

DOBLE VIA

COOPERATIVA

Taller de cuina Turó del Cargol

Dimarts 18 d'Abril 23

Per aquest taller de cuina amb famílies aquest cop hem triat receptes de burgers, farem una mena de monogràfic de receptes que fem a l'escola.

Es el primer cop on també hi haurà infants i per això no cuinarem totes les elaboracions, si no que ja tindrem preparades dues de les receptes i cuinarem les altres tres, així podem estar uns grups treballant a la cuina i els més petits al menjador fent altres elaboracions

Burgers de cigrons

400 gr de cigrons

200 gr d'arròs

2 cebes

2 ó 3 pastanagues

Hem bullit els cigrons i l'arròs a part. He reservat una mica de l'aigua de bullir els cigrons.

Tenim preparat un sofregit fet amb les cebes i les pastanagues ratllades. Primer hem sofregit la ceba amb força oli i de seguida i afegim les pastanagues, sempre a foc baix i que quedi ben daurada. Al final i afegim sal, el comí, la cúrcuma i la canyella. Posarem aigua fins a cobrir tot i deixem bullir uns minuts. S'ha d'escórrer bé abans de fer la barreja i reservar el caldo.

Ja tenim tots els ingredients preparats per fer la massa de les burgers

Primer triturem els cigrons podem anar afegint l'aigua que hem reservat i ens ajudarà a treballar millor. No cal triturar molt, només necessitem trencar el llegum per poder manipular. Un cop tenim la pasta de cigrons, afegim l'arròs i el fregit que hem preparat de ceba i pastanaga. Ho barregem tot amb les mans i rectificuem de sal. Hem d'aconseguir una massa compacta i densa. Amb aquesta massa fem boles del mateix tamany i les posem separades en una safata pel forn folrada de paper, aplanem les boles amb les mans. Posem la safata al forn ja calent a 180° uns 10 minuts.

Per la salsa aprofitem els caldos que ens hem reservat de bullir els cigrons i les verdures, ho posem al foc amb una cullerada de farina d'arròs i anem remenant uns minuts fins que bulli i aconseguim la textura de salsa més espesa

Croquetes de lleties

400 gr lleties (podem fer servir les lleties ja cuites)
150 gr d'arròs
2 cebes
150gr espinacs o bledes
100 ml tomàquet triturat
beguda de soja (ou per arrebossar)
pa ratllat
oli, sal

Hem de bullir força les lletilles i l'arròs, millor si ho fem per separat, volem que ens quedi prou fet per després poder-ho treballar fàcilment.

Trinxem la ceba petita i la posem a foc baix en una cassola. S'ha d'anar coent poc a poc pel sofregit.

Netegem bé els fulls dels espinacs i els tallem, els afegirem a la ceba quan ja estigui daurada. Li podem afegir mig got d'aigua. Quan s'evapori l'aigua i els espinacs ja estan prou fets afegim el tomàquet, una mica de sal i ho deixem a foc lent fent xup-xup uns 10 minuts. Deixem refredar.

Quan tenim les lleties i l'arròs ja cuits els hem d'escórrer molt bé. Després ho barregem tot plegat en un recipient o safata gran les lleties, l'arròs, el sofregit i tornem a afegir una mica de sal; amb les mans treballem per aconseguir una massa. Ho deixem refredar en aquest recipient a la nevera una estona.

Un cop la barreja ja està freda per poder manipular fem les croquetes amb les mans, amb culleres o com vulguem i les arrebossam. Nosaltres acostumem a fer doble arrebossat. Passem primer pel pa ratllat les boles/croquetes, per la beguda de soja i un altre vegada pel pa ratllat.

Un cop arrebossades cal deixar-les reposar, d'un dia per l'altre és ideal per fregir-les sense perill que es trenquin o desfacin. Però amb unes hores n'hi ha prou.

