajudarà a lligar-ho tot. A mida que vagis afegint tots els ingredients, barreja-ho bé fins que tots els ingredients quedin ben repartits. És igual l'ordre en què ho facis.

Posa una mica d'aigua i sal en una olla i bull els pèsols mentre continues treballant la carn. Quan ja siguin fets, reserva'ls.

Seguidament fes les mandonguilles:

Tingues preparat un bol gran amb suficient farina (dic gran per no embrutar massa la cuina). Agafa una mica de farina i empastifa't els palmells de les mans perquè la carn no se t'enganxi als dits. Amb una cullera sopera agafa una mica de carn, passa-la per la farina i amassa-la una mica amb les mans tot donant-li forma rodona, pots ajudar-te amb un got. Continua fins acabar tota la carn.

Després de fer totes les mandonguilles, fregeix-les amb una bona quantitat d'oli d'oliva. A mida que es vagin fregint per a tots costats, els has d'anar donant voltes. Escorre-les i fica-les a la cassola.

En acabat, retira l'excés d'oli i fica la ceba ben picada a l'oli de fregir les mandonguilles - si ha quedat molt negre per la farina, retira tot l'oli i posa-n'hi de nou. Deixa que la ceba transparenti -pots ajudar-te afegint unes gotes d'aigua- i afegeix-hi el tomàquet. No n'hi posis massa, no estàs fent salsa de tomàquet. Quan hagi espessit una mica el sofregit l'afegeixes a les mandonguilles, les cobreixes d'aigua, les tapes i deixes que bullin a foc mig. Quan el conjunt comenci a bullir, baixes el foc al mínim i que vagi fent xup-xup.

Has de vigilar la cocció perquè l'aigua es consumeix; quan això passi, ves afegint-hi miquetes d'aigua.

Quan creguis que falta més o menys un quart per acabar, afegeix-hi els pèsols escorreguts i que tot plegat faci xup-xup, destapat. No ha de quedar caldós sinó espès, ho dic perquè vigilis l'aigua que hi posis. Et recomano que provis com està de sal.

MONGETES AMB CLOÏSSES



Ingredients (4 persones)

- ½ kg de mongetes del ganxet
- cloïsses fresques o congelades
- ceba
- vi blanc sec
- 1 tomàquet madur
- julivert
- sal



Elaboració

Posa en remull les mongetes la nit abans.

Primer de tot posa les cloïsses en aigua freda amb sal per treure la sorra.

Fica les mongetes escorregudes en una olla, cobreix-les d'aigua i, amb el foc fort espera que comencin a bullir. En aquest moment, tapa-les, abaixa el foc al mínim i deixa-les així durant una hora i mitja aproximadament o fins que ja siguin cuites.

Durant la cocció afegeix un got d'aigua freda per "espantar-les". Ho repeteixes tres vegades.

Bull les cloïsses amb una mica d'aigua i reserva-les amb l'aigua tan bon punt s'obrin.

En una cassola fes un sofregit amb la ceba ben picada el tomàquet sense pell i trossejat, una mica de julivert i un rajolí de vi.

Afegeix al sofregit l'aigua de les cloïsses passada per un col·lador i una mica d'aigua de les mongetes.

Ara ja pots afegir les mongetes escorregudes a la cassola juntament amb les cloïsses perquè faci xup-xup tot plegat, afegint una mica més de suc de coure les mongetes.

I ja està a punt per menjar.

Nota: Si bulls les mongetes amb olla exprés només tarden dotze minuts.

També pots comprar les mongetes cuites. Si pot ser, demana una mica d'aigua de bullir-les.

Si són de pot, afegeix aigua, però sàpigues que d'aquesta manera no queden tan gustoses; això sí, estalvies molt de temps.



Ingredients (4 persones)

- 4 talls d'ossobuco
- farina
- 1 ceba gran
- ¼ kg de tomàquet triturat
- 1 pastanaga gran
- 1 porro
- 1 grill d'all
- 1 fulla de llorer
- 1 copa de conyac
- 1 cervesa negra
- ½ kg de xampinyons
- sal



Elaboració

Primer, sala i enfarina la carn i, després, la fregeixes en una cassola.

Després, afegeix la ceba, el tomàquet, la pastanaga, el porro, l'all i una fulla de llorer.

Una vegada barrejat, posa el conyac, flameja'l amb un llumí i deixa rostir el conjunt.

Quan ja sigui rostit (ha de quedar la verdura ben tendra), aboca-hi la cervesa negra i barreja-ho bé. Separa els talls i tritura la salsa amb la batedora, després passa-la pel colador xinès. En acabat, torna-la a posar a la cassola amb els talls d'ossobuco.

