



LES NOSTRES RECEPTES



Les receptes del Montpalau

Receptes durant el confinament

3r de primària Escola Montpalau



Receptes fetes durant el confinament de les nenes i nens de 3r.

*Aquest llibre es
mantindrà viu,
s'inclouran receptes
noves si voleu
afegir-ne més.*

ÍNDEX DE RECEPTES

- Truites Pàgina 4
- Crestes o empanades..... Pàgina 7
- Paella Pàgina 9
- Espaguetis..... Pàgina 10
- Nuggets Pàgina 11
- Pollastre Tikka Masala Pàgina 12
- Llenties Pàgina 13
- Creps Pàgina 14
- Postres molt variades..... Pàgina 16



TRUITA D'EN JAN

INGREDIENTS

- 1 OU
- FORMATGE
- 1 SALSITXA DE FRANKFURT
- OLI
- SAL

PREPARACIÓ

1. Agafem un plat i posem l'ou amb una mica de sal, i ho batem.
2. Agafem una paella, posem l'oli i ho posem al foc.
3. Agafem la salsitxa i la tallo en trossets i els posem a la paella.
4. Quan estan fets, els retirem i els posem amb l'ou batut, li posem una mica de formatge i ho remenem tot.
5. Tornem a posar la paella al foc, li posem una mica més d'oli i quan està calent poso tot a dins.
6. Esperem que es cuini i quan està li donem la volta a la truita.
7. Quan està fet ho retirem, ho posem en un plat i a menjar.





TRUITA DE PATATES



INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 8 OUS,
- OLI
- 4 PATATES
- SAL

PREPARACIÓ

1. Pelar 3 o 4 les patates depenent de la mida.
2. Escalfar l'oli i fregir les patates.
3. Batre 8 ous en un bol i posar-li sal.
4. Quan les patates estan fregides barrejar-les amb l'ou batut.
5. Ho posem en una paella tot junt i quan l'ou es desenganxa agafem un plat i li donem la volta a la truita perquè quedi ben feta per els dos costats.

ALTRES INFORMACIONS

Material:

Un bol

Una paella

Un plat

Una forquilla



TRUITA AMB CEBOLLÍ GAL·LÈS



INGREDIENTS

- 2 OUS
- 2 UNITATS DE CEBOLLÍ GAL·LÈS
- SAL
- OLI

MATERIAL NECESSARI

- PLAT
- 1 CULLERA O UN TENEDOR
- PAELLA
- BOL

PREPARACIÓ

1. Agafem els ous, trenquem la closca i les posem a dins del bol, i els batem bé.
2. Agafem les dues unitats de cebollí gal·lès, les tallem en part petites.
3. Posem el cebollí gal·lès tallat a dins del bol (el bol dels ous), i les barregem amb una cullera o un forquilla .
4. Agafem la paella, la posem al foc i la deixem que es s'escalfi una mica, després que es s'escalfi posem l'oli i després la mescla que tenim al bol.
5. La cuinem, per final posem una mica de sal i ja està feta la truita amb cebollí gal·lès.

ALTRES INFORMACIONS

- El cebollí gal·lès té un gust i olor molt similar a la ceba





CRESTES DE TONYINA

INGREDIENTS (per a 8 crestes)

- 8 PORCIONES DE MASSA DE CRESTES
- 1 LLAUNA DE TONYINA
- 2 CULLERADES DE SALSA DE TOMÀQUET
- 1 OU DUR
- OPCIONAL: 1 OU PER PINTAR

PREPARACIÓ

1. Barregem la tonyina, l'ou dur i el tomàquet.
2. Farcim les crestes i les dobleguem per la meitat.
3. Amb una forquilla aixafem les dues parts de la massa i marquem.
4. Pintem les crestes amb l'ou i les fem al forn fins que estiguin daurades.