Fregim en força oli

Burgers de mill

300 gr de mill
300 gr d'arròs
1 porro
1 ceba
2L de caldo de verdures
beguda d'arròs o de civada
farina d'arròs
all i julivert, sal i oli

Primer fem l'arròs a part, el bullim i el reservem

Netegem i tallem el porro i la ceba ben petit i posem a fregir amb un raig d'oli, deixem que vagi sofregint poc a poc

Trinxem l'all i el julivert i els afegim al sofregit amb un got de caldo

Quan ha reduït el caldo del sofregit posem el mill i barregem tot plegat uns minuts, un cop ben remenat posem el caldo de verdures per coure el cereal (600ml) i pugem el foc al màxim fins que comenci a bullir, tapem, baixem foc al mínim i deixem coure uns 10 minuts, fins que ha consumit tot el líquid. Destapem i afegim l'arròs que tenim reservat, afegim sal al gust, barregem i posem un got de beguda vegetal i una cullerada de farina d'arròs, també podem ratllar una mica de nou moscada, anem remenant perquè no s'enganxi uns minuts
Posem en una safata i deixem refredar
Farem les burgers de mill igual que hem preparat les de cigrons, posem boles del mateix tamany en una safata de forn folrada de paper i fornem

Pastissets de salmó

1/2 kg de salmón
1/2 kg patates
Maionesa
orenga, julivert sec, sal, oli i pa ratllat

Pelem i bullim les patates, les deixem refredar
Posem el salmó amb una mica d'oli i sal embolicat en paper en una safata pel forn, fornem uns 10/15 minuts depèn del tamany del tall, fins que estigui cuit. Un cop fet esmicolem i treiem tota l'espina
Ratllem les patates ja bullides i afegim el salmó, dues cullerades de maionesa, una culleradeta d'orenga, una culleradeta de julivert sec i rectiquem de sal, si cal.
Deixem reposar la massa a la nevera una estona
Un cop fred fem boles i les passarem pel pa ratllat lleugerament, les posem en una safata de forn i fornem

Aletes de pollastre caramelitzades

½ kg d'aletes de pollastre
oli, sucre o mel i salsa de soja
Netegem i tallem les aletes per les articulacions, fregirem les aletes en oli a foc fort per rostir bé la pell i que faci crosta, un cop ben fregides afegim una cullerada de sucre i la salsa de soja, un bon raig gairebé fins cobrir-ho tot, deixem reduir uns minuts remenant i llestos
Aquesta elaboració és un dels èxits del curs passat agraden molt als més grans

Taller de cuina Turó del Cargol

Dijous 21 de Març 24

Salsa Marciana

2 cebes grosses
1 manat d'espínacs (750gr)
200 gr tomàquet fregit
500 ml de nata per cuinar
formatge ratllat emmental
oli i sal

Pelem i tallem les cebes, afegim oli en una cassola alta i sofregim la ceba netegem i tallem els espínacs quan tenim la ceba daurada afegim els espínacs i deixem coure tot plegat uns minuts, afegim el tomàquet i barregem tot plegat. Tot seguit afegim la nata, quan la nata arrenqui el bull posem el formatge i tornem a remenar treiem del foc per triturar amb la batidora

Burgers de cigrons

400 gr de cigrons
200 gr d'arròs
2 cebes
2 ó 3 pastanagues
Hem bullit els cigrons i l'arròs a part per separat.

He reservat una mica de l'aigua de bullir els cigrons.

Tenim preparat un sofregit fet amb les cebes i les pastanagues ratllades. Primer hem sofregit la ceba amb força oli i de seguida i afegim les pastanagues, sempre a foc baix i que quedi ben daurada. Al final i afegim sal, el comí, la cúrcuma i la canyella (curri). Posarem aigua fins a cobrir-ho tot i deixem bullir uns minuts. S'ha d'escórrer bé abans de fer la barreja i reservar el caldo.