Neteja els xampinyons, talla'ls a làmines i afegeix-los a la carn. Tapa i deixa que tot faci "xup-xup" durant 2 hores aproximadament. Vigila que no es consumeixi el líquid i, si cal, afegeix-hi miquetes d'aigua.

Acompanya el tall d'ossobuco amb una tassa d'arròs i pasta italiana. Mulla el conjunt amb la salsa.

NOTA: Aquesta recepta és gentilesa de l'Ismael.

PAELLA AMB LLAMÀNTOL



Ingredients (4 persones)

- 1 llamàntol
- 8 gambes vermelles
- 4 escamarlans
- cloïsses
- costella de porc a trossos
- pèsols
- pebrot vermell
- ½ kg d'arròs de qualitat
- 1 pastilla de fumet de peix
- oli d'oliva
- 2 grills d'all
- julivert
- 1 l d'aigua
- safrà
- tomàquet natural triturat



Elaboració

Primer prepara les cloïsses posant-les en remull amb força aigua i una mica de sal. Deixa-les en remull una hora com a mínim perquè treguin tota la sorra. Després, posa-les en una olla amb una mica d'aigua, bull-les fins que s'obrin i reserva les cloïsses i l'aigua.

Ara comença la paella:

Primer, posa l'aigua al foc en una olla, amb la pastilla de fumet de peix i l'aigua de les cloïsses passada per un colador fi, fins que bulli.

Després fregeix aquests ingredients en una paella grossa en aquest ordre: la costella de porc, els escamarlans, les gambes, el llamàntol a trossos i el pebrot tallat a daus petits. Reserva tot això en una safata apart.

Si aquests ingredients s'han begut molt d'oli, afegeix-ne una mica més per fer el sofregit.

Ara fes una picada d'all i julivert i fica-la a la paella amb l'oli, remenant bé i vigilant que no es cremi. Afegeix una mica de safrà; continua remenant i, quan quedi uniforme, aboca-hi el tomàquet triturat. Cal que faci xup-xup una bona estona fins que el tomàquet s'enfosqueixi.

Quan s'hagi fet el sofregit, posa a la paella els ingredients que has reservat abans menys les gambes i els escamarlans. Ara és el moment d'afegir els pèsols (si els compres congelats els pots posar directament sense descongelar).

Quan ja estigui tot ben repartit, apuja el foc i afegeix l'arròs. Escampa'l i aboca-hi l'aigua que tenies ja bullent, fins al límit de la paella. Deixa que bulli a foc molt fort durant 10 minuts. Cal que remenis l'arròs de tant en tant sacsejant la paella per les nanses.

Quan hagin passat els 10 minuts, abaixa el foc fins a una temperatura mitjana durant 7 minuts. Cal que vagis remenant contínuament apropant el foc a tota la base de la paella, sempre agafant-la per les nanses. Dos minuts abans d'acabar afegeix les gambes, els escamarlans i les cloïsses que tens reservades. Vés afegint aigua bullent sempre que calgui procurant no passar-te i que no quedi pastós. Veuràs que està fet quant l'arròs sigui tou però lleuger.

En acabat, apaga el foc i cobreix l'arròs amb paper de diari o un eixugamà durant 2 o 3 minuts abans de servir.

Nota: Aquesta recepta me la va ensenyar la Walli.

POLLASTRE AL CAVA



Ingredients

- 1 pollastre
- 3 cebes grosses
- 1/2 ampolla de cava
- oli d'oliva
- sal i pebre



Elaboració

Sala el pollastre i rosseja'l en una cassola de ferro colat amb un bon oli d'oliva.

Quan tinguis el pollastre ben ros, hi poses tota la ceba picada i, al mateix temps, ho regues amb el cava. Tant el pollastre com la ceba han de quedar ben coberts, fes servir mitja ampolla més o menys. Si et ve de gust pots beure't la resta tot esperant que el pollastre i la ceba arribi al seu punt. ;)

Deixa-ho coure a foc lent durant uns 20 o 30 minuts. És important que la ceba quedi ben melosa i el cava es redueixi. És la combinació de la ceba dolça, el cava reduït i el pollastre sucós pel xup-xup que ha fet a la cassola el que fa que aquest sigui un plat per sucar-hi pa.

A la ceba li acaba passant el mateix que a la patata en els suquets i peixos al forn: que ja no saps si t'agrada més la ceba o el pollastre, igual que no saps si t'agrada més la patata o el peix.

POLLASTRE AL CAVA (un altre)



Ingredients

- 1 pollastre de pagès
- 3 o 4 cebes
- farina
- sal i pebre
- oli d'oliva
- 1 ampolla de cava

Elaboració

El pollastre, que et recomano que sigui de pagès perquè és més gros i més gustós, el trosseges com t'agradi, a talls grans o petits. El salpebres i després l'enfarines.

