



ESCOLA LA FLORESTA

RECEPTARI FLORESTÀ

61 RECEPTES FAMILIARS
D'ARREU DEL MÓN

SANT JORDI 2020





Presentació

RECEPTARI FLORESTÀ

El barri on se situa la nostra escola, La Floresta, és un indret únic i especial que destaca per estar al bell mig de la serralada de Collserola, però també per estar format per una població que prové de llocs molt diversos. Aquest aspecte fa que les famílies de la nostra escola aportin una riquesa intercultural que hem volgut aprofitar en aquesta publicació.

Aquest és un receptari creat a partir de les receptes que ens han enviat una gran quantitat de membres de la comunitat educativa de l'escola, com famílies, mestres o altres treballadores. Aquestes receptes són especials. Moltes són plats familiars, de l'indret d'on prové cadascú. D'altres, de tant cuinar-les, han passat a formar part del receptari familiar.

Per últim, cal destacar que aquest receptari s'ha creat pel Sant Jordi de 2020, un Sant Jordi d'allò més insòlit i especial, un Sant Jordi que serà inoblidable, per ser l'únic que no hem pogut passar a l'escola. Són dies en què moltes persones s'estan retrobant amb el seu cuiner o cuinera interior, dies en què cuinar amb els infants ens aporta l'excusa perfecta per gaudir amb ells i elles de petits moments significatius i de molt valor. Aquest recull de receptes ens permetrà estar més units, ja que, compartirem la nostra història familiar a través de la cuina. Esperem que el gaudiu!

L'equip de mestres de l'escola La Floresta

Sant Jordi 2020

Sant Cugat del Vallès

NOM DE LA RECEPTA: Arepas

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Colòmbia

FAMÍLIA: Carmona

INGREDIENTS:

- 1 tassa (240 ml) d'aigua tèbia
- ½ culleradeta de sal
- 1 tassa (150 gr.) de farina precuita (per *arepas*)
- 1 cullerada de mantega
- 1 tassa (100 gr.) de formatge mozzarella ratllat

PREPARACIÓ:

1. Barreja l'aigua, sal, farina, mantega i formatge en un recipient prou gran per pastar la massa.
2. Amassa tots els ingredients fins que estiguin ben barrejats i fins que la massa tingui una consistència suau. Si la massa està molt seca, afegeix una mica més d'aigua. Si està molt humida, afegeix una mica més de farina.
3. Forma boles de la mida d'una taronja mitjana i col·loca cada bola entre dos trossos de plàstic. Amb un corró, aplana la massa fins a obtenir el gruix desitjat.
4. Talla la massa per sobre del plàstic amb una tassa, un got, un tallador de galetes, etc., després retira el plàstic i l'excés de massa per acabar amb una *arepa* de forma perfecta.
5. Unta una planxa o paella amb mantega en aerosol o mantega en barra. Encén el fogó a mig alt i quan la planxa estigui calenta afegeix les *arepas* i fes-les 5 minuts per cada costat o fins que estiguin daurades. Serveix immediatament.



NOM DE LA RECEPTE: Brigadeiros

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Brasil

FAMÍLIA: Almagor Sumi

INGREDIENTS (per 25 unitats aproximadament:

- 1 llauna de llet condensada (395g)
- 3 cullerades soperes plenes de cacau pur en pols
- 1 cullerada sopera plena de mantega
- Mantega (per untar plat i mans)
- 1 tassa de fideus de xocolata

PREPARACIÓ:

1. Col·locar en una olla petita el cacau en pols, la llet condensada i la mantega.
2. Cuinar a foc lent, barrejant (sense parar!) amb una cullera de fusta fins que la barreja líquida comença a solidificar i comença a desenganxar-se del fons (aprox. 10 min.).
3. Retirar del foc i passar la mescla a un plat pla gran untat amb mantega. Deixar refredar.
4. Ficar els fideus de xocolata en un plat fons.
5. Amb les mans untades de mantega (tornar a untar les mans de tant en tant) enrotllar pilotes de la barreja de xocolata (de grandària menor que un nou país) i enrotllar en el plat dels fideus de xocolata.
6. Posar en motlles de paper per a tòfona.



NOMBRE DE LA RECETA: Empanadas fritas

LUGAR DE PROCEDENCIA: Chile

FAMILIA: Sosa Castillo

INGREDIENTES:

- 3 tazas de harina de trigo (420 gr)
- 1 pizca de sal
- 80 gr de manteca (o mantequilla)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de agua caliente o leche
- 300 mm de aceite de oliva o girasol
- Un cuenco de relleno al gusto (carne picada con cebolla, queso u otro)

PREPARACIÓN:

1. Mezclar la harina, la sal y polvos de hornear con un tenedor.
2. En una superficie plana, amasar y estirar con ayuda de un rodillo y cortar círculos medianos, pueden ser de unos 8 a 10 cm de diámetro.
3. Precalentar el aceite en una sartén, y rellenar con 2 cucharadas los discos de masa, con el espacio suficiente en los bordes para poder sellar las empanadas.
4. Para cerrar y sellar las empanadas, mojar con los dedos los bordes de la masa, cerrar la y apretar con tenedor para sellar los bordes.
5. Freír en el aceite caliente las empanadas de dos en dos durante unos minutos hasta dorarse y dar vuelta cuando los bordes estén dorados.
6. Sacarlas de la sartén y reposarlas en papel absorbente durante unos minutos.



NOM DE LA RECEPTA: Scones

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Regne Unit

FAMÍLIA: Downie Lagos

INGREDIENTS:

- 350g harina para bizcochos (leudante / con gasificante)
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 huevo batido para dar brillo (opcional) también se puede usar leche
- 85 g mantequilla, cortada en cubos
- 175ml leche (puede ser vegetal)
- 1 chorrito de zumo de limón
- 3 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

PREPARACIÓ:

1. Precaentar el horno a 220°C.
2. En un bol grande, mezclar la harina con el polvo de hornear y la sal.
3. Agregar los cubos de mantequilla y frotarlos con los dedos hasta que la harina y la mantequilla queden como si fuera pan rallado.
4. Echar las tres cucharadas de azúcar y mezclar.
5. Entibiar la leche al fuego o con microondas. No debe estar caliente, sólo tibia.
6. Echar la vainilla y el zumo de limón en la leche. Reservar.
7. Haciendo un hueco en la harina, echar la leche y combinarla usando un cuchillo o espátula. Al principio parece muy mojado, pero mejorará.
8. Echar un poco de harina en la superficie de trabajo, y poner la masa encima. Enharinarse las manos y la masa, y amasar un poco. Dejarla de unos 4 cm de alto.
9. Con un cortapasta de unos 5 cm de diámetro, ir cortando círculos y ponerlos en una bandeja para horno con papel de hornear. Volver a dar forma a lo que resta para cortar más. También se puede hacer cortando con un cuchillo. Salen unos 8-10.
10. Pintar con el huevo batido y hornear durante unos 10 minutos, hasta que hayan subido y estén dorados arriba.
11. Comerlos tibios o fríos el mismo día, solos o abiertos al medio con mermelada y nata espesa. Se pueden congelar (¡así quedan!).



NOM DE LA RECEPTE: Patates amb sípia

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Pescadors de la Barceloneta

FAMÍLIA: Márquez

INGREDIENTS:

- 1 kg de patates
- 5 alls
- una cullerada de pebre vermell
- 750 g de sípia
- oli d'oliva verge
- maionesa

PREPARACIÓ:

1. Es posa oli a la paella i es fregeixen els alls pelats i sencers. S'aparten i es posen dins del morter. Li tirem la cullerada de pebre vermell, ho aixafem tot i reservem.
2. Tindrem la sípia neta i trossejada. Aboquem la sípia a la cassola, anem remenant fins que estigui feta. Tirem les patates tallades a trossets, trencades al final, per aconseguir que quan bullin deixin anar el midó (no gaire grans).
3. Remanen una estoneta i afegim l'all que hem guardat i aigua fins a cobrir-ho, no gaire més, no volem que sigui caldós. Quan estiguin tendres les patates ja estarà fet.
4. Ho servim amb una miqueta de maionesa amb all, per sobre.



