

EL RECEPTARI DEL BARCELÓ



GAUDEIX DE LA
CUINA CATALANA
RECEPTES FÀCILS
PER A TOTA LA FAMÍLIA!

DEDICATÒRIES

RESTAURANTS DE CATALUNYA



Marc Roca

Celler de Can Roca, Girona

"La cuina és cultura i és molt important des de ben petits començar a aprendre l'important que és la cuina per a tots nosaltres".

"Estic molt content que hi hagi escoles que facin aquests projectes".



Mateu Castañas

Disfrutar, Barcelona

"Felicitat-vos a tots per aquest gran projecte d'estudi de la cultura catalana".

"Estudiar la cuina catalana és estudiar la nostra cultura, la nostra manera i els nostres orígens".



Víctor Quintillà

Lluerna, Santa Coloma de Gramenet

"Vull donar les gràcies per aquesta iniciativa d'apostar per la cuina catalana i la cultura catalana."



DEDICATÒRIES

RESTAURANTS DE PALAFRUGELL



Xarli Sadiki i David Sadiki **Restaurant Xadó, Palafrugell**



"Us volem agrair a tots vosaltres per la feina que feu per estudiar la cuina i la cultura catalana".

"La importància de la cuina ho és tot".



Jordi Piferrer **Can Facundo, Palafrugell**



"Un restaurant que sempre s'ha caracteritzat per mantenir viva la cuina catalana".

"Estic molt content de l'Escola Barceló i Matas, a la qual vaig estar durant 8 anys, i li tinc molta estima".



Quim Casella **Casamar, Palafrugell**



"Felicitar-vos per la feina feta i per treballar amb la defensa de què no es perdin aquestes tradicions".

"Jo m'ofereixo a venir a ajudar-vos a cuinar alguna d'aquestes receptes".



Alumnes de l'escola d'hostaleria **Escola d'hostaleria i turisme,** **Palafrugell**



"La cuina i la cultura catalana són molt importants i ens agrada que l'estigueu descobrint".

"A Palafrugell tenim dos plats estrelles: es niu i catxoflino".

ÍNDEX

SALSES I ACOMPANYAMENTS

ALL I OLI 6
OLIVADA 7
SOFREGIT 8
SAMFAINA 9
SALSA DE XATÓ 10

ENTRANTS I PLATS LLEUGERS

PA AMB TOMATA 11
ESCALIVADA 12
AMANIDA CATALANA 13
EMPEDRAT 14
ESPINACS A LA CATALANA 15
ESQUEIXADA DE BACALLÀ 16
CALÇOTS AMB Salsa ROMESCO 17
BRANDADA DE BACALLÀ 18
COCA DE RECAPTE 19
XATÓ 20

PLATS PRINCIPALS

ESCUDELLA 21
CARGOLS A LA LLAUNA 22
SUQUET DE PEIX 23
MANDONGUILLES AMB SÈPIA 24
FRICANDÓ AMB BOLETS 25
POLLASTRE AMB ESCAMARLANS 26
BACALLÀ A LA CATALANA 27
BOTIFARRA AMB MONGETES 28
TRINXAT DE LA Cerdanya 29
ARRÒS NEGRE 30
FIDEUS A LA CASSOLA 31
FAVES A LA CATALANA 32
CANELONS 33

POSTRES

GAROINES DE XOCOLATA 34
BUNYOLS DE VENT 35
NEULES 36
MEL I MATÓ 37
PANELLETS 38
COCA DE LLARDONS 39
COCA DE VIDRE 40
CARQUINYOLIS 41
COCA DE SANT JOAN 42
CREMA CATALANA 43
BRAÇ DE GITANO 44
PA DE PESSIC 45
XUIXO 46



Aquest receptari ha estat elaborat en el marc del Projecte de Cultura Catalana de l'escola. Les receptes que formen aquest receptari han estat elaborades per tot l'alumnat de l'escola, des d'I3 fins a 6è de primària, amb molta il·lusió i esforç.

La cuina catalana forma part del nostre patrimoni cultural i és una expressió d'identitat, història, creativitat i art que ha passat de generació en generació. En aquest recull hi podreu trobar una gran varietat de receptes típiques, des de plats tradicionals de cada dia fins a elaboracions més especials que es preparen en festes i celebracions. La nostra cuina és plena de sabors, aromes i records que ens connecten amb la terra, amb les famílies i amb les tradicions populars.

Qui no es menjaria una bona escudella ben calenta a l'hivern, uns calçots amb salsa romesco o una dolça crema catalana per acabar un bon àpat? Gràcies a aquest receptari, totes aquestes receptes i moltes més estan a l'abast de tothom perquè es puguin cuinar a casa i compartir amb la família i, els amics i amigues.

Esperem que aquest receptari us ajudi a descobrir, recordar i gaudir de la cuina catalana, i que us animi a continuar cuinant i mantenint vives les nostres tradicions.



ALL i Oli



Ingredients

- 2 Dents d'all
- sal
- oli
- ou

-
-
-
-

Preparació

Posem les dents d'all al morter i ho aixafem.

• Afegim la sal i un ou.

• Anem posant l'oli a poc a poc i remanem amb el morter.

• No parem de moure el morter fins que estigui tot lligat.



recepta tradicional

olivada



Dificultat:

- fàcil

Quantitat:

- 3-5 persones

Temps de preparació:

- 5 minuts



INGREDIENTS

Es necessiten 100 grams d'anxoves desespinats. Una cullerada de mostassa. 4 cullerades de Cognac i 6 cullerades d'oli d'oliva.

Amb què es menja l'olivada?