El poses a daurar en una cassola gran i, quan estigui una mica fregit, hi afegeixes les cebes tallades no massa petites i ho vas rostint tot junt fins que també es rossegin les cebes.

Aleshores ja hi podràs afegir el cava, que s'ha d'anar coent, fent xup-xup poc a poc, i així aconseguiràs que el pollastre quedi ben tou.

Abans d'apagar el foc, hi poses unes prunes confitades, o unes carxofes o albergínies fregides o, fins i tot, unes patates bullides per acompanyar i ho deixes una estona al foc amb el pollastre perquè acabi d'agafar gust.

POLLASTRE DE NADAL FARCIT



Ingredients

- pollastre de pagès (3 kg per 8 o 10 persones)
- prunes seques (amb pinyol són més bones)
- orellanes d'albercoc confitat
- pinyons
- pomes, si pot ser reineta
- salsitxes, tallades a trossets
- carn magra de porc, del coll, tallada a dauets
- tòfona, unes làmines
- vi ranci, brandi i xerès dolç
- suc de taronja
- sal, pebre, canyella i nou moscada



Elaboració

En una paella amb oli fregeixes la carn salpebrada i les salsitxes. Quan estiguin a mig fer, hi tires vi ranci i el deixes reduir. Rectifiques de sal i apagues el foc.

En un bol barreges les prunes, les orellanes, els pinyons, la poma pelada i tallada a dauets, el suc de taronja, la tòfona ratllada o laminada; hi afegeixes les carns i el suc de la paella; ho remenes bé i ho amaneixes amb pebre, canyella i nou moscada (al gust).

Cus l'extrem del coll del pollastre, aboca el farciment per l'extrem del cul i cus. Salpebra el pollastre i posa'l en una plata fonda coberta amb una mica d'oli amb un pinzell, amb els pits cap amunt. Fica'l al forn que ha d'estar calent a 180° o 200°; el deixes fins que el pollastre hagi canviat de color.

Obra el forn, retira la plata i gira el pollastre, amb els pits cap avall; posa-hi un got de brandi i un got de xerès dolç i, si cal, una mica d'aigua.

Després de 2 hores o 2 hores i mitja ja estarà bé i el podràs tornar a girar de manera que els pits quedin a dalt. deixa que es torri una mica i agafi color, i ja el podràs treure del forn.

Ara has de retirar gairebé tot el greix que sobra (amb una cullera grossa va molt bé) i posar el suc del rostit en una salsera.

Pots fer el gall d'indi de la mateixa manera.

POLLASTRE ROSTIT



Ingredients

- 1 pollastre tallat a octaus
- 1 ceba mitjana
- 2 tomàquets madurs
- 1 pastanaga
- 1 fulla de llorer
- 1 raig de conyac



Elaboració

Salpebra els trossos de pollastre i els poses en una cassola a foc mig amb una mica d'ol fins, que quedin ben rossos.

Posa-li el conyac i el flameja'l amb un llumí.

Després li tires tota la verdura, tallada a trossos no massa petits, i el llorer; ho remenes i ho deixes coure destapat a foc lent, fins que les verdures s'estovin i tot quedi lligat.

Si veus que el líquid es consumeix afegeix miques d'aigua, però vigila, no ha de quedar massa líquid. Si queda massa líquid, apuja una mica més el foc vigilant que no es cremi.

L'ideal és servir-ho de seguida.

RAP AL FORN



Ingredients

- 1 cua de rap neta de 800 g
- 4 cullerades d'oli
- 4 o 5 grills d'all trinxat o una mica de ceba tallada a la juliana
- 2 cullerades de pa ratllat
- 2 cullerades de julivert trinxat
- 4 patates tallades a rodanxes fines



Elaboració

Posa les rodanxes de patata en una plata. Condimenta les patates amb sal i oli, i afegeix una miqueta de aigua. Deixa que es coquin al forn fins que estiguin toves.

Després, posa el rap a sobre de les patates. Cobreix el rap amb pa ratllat, julivert, all, sal i oli. Posa-ho al forn durant mitja hora aproximadament a 250°.

Si vols donar-li un toc especial a aquest plat pots afegir-li un rajolinet de vi blanc a mitja cocció.

Nota: Aquesta recepta també la pots fer amb lluç, daurada, besuc...

SALMÓ A LA PAPILOTA



Ingredients (4 persones)

- 4 talls de salmó
- 1 ceba gran
- 1 pebrot vermell
- 1 carbassó
- 2 tomàquets
- oli d'oliva
- sal
- pebre
- llimona



Elaboració

Primer de tot encén el forn a 180°

Després agafa quatre trossos grans de paper d'alumini.