EMPANADES DE CARN PICADA



LA MASSA

INGREDIENTS

- 1 GOT DE LLET
- 1 GOT D'OLI
- LA FARINA QUE ADMETI FINS QUE QUEDI UNA MASSA
- SAL
- TALLADES

PREPARACIÓ

1. En un bol afegim el got d'oli, la llet i una mica de sal, i remenem bé.
2. Després afegim la farina poc a poc fins que es faci una massa
3. Deixem reposar mentre preparem el farcit.

EL FARCIT

INGREDIENTS

- 250g CARN
 - 2 CEBES
 - 1 PEBROT
 - 150 g. DE FORMATGE RATLLAT
 - 2 GRAMS D'ALL
 - 100 g. D'OLIVES TALLADES
 - SAL
 - PEBRE DOLÇ
 - PEBRE NEGRE
 - COMÍ
- OPCIONAL
- 2 CULLERADES DE Salsa DE TOMÀQUET NATURAL
 - CARBASSÓ RATLLAT
 - PASTANAGA RATLLADA

PREPARACIÓ

1. Posem una paella a escalfar amb oli d'oliva.
2. Tallem les cebes a trossets petits i el pebrot a quadradets.
3. Afegim la sal, el julivert i les espècies.
4. Sofregim tot i afegim la carn picada barrejant molt bé tots els ingredients.
5. Deixem cuinar durant 15 minuts a foc lent.
6. Finalment afegim les olives i el formatge ratllat i ja tenim llest el farcit de les empanades.

ALTRES INFORMACIONS

La ceba és un antioxidant i és rica en potassi, magnesi, calci i vitamines E i C.





PAELLA

INGREDIENTS

- COSTELLA DE PORC
- ARRÒS
- GAMBES
- CALAMARS
- TOMÀQUET
- CEBA
- ALL
- 1 PASTILLA DE BROU
- AIGUA
- VI
- OLI
- SAL

PREPARACIÓ

1. Triturem la ceba, l'all i el tomàquet.
2. Agafem una paella, posem l'oli i ho posem al foc.
3. Fregim la carn amb una mica de sal. Quan està daurada afegim els calamars i quan està tot fet afegim la ceba, l'all i el tomàquet que havíem triturat abans, i ho fregim.
4. Posem el vi. Quan es consumeix el vi posem l'arròs i li donem unes voltes.
5. Posem l'aigua amb la pastilla de brou i les gambes.
6. Posem una mica de sal i deixem que es vagi fent.
7. Remenem de tant en tant fins que l'arròs quedi fet.
8. Apaguem el foc i deixem reposar una mica abans de servir.





ESPAGUETI A LA BOLONYESA



INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 500g D'ESPAGUETI
- 175 g DE CARN PICADA DE VEDELLA
- 175 g DE CARN PICADA DE PORC
- 1 CEBA
- 2 PASTANAGUES
- 700g DE TOMÀQUET NATURAL TRITURAT
- OLI D'OLIVA
- SAL I PEBRE

PREPARACIÓ

1. Posem a escalfar aigua en un recipient gran amb un grapatet de sal.
2. Quan estigui en ebullició fem els espaguetis i els deixem coure uns 10 minuts.
3. Preparem la salsa en una paella. Posem un rajolí d'oli d'oliva i afegim la ceba i la pastanaga.
4. Afegim a la paella la carn picada i després afegim el tomàquet i el salpebrem (posem sal i pebre) i ho deixem cuinant uns 20 minuts.
5. Posem els espaguetis en un plat i posem la salsa bolonyesa per sobre. Bon profit!

ALTRES INFORMACIONS

La pasta té hidrats de carboni. El tomàquet té fibra. La carn picada de vedella i porc té proteïnes.