L'olivada normalment es menja amb pa o torrades, però també es pot menjar amb algunes verdures o fins i tot amb carn o peix.

Passos a seguir

1. Posar 120 g d'olives.
2. Afegir una cullerada d'oli d'oliva verge extra.
3. Posar una branqueta petita de farigola fresca desfullada.
4. Abocar una branqueta petita de romaní fresc esfullat.
5. Posar unes quantes gotes de vinagre de vi.
6. Per acabar, afegir sal.



Sofregit



Dificultat: difícil

Quantitat: 6-8 persones

Temps de preparació: 20 minuts

Preparació

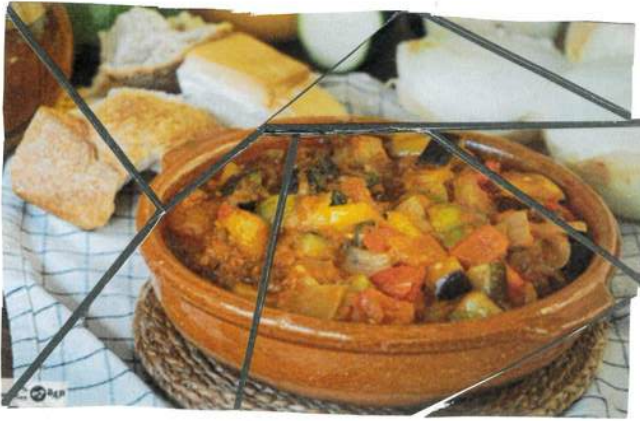
1. Primer agafem una cassola.
2. Després tallem una mica de ceba.
3. També uns tomàquets madurs i all.
4. Una mica d'oli d'oliva i sal.
5. Una mica de pebre i, a continuació, uns pebrots verds amb una mica de sucre.

Ingredients

- 3 cebes
- 3 tomàquets madurs
- All
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- 2 pebrots verds
- Una mica de sucre



SAMFAINA



Es un plat tradicional català que fem amb diverses verdures.

Es pot menjar a soba amb pa o com acompanyament de carn peix alguns arròs o pasta.

INGREDIENTS

M	W	F	J	M	T	L	D	B	L	S	Q	W	L
C	E	B	A	N	Q	D	G	O	L	I	A	U	S
Y	H	L	L	R	L	L	T	I	U	I	U	J	O
L	U	X	X	A	L	L	X	P	P	A	N	L	N
J	K	G	H	C	A	R	B	A	S	S	O	H	D
E	V	N	R	V	H	I	B	R	K	D	G	H	J
O	S	P	E	B	R	E	U	U	D	E	M	J	I
F	P	Q	E	O	V	Z	E	Q	N	W	O	L	I
P	E	B	R	O	T	W	V	L	P	O	Y	T	M
S	E	S	A	L	B	E	R	G	I	N	I	A	P
R	I	X	E	G	N	A	S	A	L	X	B	Y	P
Y	I	B	L	I	A	X	S	W	S	M	Z	P	R
E	T	O	M	A	Q	U	E	T	U	R	C	F	T
N	Q	V	S	T	U	P	G	J	C	Y	Y	E	V

- Ceba
- all
- carbassó
- Pebre
- oli
- sal
- Pebrot
- albergínia
- tomàquet

1

PRIMER

TALLEM

L'ALBERGÍNIA,

EL

PEBROT,

LA CEBA I

EL CARBASSÓ.

TAMBÉ

RATLLEM

EL TOMÀQUET.

2

5-14 19-5-7-15-14 12-12-15-3 16-15-19-5-13 12-1 3-5-2-1 9
12-1-12-12 5-14 21-14-1 16-1-5-12-12-1 9 8-15 19-15-6-18-5-7-9-13

En segon loc, posem la cebra i l'all en una paella i ho sofregim."

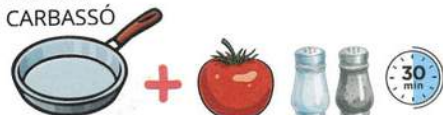
3

CEBA I ALL



Afegim el pebrot, l'albergínia i el carbassó.

CEBA, ALL, PEBROT,
ALBERGÍNIA I CARBASSÓ



Posem el tomàquet, la sal i el pebre.

RECEPTA DE LA

SALSA DE XATÓ



INGREDIENTS:

- 100 g d'ametlles torrades
- 160 g d'avellanes torrades
- 2 seitons dessalats
- 2 o 3 llesques de pa
- 2 dents d'all
- 4 nyores escaldades
- Oli d'oliva verge (al gust)
- Sal i vinagre (al gust)
- Mig bitxo (opcional)

QUANTITAT: 4 racions

TEMPS DE PREPARACIÓ:

35 min

DIFICULTAT: fàcil

INSTRUCCIONS

Netegem i trossegem dues escaroles, les barregem amb la tonyina i el bacallà esqueixats, amb els dos seitons que ens restaven i amb les olives. Repartim els ingredients, de manera que tots els comensals puguin tastar una mica de tot. Al final ho afegim tot al xató.

PA AMB TOMATA



INGREDIENTS:



PASSOS PER FER PA AMB TOMATA:

1



2



3



ESCALIVADA



PER FER UN PLAT BEN CATALÀ,
TRES VERDURES HAS D'ESCALIVAR,
NO CAL TALLAR NI PELAR
TOT DIRECTE AL FORN VA!

UNA ALBERGÍNIA I UN PEBROT
I, DUES CEBES DE L'HORT.
LA TEMPERATURA A 200°
40 MINUTS JA N'HI HA PROU.