Al mig de cada un, posa-hi un tall de salmó prèviament salpebrat.

Al damunt de cada tall de salmó col·loca les verdures tallades ben petites i acaba regant-ho amb un raig d'oli.

Fes quatre paquets tapant el salmó i les verdures amb el paper d'alumini, procurant que quedin ben tancats però una mica folgats.

Fica els quatre paquets al forn de 8 a 10 minuts, o fins que el peix ja sigui cuit.

SÈPIA AMB PATATES



Ingredients

- 2 sèpies normals o 1 de gran
- 1 ceba gran
- una mica d'aigua
- 1 raig de vi blanc sec
- 1 tomàquet
- 1 kg de patates
- ¼ kg de pèsols
- oli d'oliva
- allioli negat (optatiu)



Elaboració

Talla la ceba a trossos, no massa petits, i la poses a la cassola amb una mica d'oli perquè es dori una miqueta.

Després posa la sèpia a trossets, un raig de vi, un ditet d'aigua i un tomàquet sense pell, tallat a trossets.

Deixa-ho coure tot junt més o menys una hora.

Posa a bullir els pèsols en una olla apart. Pela les patates i fes-ne trossos esquerdant-les.

Quan hagi passat l'hora, afegeixes els pèsols i les patates a la cassola amb una mica de sal. Ho cobreixes d'aigua (perquè quedi una mica de suc) i ho barreges tot. Ho deixes coure tot junt.

Al final li pots afegir allioli negat. Per fer-ho trinxes al morter dos grills d'all, els barreges amb oli, aboques el conjunt a la cassola i remenes.



Postres

Batut i suc de fruita
Brownie
Coca de iogurt
Crema catalana
Panellets
Pastís de formatge
Préssecs al vi
Tiramisú

BATUT DE FRUITA



Ingredients (4 persones)

- 250 g de fruita natural
- 250 g de iogurt natural (2 iogurts)
- sucre
- suc de llimona



Elaboració

La proporció és sempre la mateixa quantitat de fruita que de iogurt.

Tritura les fruites i barreja-les amb els dos iogurts.

Afegeix una mica de sucre i suc de llimona al gust.

Guarda-ho a la nevera i espera que es refredi abans de consumir-lo.

Aquest batut el pots fer amb qualsevol fruita que et vingui de gust: maduixa, plàtan, poma, kiwi... Fins i tot una combinació de diverses fruites.

Si vols, hi pots afegir una mica de whisky, cointreau o el licor que més t'agradi, i li donaràs un punt de gràcia.

SUCS DE FRUITES



Ingredients

- 6 taronges
- 2 plàtans
- 12-14 maduixes
- sucre (opcional)

Elaboració

Fès primer un suc amb totes les taronges i després aboca'l a la batedora.

A la batedora afegeixes els plàtans talladets i les maduixes netes i tallades. Pots afegir-hi sucre si vols. Ho barreges tot plegat, i cap a la nevera.

Evidentment, la combinació de fruites pot ser qualsevol, és qüestió d'imaginació. Interessa, però, que hi hagi una base de suc força líquid.

BROWNIE



Ingredients

- 150 g de xocolata Nestlé postres
- 150 g de sucre
- 100 g de mantega
- 70 g de farina
- 2 ous
- 150 g de nous
- 1 cullerada de postres de llevat



Elaboració

Posa els ous en un bol, bat-los i incorpora-hi el sucre.

Trosseja la xocolata i la mantega, posa-ho en un bol i deixa que es fonguin al microones. Un cop fos, ho afegeixes al bol dels ous i remenes bé.

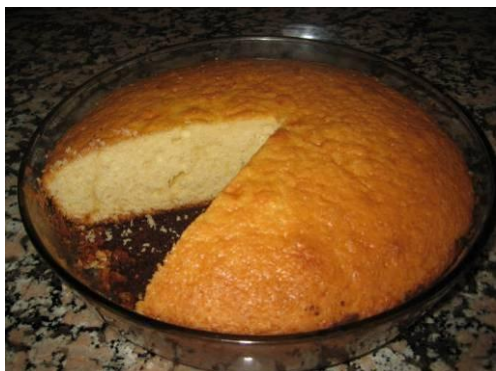
D'altre banda, barreja la farina i el llevat amb les nous pelades i trossegades. Afegeix-ho a la barreja dels ous, remena bé i posa-ho tot en un motlle pel forn, prèviament ben untat amb mantega.

Posa-ho al forn a 180° durant uns 30 minuts. Abans de desemmotllar-ho, deixa que es refredi.