NUGGETS DE POLLASTRE CASOLANS



INGREDIENTS

- 200g. DE PIT DE POLLASTRE SENSE PELL A TROSSOS
- 1/2 CULLERADA DE SAL
- 1/2 CULLERADA D'ALL EN POLS
- 2 LLESQUES DE PA DE MOTLLE SENSE CROSTA A TROSSOS
- 60 g. DE FORMATGE CREMÓS
- 60 g. DE LLET
- 1 OU
- 100 g. DE PA RATLLAT
- OLI PER FREGIR

PREPARACIÓ

1. Es posa en un recipient el pollastre, la sal i l'all i es tritura.
2. Després es posa el pa, el formatge i la llet i es barreja.
3. Amb la massa que queda es fan boletes petites i després es xafen amb compte per fer els nuggets.
4. Es passen els nuggets per l'ou i el pa ratllat.
5. Per últim, es fregeixen en oli calent fins que estiguin daurats.
6. I a gaudir-los! Bon profit!

ALTRES INFORMACIONS

Es pot acompanyar amb diferents salses, la meva preferida es la salsa barbacoa!





TIKKA MASALA

INGREDIENTS

- POLLASTRE
- ESPÈCIES (CÚRCUMA, CORIANDRE, COMÍ, GARAM MASALA)
- COLORANT VERMELL
- SAL
- PEBRE

PREPARACIÓ

1. Agafem un bol i barregem les espècies amb la sal, 2 o 3 gotetes de colorant vermell.
2. Ara agafem la carn de pollastre i la tallem a trossos petits.
3. Afegim la carn trossegada al bol i barregem bé.
4. Posem la carn barrejada amb les espècies a una safata ho fiquem al forn, a uns 160 °C durant 20 minuts, aproximadament.
5. Un cop feta ja la podeu menjar.





LLENTIES

INGREDIENTS

- 400 g. DE LLENTÍES
- 1 PASTANAGA
- 1 PATATA
- 200 g. DE XORIÇO
- 1 GRÀ ALL
- 1 CEBA
- CÚRCUMA
- PEBRE VERMELL DOLÇ
- OLI D'OLIVA
- SAL
- 2 LITRES D'AIGUA

PREPARACIÓ

1. Posem a escalfar un rajolí l'oli en una olla.
2. Mentre es va escalfant piquem l'all i la ceba. Tallem la pastanaga i el xoriço a rodanxes.
3. Quan estigui calent afegim l'all picat i la ceba picada, quan estigui sofregit afegim la pastanaga i el xoriço i ho sofregim durant uns 5 minuts.
4. Fiquem a l'olla la patata pelades i tallada, les lleties, l'aigua, una cullerada de cúrcuma i una altra de pebre vermell dolç, sal i una mica de pebre al gust.
5. Tapem l'olla i la posem a foc fluix durant uns 15 o 20 minuts (fins que les lleties quedin tendres).

ALTRES INFORMACIONS

Suggereixo que el xoriço no sigui picant.





CREPS MAROCAINE

INGREDIENTS

- 3 GOTS DE SÈMOLA
- 1 CULLERADA DE FARINA
- 1 CULLERADA DE LLEVAT DE FORNER
- 2 SAQUETS DE LLEVAT QUÍMIC
- UN PESSIC DE SAL
- ½ CULLERADA DE SUCRE
- 4 GOTS D'AIGUA

PREPARACIÓ

1. En una batedora, posem la sèmola.
2. Després posem la cullerada de farina.
3. Tot seguit posem el pessic de sal i el sucre.
4. Afegim el llevat de forner.
5. Els saquets de llevat químic.
6. Afegir també l'aigua.
7. Barregem a la batedora durant 5 minuts i deixem reposar 5 minuts.
8. Agafem una paella, amb una mica d'oli i quan estigui calenta afegim una mica i que quedi estès a la paella. Quan estigui feta d'una banda, li donem la volta.
9. Un cop feta tota la massa, ens surten unes quantes creps.





CREPS AMB 1.000 FORATS



INGREDIENTS (per a 4 persones)

- 200 g. DE FARINA
- 100 g. DE SÈMOLA DE BLAT FI
- 1 CULLERADETA DE SAL
- 1 SOBRET DE LLEVAT QUÍMIC

PREPARACIÓ

1. Posem tots els ingredients en un bol i els barregem bé amb una batedora durant 3 minuts fins que no quedin grumolls.
2. Ho deixem reposar durant 10 minuts.
3. Posem una paella al foc fins que s'escalfi i posem una miqueta de la barreja fins a cobrir la base de la paella.
4. Quan s'està escalfem veiem que comencen a sortir forats. No cal donar-li la volta, la traiem.
5. I així ho anem fent fins que quedi tota la massa feta.