Ja tenim tots els ingredients preparats per fer la massa de les burgers

Primer triturem els cigrons podem anar afegint l'aigua que hem reservat i ens ajudarà a treballar millor. No cal triturar molt, només necessitem trencar el llegum per poder manipular. Un cop tenim la pasta de cigrons, afegim l'arròs i el fregit que hem preparat de ceba i pastanaga. Ho barregem tot amb les mans i rectificuem de sal. Hem d'aconseguir una massa compacta i densa. Amb aquesta massa fem boles del mateix tamany i les posem separades en una safata de forn folrada de paper, aplanem les boles amb les mans. Posem la safata al forn ja calent a 180° uns 10 minuts.

Per la salsa aprofitem els caldos que ens hem reservat de bullir els cigrons i les verdures, ho posem al foc amb una cullerada de farina d'arròs i anem remenant uns minuts fins que aconseguim la textura de salsa més espesa

Burgers de mill

300 gr de mill
300 gr d'arròs
1 porro
1 ceba
2L de caldo de verdures
beguda d'arròs o de civada
farina d'arròs
all i julivert, sal i oli

Primer fem l'arròs a part, el bullim i el reservem
Netegem i tallem el porro i la ceba ben petit i posem a fregir amb un raig d'oli, deixem que vagi sofregint poc a poc
Trinxem l'all i el julivert i els afegim al sofregit amb un got de caldo
Quan ha reduït el caldo del sofregit posem el mill i barregem tot plegat uns minuts, un cop ben remenat posem el caldo de verdures per coure el cereal (600ml) i pugem el foc al màxim fins que comenci a bullir, tapem, baixem foc al mínim i deixem coure uns 10 minuts, fins que ha consumit tot el líquid. Destapem i afegim l'arròs que tenim reservat, afegim sal al gust, barregem i posem un got de beguda vegetal i una cullerada de farina d'arròs, també podem ratllar una mica de nou moscada, anem remenant perquè no s'enganxi uns minuts
Posem en una safata i deixem refredar
Farem les burgers de mill igual que hem preparat les de cigrons, posem boles del mateix tamany en una safata de forn folrada de paper i fornem

Lasanya de pollastre

1 kg de patates
1 kg de ceba
500 gr de tomàquet fregit
1 kg de pit de pollastre tallat a tires
½ L brou de pollastre
1 L de llet
50 gr farina d'arròs
formatge ratllat
oli, sal, orenga i nou moscada

Pelem i netegem les patates i les cebes
posem el forn a calentar
les patates les tallem a rodanxes per fer un llit en una safata de forn, posarem oli en una safata i damunt les patates per fer al forn com si fossin estil panadera, les salem i afegim una mica de brou per fornejar
posem les patates al forn
tallem la ceba juliana (ens reservem una per la beixamel) i la sofregim en una paella fins que estigui ben daurada, afegirem el pollastre i el deixarem sofregir amb la ceba una estona, quan tinguem el pollastre també fet afegim el tomàquet fregit, barregem i deixem fent xup-xup 10 minuts
rectifiquem de sal i afegim l'orenga al gust, cinc minuts més
treiem les patates del forn
per fer la beixamel a l'escola fem servir oli de girasol, a casa podem fer-la amb mantega.
escalfem la llet al microones
Desfem 50 gr de mantega en una cassoleta i afegim la ceba que tenim reservada ratllada, se'ns cuinarà molt ràpid aleshores desfem la farina tot remenant sense parar i anem afegint la llet ja calenta poc a poc, salpebrem i ratllem nou moscada al gust
podem passar la beixamel per la batidora si volem tenir la salsa molt fina

ja tenim tot a punt per muntar la lasanya
damunt de les patates posarem el nostre sofregit pollastre i cobrim amb la beixamel
espolsarem amb formatge ratllat, posarem al forn per gratinar

Aquesta preparació és senzilla d'elaborar, requereix temps però podem fer moltes variacions
amb el sofregit que més ens agradi de verdures, per exemple o de peix també