Ingredients

- 125 g de iogurt natural (1 iogurt)
- 3 mides (del iogurt) de farina
- 2 mides de sucre
- 3/4 de mida d'oli (pot ser d'oliva o millor de gira-sol)
- 1 sobre de llevat Royal
- 3 ous



Elaboració

Primer de tot, encén el forn a 180°.

Barreja bé tots els ingredients amb una batedora elèctrica o a mà, de manera que quedi ben lligat.

Agafa un motllo de vidre o silicona, l'undes amb margarina utilitzant un pinzell i hi aboques la massa.

Quan el forn ja sigui calent, fiques el motlle al mig duran 30 minuts. Durant aquest temps, no obris la porta.

Un cop passats els 30 minuts, pots obrir el forn i comprovar si la coca està feta. Va molt bé comprovar-ho amb un escuradents: si al punxar la coca l'escuradents surt sec, vol dir que ja està feta. El temps depèn del model de forn.

Un consell per estalviar energia és deixar que la coca s'acabi de fer amb el forn apagat i la porta tancada, però has de vigilar que no es cremi.

Una vegada treu la coca del forn, la deixes refredar i la desenganxes dels laterals i la base amb una espàtula.



Ingredients

- 1 litre llet
- 8 rovells d'ou
- 200 g sucre
- 40 g midó
- 1 branca canyella
- vainilla
- llimona



Elaboració

Primer bull la llet amb la canyella i deixa-la refredar.

Després, en un bol, barreja els 8 rovells d'ou, el sucre, la vainilla i el midó.

Ara passa la llet pel colador, barreja-la amb la massa i una mica de pell de llimona.

Encén el foc al mínim i deixa que la barreja arribi al punt d'ebullició remenant contínuament perquè no s'agrumolli. Has de tenir una mica de paciència.

Quan hagi espessit, deixa-la refredar una mica i reparteix la crema en cassoles.

Ara ja està a punt però:

- si la vols cremada, espolsa una mica de sucre per sobre i, després d'escalfar la pala de ferro especial per cremar sucres, col·loca la pala a sobre del sucre. Fes aquesta operació en cada cassola.
- si no la vols cremar, fica les cassoles a la nevera unes hores. La crema catalana freda està boníssima.

Nota: Si no disposes de midó també pots fer servir la mateixa quantitat de Maizena.



Ingredients

Per a la base:

- 1 kg d'ametlla crua molta
- 800 g de sucre
- 1 patata gran o 1 moniato
- aigua
- farina
- margarina

Per els panellets de pinyons (35 panellets):

- 280 g de pinyons
- 1 ou

Per els panellets de coco (35 panellets):

- 240 g de coco ratllat
- rovell d'ou

Per els panellets d'ametlles (40 panellets):

- 320 g de granet d'ametlla
- clara d'ou



Elaboració

Bull la patata (o el moniato) amb pell i, quan sigui ben tova, l'escorres, la peles i prepares un puré mentre encara és calenta. Deixa'l refredar completament.

A continuació, hi afegeixes el sucre, l'ametlla molta i la pell de la llimona ratllada. Amb una forquilla barreja la massa sense remoure-la excessivament perquè no s'estovi fins que quedi ben uniforme (molt important). Si hi afegeixes una mica d'aigua serà més fàcil fer la pasta.

Ara ja està llesta la massa que serveix de base per a qualsevol tipus de panellet. Per treballar-la i donar forma als diferents panellets, cal que t'empolsis les mans amb farina per evitar que se t'enganxi.

- Panellets de pinyons:

Agafa trossos de massa i fes-ne boles petites, passa-les per la clara d'ou i cobreix-les de pinyons. Col·loca els panellets a la safata i pinta'ls pel damunt amb el rovell de l'ou.

- Panellets de coco:

Barreja la mateixa quantitat de massa i de coco ratllat (no en pes sinó en volum, per exemple una cullerada de massa i una altra de coco). Un cop ben barrejat, agafa boles de massa, els dones forma de piràmide i les arrebosses amb coco rallat pel damunt i farina per sota. Col·loca-les a la safata i pinta les puntes amb el rovell de l'ou.

- Panellets d'ametlles:

Amb la massa fes unes petites barretes rectangulars. Passa només la part del damunt per la clara d'ou i arrebossa-la amb el granet d'ametlla. Arrebossa la part de sota amb farina, i col·loca-les a la safata.

- Cocció:

Una vegada col·locats els panellets en una safata untada prèviament amb margarina, s'ha de coure al forn a temperatura forta (220-250 graus) de 8 a 10 minuts.