DESPRÉS TOCA TREUE LA PELA,
VES AMB AMB COMPTA QUE ESTÀ
CALENTA.
FES-NE TIRES EN UN PLAT.
OLI, SAL I AL PA TORRAT.



AMANIDA CATALANA

INGREDIENTS:



PASSOS PER FER UNA AMANIDA CATALANA:



RECEPTA DE EMPEDRAT

INGREDIENTS:

- 600 ml de oli
- 400 g de mongetes blanques
- 50g de bacalla esqueixat
- 1 tomàquet
- una ceba



QUANTITAT: 2 PERSONES

DIFICULTAT: FACIL

TEMPS DE PREPARACIÓ 45 MINUTS

PREPARACIÓ

- Renteu la verdura i tallem el pebrot verd i el tomàquet a daus.
- Si us agrada afegiu-hi ceba trinxada, la podeu posar crua o exarada-la barregeu la verdura tallada amb les mongetes seques.
- Tallem el bacallà a trossos de la mida que us agradi afegiu-hi les olives negres.
- Trinxeu-hi una mica de julivet.
- Amaniu-ho tot amb un bon raig d'oliva verge. Es bo servit fred de la nevera.

Espinacs a la catalana



Temps de preparació: 45 minuts.



Dificultat: Baix

Ingredients:

- 2 manats d'espinacs frescos
- 2g d'all
- 20g de panses remallades
- 20g de pinyons
- Oli d'oliva
- Pebre
- Sal



Passos a seguir:

Preparació dels espinacs

1. En primer lloc, renteu els espinacs de manera acurada.
2. Retireu la part interior de l'arrel que no utilitzarem.
3. A continuació, submergeixu els espinacs, fulla per fulla, en recipients amb aigua freda.
4. Doneu unes voltes a les fulles.
5. Retireu les fulles i repetiu aquest pas dues o tres vegades.
6. Poseu els espinacs a una olla amb aigua i sal bullida.
7. Deixeu-los bullir 10 minuts.
8. Els hem d'escorrer bé.
9. Poseu un bon raig d'oli en una paella i daureu l'all laminat.
10. En el mateix oli daurem també els pinyons. En qüestió de segons canviaran de color.
11. Hi afegim els espinacs ben escurreguts.
12. Barregeu-ho tot bé i incorporeu les panses i l'all que havíem reservat. L'hi afegim sal. Ho remenem.
13. Finalment, els emplatem.



ESQUEIXADA DE BACALLÀ



INGREDIENTS:

- 500 grams de bacallà esqueixat
- 4 Tomàquets madurs trinxats
- Olives negres
- Ceba tendre
- Pebrot
- Oli d'oliva
- Pebre negre
- Sal

Temps de prepració: 15 minuts

Dificultat: Molt fàcil

Quantitat: per a 4 persones

Preparació:

- 1- Posarem el bacallà dessalat i a tires en un bol.
- 2- Tallarem els tomàquets, els pebrots i la ceba tendre en trossos i ho barregem tot.
- 3- A continuació hi afegirem el bacallà i les olives i posarem sal al gust. És aconsellable anar-ho tastant per controlar el seu nivell.
- 4- Finalment ruixeu tot amb un bon raig d'oli d'oliva i hi poseu el pebre. Remeneu bé tot i ho deseu a la nevera durant una hora.
- 5- Ja està llest i preparat per servir!

Bon profit!



recepta tradicional

CALÇOTS AMB SALSA DE ROMESCO

Quantitat: 4 RACIONS

Temps de preparació: 40 MIN

Dificultat: BAIXA

PREPARACIÓ: salsa de romesco

1. Escalivar els tomàquets i els alls al forn a 200°C durant 30 minuts.

2. Hidratar les nyores en aigua tèbia durant 15-20 minuts i raspar-ne la polpa.

3. Triturar tots els ingredients en un processador de cuina fins a obtenir una textura homogènia.

4. Ajustar la textura afegint més oli si cal i rectificar de sal i vinagre.

PREPARACIÓ: calçots (a l'exterior i a l'interior)

A) A la brasa: la calçotada tradicional. L'autèntica experiència dels calçots, a foc viu!

B) Al forn: Col·locar els calçots en una safata amb paper de forn, coure'ls a 220°C durant uns 20 minuts i deixar-los reposar tapats amb paper de diari.

C) A la planxa: Cuinar-los directament sobre una planxa ben calenta, girant-los fins que estiguin tous i torrats per fora.

INGREDIENTS:

- ☐  Calçots
- ☐  Sal
- ☐  Oli d'oliva verge extra

PER LA SALSA ROMESCO:

- ☐  100 ml d'oli d'oliva verge extra
- ☐  50 g d'ametlles torrades
- ☐  1 culleradeta de pebre vermell
- ☐  1 llesca de pa fregit
- ☐  50 g d'avellanes torrades
- ☐  2 cullerades de vi
- ☐  3 tomàquets madurs
- ☐  1 all

ALTRES

Podeu arrebossar els calçots confitats amb una tempura; fregiu-los i serviu-los amb la salsa romesco. Prepareu la salsa romesco amb antelació.



BRANDADA de Bacallà

INGREDIENTS



• 1 gram d'all

• Mel de flors

• Terrades

• Sal

• 225g de bacallà esfilagorsat

• 150 g de patata monolisa

• 100 ml de llet

• 200 ml d'aigua OVE

PASSOS A SEGUIR

① Pelem i tallem les patates i les bullim durant 12 minuts.

② Posem la llet i el bacallà desolat en una altra olla. També hi afegim 1 gra d'all.
Ho bullim durant 4 minuts.