PASTÍS D'OREO



INGREDIENTS (per a 6 persones)

- 2 CAPSES GRANS DE GALETES OREO
- 1 TASSA DE LLET (DE VACA O BEGUDA VEGETAL)
- 1 CULLERADA DE SUCRE
- 1 CULLERADA PETITA DE LLEVAT EN POLS

PREPARACIÓ

1. Obrim les galetes i separem la crema del mig.
2. Triturem les galetes (sense la crema) amb la llet, el sucre i el llevat, fins que quedi una massa.
3. Posem la massa en un motllo i ho posem al forn a 180 °C uns 40 minuts
4. Mentre es fa al forn, escalfem 1 minut al microones la crema que hem tret abans, fins que estigui desfeta.
5. Quan el pastís estigui fet, el traiem del forn i del motlle, i el deixem refredar.
6. Fiquem la crema a sobre del pastís.

ALTRES INFORMACIONS

Són unes postres només per menjar de tant en tant.



COCA DE XOCOLATA



INGREDIENTS

- 1 IOGURT NATURAL
- 2 OUS
- 1 SOBRE DE LLEVAT
- 2 GOTETS DE SUCRE (AGAFEM EL GOTET DEL IOGURT COM A MESURADOR)
- 3 GOTETS DE FARINA
- 1/2 GOTET D'OLI UNA MICA DE MANTEGA
- 1/2 RAJOLA DE XOCOLATA PER FONDRE

PREPARACIÓ

1. Encenem el forn a 180 °C.
2. Per començar, separem les clares dels rovells i les muntem, quan estiguin a punt de neu hi afegim els rovells i ho mesclem.
3. Ara hi posem el sucre, la farina, l'oli i el llevat i ho barregem bé, ens ha de quedar una massa sense grumolls.
4. Després agafem la xocolata i la triturem una mica i l'afegim a la massa i ho barregem bé.
5. Tot seguit, agafem un motlle per coure la coca i l'untem amb la mantega i l'empolvorem amb una mica de farina, perquè no se'ns enganxi el pastisset. Posem la massa al motllo i la deixem coure al forn uns 35-40 minuts.
6. Ah, per veure si està cuïta punxeu-la amb un escuradents, si surt net és que està ben feta.

I ja la tenim, Bon profit!

ALTRES INFORMACIONS

La xocolata es pot fondre amb una mica de mantega i barrejar-la amb la massa un cop desfeta, així us queda un pastisset tot negre; si ho feu així necessiteu una rajola sencera de xocolata .





PA DE PESSIC DE LLIMONA

INGREDIENTS

- 5 OUS
- 1 IOGURT DE LLIMONA
- LA PELL D'1 LLIMONA RATLLADA
- 1 MIDA D'OLI AMB L'ENVÀS DEL IOGURT
- 5 CULLERADES DE SUCRE
- 6 CULLERADES DE FARINA
- 1 SOBRE DE LLEVAT

PREPARACIÓ

1. Posem els ous en un bol i ho barregem amb el iogurt i l'oli.
2. Afegim el sucre i seguim barrejant.
3. Afegim la pell de la llimona i el llevat, que quedi ben barrejat.
4. Afegim la farina poc a poc mentre continuem barrejant bé.
5. Agafem un motllo pel forn, i li posem una mica d'oli o mantega perquè no s'enganxi.
6. Ho posem al forn a 180 °C durant 30 - 35 minuts.
7. Quan el traiem del forn esperem a que refredi, i un cop fred es pot decorar com es vulgui.