NOMBRE DE LA RECETA: Tacos de cerdo al estilo asiático

LUGAR DE PROCEDENCIA: México y Japón

FAMILIA: Rotonda Mora

INGREDIENTS:

- 1 costillar de cerdo/ 1 puerro/ 1 cebolla/ 2 zanahorias/ 2 tomates/ 3 ajos asados/ azafrán.
- Marinada: soja/ salsa teriyaki/ vinagre de arroz/ aceite de sésamo/ miel/ tónica.
- Salsa aderezo: 1 yogurt griego/ olivas/ chile/ comino/ cilantro fresco/ aceite de oliva/ sal/ pimienta/ limón/ cebolla roja.

PREPARACIÓ:

1. Caldo de cocción: Poner en una olla todas las verduras cortadas en trozos grandes con el azafrán y el costillar. Cubrir de agua y dejar cocer tapado durante 2h a fuego suave.
2. Marinada: Mezclar los ingredientes en un bol y ligarlos con un poco de tónica. Una vez el costillar cocinado, lo retiramos del caldo y lo lacamos con una parte de la marinada en una bandeja de horno. Horneamos a 180°-200° durante unos minutos y repetimos la operación 3 veces hasta que esté bien dorado en ambas caras. Una vez cocido, lo retiramos del horno, lo deshuesamos y lo cortamos en trozos pequeños.
3. Salsa: Picamos las olivas finas y las mezclamos con el yogurt griego. Añadimos el chile picado, el cilantro picado y las especias: comino, sal, pimienta. Mezclamos bien añadiendo aceite de oliva y un chorro de limón.
4. Tacos: Mezclamos en un bol la harina de maíz con el agua tibia y sal a gusto hasta obtener una masa homogénea. Formamos bolitas de unos 40-50g y las dejamos en el bol cubierto con un paño húmedo. Vamos aplastando las bolitas con el fondo de un cazo y las ponemos a cocer una por una en una sartén caliente, previamente untada con un poco de aceite de oliva.



NOM DE LA RECEPTE: Musclos en escabetx

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Galícia

FAMÍLIA: Vázquez Canal

INGREDIENTS:

- 2kg de musclos
- 3 fulles de llorer
- 3 boletes de pebre negre
- 1 clau
- 1 ceba
- 1 dent d'all
- 1 got d'oli
- ½ got de vinagre
- 2 culleretes de pebre vermell dolç

PREPARACIÓ:

1. Obrim els musclos escalfant-los en una olla. Sense aigua ni sal.
2. Deixem refredar els musclos i traiem la carn de les closques. Reservem.
3. Per fer l'escabetx, sofregim la ceba, l'all, el pebre negre, el clau i el llorer uns 15min a foc lent. Deixem refredar.
4. Afegim el pebre vermell, el got d'oli i el vinagre i barregem.
5. En un bol barregem els musclos amb l'escabetx. Es conserva fins a 1 setmana a la nevera.



NOMBRE DE LA RECETA: Pastafrola

LUGAR DE PROCEDENCIA: Argentina

FAMILIA: Ianuzzi Ghilini

INGREDIENTES:

Para la masa:

- 150 gramos de manteca
- 400 gramos de harina leudante
- 1 huevo y 2 yemas
- Ralladura de 1 limón
- 1 chorrito de esencia de vainilla
- 12 cucharadas grandes de azúcar

Para el relleno:

- 400 gramos de dulce de membrillo

PREPARACIÓN:

- 1- En un bol, colocamos 150 gramos de manteca pisándola con un tenedor hasta que quede con textura de puré.
- 2- Agregamos 12 cucharadas de azúcar y se revuelve.
- 3- Se agrega un huevo entero, se revuelve, y luego se agrega una yema, se revuelve y se agrega la otra yema, y se revuelve. Importante: se revuelve, no se bate.
- 4- Se agrega ralladura de limón y esencia de vainilla.
- 5- Se agrega el harina haciendo una masa en forma de pelota.
- 6- Se separa una pequeña pelota, el resto de masa se esparce en una fuente para tarta previamente enmantecada y enharinada. Que quede "finita", ya que luego se eleva.
- 7- En una olla pequeña con fuego bajo, poner el membrillo a hervir con un chorrito de agua hasta que se ablande.
- 8- La masa se cubre con el relleno.
- 9- Con la pequeña pelota de masa que habíamos apartado hacemos churritos para poner sobre el relleno, armando cuadraditos.
- 10- Con el horno precalentado ponemos la Pastafrola durante 1 hora y 15 a fuego mínimo.



NOM DE LA RECEPTE: Cargols a la paella (versió fàcil de cargols a la llauna)

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Bellpuig (Catalunya)

FAMÍLIA: Arqué Garrofé

INGREDIENTS:

- Caragols bovers que no hagin menjat almenys en 15 dies
- sal
- oli
- pebre negre mòlt
- salses (alloli, vinagreta)

PREPARACIÓ:

1. Es treu un tel que tenen. Es miren que tots estiguin vius, posant-los amb sal i aigua neta 4 vegades. Els que estan vius sortiran de la closca.
2. Assecar-los amb un drap. Quan estiguin secs, s'afegeix el pebre.
3. Es posen en una paella amb 6 cullerades d'oli molt calent fins que es fregeixin. Primer han de treure l'aigua del seu cos i s'ha d'evaporar i després es fregeixen.
4. Servir amb les salses.



NOMBRE DE LA RECETA: Papas aliñás

LUGAR DE PROCEDENCIA: Cádiz

FAMILIA: Álvarez Montado

INGREDIENTES:

- 700 gramos de patatas nuevas de tamaño mediano.
- 120 gramos de cebolleta (o de cebolla bien blanca y fresca).
- 1,5 litros de agua.
- 1 cuchara colmada (bien llena) con perejil fresco picado (son unos 4 gramos y no vale perejil seco).
- 150 ml de aceite de oliva suave.
- 2 cucharadas de vinagre de jerez (u otro vinagre de calidad).
- Sal gruesa (1 cucharada para cocer las patatas y media cucharada pequeña para aliñar).
- Opcional: 1 huevo cocido, 1 lata de atún de la almadraba y unas aceitunas sin hueso.

PREPARACIÓN:

1. Coge las patatas y lávalas bien bajo el grifo.
2. Pon en una olla las patatas y cúbre las con el agua. Pon a calentar y cuando hierva el agua añade la cucharada de sal gruesa.
3. Contamos 25 minutos desde que empieza a hervir el agua pero ten en cuenta que si las patatas son muy pequeñas estarán antes y si son grandes tardarán más. Lo suyo es que a los 25 minutos saques una patata con una cuchara y le metas un palillo. Si el palillo atraviesa con facilidad la patata es que está bien cocida.
4. Mientras se cuecen las patatas podemos picar finamente la cebolleta (o la cebolla). También podemos picar el perejil más o menos fino (a vuestro gusto).
5. Cuando las patatas estén bien cocidas apagamos el fuego y apartamos la olla del fuego. Dejamos las patatas dentro del agua (recuerda, fuera del fuego) durante 30 minutos y luego las sacamos y las dejamos en un escurridor hasta que estén templadas (aproximadamente 20-30 minutos).
6. Cuando puedas coger las patatas con las manos sin quemarte (pero aún algo calientes) pélalas. Córtalas en rodajas y ponlas en una fuente de cerámica o cristal (no de metal).
7. Añade a las patatas la cebolleta y el perejil picado. Reparte bien la media cucharada pequeña con sal gruesa por encima de todo y luego añade el vinagre y por último el aceite de oliva. Mezcla todo bien y cuando las patatas estén frías (sin pasar por el frigorífico) están listas para servir.
8. Como variante de las papas aliñás de Cádiz (que en la receta típica solo lleva los ingredientes que hemos usado) puedes añadirle lo que tú prefieras. Yo te recomiendo añadir al final del todo una lata de atún en aceite de la almadraba (escurre bien el aceite ya que no suele ser de buena calidad), un huevo duro cortado a rodajas o picado y un puñado de aceitunas sin hueso. Fuera de la cocina y a comer!!!