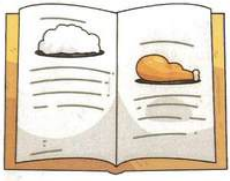
③ A continuació treiem les patates bullides i les trituram.

④ Amb les patates triturades hi tirem el bacallà bullit amb l'aigua i la llet. Posem el recipient a dins d'una platja amb aigua i gel durant 15 minuts perquè baixi la temperatura.

⑤ Quan ja estigui ben refredut trituram la barreja afegint-hi una mica de sal.
Mica a mica hi anem afegint 200 ml d'aigua.

⑥ Finalment ho servim en un plat amb unes tomates per untar.





COCA DE RECAPTE

CUINA CATALANA



INGREDIENTS

2.00g FARINA...
1.00ML AIGUA...
1/2 CULLERA DE SAL...
1 SOBRELLEVA T...
VERDURES (CEBASSO
PEBROT, CARBASSO...)

ESTRIS

BOL...
GANIVET...
BATADOR...
CURRÓ...
SARATA DE FORA...

ELABORACIÓ



**BARREGEM
ELS INGREDIENTS**



**ESTIREM
LA MASSA**

2



**TALLEM
LES VERDURES**

4



**REPARTIM LES VERDURES
SOBRE LA COCA**

5



**ENFORNEM 20 MIN
180 GRAUS**

RECEPTA DEL XATÓ



- **INGREDIENTS:**
- **2 escaroles**
- **2 seitons dessalats**
- **100 g de tonyina esqueixada**
- **100 g de bacallà esqueixat**
- **100 g d'olives arbequines**

QUANTITAT: 4 racions

TEMPS DE PREPARACIÓ:

15-20 min

DIFICULTAT: fàcil

INSTRUCCIONS

Escaldem les nyores. Torrem o fregim el pa, al gust. Amb pa torrat aconseguirem un plat més lleuger i digestiu. Deixem les llesques remullant en vinagre i les reservem. Trinxem en un morter les ametlles, les avellanes, les nyores, l'all i un parell de seitons dessalats. Hi afegim les llesques de pa, corregim de sal i vinagre i, si el volem una mica picant, hi agreguem el bitxo. Ho anem lligant tot amb oli d'oliva verge.

ESCUDELLA



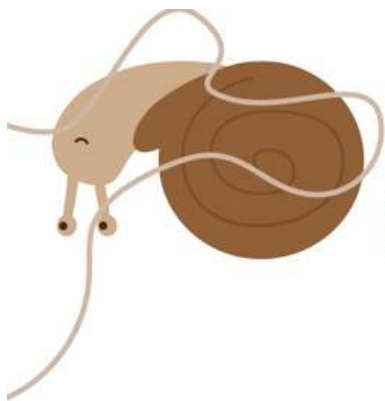
Ingredients

- Aigua
- Cuixa de pellastre
- Oís de vedella i permil
- Botifarra negra
- pilota de carn
- verdures: patata, pastanaga, porro i api
- Pasta de galets

Preparació

1. Posar a bullir l'aigua en una olla gran.
2. Tirar-hi la carn i els oïsos i bullir 2 h.
3. Afegir les verdures i bullir-les 1 h.
4. Afegir la pilota i bullir-la 15 minuts.
5. Afegir la botifarra i bullir-la 10 minuts.
6. Colar-ho i amb el caldo fer la sopa.
7. Bullir els galets 10 minuts.





CARGOLS A LA LLAUNA



TEMPS DE PREPARACIÓ: 30 MIN

DIFICULTAT: MITJANA

QUANTITAT: 4 persones



INGREDIENTS:

1. ENTRE 1-1,5 QUILOS DE CARGOLS (PREFERIBLEMENT DE LA VARIETAT BOVER, JA PURGATS)
2. SAL GRUIXUDA (PER A LA BASE)
3. SAL FINA
4. PEBRE NEGRE MOLT
5. OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
6. UN CAP D'ALLS
7. UN BON MANAT DE JULIVERT FRESC
8. UNA MICA DE BITXO O DE PEBRE VERMELL PICANT

PREPARACIÓ:

1. Renteu els cargols.
2. Sense bullir-los, col·loqueu-los en una llauna de cara amunt, saleu-los i empebreu-los bé, tant per fora com per dins.
3. Ruixeu-los amb l'oli i col·loqueu la llauna sobre el foc perquè vagin coent lentament. Hi ha d'estar una mitja hora. Si el foc és directe o fort, amb vuit o deu minuts n'hi ha prou.
4. Els podeu posar uns tres minuts al forn, cosa que ajuda a fer la cocció més uniforme. Cal vigilar, no obstant, que no s'assequin excessivament. En aquest cas, s'hi fiquen 5 minuts, es treuen i s'hi afegeix, a dins de cada closca, all i julivert picat i oli d'oliva i es tornen posa al forn uns 3 minuts.
5. Perquè s'aguantin a la llauna hi ha qui hi posa un llit de sal (millor gruixuda, com la que es fa servir pel peix a la sal).

BON PROFIT! ESPEREM QUE US AGRADIN



recepta tradicional

Suquet de peix

Quantitat: 4 pax

Temps de preparació: 60 min



Ingredients:

- 1 1/2Kg de peix per de roca
- 1Kg de patates
- 2 o 3 alls, 1 tomaquets gros
- 1 pebrot verd opcional
- oli, sal
- aigua
- una tassa d'oli grossa



Elaboració:

- En una cassola de ferro colat o d'alumini poseu-hi les patates pelades i esqueixades a trossos
- Netegem el peix net i el tallem a talls o rodelles gruixudes i l'afegim.
- Afegi la tomata i l'all tallats a trossos, sal, oli i aigua
- Poseu-ho a foc viu, sense tapar, durant 20 minuts.
- Uns 5 o 7 minuts abans de treure'l del foc i hi poseu picada, o en el moment d'apagar el foc tireu-hi una morterada d'allioli deixatada amb suc de cocció (allioli negat) tot sacsejant una mica la cassola a fi que es barregi tot plegat.
- Es pot deixar reposar uns 5 minuts, però no el deixeu reposar més.