PINTXOS DE PINYA I MADUIXA AMB XOCOLATA

INGREDIENTS

- 1 RAJOLA DE XOCOLATA NEGRA
- 1 PINYA
- 500 g. DE MADUIXES
- COCO O AMETLLES

PREPARACIÓ

1. Peleu la pinya ,traieu-li el cor i talleu-la a rodanxes. De les rodanxes fareu daus de la mateixa mida i els deixeu escórrer.
2. Netegeu les maduixes, traieu-los la cua i deixeu-los escórrer.
3. Mentre la fruita va perdent el suc, talleu la xocolata i poseu-la en un pot i un got d'aigua i foneu-la al bany maria. Si la xocolata queda massa espessa , afegiu-hi una mica més d'aigua ,però sense que arribi a quedar líquida.
4. Punxeu les maduixes i els daus de pinya amb broquetes de fusta, cobriu la fruita amb xocolata i escampeu-hi una mica coco retallat o ametlla molta per damunt.





PA DE PESSIC

INGREDIENTS

- 4 OUS
- 1 IOGURT NATURAL
- 1 MIDA DE IOGURT D'OLI
- 2 MIDES DE IOGURT DE SUCRE
- 2 MIDES DE IOGURT DE FARINA
- 1 SOBRE DE LLEVAT
- 2 CULLERADES DE "COLA-CAO"

PREPARACIÓ

1. En un bol s'afegeixen tots els ingredients en el mateix ordre que estan posats.
2. Barregem bé amb una cullerada o una batedora de mà, fins que quedi tot ben barrejat.
3. Després es posa al forn uns 45 minuts a 150 °C i anem vigilant de tant en tant.
4. Per saber si està fet amb un ganivet es punxa i, si surt net, vol dir que està fet.



COCA



INGREDIENTS

- 300 g. DE FARINA
- 300 g. DE SUCRE
- 200 mL D'OLI
- 1 LLIMONA
- 4 OUS
- 1 IOGURT
- 1 SOBRE DE LLEVAT

MATERIAL NECESSARI

- UN BOL GRAN I UN BOL MITJÀ
- 1 BATEDORA
- 1 SAFATA
- PAPER DE FORN
- 1 RALLADOR
- 1 CULLERA
- UNA BALANÇA
- 1 POT DE IOGURT BUIT

PREPARACIÓ

1. Primer pesem 300 g. de farina i la posem al bol gran.
2. A continuació pesem 300 g. de sucre i ho posem també al bol gran.
3. Posem 200 mL d'oli al bol gran.
4. Trenquem els ous per separar la clara del rovell. La clara la posem al bol mitjà i el rovell dels ous els posem al bol gran.
5. Posem el iogurt al bol gran.
6. Ratllem la pell de la llimona al bol gran també.
7. Afegim el llevat al bol gran.
8. Remenem tot el que hi ha al bol gran amb la batedora fins que quedi una massa sense grumolls.
9. Les clares que havíem separat al bol mitjà les batem a punt de neu.
10. Afegim les clares batudes al punt de neu al bol gran i ho batem tot junt.
11. Cobrim amb el paper de forn a la safata i posem la massa del bol gran a dins.
12. Posem la safata al forn a una temperatura de 180 °C durant 50 minuts.
13. Un cop feta la traiem i ja la tenim a punt per a poder-la tastar.





PASTÍS DE XOCOLATA



INGREDIENTS

- 8 OUS
- 125 mL DE LLET
- 125 mL D'OLI
- 60 G. DE CACAU
- 1 CULLERADA DE LLEVAT
- 150 g. DE MANTEGA
- 150 mL DE LLET CONDENSADA
- 220 g. DE SUCRE
- 300 g. DE FARINA
- ½ CULLERADA DE VAINILLA

PREPARACIÓ

1. Barregem en un bol els rovells d'ou, l'oli, la llet i el cacau.
2. En un altre bol barregem la farina, el sucre i el llevat.
3. En un altre bol barregem poc a poc aquesta mescla amb l'anterior.
4. Barregem amb una mica les clares dels ous fins que quedi com una merenga.
5. Després, amb molt de compte ho barregem amb l'anterior mescla.
6. Ho posem en un motlle a dins del forn a 180 °C durant 30 minuts.
7. Mentre es va fent, preparem la crema. Per fer-ho batem la mantega i anem posant mica en mica la llet condensada i finalment afegim la vainilla.
8. Quan ja estigui el pa de pessic, el traiem del forn i el cobrim amb la crema.