PASTÍS DE FORMATGE



Ingredients

- 3 ous
- 250 g de formatge tipus Philadelphia
- 7 cullerades de sucre
- 3 cullerades de Maizena
- margarina per untar el motlle
- 2 iogurts naturals
- 1 iogurt de llimona (o 3 iogurts naturals i un raig de suc de llimona)



Elaboració

Separa les clares dels rovells delsous. Posa les clares en un bol i puja-les a punt de neu.

Barreja la resta dels ingredients i els rovells d'ou amb la batedora. Quan estigui ben barrejat, afegeix les clares que has muntat prèviament i barreja amb una espàtula.

Posa-ho en un motlle (que prèviament hauràs untat amb margarina) i al forn a 180° uns 35 minuts (fins que en punxar-lo amb un escuradents, aquest surti net).

Deixa-ho refredar una estona dins el forn.

Desemmotlla el pastís quan sigui ben fred. Si el poses unes hores a la nevera queda molt més bo.

Opcional: també li pots fer una base amb 150 g de galetes (*Digestive* o *Maria*), 100 g de mantega i 1 cullerada de sucre:

Tritura les galetes i barreja-les amb el sucre i la mantega fosa.

Col·loca la pasta resultant al fons d'un motlle i la cou al forn durant 5 minuts, a uns 180°. Deixa-ho refredar, aboca la massa del pastís sobre la base i cou-la al forn.



Ingredients

- 6 préssecs de vinya (son ideals els de Calanda)
- 1 ampolla de vi negre
- 10 cullerades de sucre
- la pell d'una taronja
- 1 branca de canyella



Elaboració

Primer pela els préssecs i els deixes sencers i amb el seu pinyol.

Després posa tots els ingredients en una olla. Interessa que el vi cobreixi els préssecs quasi per complet, de manera que fes servir un recipient que no sigui gaire ample.

Si el vi no els cobreix totalment, és convenient que vagis girant els préssecs de tant en tant per tal que s'estovin bé.

Fes-ho bulli tot durant una hora aproximadament. Veuràs que els préssecs queden molt tous.

I ja està. Deixa-ho refredar i després ho poses a la nevera, perquè fresquets estan molt millor.

Nota: Aquests postres també es poden preparar, com és evident, amb altres fruites. Són especialment conegudes les "peres al vi".



Ingredients

- 3 ous
- 250 g de formatge mascarpone
- 300 g melindros
- cafè
- 3 cullerades de sucre
- cacau en pols (per adornar)
- licor Amaretto, grappa o whisky



Elaboració

Separa les clares dels rovells dels ous i munta les clares a punt de neu.

Barreja els 3 rovells, el sucre, el formatge mascarpone i el licor (si ho prefereixes sense licor no passa res).

Afegeix les clares a punt de neu i barreja amb suavitat.

Posa-ho al motlle en aquest ordre:

1 capa de melindros, ben mullada amb cafè per sobre

1 capa de la barreja anterior

1 capa de melindros mullats amb cafè

1 capa de la barreja

Tot cobert amb una fina capa de cacau en pols.

A continuació es deixa reposar a la nevera, un mínim de 4 ó 5 hores.

No cal forn!



Salses

Beixamel

Maionesa

Romesco

Salsa de rocafort

Salsa de tomàquet

Salsa rosa

Samfaina

Vinagretes

BEIXAMEL



Ingredients

- 1 litre de llet
- 60 g de farina
- 70 g de mantega
- nou moscada al gust
- sal



Elaboració

Desfés la mantega en un caçó, aboca-hi la farina i, amb l'ajuda d'un batedor o una cullera, barreja-la fins que no hi hagi cap grumoll i la mantega i la farina formin una massa conjunta.

A continuació, posa-hi la llet calenta a poc a poc, i sense deixar de remenar fins que comenci a bullir. Haurà de bullir a foc lent. Posa-hi la sal i una mica de nou moscada.

Deixa-ho coure uns 5 minuts sense deixar de remenar.

Nota: Si vols, li pots afegir unes gotes de llimona o xerès o un rovell d'ou, però quan ja no hagi de bullir més.

SALSA DE TOMÀQUET



Ingredients

- 1 pot de 1 kg de tomàquet triturat, natural
- 1 ceba mitjana
- oli d'oliva



Elaboració

Trinxa la ceba ben menuda, posa-la amb una mica d'oli en una paella i deixa-la a foc lent fins que quedi transparent. Aleshores hi aboques tot el tomàquet. Remena-ho bé i deixa que es vagi coent, tapat i al mínim, més o menys mitja hora.

És convenient que el vagis remenant de tant en tant.

Has d'aconseguir que quedi una mica espès i el color s'enfosqueixi.

Nota: Per conservar-ho uns quants dies, fica la salsa a dintre d'un pot de vidre i li tires una mica d'oli per sobre. Guarda-la a la nevera.