MANDONGUILLES AMB SÈPIA

Ingredients

- 600 g de carn picada
- Farina
- Mig quib de sèpia
- Un grapat de pebro
- 1 Ceba
- 3 dents d'all
- 2 tomàquets

- Beurre vegetal
- 10l
- Molla de pa
- Llet
- Sal i pebre
- Julivert
- Oll

Procediment

- Barreja la carn picada amb la massa de pa, sal, julivert i pebre negre
- Fes boles, embolina-les i freges-les; Guarnida-les.
- Sofregeix cebes i tritura una picada amb all, fruits secs i calda.
- Afegis la melma i les restes de la sèpia a la calda i posa una mica de caldo.
- Posa les mandonguilles, la picada, el caldo i els pebrs. Es cou fins que estigui tot tendre.

FRICANDO AMB BOLETS

- VEDELLA
- BOLETS
- OLI
- SAL
- FARINA

- API
- PERRE
- CEBA
- PATANAGA
- TOMÀQUET

Ingredients

- BRON
- ALL



POLLASTRE AMB ESCAMARLANS



Ingredients:

6 escamarlans frescos (2 per persona)
1 ceba
3 tomàquets madurs
1 cap d'all
Brou de pollastre (si no aigua)
Oli d'oliva
Raig de conyac
Raig de vi blanc
1 picada (ametlla, avellana, pa torrat, julivert, all)
Xocolata negra
Pebre negre
Julivert
Sal

Quantitat: 8 racions

Temps de preparació:

3 hores i mitja

Dificultat: mitjana

Ingredients per la picada:

1 dotzena d'ametlles picada
1 gra d'all
Julivert
1 galeta Maria o un carquinyoli
1 presa de xocolata negra (8-10 grams)
1 copeta de vi ranci o conyac, o una barreja dels dos

Instruccions:

1. Rossegeu els trossos de pollastre en una cassola amb oli i llard i els reserveu.
2. En la mateixa cassola salteu volta i volta els escamarlans i els reserveu.
3. Allà mateix feu un sofregit llarg i reduït de ceba, all i tomata i vi ranci o conyac al final.
4. Quan el sofregit estigui ben fet hi afegiu el pollastre i una llossada d'aigua o brou i deixeu que es vagi fent a foc suau, anant girant els trossos de carn de tant en tant. Aneu afegint rajolins d'aigua a mesura que es vagi evaporant.
5. Quan la carn estigui gairebé feta hi aboqueu la picada i els escamarlans. Deixeu coure cinc o deu minuts més.

Bacallà a la catatana

Ingredients

- 6 talls de bacallà mitjans
- 4 tomàquets madurs
- 4 cebes gras
- 30g de panses
- 30g de pinyons
- farina per enfarinar el bacallà
- oli d'oliva per fregir



Preparació

1r En una paella posem l'oli a escalfar. N'hi ha d'haver suficient per a cobrir els talls de bacalla al complet.

2n Enfarinem els talls del bacallà i quan l'oli de la paella estigui ben calent els fregim.

3r Reservem els talls de bacallà fregits en una safata i procedim a fer la salsa.

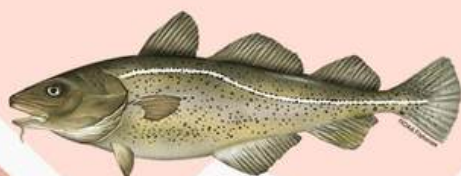
4t Tallem la ceba a juliana i, en una altra paella amb oli, la sofregim a foc lent fins que ens quedi ben daurada.

5è Tot seguit, hi afegim les paneses i els pinyons. Barregem i ho deixem coure durant 10 min més.

6è Pelem i tallem les tomates a daus per afegir-les a la paella on tenim la ceba, les panses i els pinyons. Ho barregem bé i ho deixem coure 20 min més.

7è Seguidament, a la cassola, afegim els moixernons hidratats i també la picada. Ho deixem coure durant 15 min mes , sempre vigilant que no se'ns enganxi.

8è Un cop la salsa hagi fet xup-xup, servim els talls de bacallà en una safata i posem la salsa per damunt.



BOTIFARRA AMB MONGETES



Ingredients

- BOTIFARRA
- mongetes seques
- all
- julivert

- sal
- oli
-
-

Preparació

• Escalfem la botifarra amb oli calent.

• Saltegem les mongetes amb oli.

• Afegim l'all, el julivert i la sal

• Posem les mongetes i la botifarra al plat.