NOM DE LA RECEPTE: Choux de formatge

LLOC DE PROCEDÈNCIA: França

FAMÍLIA: Conde

INGREDIENTS:

- 80 g de formatge emmental
- 70 g de llet
- 60 g d'aigua
- 50 g de mantega
- ½ culleradeta de sal
- 1 pessic de sucre
- 80 g de farina de postres

PREPARACIÓ:

1. En un pot, poses la llet, l'aigua, la mantega, la sal i el sucre i ho escalfes. Després s'afegeix la farina i ho barreges (també pot ser amb una batedora) fins que no quedin grumolls. Deixa refredar la pasta.
 2. Quan la pasta ja és freda, afegeix els ous, integrant-los d'un en un. Posa-hi 50 gr. de formatge ratllat i barreja.
 3. Posa la pasta en una mànega pastissera amb una obertura de la mida d'una nou petita
 4. Escalfem el forn a uns 200°. Cobrim amb paper de forn, una safata i amb la mànega posem petites porcions de pasta. (una mica separades entre si, perquè no s'enganxin. Hi posem per sobre, el formatge que teníem reservat i posem al forn uns 20 o 25 minuts a 200°.
- Per servir-ho, podem posar-hi per sobre una mica de pebre vermell.



NOM DE LA RECEPTA: Gugelhupf de Salzburgo

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Àustria

FAMÍLIA: Patrón Öttl

INGREDIENTS:

- 6 huevos
- 15 g levadura química en polvo
- 8 g azúcar de vainilla
- 300 g de nueces o/y avellanas o/y almendra
- 100g chocolate para cocinar (o el original: 5 Mozartkugeln – bolas de Mozart)
- zumo de limón
- 150g de azúcar
- 150g de mantequilla
- 20g de harina

PREPARACIÓ:

1. Precaentamos el horno a 180 grados.
2. Separamos las claras de las yemas y montamos las claras a punto de nieve.
3. Batimos la mantequilla y las yemas con el azúcar y el azúcar de vainilla.
4. Añadimos el zumo de Limón y luego las nueces/avellanas/almendras.
5. Mezclamos la harina y la levadura y añadimos a la masa.
6. Añadimos la clara montada con cuidado.
7. Introducimos la masa en un molde engrasado con algo de mantequilla o aceite y enharinado ligeramente.
8. Horneamos a 180°C durante 40 minutos aproximadamente o hasta que al introducir la punta de un cuchillo afilado éste salga limpio
9. Para decorar espolvoreamos con azúcar glass y algunas nueces en la superficie.



NOM DE LA RECEPTE: Crema de carbassa amb bacallà

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Euskadi

FAMÍLIA: Regil i Nosàs

INGREDIENTS:

- 2 porros
- 400 gr. Carabassa
- 2 pastanagues
- 250gr de bacallà
- Sal
- 1 patata gran

PREPARACIÓ:

1. Tallem totes les verdures i la patata.
2. Sofregim les verdures.
3. Afegim la patata.
4. Cobrim amb aigua bullint fins cobrir verdures i afegim sal.
5. Deixem bullir 10 minuts.
6. Batem tota la barreja amb minipimer fins que la crema tingui la textura desitjada.
7. Passem el bacallà per la planxa i l'afegim a la crema.
8. Per acabar, fem una mica de julivert per a decorar.



NOM DE LA RECEPTE: Espaguetis amb mandonguilles

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Itàlia

FAMÍLIA: Rabascall

INGREDIENTS:

- espaguetis
- carn picada
- ou
- llet
- salsa de tomàquet
- pa ratllat
- parmesà
- sal
- pebre

PREPARACIÓ:

1. Preparem les mandonguilles barrejant la carn amb ou, llet, pa ratllat, parmesà, sal i pebre.
2. Fregim les mandonguilles amb oli.
3. Les coem amb salsa de tomàquet durant 30 minuts.
4. Fem bullir l'aigua i preparem els espaguetis.
5. Preparem el plat amb els espaguetis i la salsa amb les mandonguilles a sobre.
6. Bon profit!



NOM DE LA RECEPTE: Salmorejo

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Andalusia

FAMÍLIA: Guerrero Cano

INGREDIENTS:

- 1 barra de pa
- 1kg tomàquets madurs
- 2 dents d'all
- 2 cullerades de vinagre
- 5 cullerades d'oli
- 1 culleradeta de sal
- 1 cogombre
- 100gr. pernil
- 1 ou dur
- 1 pebrot

PREPARACIÓ:

1. Preparam els ingredients: pelem i ratllem els tomàquets i tallem a llesques la barra de pa.
2. Posem tots els ingredients, menys l'oli, en un got americà i els triturem amb una batedora. Anirem afegint l'oli a poc a poc.
3. D'altra banda, preparam la guarnició: cogombre, pernil, ou dur i pebrot, tot ben talladet.
4. Servim el salmorejo amb la guarnició. Barregem i mengem tot junt.



NOM DE LA RECEPTA: Salsa Charbonneau

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Bressuire (França)

FAMÍLIA: Charbonneau

INGREDIENTS:

- 2 cullerades de mostassa
- 5 cl. d'aigua
- Un xic de sal
- Un xic de pebre gris o negre
- 15 cl. d'oli vegetal
- 4cl. de vinagre (de qualsevol tipus. També pot ser balsàmic)

PREPARACIÓ:

1. Posar tots els ingredients junts en una ampolla i batre enèrgicament fins que quedi una barreja homogènia.

Es tracta d'una salsa per acompanyar, per exemple: alvocats, remolatxa bullida, crudités de pastanaga, amanida de col...



NOMBRE DE LA RECETA: Brownie

LUGAR DE PROCEDENCIA: Alemania

FAMILIA: Tempesta Arnold

INGREDIENTES:

- 100 g mantequilla
- 300 g azúcar
- 2 huevos
- 150 g harina
- 4 cucharadas de polvo de cacao puro
- 1 pizca de sal
- opcional: nueces según gusto

PREPARACIÓN: ¡El pastel más fácil del mundo!

1. Fundir la mantequilla y mezclar todos los ingredientes.
2. Poner en un molde y hornear a 185 grados durante unos 25 minutos.
3. Al salir del horno tiene que ser pegajoso en el medio.
4. A disfrutar!

¡Ojo, se recomienda un consumo moderado! ¡No apto para personas con miedo al azúcar o a la mantequilla!



NOM DE LA RECEPTA: Llet fregida

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Castella La Manxa i Lleó

FAMÍLIA: Sánchez Gòmes

INGREDIENTS:

- 1L de llet sencera
- 150gr. de farina
- 4 rovells d'ou
- Pell de llimona
- 200gr. de sucre
- Una branca de canyella
- Una cullerada de canyella
- 1/2 L d'oli
- Una cullerada d'essència de vainilla

PREPARACIÓ:

1. Bullir durant 5 min la llet en un recipient amb la pell de la llimona i la branca de canyella. Reservem la barreja.
2. Barregem 2 min en un bol 4 rovells d'ou i el sucre
3. Afegim la farina i la barregem amb un got de llet que agafem del recipient que tenim reservat, traiem la branca de canyella i la llimona de l'olla i afegim la farina i la llet, una nou de mantega i una cullerada d'essència de vainilla.
4. Bullim uns 5 min. a foc mig, sense parar de moure i vigilant que no se'ns enganxi.
5. La massa que ens queda la fem en una safata de manera que la massa quedi de 2 cent de gruix. La deixem refredar a la nevera amb un film transparent durant tota la nit.
6. La tallem en quadrats i la arrebollem en farina i en ou després fregim els quadrats fins que es daurin.
7. Els traiem per posar-los en un paper absorbent, i abans que es refredin les banyem en sucre i canyella.



NOMBRE DE LA RECETA: Enchiladas

LUGAR DE PROCEDENCIA: Honduras

FAMILIA: Cabezas Gálvez

INGREDIENTES para 4 personas:

- 8 Tortillas de maíz
- 1 Kilo de carne picada
- 1 Pimiento verde
- 3 Huevos cocidos
- ¼ L de aceite de oliva
- Sal
- Patatas
- ½ Col
- 1 Cebolla grande
- 4 Tomates maduros
- ½ Taza de queso
- 2 patatas
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. En una olla, pon las patatas a cocer. Cuando las patatas estén cocidas, haz un pure para ponérselas encima de las tortillas.
2. Cuece los huevos y cuando estén hechos, cortarlos en cuadritos.
3. En una sartén agrega tres cucharadas de aceite de oliva a fuego medio, cocina la mitad de la cebolla picada, el tomate, sal, el pimiento y por último agrega la carne picada y reserve la carne.
4. Para la salsa, en una olla con agua pon los tomates a hervir por cinco minutos, luego ponlos en agua fría para que levanten la piel y tritúralos con un poco de tabasco, cebolla.
5. Calienta la mezcla en una sartén con aceite de oliva y una pastilla de AVECREM.
6. Sofríe las tortillas en abundante aceite de oliva. Cuando estén doradas, retirarlas y ponlas en papel de cocina.
7. Una vez preparado todo, coloca sobre la tortilla la patata, col, tomate, salsa de tomate, huevo, queso rallado, i unas gotas de tabasco y ¡ya está!