ROMESCO



Ingredients

- 400 g de tomàquets madurs
- 50 g d'avellanes
- 50 g d'ametlles
- 1 cabeça d'all
- 2 nyores
- 300 cl d' oli
- pa sec torrat
- sal i vinagre blanc



Elaboració

Posa a escalivar els tomàquets madurs i els alls, i escalda les nyores.

En un recipient per triturar posa-hi: els tomàquets sense pell, els alls pelats, les ametlles i avellanes torrades, les nyores i el pa torrat, amb l'oli, el vinagre i la sal. Tritura-ho tot junt i ja està llesta.

Amb aquests ingredients hi ha salsa per unes 10-12 amanides. Per unes 4-5 amanides, les quantitats serien:

- 200 g de tomàquets madurs
- 50 g d' avellanes (o ametlles)
- 1 nyora
- 150 cl d'oli
- sal, vinagre i pa sec torrat
- (pel meu gust, sense all)

Nota: Aquesta salsa, gentilesa de la Mamen, és la típica de les calçotades.

SALSA DE ROCAFORT



Ingredients

- 1 tassa cafè, de llet evaporada
- ½ tassa cafè, d'oli d'oliva
- ¼ de tassa cafè, de vinagre
- sal
- 40 o 50 g de formatge Roquefort



Elaboració

Fica tots els ingredients menys el formatge en una batedora i tritura'ls en la primera velocitat durant 5 o 10 segons. Ha de quedar una pasta cremosa.

Afegeix el formatge i tritura tot el conjunt amb 8 o 10 cops ràpids de la batedora.

Aquesta salsa es conserva molt bé a la nevera.

Es ideal per les conegudes "endívies al racafort".

MAIONESA



Ingredients

- oli d'oliva
- 1 ou
- sal



Elaboració

Agafa el pot propi de la batedora de mà (o un altre pot fondo amb forma cilíndrica) i fica-l'hi l'ou. Si pot ser que no sigui fred de nevera (si no pot ser no passa res).

Posa-hi sal i una mica d'oli. Abans de començar a batre, procura estar tranquil·la i concentrada, això és molt important, ja que corres el perill que es talli, és a dir, que els ingredients no es lliguin (sembla mentida però és així).

Comença a batre a velocitat mitjana i, quan comenci a pujar, ves afegint oli a poc a poc fins arribar a la quantitat que desitgis.

En acabar, prova com està de sal i, si ja t'agrada, ja està llest.

Nota: Si, tot i les precaucions que has pres, se t'ha tallat igualment, no ho llencis. Ho pots solucionar agafant un altre ou i tornant a començar. En comptes d'afegir oli, hi aboques la maionesa tallada amb les precaucions esmentades.

SALSA ROSA



Ingredients

- salsa maionesa
- 1 cullerada de Ketchup
- 1 cullerada de suc de taronja
- 1 rajolí de conyac



Elaboració

La salsa rosa és una variant de la salsa maionesa.

Comença igual que la recepta anterior i, quan ja tinguis la quantitat desitjada de maionesa, li afegeixes el quètxup, el suc de taronja i el conyac. Les quantitats dels ingredients són orientatives. Et recomano que aquesta operació la facis amb molta cura i manualment per evitar que es talli.

És ideal per còctels de gambes i amanides de peix.



Ingredients

- 1 pebrot vermell
- 1 pebrot verd
- 1 carbassó
- 1 albergínia
- ceba
- ½ kg de tomàquet madur triturat
- oli d'oliva
- sal
- sucre



Elaboració

Primer de tot neteja i talla la verdura a trossos no gaire petits.

Col·loca l'albergínia i el carbassó en un escurridor amb un grapat de sal perquè "suïni".

Mentrestant, posa dues o tres cullerades d'oli en una paella gran o una cassola, deixa que s'escalfi, i fregeix els pebrots remenant-los tot sovint.

Quan els pebrots s'hagin daurat una mica, fica-hi la ceba tallada i continua remenant amb el foc més baix fins que la ceba quedi transparent.

Ara, aboca el tomàquet i barreja bé. Posa-hi sal i un polsim de sucre.

Renta amb aigua l'albergínia i el carbassó per treure'n la sal i afegeix aquestes verdures a la paella. Remena-ho bé, posa una mica d'aigua, tapa-ho i deixa coure tot el conjunt al mínim.

Cal remenar la samfaina de tant en tant i vigilar que la salsa no es consumeixi. Per evitar-ho, vés afegint miquetes d'aigua cada vegada que obris la tapa.

Estarà a punt quan tota la verdura sigui ben tova i es mengi quasi xuclant. El truc és deixar que faci xup-xup durant ben bé una hora amb el foc al mínim.