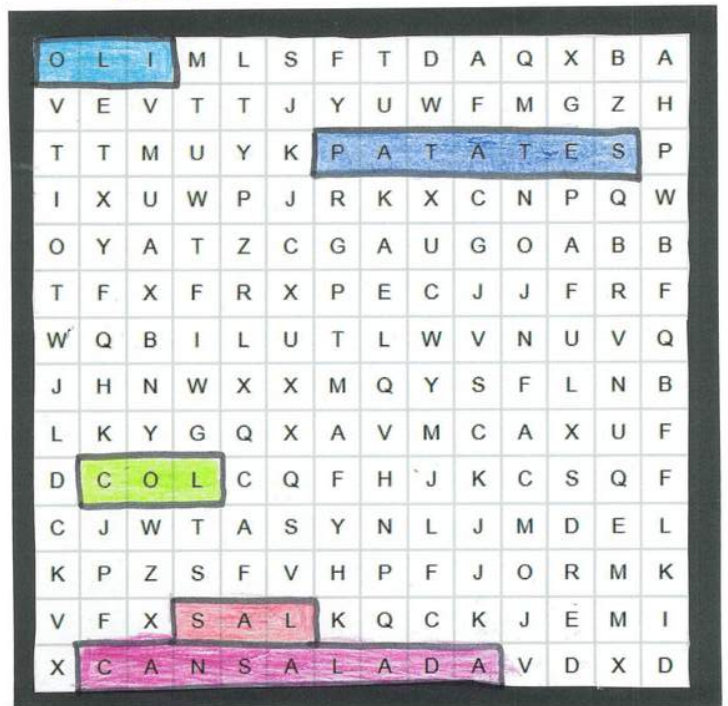


EL TRINXAT DE LA Cerdanya

INGREDIENTS



"El trinxat és un plat típic de la Cerdanya i el seu ingredient principal és la COL."



PASSOS A SEGUIR

1

PRIMER

TALLEM

LA

COL

A TIRES,

PELEM

LES

PATATES

I LES

TALLEM

A TROSSOS.

2

5 14 - 19 5 7 15 14 - 12 12 15 3 - 2 21 12 12 9 13 - 12 1 - 3 15 12 - 9 - 12 5 19 - 16 1
20 1 20 5 19 - 6 9 14 19 - 17 21 5 - 17 21 5 4 4 9 14 - 20 15 22 5 19

En segon lloc, bullim la col i les patates fins que quedin toves.

3



Opcionalment, podem passar canselada a la paella i deixem que quedi ben feta.

4

En aquesta mateixa hi posem la nostra barreja i deixem que es dauri com es fessin una torrada.

ARRÒS NEGRE

INGREDIENTS

- Pebrrot
- Ceba
- Alls
- Tomàquet
- Caldacle peix
- Arròs
- Tinta de calamar
- Calamar
- Oli
- Sal



PASOS A SEGUIR



FIDEUS A LA CASSOLA

INGREDIENTS

PASSOS

- Primer, escalfem oli d'oliva a la cassola i
 - quan estigui calent, afegim dos alls.
 - Després afegim la carn. Remanem uns minuts i tapem la cassola.
 - Passat 5 minuts, traiem la carn i la ceba picada,
 - el pebrot tallat petit, la sal i el pebre i, el
 - deixem sofregir durant 15 minuts.
 - A continuació afegim el tomàquet triturat i el
 - deixem coure 3 minuts. Tornem a posar la carn i esperem 4 minuts.
 - Tot seguit, incorporam els fideus i una mica d'aigua.
 - Finalment, afegim el brou de pallastre i
 - ho deixem coure 10 minuts i ja podem emplatar els fideus.
- Ben profit!

Oli

All

450 g de costelles / salnitxes

Sal

Pebre

Ceba

Pebrot verd

Tomàquet triturat

Fideus → 100 g / persona

Brou de pallastre

Una mica d'aigua



FAVES A LA CATALANA



INGREDIENTS

- Un tros de lletjorera negra
- una capeta d'anís
- 2 alls tendres
- 200g de faves

- Mitja caga de rei ranci
- un tros de cansalada
- ceba tendra
- Una branca de fulls de menta

PASSOS A SEGUIR

① Primer tallem la cansalada a trossets i la fregim en una cassola amb un raig d'oli d'oliva.

② Tallem la ceba i l'all tendre i ho afegim a la cassola.

③ És el moment de fregir juntament amb les altres coses.

AFEGIM UNA MICA
④ DE MENTA FRE'CA

⑤ De seguida li tiram un got de rei ranci, la capeta d'anís, una miqueta

6. Posem el foc al mínim i deixem que es coqui durant 20 minuts.

⑦ Traiem la pell de la lletjorera negra, la tallem a trossets i l'afegim.

⑧ Ho tornem a taponar i ho deixem coure 20 minuts més.



CANELONS PASSOS



INGREDIENTS

- Carn rostida (diferents tipus)
- tomàquet
- pastanagues
- porro
- una cabeca d'allis
- farcellet d'herbes
- mitja branca de conella
- viranci
- 2 llesques de pa (la mol·la)
- 150 ml de llet
- Formatge ratllat
- Oli
- Sal
- pebre negre
- nou moscada
- Beixamel
- 1l de llet
- 45g de mantega
- 45g de farina

1. Primer de tot, posem sal i pebre a la carn. mentre afegim oli a la cassola.
2. Tallem la ceba, les pastanagues, tomata, allis i porros. Afegim un farcellet d'herbes.
3. Ho barregem amb la carn i ho rostim durant una hora a foc suau.
4. Afegim viranci i ho rostim durant una estona més.
5. Retirem la carn i la trinxem amb una picadora.
6. Deixem reposar la carn i comencem a fer la beixamel.
7. En un cassó, posem un litre de llet i en una cassola escalfem 45g de mantega.
8. Aboquem 45g de farina a la cassola i deixem coure's amb foc suau.
9. Quan bulli la llet, la incorporem a la cassola a poc a poc.
10. Ho deixem 10 minuts al foc mentre la negem.
11. Afegim pebre negre, sal i nou moscada.
12. Ho retirem del foc i ho deixem reposar.
13. Barregem les motlles de dues llesques de pa amb llet i ho afegim a la carn.
14. Separem uns 150g de la beixamel i l'afegim a la carn.
15. Ara bullim la pasta. En una olla amb aigua bullint, hi posem la pasta dels canelons.
16. Per acabar, farcim la pasta amb la carn. Afegim la beixamel.
17. Ja només ens falta ratllar formatge per sobre i posar-ho al forn a gratinar.