NOM DE LA RECEPTE: Gnocchi de patata

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Itàlia

FAMÍLIA: Lentini Amorós

INGREDIENTS:

- 1kg patata
- 1 ou
- 300g de farina

PREPARACIÓ:

1. Es bullen les patates senceres amb la pell.
2. Quan estan ben cuites, es pelen i s'aixafen.
3. S'afegeix 1 ou i es barreja bé.
4. Es va afegint la farina a poc a poc mentre s'amassa.
5. Quan la massa ja està feta, fas *chori-gnocchis* (xurros de pasta).
6. Quan tens els *chori-gnochis*, els vas tallant a trossets (i si vols els marques amb una forquilla).
7. Tires els gnocchis en aigua bullin, i quan comencen a flotar els vas traient.

I JA ESTAN LLESTOS PER BARREJAR AMB UNA SALSA I MENJAR!!!





NOM DE LA RECEPTA: Moje Manchego

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Castella-La Manxa

FAMÍLIA: Rifà Carcelén

INGREDIENTS:

- Un pot de tomàquets sencers
- Dos llaunes de tonyina
- Una ceba tendra
- Dos ous durs
- Un pot d'olives negres
- Oli d'oliva
- Sal



PREPARACIÓ:

1. Tallem els ous durs i el tomàquet en daus i la ceba a la Juliana.
2. Afegim els ingredients a un bol.
3. Hi afegim les olives senceres i la tonyina.
4. Amanim amb oli i sal



NOM DE LA RECEPTA: Panellets

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Catalunya

FAMÍLIA: Guerrero Cano

INGREDIENTS:

- 1kg d'ametlla mòlta
- 800 gr de sucre
- 600 gr de moniato cuit
- Ous per pintar
- Pinyons, coco, xocolata ratllada, ametlla a trossets...

PREPARACIÓ:

1. Bullim el moniato fins que estigui tou. Quan estigui bullit, el pelem i l'aixafem amb una forquilla. El deixem refredar una mica.
2. Barregem el moniato, l'ametlla i el sucre amb les mans (no amb robot de cuina). Barregem poquet, quan estigui tot integrat no ho toquem més. Deixem la massa a la nevera 12 h.
3. Agafem la massa i anem formant boletes. Per fer els panellets de pinyons i d'ametlla mullem les boles en clara d'ou, posem els pinyons o l'ametlla per fora i els pintem amb rovell d'ou. Posem el forn a 180 graus i els deixem a dintre del forn fins que estiguin dauradets (uns 10 minuts, però no us despisteu!).
4. Per fer els panellets de coco incorporem coco ratllat a la massa i seguim el mateix procediment que amb els de pinyons i ametlla.
5. Per fer els de xocolata, incorporem xocolata ratllada a la massa, arrebossem per fora amb flocs de xocolata i els posem a la nevera. No necessiten forn.
6. El truc familiar: agafeu massa i afegiu coco ratllat i xocolata ratllada. Després arrebosseu amb xocolata desfeta i els poseu a la nevera. I ja teniu els "Bombons de panellets Guerrero".



NOM DE LA RECEPTA: Porres caseres

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Granada

FAMÍLIA: Lopera Vila

INGREDIENTS:

- 300 g de Farina de blat
- Oli per fregir
- 10 g de Sal
- Sucre
- 12 g de Llevat químic
- 350 ml d'Aigua temperada

PREPARACIÓ:

1. En un bol gran i posem el llevat, l'Aigua, la farina i la sal, ho remenem bé fins que quedi una massa líquida, ho deixem reposar uns 5 minuts.
2. Posem la massa líquida en una màniga cuinera.
3. Posem bastant oli en una paella, i quan estigui ben calent hi posem la massa en forma d'espiral, i li donem la volta, quan estigui feta la traiem i la posem en un plat amb paper absorbent.
4. Tallem a trossos i li posem una mica de sucre al gust.

Bon profit!

Amb xocolata desfeta estan molt bones!

Compte que cremen!!!



NOM DE LA RECEPТА: Amanida de fruites

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Colòmbia

FAMÍLIA: Llerena Blandon

INGREDIENTS:

- fruites (mango, plàtan, poma, maduixa, síndria...)
- formatge mozzarella i emmental
- nata muntada i líquida
- neules
- xarop de maduixa
- gelat de qualsevol gust

PREPARACIÓ:

1. Tallar totes les fruites a trossets petits. Després posar-les en un bol.
2. Abocar al bol els dos formatges.
3. Afegir-hi la nata líquida..
4. Posar 1 o 2 boles de gelat.
5. Escampar la nata muntada.
6. Posar-hi la neula, i, per últim, un rajolí de xarop de maduixa.



NOMBRE DE LA RECETA: Pancakes

LUGAR DE PROCEDENCIA: EUA/Canadá

FAMILIA: Rotonda Mora

INGREDIENTES:

- 200 g de harina
- 8 g de levadura en polvo
- 250 ml de leche
- sal
- 50 g de azúcar
- mantequilla para untar la sartén
- 2 huevos

PREPARACIÓN:

1. Mezclar en un bol los ingredientes líquidos: los huevos y la leche.
 2. Por otra parte, mezclar los ingredientes secos: el azúcar, la harina tamizada, la levadura, una pizca de sal.
 3. Echar la mezcla líquida en el bol de los ingredientes secos poco a poco mientras removemos con unas varillas hasta obtener una masa homogénea. ¡La masa está lista!
 4. Dejar reposar la masa 30 min
 5. Untar la sartén con la mantequilla y calentarla. Verter con un cucharón un poco de masa y dejar que se vaya esparciendo. Una vez que veamos que salen burbujas, le damos la vuelta y doramos por el otro lado. Repetimos la operación hasta que se acabe toda la masa.
- En Estados Unidos, se suelen acompañar con sirope de arce, pero nosotros los degustamos con chocolate, mermelada o dulce de leche... ¡para unos ricos desayunos o meriendas en familia!



NOM DE LA RECEPTA: Alfajorcitos de maicena (sense gluten)

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Argentina

FAMÍLIA: Gorfinkiel

INGREDIENTS:

- 300 gr de midó de blat de moro - 80 gr mantega
- 200 gr farina d'arròs
- 100 ml d'oli de gira-sol
- 1 cda de pols d'enfornar
- 1 cda d'extracte de vainilla
- 1 cda petita de sal marina
- 3 ous de camp
- 1/2 tassa de sucre integral
- per al farciment: el dolç que més t'agradi!

PREPARACIÓ:

1. Tamisar en un bol el midó, farina d'arròs, la sal i la pols per a enfornar i reservar.
2. Batre la mantega amb el sucre, l'extracte de vainilla i l'oli fins que blanquegi i anar incorporant els ous d'un donant-los temps al fet que s'integrin bé en una mescla suau i clara.
2. A poc a poc i amb moviments envolupants, agregar els secs.
3. Cal continuar pastant fins a incorporar bé la mescla de farines i continuar treballant-la fins a formar un briox llis.
4. Posar uns 30 minuts a la geladora tapada.
5. Després, estirar la massa i tallar discos de 3 cm de diàmetre (1 cm de gruix), col·locar-los sobre una placa neta per a forn i cuinar-los en forn moderat (160-180) fins que estiguin daurats en la base (uns 10/12 minuts).
6. Deixar-los refredar, unir-los de dos amb el dolç que vulguis i llest! .

TIPS

Es poden fer amb formes de galetes i són una gran opció per al berenar.



NOM DE LA RECEPTA: Pizza amb espinacs, formatge de cabra i mel.