Es menja calent.

Nota: Aquesta salsa serveix per acompanyar plats de carn, de peix, ous...

VINAGRETA (Miquel)



Ingredients

- Pebrot vermell
- Pebrot verd
- Tomàquet madur
- Ceba
- Vinagre (si vols, de Mòdena)
- Oli d'oliva i sal



Elaboració

Talla a trossets el més petits que puguis el pebrot vermell, el verd, força tomàquet madur i una mica de ceba.

Barreja-ho tot en un morter. Ara hi afegeixes oli abundant, un xic de sal i vinagre (de Mòdena o no) al gust. Ha de quedar tot ben banyat amb el líquid.

Es una salsa espessa, molt adequada per posar sobre els musclos al vapor: una bona cullerada d'aquesta vinagreta per sobre i queden exquisits.



VINAGRETA (Elvira)



Ingredients

- 3 cullerades oli d'oliva
- 1 cullerada de vinagre de Mòdena
- 1 cullerada de salsa de soja
- mel (al gust)
- mostassa (al gust)



Elaboració

Barreja tots els ingredients fins que quedin ben lligats. Per aconseguir-ho, fica'ls en un pot, tanca'l i sacseja'l enèrgicament.

Aquesta salsa és ideal per qualsevol tipus d'amanida.

Pots guardar-la a la nevera uns tres dies menys.

Està comprovat que queda excel·lent.

NOTES





A

Albergínies farcides

Primers plats, pàg. 7

B

Bacallà amb samfaina

Segons plats, pàg. 25

Batut de fruites

Postres, pàg. 51

Beixamel

Salses, pàg. 60

Brownie

Postres, pàg. 52

C

Cassoleta de peix

Segons, pàg. 26

Coca de iogurt

Postres, pàg. 53

Còctel de gambes

Primers plats, pàg. 8

Conill a la cassola

Segons plats, pàg. 27

Conill al forn

Segons Plats, pàg. 28

Costelles de porc amb mel

Segons plats, pàg. 29

Crema catalana

Postres, pàg. 54

Crema de carbassó

Primers plats, pàg. 9

Crema de verdures amb pollastre

Primers plats, pàg. 9

Crispells de bacallà

Segons plats, pàg. 30

Croquetes de pollastre

Segons plats, pàg. 31

E

Ensalada russa

Primers plats, pàg. 10

Escalivada

Primers plats, pàg. 11

Escudella

Primers plats, pàg. 12

Espaguetis "senyera"

Primers plats, pàg. 13

Esqueixada

Primers plats, pàg. 14

Estofat

Segons plats, pàg. 32

F

Fideuà

Segons plats, pàg. 33

Fideus a la cassola

Segons plats, pàg. 34

Fricandó

Segons plats, pàg. 35

G

Galtes de porc

Segons plats, pàg. 36

Gaspaxo

Primers plats, pàg. 15

L

Llenties amb verdures

Primers plats, pàg. 16

Llom a la sal

Segons plats, pàg. 37

Llom a la taronja

Segons plats, pàg. 38

Llom amb pinya

Segons plats, pàg. 39

M

Macarrons

Maionesa

Mandonguilles

Mongetes “mimosa”

Mongetes amb cloïsses

Mousse de tonyina

Primers plats, pàg. 17

Salses, pàg. 62

Segons plats, pàg. 40

Primers plats, pàg. 18

Segons plats, pàg. 41

Primers plats, pàg. 19

O

Ossobuco

Ous “al quinto”

Ous farcits

Segons plats, pàg. 42

Primers plats, pàg. 20

Primers plats, pàg. 21

P

Paella amb llamàntol

Panellets

Pastís de formatge

Pollastre al cava

Pollastre de Nadal farcit

Pollastre rostit

Préssecs al vi

Segons plats, pàg. 43

Postres, pàg. 55

Postres, pàg. 56

Segons plats, pàg. 44

Segons plats, pàg. 45

Segons plats, pàg. 46

Postres, pàg. 57

R

Rap al forn

Romesco

Segons plats, pàg. 47

Salses, pàg. 61

S

Salmó a la papillota

Salsa de tomàquet

Salsa de rocafort

Salsa rosa

Samfaina

Sèpia amb patates

Segons plats, pàg. 48

Salses, pàg. 60

Salses, pàg. 61

Salses, pàg. 62

Salses, pàg. 63

Segons plats, pàg. 49

T

Tiramisú

Truita de patates

Postres, pàg. 58

Primers plats, pàg. 22

V

Verdures a la planxa

Vinagreta (Elvira)

Vinagreta (Miquel)

Primers plats, pàg. 23

Salses, pàg. 64

Salses, pàg. 64