Bon Profit!



GAROINES DE XOCOLATA



INGREDIENTS:

- 200g d'ametlla laminada crua
- 200g de xocolata en tauleta de rebosteria (negra, blanca, amb llet...)

Temps de preparació: 30 min

Quantitat: per 4 pax

Dificultat: BAIXA

Instruccions:

1. Posa a la safata del forn paper sulfuritzat
2. Escampa les làmines d'ametlla
3. Deixa que l'ametlla es torri uns 10min a 180°C
4. Desfés la xocolata al bany maria o bé directament al microones
5. Una vegada tens l'ametlla torrada i la xocolata desfeta ho barreges tot en un bol
6. Amb dues culleres petites fas boletes de xocolata i les col·loques en una superfície plana
7. Ho poses a la nevera i ho deixes reposar 24h



BUNYOLS DE VENT

INICI



INGREDIENTS

- Farina
- Ous
- Sal
- Oli
- Sucre
- Mantega
- Aigua

UTENSILIS

- Batedora de mà
- Cullera de fusta
- Paper de cuina
- Olla
- Bol gran
- Safata
- Paella fonda

3

Posem la massa en un bol i hi afegim els ous. Barregem amb la batedora fins tenir una massa una mica enganxosa.

2

Quan bulli, traiem l'olla del foc i afegim la farina. Amb la cullera de fusta ho remenem fins que quedi una massa.

1

Posem l'aigua, la mantega i una mica de sal a l'olla. Ho escalfem fins que comenci a bullir.

4

Posem oli a la paella i amb una cullera petita afegim porcions petites. Quan s'hagin inflat les traiem de l'oli.

5

Quan s'hagin refredat els podem arrebossar de sucre.

FINAL





FEM NEULES

INGREDIENTS:



180G DE FARINA



180G DE MANTEGA



180G DE SUCRE



250G DE CLARA D'OU



AIGUA



LLIMONA RATLLADA

ELABORACIÓ:

Preescalfa el forn a 170 graus.

En un recipient prou gros barregeu la farina, la mantega (millor si està a temperatura ambient, que és més fàcil de treballar) la clara d'ou i la pell de la llimona ratllada. Feu-ho amb les mans ben netes i així podreu anar desfent els trossos de mantega fàcilment. Ho anem treballant fins que obtinguem una massa homogènia. Si us queda massa consistent hi aneu afegint una mica d'aigua.

Ara cal que la massa reposti.

Un cop hagi reposat, feu rodones de pasta sobre paper vegetal, lleugerament untat amb oli i enforneu-les a 170 graus fins que quedin rossetes. Després les traieu del forn i ràpidament (si cal amb l'ajuda dels pares o d'algun adult) les enrotlleu en un pal de forma cilíndrica, per exemple, amb el mànec d'una cullera de fusta. Unteu-lo amb una mica d'oli perquè les neules no s'enganxin.

Un cop ben fredes les podem endreçar en una capsa metàl·lica perquè no es remullin. I...

BON PROFIT!!!!

MEL I MATÓ



CURIOSITAT: És un postre tradicional català molt senzill i saludable. És típic de la zona del Pirineu català i les comarques d'interior. També és molt popular a Osona i el Ripollès.

INGREDIENTS:

- 2 l de llet 
- La pela de 1/2 llimona 
- Vinagre 
- Mel 
- Nous i pinyons 

Persones: 4

Dificultat: mitjana

Temps de preparació: 45 min



INSTRUCCIONS:

1. Comenceu bullint la llet, amb la pela de 1/2 llimona durant 10 minuts.
2. Passat aquest temps, traieu la llet del foc i deixeu-la refredar fins que estigui a una temperatura de 70 graus.
3. Per tallar la llet, podeu tirar-hi vinagre de mica en mica fins que es talli, o bé podeu fer servir quall.
4. Deixeu refredar la llet durant força hores, com més millor, així el mató s'amararà bé del xerigot (part aquosa de la llet) i quedarà més tou.
5. Passades aquestes hores, traieu la pela de la llimona, coleu el mató i poseu-lo en un motlle especial per escórrer mató, fins que s'hagi després de tota l'aigua.
6. Podeu servir-lo cobert amb mel, i decorat amb pinyons i nous.



PANELLETS



Ingredients

- 500 gr farina ametlla
- 500 gr sucre
- 250 gr patata
- 3 ous
- 200 pinyons
- ratlladura de llimona
- _____
- _____

Preparació

1. Bullir la patata, pelar-la i aixafar-la.
2. Barrejar en un bol la farina d'ametlla, la llimona, el sucre i la clara d'ou.
3. Afegir la patata al bol i barrejar-ho tot.
4. Pastar la massa fins que es pugui fer una bola gran.
5. Deixar reposar 6 h la massa a la nevera.
6. Fer boletes petites amb la massa.
7. Remullar les boles amb el rovell de l'ou i enganxar-hi els pinyons.
8. Passar-ho 10 minuts al forn a 180 graus.