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Itàlia

FAMÍLIA: Cervera Abril

INGREDIENTS:

- 200g farina
- Un parell de cullerades d'aigua
- Una culleradeta d'oli d'oliva
- Una pessigadeta de sal
- Ingredients per la pizza (espinacs, formatge de cabra i mel)

PREPARACIÓ:

1. Ajuntem la farina amb la sal, l'oli d'oliva, l'aigua.
2. Amassem la massa, si s'enganxa a les mans hi tirarem una miqueta més de farina, i si esta molt seca li afegirem un rajolí d'aigua. Variarà segons la farina que fem servir.
3. Tot seguit hi posem, si us agrada, una capa de tomàquet i tots els ingredients que vulgueu.
4. Es fica al forn i esperem una 10 minuts a que estigui ben cuita la massa.



NOM DE LA RECEPTA: Pastís de formatge

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Catalunya

FAMÍLIA: Fofana

INGREDIENTS:

- 2 terrines de crema de formatge
- 3 ous
- 3 cullerades de farina
- 12 cullerades petites de sucre
- 3 galetes Maria

PREPARACIÓ:

1. Untem el motlle amb mantega.
2. Triturem galetes i les posem a la base del motlle.
3. Hi avoquem la barreja de formatge, ous i farina.
4. Posem al forn a 175 graus i esperem 30 min.



NOMBRE DE LA RECETA: Empanada de atún

LUGAR DE PROCEDENCIA: Galicia

FAMILIA: Colinas

INGREDIENTES:

- 1 Masa empanada
- Atún
- Pimiento verde y rojo
- Cebolla
- Huevo
- Sal
- Pimentón
- Tomate frito

PREPARACIÓN:

1. Cortamos la cebolla y los pimientos, Sofreímos y cuando este bien sofrito, echamos la cucharada de pimentón y el atún bien escurrido y mezclamos bien. Echamos el tomate frito y volvemos a mezclar.
2. En otra cazuela, hervimos los huevos. Cuando estén cocidos los echamos al sofrito cortados muy pequeños, añadimos sal al gusto y ya tenemos el relleno.
3. Ponemos 1 de las masas extendida en la bandeja de horno con papel de hornear debajo y añadimos el relleno, tapamos con la otra masa y pegamos bien los bordes enrollando un poco la masa de debajo por encima de la de arriba y decoramos al gusto.
4. Pintamos con huevo la parte de arriba y la ponemos en el horno a 180 grados hasta que quede dorada unos 30 min.



NOM DE LA RECEPTA: Magdalenes de pastanaga

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Casa nostra

FAMÍLIA: Ferrús Escolar

INGREDIENTS:

- 250 grams de pastanaga
- 3 ous
- 5 dàtils
- 200 grams de farina de blat serraí
- 1 iogurt de llimona (de soja)
- 1 got d'oli (mida iogurt)
- 1 sobre de llevat

PREPARACIÓ:

1. Posem tots els ingredients junts i els barregem.
2. Ho triturarem tot fins que quedi ben barrejat.
3. Omplim els motlles de magdalenes petites i els posem al forn durant 40 minuts a 170 graus.



NOMBRE DE LA RECETA: Tequeños

LUGAR DE PROCEDENCIA: Venezuela

FAMILIA: Goncalvez Fernandes

INGREDIENTES:

- 1 taza de harina de trigo
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de azúcar
- Queso (del tipo que os guste)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de sal
- Queso blanco para el relleno

PREPARACIÓ:

1. En un recipiente colocamos la harina, el azúcar, la sal, el huevo y lo mezclamos.
2. Vamos echando el agua poco a poco y amasando. La masa debe quedar suave, que no se nos quede en las manos.
3. Una vez amasada, dejar reposar 30 minutos.
4. Luego se estira la masa y se pasa un rodillo para aplanarla en forma rectangular.
5. Después cortamos la masa en tiras de 2 cm y el queso en cuadrados.
6. Enrollamos la masa al queso.
7. Por último, se fríe en aceite a fuego medio.



NOM DE LA RECEPTE: Pastís de poma de Noruega

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Noruega

FAMÍLIA: Rojas

INGREDIENTS:

- 2 ous
- 225g de sucre
- 100 g de mantega
- 150 ml de nata líquida
- 2 pomes
- 175g de farina
- 3 cullerades de llevat en pols

PREPARACIÓ:

1. Engreixi i enfarini una font refractària de 20 per 30 cm.
2. A continuació, bata els ous juntament amb 200g de sucre, fins que la barreja estigui cremosa.
3. Posi la mantega juntament amb la nata en un cassó a foc, fins que la primera es fongui. Agregui-les, sense deixar de remoure als ous amb el sucre i incorpori a poc a poc la farina tamisada amb el llevat, barrejant tot bé perquè no es formin grumolls; aboqui la barreja en el motlle preparat.
4. Seguidament peli les pomes, traieu el cor, talleu en llesques i col·loca-les sobre la pasta.
5. Empolvori la superfície amb el sucre restant i introduueixi el pastís al forn, prèviament escalfat a temperatura alta, durant 20-25 min, fins que pugui i estigui daurat.



NOM DE LA RECEPTA: Paparajotes

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Múrcia

FAMÍLIA: Díaz León

INGREDIENTS:

- 1 Ou gran
- 250ml de llet
- 2 cullerades soperes de sucre
- 350gr farina
- ½ sobre de llevat
- raspallat de la pell de ½ llimona
- 1 rajolinet d'anís dolç
- sucre i canyella per arrebossar

PREPARACIÓ:

1. Posem l'ou amb el sucre en un bol gran i batem bé.
2. Afegim la llet, la ratlladura de llimona i l'anís i remenem.
3. Posem a la farina el llevat i la tamisem amb la resta de la mescla. La mescla ha que quedar cremosa.
4. Posem una paella amb oli abundant al foc, quan estigui ben calent anem fregint a cullerades per ambdues cares. (Es poden fer formes)
5. Traiem del foc quan estiguin dauradets. Quan encara estiguin calents s'arbossen amb sucre i canyella.
6. I MENGEM!



NOM DE LA RECEPTE: Apple Cramble

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Regne Unit

FAMÍLIA: Merino Fontanals

INGREDIENTS:

- 300 gr farina
- Una punteta de sal
- 175 gr de sucre ros
- 200 gr de mantega
-
- 450 gr de pomes
- Una cullerada de civada
- Una culleradeta de canyella

PREPARACIÓ:

1. Posa el forn a 180 °C
2. Posa la farina, sal i el sucre ros en un bol gran i barreja-ho bé
3. Talla la mantega a daus i posa-la també al bol i torna a barrejar-ho.
4. Talla la poma a trossos petits i posa-la a un motlle o safata de forn, tira per sobre la canyella.
5. Remena la massa amb les mans i fes que quedi com si fos sorra gruixuda i després posa aquesta massa a sobre de la poma.
6. Per últim, posa la civada per sobre i posa-ho al forn entre 40 i 50 minuts fins que la poma estigui cuita i la massa dorada.
7. Ja es pot servir. Opcional: es pot servir amb nata o crema.



NOM DE LA RECEPTE: Sopa de tomàquet

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Extremadura

FAMÍLIA: Rodríguez

INGREDIENTS:

- Un pot de tomàquet triturat o si tenim del temps, un mig quilo
- Una ceba mitjana
- Un parell d'all
- Mig pebrot vermell i un de verd
- Una fulla de llorer
- Una cullereta de pebre vermell dolç (si pot ser de la Vera)
- Una culleradeta d'orenga (si pot ser natural millor)
- Pa a gust del usuari
- Dues cullerades d'oli
- Un mig litre d'aigua aproximadament

PREPARACIÓ:

1. Tallar els ingredients i fer un sofregit. Un cop estigui fregidet, afegir l'orenga i triturarem tots els ingredients. Tornem a posar a la cassola amb un mig litre d'aigua . Deixar bullir per espai d'uns 10 a 15 minuts.
2. Un cop retirat del foc, en varies llesques de pa fetes a rodanxes i es deixa reposar un parell de minuts.
3. Es pot acompanyar amb un ou ferrat per sobre de la sopa. També està molt bo si l'acompanyem amb raïm o figues. Es pot menjar calenta o també freda si triturem, fins i tot el pa, i es fica a la nevera.