ALTRES INFORMACIONS: Aquest pastís es pot decorar amb xocolata o fruites.





COCA AMB CANYELLA

INGREDIENTS

- 1 IOGURT
- ½ GOT D'OLI DE GIRASOL
- 2 GOTS DE SUCRE
- 3 GOTS DE FARINA
- 3 OUS
- 1 SOBRE DE LLEVAT EN POLS
- UNA MICA DE FARINA PER ENGREIXAR EL MOTLLE
- UNA MICA DE CANYELLA

PREPARACIÓ

1. Preescalfem el forn a 180 °C.
2. Barregem en un bol els ous, el sucre, la canyella el iogurt i l'oli.
3. Afegim la farina i el llevat i barregem tots els ingredients fins que tinguem una massa homogènia.
4. Després passem la massa a un motlle i el podem posar al forn uns 40 minuts.

ALTRES INFORMACIONS:

Jo li he posat canyella per donar-li el gust que m'agrada, però es pot posar un altre si es vol.

Per saber si està cuïta la punxem amb un escuradents.





CREPS DE NATA

INGREDIENTS

- 500 g. DE FARINA
- ½ LITRE DE LLET
- 3 OUS
- 30 g. DE MANTEGA
- SUCRE
- UNA MICA DE SAL
- NATA (PER FARCIR)

PREPARACIÓ

1. Per fer la massa barregem en un bol la llet, la mantega, la farina, el sucre, els ous i una mica de sal.
2. Barregem tot i posem el bol a la nevera una hora.
3. Posem a escalfar una paella amb una mica de mantega, posem una mica de la massa que hem fet abans i escampem bé per tota la paella.
4. Quan estigui feta la posem al plat, i ja podem farcir-la de nata.

ALTRES INFORMACIONS:

Jo he fet una crep de nata, però vosaltres la podeu farcir del que més us agradi.





MACEDÒNIA DE FRUITES

INGREDIENTS

- 2 POMES
- 2 KIWIS
- 2 PERES
- 10 MADUIXES
- 5 TARONGES

PREPARACIÓ

1. Tallem les pomes a trossos fent quadradets i les posem en un bol.
2. Pelem els kiwis i els tallem.
3. Afegim les peres pelades i tallades.
4. Tallem les maduixes i les afegim al bol.
5. Exprimim les taronges i afegim el suc al bol ,i el barregem amb les fruites.

Bon profit!



PASTÍS DE XOCOLATA AMB TARONJA



INGREDIENTS

- 1 GOT DE LLET
- 1 GOT D'OLI D'OLIVA
- 3 OUS
- 2 GOTS DE SUCRE
- 3 GOTS DE FARINA
- 1 SOBRE DE LLEVAT EN POLS
- FIDEUS DE XOCOLATA
- 20 GOTETES D'ESSÈNCIA DE VAINILLA
- LA RATLLADURA D'UNA TARONJA

PREPARACIÓ

1. Preescalfem el forn a 170 °c. A d'alt i a baix
2. Posem en un bol tots els ingredients menys els fideus de xocolata, l'essència de vainilla i la ratlladura de taronja.
3. Barregem tot amb la batedora fins a aconseguir una barreja homogènia.
4. Afegim la resta d'ingredients (els fideus de xocolata, l'essència de vainilla i la ratlladura de taronja).
5. Preparem el motlle que portarem al forn amb paper de forn, i hi afegim a dins la barreja.
6. Posem el forn durant 30 minuts.
7. I aquí tenim el berenar.





Moltes gràcies
a totes les
cuineres i
cuiners que
han participat.