NOM DE LA RECEPTE: Pits de pollastre amb blat de moro torrat

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Indeterminat

FAMÍLIA: López Sospedra

INGREDIENTS:

- 1 pit de pollastre
- 1 bossa de blat de moro torrat (quicos)
- 1 ou

PREPARACIÓ:

1. Piquem el blat de moro amb un morter fins que quedi la textura de sorra.
2. Batem els ous i tallem la carn a tires.
3. Escalfem la paella amb una mica d'oli.
4. Passem les tires de pollastre per l'ou i pel blat de moro.
5. Tot cap a la paella.
6. Posem un plat amb paper absorbent per treure l'excés d'oli



NOM DE LA RECEPTA: Crêpes sense ou

LLOC DE PROCEDÈNCIA: França

FAMÍLIA: Garcia Mula

INGREDIENTS:

- 250 g de farina
- 500 ml de llet
- una cullerada de sucre morè
- una cullereta de vainilla líquida
- 50 g de margarina

PREPARACIÓ:

1. Barregem la margarina, la llet, la vainilla i el sucre i quan estigui tot ben barrejat, afegirem la farina.
2. Escalfarem una paella amb una mica de margarina perquè la massa no s'enganxi.
3. Amb un cullerot anirem afegint la massa de cada crep.
4. Un cop fetes, les podeu acompanyar del que vulgueu: xocolata, canyella, etc.



NOM DE LA RECEPTE: "Empanadilles" de calçots

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Barcelona

FAMÍLIA: Aguilà Sabaté

INGREDIENTS:

- 50 gr de formatge fresc de cabra
- 50 gr de formatge semi sec o sec
- 350 gr de calçots en rodanxes
(si no és època, feu servir porros)
- 50 gr d'oli d'oliva
- sal i pebre al gust
- 1 paquet de massa per "empanadilles"

Per la massa (si us animeu):

- 50 gr d'oli d'oliva
- 100 gr de cervesa
- 1 ou
- 1 culleradeta de cafè de sal
- 1 culleradeta de cafè de sucre
- 1 culleradeta de llevat químic
- 400 gr de farina

PREPARACIÓ:

1. Picar els formatges amb un robot de cuina (sinó podeu picar el formatge fresc amb paciència amb un ganivet i ratllar l'altre). Reservar.
2. Escalfar l'oli i posar a sofregir els calçots fins que estiguin ben cuits (entre 15 i 20 min).
3. En acabat posar a escórrer l'excés d'oli amb un escurador damunt d'un bol.
4. Sal-pebrar i barrejar amb els formatges, un cop els calçots siguin freds.
5. Pre-escalfar el forn a 180°.
6. Omplir la massa i tancar les empanadilles amb l'ajuda d'una forquilla, posar les empanadilles a la safata de forn amb paper sulfurat i pintar amb ou.
7. Coure-les de 15 a 20 min, fins que es daurin. Es poden menjar fredes o calentes.

Bonus track

Si us atreviu a fer la massa.

1. Si teniu Thermomix o similar posar tots els ingredients i programar 2 min velocitat espiga, si no en teniu poseu tots els ingredients en un bol i amasseu manualment fins que quedi una massa elàstica no enganxosa.
2. Estirar la massa amb un corró i tallar-la en cercles d'un 10 cm de diàmetre.
3. Torneu a punt 5 anterior.



NOM DE LA RECEPTA: Coca de recapte

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Catalunya

FAMÍLIA: Garcia Aguirre

INGREDIENTS:

- 400gr de farina
- 200ml d'aigua
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Una mica de sal
- Escalivada o altres ingredients per decorar al vostre gust.

PREPARACIÓ:

1. Barregem la farina amb la sal.
2. Fem un forat al mig i afegim l'aigua i l'oli.
3. Amassem fins tenir una massa compacta.
4. Deixem reposar la massa uns minuts.
5. Estirem la massa i decoram amb els ingredients que ens agradin.
6. La fem al forn fins que estigui daurada.
7. Traiem la coca del forn i... bon profit!



NOM DE LA RECEPTA: Pizza

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Itàlia

FAMÍLIA: Lentini Amorós

INGREDIENTS (per 3 o 4 pizzas)

LA BASE

- 250g d'aigua
- 60g d'oli d'oliva verge extra
- 25g de llevat premsat
- 500g de farina
(preferiblement de força)
- una culleradeta de sal

EL FARCIT

- 400g de tomàquet triturat
- orenga abundant (al gust)
- 3 o 4 cullerades d'oli
- 1 culleradeta de sal
- Mozzarella
- Altres: formatges, olives, pernil...

PREPARACIÓ:

1. Es desfà el llevat a l'aigua una mica tèbia.
2. Es barreja l'aigua amb la farina i la sal.
3. S'amassa fins que tingui una consistència compacta i tova.
4. Es fa una bola i es deixa reposar 1h aprox.
5. Mentrestant preparam el farcit. Barregem el tomàquet amb l'oli, la sal i l'orenga fins que quedi ben barrejat.
6. Estirem bé la massa, sense rodet, fins que quedi ben fina.
7. Es posa el tomàquet i la mozzarella per sobre.
8. Es calenta el forn a 220° i, quan està calent, es posa la pizza uns 15 o 20 minuts.



NOM DE LA RECEPTA: Fideus rossejats

LLOC DE PROCEDÈNCIA: L'Ametlla de Mar

FAMÍLIA: Palma

INGREDIENTS:

- 1 kg de peix de roca
- ¼ kg de crancs
- ¾ kg de patates
- 1 kg de fideus
- Ingredients per la picada: 4 alls, sal, julivert, 1 tomàquet i pebre roig

PREPARACIÓ:

1. Salarem el peix i tallarem les patates.
2. Es tira l'oli a la cassola i es deixa escalfar. Es tiren els crancs i es sofregeixen. Després es tiren les patates tallades i la picada, es remena una estona i es tira l'aigua. Acte seguit tirem el peix i quan bulli ho rectificarem de sal. Després de bullir uns 30 minuts colarem el brou
3. En una cassola plana afegirem oli i el deixarem escalfar, quan estigui prou calent tirem els fideus (dos grapats per persona) i ho remenarem fins que estigui ben daurat. Arribat aquest punt tirem directament als fideus el brou que hem colat i deixarem coure entre 12/15 minuts fins que estiguin cuits i sense brou.



NOMBRE DE LA RECETA: Zarzuela marinera con patata

LUGAR DE PROCEDENCIA: A la costa

FAMÍLIA: Domínguez Prados

INGREDIENTS:

- 600gr de patata
- 200gr de mejillones
- 200gr de gambones
- 200gr de lomo de pescadilla limpio
- 1 cucharada de cebollino
- 3 escalonias
- 100ml de aceite de oliva
- 1 guindilla
- Perejil picado
- Sal

PREPARACIÓ:

1. Retirar las cabezas de los gambones y pelarlos.
2. Saltear las cabezas con 2 cucharadas de aceite. Las cáscaras, mojarlas con agua y llevarlas a ebullición durante 10 minutos.
3. Pelar las patatas y picar las escalonias y los ajos. Cortar la guindilla.
4. Ponerlo todo en una cazuela y cuando haga “chup chup”, se puede retirar y comer.



NOM DE LA RECEPTE: Migues de pastor

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Múrcia

FAMÍLIA: Gallego Batllé

INGREDIENTS

- Farina de blat (3 gots)

- Aigua (3 gots)

- Oli d'oliva (½ got)

Al gust del consumidor:

- Seitons, pebrot verd, cansalada, raïm, taronja.

PREPARACIÓ:

1. Fregirem els seitons, el pebrot verd i la cansalada amb l'oli a una cassola.
2. Un cop fregits els retirem i reservem. L'oli que ens queda el farem servir per fer les migues i que així agafin el gust dels altres ingredients.
3. Posarem l'aigua a la cassola i, abans que arrenqui a bullir, posarem la farina.
4. Començarem a remenar, es farà una pilota, en aquell moment comencem a afegir l'oli, poc a poc, per ajudar a desfer la pilota i no s'enganxi.
5. Anirem remenant sense parar fins desfer la pilota de taronja i quedin migues.
6. Acompanyarem les migues amb els seitons, pebrots verds i cansalada que prèviament haurem fregit. També es poden acompanyar amb taronja i raïm.



NOM DE LA RECEPTE: Mutabal (Hummus d'albergínia)

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Líban

FAMÍLIA: Caballero García

INGREDIENTS:

- 1 kg d'albergínies
- 2 dents d'all
- 4 cullerades oli d'oliva
- 2 cullerades suc de llimona
- 1 iogurt grec
- Comí en pols
- Sal
- Pebre

PREPARACIÓ:

1. Escalivar les albergínies al forn.
2. Deixar refredar i retirar la pell. Reservar la polpa.
3. Picar els alls i barrejar-los amb la polpa.
4. Afegir el suc de llimona, l'oli i el iogurt.
5. Condimentar amb el comí, la sal i el pebre.
6. Batre la barreja a gran velocitat amb la batedora.
7. Deixar reposar a la nevera. Servir amb torrades.



NOMBRE DE LA RECETA: Pastel de carne

LUGAR DE PROCEDENCIA: Argentina

FAMILIA: Downie Lagos

INGREDIENTES:

- 700 g de patatas
- 1 cebolla
- 500 g de carne picada (o sustituto de carne a gusto: yo lo he hecho con soja texturizada y queda bien).
- 100g aceitunas verdes sin hueso
- 50g de pasas
- 2 huevos duros
- un poco de mantequilla y leche (para el puré de patatas)
- ½ pastilla de caldo [de carne] disuelta en 3/4 taza de agua.

PREPARACIÓN:

1. Pelar, cortar y hervir las patatas para hacer puré de patatas, con mantequilla y leche si se prefiere.
2. Picar y freír la cebolla.
3. Poner las pasas en remojo en un poquito de agua.
3. Agregar la carne a la paella/sartén donde se estaba friendo la cebolla, e ir pisándola bien con un tenedor para que no se formen pelotas. ¡¡No se debe cocinar del todo!! Apagar el fuego. Sazonar con sal, pimienta, un poquito de orégano y tomillo, y el caldo.
4. Echar las aceitunas, las pasas y el huevo duro picado a la sartén y mezclar bien todo (*). Si la paella puede ir al horno, ahí mismo se le echa el puré de patatas. Si no, poner la carne y cía. en una fuente de horno, y echar el puré por encima, cubriendo bien todo. Poner en horno a 180°C por unos 30-40 minutos, hasta que se vea hervir por los costados y el puré se empiece a dorar.

(*) Hasta este punto, esta preparación (más las aceitunas, huevo y pasas, **pero sin el caldo**) se puede usar como relleno de empanadas (“empanadillas”) argentinas, echándoles sal y pimienta en la misma cresta antes de cerrarla. Es importante que la carne esté apenas cocida para que no queden secas.



NOMBRE DE LA RECETA: Pastel de Sant Jordi

LUGAR DE PROCEDENCIA: Cataluña

FAMILIA: Ors Gamero

INGREDIENTS:

- 1 kg de harina
- 1 vaso vino moriles
- 1 sobre de levadura
- 1 cucharadita de café llena de bicarbonato o una gaseosa de sobre, la medida de una cucharadita de café de sal
- 1 cucharadita de matalahúva, azúcar y canela para rebozar.
- ½ vaso de aguardiente
- 1 vaso menos un dedo de aceite de oliva
- 1 cáscara de naranja
- 1 rama de canela
- ½ bote de ajolín

PREPARACIÓ:

1. Sofríe en aceite con la cáscara de naranja y la rama de canela.
2. Cuando esté frita, se apaga y se echa la matalahúva y el ajolín.
3. Una vez frio o templado el aceite, se añade el resto de ingredientes y se amasa.
4. Ya se puede empezar a freír con aceite de girasol.
5. Se rebozan con canela, azúcar y matalahúva o miel, eso va al gusto.



NOM DE LA RECEPTA: Chorba o Harira (sopa)

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Argèlia

FAMÍLIA: Boudjemià

INGREDIENTS:

- 1kg carn vermella o pollastre (pit)
- 1/2 kg sèmola de civada fideus
- pot cigrons 250g
- coriandre, julivert i menta
- 4 cullerades de tomàquet triturat
- 2 pastanagues
- 1 ceba
- 1 carabassó
- Oli, sal i pebre negre

PREPARACIÓ:

1. Tallar la carn a cubs molt petits. Picar la ceba.
2. Daurar la carn en una olla amb un bon rajolí d'oli d'oliva. Afegir la ceba a la carn prèviament salpebrada.
3. De seguida posar la meitat d'una bona mata de coriandre i julivert picats. Sofregir 15 minuts fins a daurar bé la carn.
4. Afegir el tomàquet i deixar 15 minuts més a foc lent.
5. Tallar el carabassó i la pastanaga a cubs petits i mesclar amb la resta. Corregir de sal.
6. Afegir 2 litres d'aigua fins a ebullició. Arriba el moment de tirar la sèmola de civada i deixar 20 min més fins a nova ebullició, moment en el qual afegirem l'altra meitat del coriandre, els cigrons i, quan el gra està fet, afegir la menta i el suc d'una llimona espremuda.
7. La chorba ja està llesta per servir i menjar. Bon profit! Esperem que us agradi!

***Aquest plat s'acostuma a preparar durant el Ramadà per ser molt complet a nivell nutritiu.**



NOM DE LA RECEPTA: Galetes de xocolata i avellanes

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Itàlia

FAMÍLIA: Berenghi Martínez

INGREDIENTS:

- 80g d'oli d'oliva
- 100g de gotes de xocolata
- 40g de cacau en pols
- 100g d'avellanes
- 300g de farina
- 140ml de llet

PREPARACIÓ:

1. Barrejar la farina i el cacau.
2. Afegir el sucre, les avellanes moltes i seguir barrejant.
3. Afegir la llet, l'oli i les gotes de xocolata.
4. Barrejar tot fins a tenir una massa homogènia.
5. Donar la forma desitjada a les galetes.
6. Enfornar a 170 graus 15 minuts i... a **MENJAR!**



NOM DE LA RECEPTA: Pasta

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Itàlia

FAMÍLIA: Aubets Alegre

INGREDIENTS:

- 300 gr. de farina de blat dur
- 3 ous
- Aigua per bullir la pasta

PREPARACIÓ:

1. Posem la farina a la taula en forma de volcà, i hi posem els ous.
2. Batem els ous i ho barregem a la taula.
3. Després ho amassem bé fins que ens quedi la massa compacta.
4. Agafem el corró i estirem la massa.
5. Per fer la pasta: macarrons, espagueti, ravioli, tallarins, etc, agafem el ganivet i tallem la massa al nostre gust. També ho podeu fer amb una màquina.
6. Després, fem bullir la pasta 10 min.
7. Ho servim acompanyat de salsa al gust i BUON PROFITTO!!!



NOM DE LA RECEPTA: Gelats de fruites

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Fruites de tot el món, creada a casa

FAMÍLIA: Torres Fernández

INGREDIENTS:

- plàtan
- maduixes (pot ser de la fruita que vulgueu, com ara mango)
- llet
- bossa "zip"

PREPARACIÓ:

1. Tallem a cubs les fruites, les posem a les bosses i al congelador 24 hores.
2. Posem la fruita dins d'un recipient per triturar amb molt poqueta llet (màxim un dit de llet).
3. Ho triturem tot junt .
4. Pots posar alguna guarnició addicional (qui vulgui) per presentar-ho.

Aquesta recepta és molt senzilla de fer. Tu sol/a la pots fer sense l'ajut de cap adult i la teva família pot gaudir d'unes postres genials, fàcils de preparar i molt sanes.



NOM DE LA RECEPTE: Pancakes

LLOC DE PROCEDÈNCIA: EUA

FAMÍLIA: Aubets Alegre

INGREDIENTS:

- 200ml de llet
- 1 ou
- 120gr de farina
- 1 pessic de canyella
- 20gr de sucre blanc
- 30ml d'oli
- 1 sobre de llevat
- 1 pessic de sal

PREPARACIÓ:

1. Es barregen tots els líquids: l'ou, l'oli i la llet.
2. Després s'hi afegeixen els altres ingredients i es barregen molt bé.
3. Si es vol la massa més líquida, s'hi afegeix una mica de llet, si es vol més espessa, s'hi afegeix una mica de farina.
4. S'agafa una paella, s'hi posa un raig d'oli i es deixa que s'escalfi.
5. Després s'agafa un cullerot i es va afegint massa a la paella fins que es pugui desenganxar. Un cop estiguin cuits se'ls hi dóna la volta i quan estiguin cuits es treuen.
6. Normalment s'hi posa «sirope», però a casa hi posem xocolata, caramel, coco ratllat, fruita...

ENJOY YOUR MEAL!!!



NOM DE LA RECEPTE: Hummus

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Turquia

FAMÍLIA: Roque Monjo

INGREDIENTS:

- 400g cigrons cuits
- 1 c.s. de llavors de sèsam
- 1 c.s. d'oli
- el suc de 1/2 llimona
- 1 c.s. de comí mòlt o de tahina blanca
- ¼ c.p. de sal
- ¼ o ½ tassa d'aigua
- ½ grill d'all

PREPARACIÓ:

1. Esbandim els cigrons i posem tots els ingredients en un bol.
2. Amb una batedora elèctrica barregem tots els ingredients.
3. Afegirem més o menys aigua depenent de la textura que vulguem tenir.
4. Servim l'hummus en un bol i afegim un raig d'oli per decorar.
5. L'hummus es pot menjar amb bastonets de pa, bastonets de pastanaga, etc.
L'hummus se serveix fred.



NOM DE LA RECEPTE: Flapjacks

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Regne Unit

FAMÍLIA: Idun

INGREDIENTS:

- 200g de mantega
- 200g de sucre
- 200g de mel
- 450g de civada
- 1 motlle de pastís engreixat

PREPARACIÓ:

1. Fondre la mantega, el sucre i la mel amb un corró.
2. Afegim la civada i barregem bé.
3. Posem la barreja de civada al motlle del pastís.
4. Courem al forn durant 20 minuts a 180 graus. Tallem a quadrats.



NOM DE LA RECEPTE: Creps d'espínacs sense gluten

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Casa nostra

FAMÍLIA: Ferrús Escolar

INGREDIENTS:

- 2 ous
- 250 grams de farina de blat sarraí
- 500 grams d'aigua
- 1 cullerada d'oli
- 1 cullerada de sal
- 300 grams d'espínacs

PREPARACIÓ:

1. Posem tots els ingredients junts (és igual l'ordre).
2. Es barreja tot bé amb una batedora o qualsevol robot de cuina.
3. Es deixa reposar la massa 30 min.
4. Es posa un xic d'oli en una paella.
5. Amb una cullerot es va posant una mica de massa i es van fer les creps.

OPCIÓ: Es pot substituir els espínacs per qualsevol altra verdura per fer crepes de colors (pebrot vermell, remolatxa...) o no posar-hi verdures i queden de color crep (marró).



NOM DE LA RECEPTA: Truita amb suc

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Terra Alta (Catalunya)

FAMÍLIA: Pérez

INGREDIENTS:

- Ous
- Brou
- Botifarra
- 2 tomàquets ratllats
- Picada (alls, una llesca de pa fregit, un bon grapat d'ametlles, vi blanc).
- 1 ceba ratllada
- Patates
- Julivert
- Llet

PREPARACIÓ:

1. Pelem i llesquem les patates preparades per fregir.
2. Amb les patates ben escorregudes fem una truita una mica gruixuda i la deixem refredar.
3. Fregim la botifarra a trossets petits.
4. Afegim la ceba per sofregir-la i després el tomàquet.
5. Un cop cuit li afegim la picada i deixem que cogui uns minuts.
6. Aboquem el caldo i la llet, proporció 5 mesures de caldo per 1 de llet. I deixem que redueixi una mica i la salsa lligui.
7. Afegim la truita a la cassola i la reguem bé amb la salsa.
8. Afegim una mica de julivert picat al damunt.
9. Deixem que faci una mica de *xup-xup* i la deixem reposar.
10. Si us podeu esperar a tastar-la a l'endemà serà molt més bona!

ESPEREM QUE US AGRADI!



NOM DE LA RECEPTA: Brownie

LLOC DE PROCEDÈNCIA: EUA

FAMÍLIA: Pla

INGREDIENTS:

- 1 tassa de té de mantega
- 1,5 tasses de sucre
- 1 cullerada de vainilla
- ½ tassa de farina
- 1 tassa de nous pelades i trossejades
- 4 ous
- ¼ tassa d'aigua
- ¾ tassa de cacau en pols
- Un pessic de sal
- Margarina pel motlle

PREPARACIÓ:

1. Barrejar els 8 primers ingredients amb la batedora.
2. Afegir les nous i barrejar a mà.
3. Afegir el llevat al final.
4. Coure al forn fort/moderat uns 30 minuts.
5. I després, a pecar, golafres!



NOM DE LA RECEPTE: Pizza amb ous guatlla

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Sant Cugat

FAMÍLIA: Vellón Marimón

INGREDIENTS:

- Tomàquets
- Pa
- Pernil
- Ous guatlla
- Massa pizza
- Formatge

PREPARACIÓ:

1. Preparem la massa.
2. Posem el tomàquet.
3. Posem el pernil i el formatge i al forn.
4. Quan està una mica feta, hi posem els ous guatlla i tornem a ficar al forn.
5. A menjar!



NOM DE LA RECEPTE: Crêpes

LLOC DE PROCEDÈNCIA: França

FAMÍLIA: Pastor Martínez

INGREDIENTS:

- 3 ous
- ½ litre de llet
- 250 grams de farina
- 50 grams de mantega
- Un polsim de sal, sucre i nou moscada

PREPARACIÓ:

1. Agafa la mantega i desfés-la a foc lent o en el microones.
2. Posa-la en un bol quan estigui desfeta.
3. Afegeix els ous, la farina, un polsim de sal, sucre i nou moscada.
4. Mescla-ho tot amb la batedora fins que no quedin grumolls.
5. Amb un cullerot agafa una mica de la mescla i posa-la per tota la base de la paella (que quedi una base fina i uniforme). Perquè no quedi enganxada la mescla a la paella posa una mica d'oli o mantega fosa per la base.
6. Deixa-la que es faci a foc mig i després dona-li la volta perquè es faci per l'altre costat. Treu-la de la paella quan estigui feta i deixa-la en un plat.
7. Afegir els condiments que es desitgin (xocolata, pernil, formatge...).



NOM DE LA RECEPTE: Truita dolça

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Invenció pròpia

FAMÍLIA: Ferré Tapiz

INGREDIENTS:

- ou
- mel
- sucre blanc
- una gota d'oli

PREPARACIÓ:

1. Batre l'ou.
2. Posar una gota d'oli a la paella i quan estigui calent, posem l'ou batut.
3. Donar-li la volta.
4. Posar-hi la mel i el sucre blanc.
5. Treure la truita de la paella.



NOM DE LA RECEPTE: Hummus rosa

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Israel/ Orient Mitjà

FAMÍLIA: Almagor Sumi

INGREDIENTS:

- 400g de cigró cuit
- 1 remolatxa cuita petita / mitjana
- 1 cullerada sopera plena de salsa tahina
- ½ llimona - 1 llimona (segons gust)
- sal
- ½ cullereta de comí
- 1 gra d'all -triturat, premsat o ratllat fi- o all en pols (quantitat segons intensitat desitjada)

PREPARACIÓ:

1. En un bol petit es barreja (manualment) la salsa tahina, la llimona i quatre culleres d'aigua.
2. S'afegeix l'all el comí i la sal.
3. De la llimona i els condiments es pot posar una menor quantitat i anar afegint posteriorment a la barreja general.
4. Tallar la remolatxa a glaçons.
5. En un bol fondo posar els cigrons escorreguts, la remolatxa i la barreja de salsa de tahina.
6. Tritureu tot amb un minipimer o semblant fins a una textura grumollosa (l'ideal).
7. Provar la barreja per si cal afegir llimona o condiments.
8. Es pot seguir triturant per aconseguir una textura més cremosa.



NOM DE LA RECEPTE: Burger iaia

LLOC DE PROCEDÈNCIA: Catalunya

FAMÍLIA: Mas Boix

INGREDIENTS:

- 800 gr vedella picada
- 2 ous
- 2 llesques de pa de motlle
- opcional: julivert, all i pebre
- pa ratllat
- una mica de llet
- sal

PREPARACIÓ:

1. Batre els ous.
2. Les llesques de pa de motlle es desfan amb la llet.
3. Es posa la carn picada en un bol.
4. Es barreja tot amb una forquilla.
5. Es posa una mica de sal.
6. Opcional afegir l'all, pebre, julivert.
7. Es fan boles de la mida que vulgueu.
8. Es poden passar pel pa ratllat abans de fregir.





Sant Jordi 2020
Escola La Floresta
Sant Cugat del Vallès

*Algunes imatges estan extretes d'Internet.