COCA DE LLARDONS



Ingredients:

- 60 ml de licor d'anís dolç
- 500 g de farina
- 4 ous grans
- 80 g de sucre
- 40 g de llevat
- 150 g d'oli d'oliva verge
- 150 g de llardons
- 75 g de pinyons

Temps de preparació:

15 - 30 min

Dificultat:

Fàcil

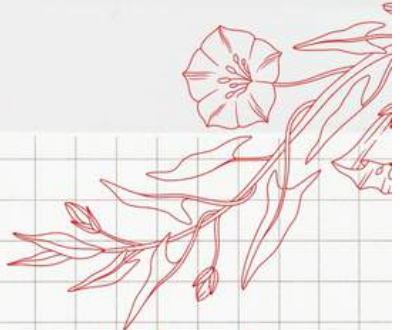
Quantitat:

6-8 persones



Preparació:

1. Escalfa el forn a 200 °C.
2. Estén la pasta de full i reparteix els llardons i el sucre per sobre.
3. Doblega la massa sobre si mateixa i estira-la summament amb el corró.
4. Pinta amb un ou batut, afegeix pinyons i una mica més de sucre.
5. Cou-la entre 15 i 20 minuts fins que sigui durada i cruixent.





COCA DE VIDRE

INGREDIENTS

- 250g de FARINA
- 5g de SAL
- 10g de SUCRE
- 10g de LLEVAT
- 125ml D'AIGUA
- 100ml de LLET
- OLI D'OLIVA
- PINYONS (opcional)



ELABORACIÓ

1. BARREJAR la farina, la sal i el sucre.
2. DISSOLDRE el llevat a l'aigua.
3. AFEGIR l'aigua, la llet i l'oli a la massa i AMASSAR fins que sigui elàstica.
4. DEIXAR-LA reposar una hora.
5. DIVIDIR la massa en 4 boles i estirar-les.
6. POSAR sucre per sobre la coca.
7. Si es vol, COL·LOCAR pinyons.
8. ENFORNAR-LA uns 7 minuts a 250°



CARQUINYOLIS



INGREDIENTS

- 100 G D'AMETLLES CRUES
- 150 G DE FARINA
- 100 G DE SUCRE
- 1 OU
- RATLLADURA DE LLIMONA
- 1 CULLERADETA DE LLEVAT EN POLS
- CANYELLA EN POLS
- 1 RAJOLÍ DE VERMUT

Quantitat: 4 persones

Dificultat: mitjana

Temps de preparació: 25 minuts

INSTRUCCIONS

1. Barregem la farina amb el lleuger i farem un volcà.
2. Formem dues d'un 3 cm d'amplada i uns 2 cm d'alçada.
3. Fem dues tires d'uns 3 cm d'amplada i uns 2 cm d'alçada i les pintem amb rovell d'ou barrejat amb una mica d'aigua.



COC A DE ZANT JOAN

INGREDIENTS:



FARINA



AIGUA



MANTEGA



LEVAT (LLEVAT)



SUCRE



ANÍS



3 OUS



SAL



PINYONS



OLI



FRUITA

CONFITADA

ELABORACIÓ:

Per fer el briox, agafeu un bol per amassar-ne els ingredients. Comenceu pels ingredients líquids: l'ou, l'anís i l'aroma de taronja.

L'aigua la deixarem a part per barrejar el llevat, que el briox en porta en gran quantitat.

Amb una llengua de cuina, barrejem el llevat amb l'aigua, i ho incorporarem al bol on tenim els altres ingredients.

Tot seguit hi afegim el sucre. Barregem-ho bé fins que comprovem que el sucre s'ha dissolt bé en els líquids.

Un cop ja està dissolt, posem sal a la farina, i l'afegim al bol on tenim els líquids integrats. Feu-ho a poc a poc, i barregeu-ho bé amb l'ajut de la llengua de cuina.

D'elaboracions de brioxos hi ha moltes receptes, n'hi ha que hi afegixen llet en comptes d'aigua, però la recepta tradicional del Baluard és amb aigua.

I ara toca començar a treballar la massa amb les mans.

Traieu-la del bol, poseu-la al damunt del taulell de cuina, i aneu-la doblegant sobre si mateixa. És un procés llarg: necessiteu trenta minuts de treball perquè us quedi una massa integrada i fina.

Deixeu-la reposar quinze minuts, tapada amb el mateix bol.

Passats aquest temps, incorporeu-hi la mantega, que ha d'haver estat a temperatura ambient. Estireu una mica la massa i poseu-hi la mantega per la capa de sobre.

Per continuar, doblegueu la massa, tombeu-la i trebal·leu-la durant trenta minuts més fins que hagi absorbit la mantega. Aquest pas necessita paciència, i a mesura que aneu treballant amb les mans, fent torn a la massa contra el taulell comprovareu com evoluciona. Heu d'aconseguir que la massa tingui cos. Fer masses és gratificant perquè a poc a poc es va comprovant com va canviant. Hi haurà un moment que haurà canviat tant que serà més agradable treballar-la.

Quan comprovem que ja no s'enganxa a la taula i que la massa és elàstica, ja la tindreu.

Un truc per comprovar que la massa està ben feta és que n'agafeu un tros i l'estireu. Si queda lliç com un llençol sense que es trenqui, la massa estarà feta. Si es trenca, deixeu-la reposar de nou dos minuts.

Passats els dos minuts, deixeu-la reposar de nou dins del bol, amb una mica d'oli d'oliva extra verge, i tapada amb paper film. L'haureu de posar a la nevera durant vuit hores.

Passades les vuit hores, comprovareu que la massa s'ha mogut, però no està tan inflada; el fred ho ha impedit.

La treiem del bol, i ara dividim la massa segons el pes que volem que tingui cada coca.

Us proposem que en feu dues: una de mitjana, de 750 grams, i una de petita, de 350 grams. Comproveu-ne el pes amb l'ajut d'una balança.

Doneu-los forma de bola i les torneu a deixar reposar perquè estan fredes de nevera i necessiteu que perdin la fredor per estirar-les.

Deixeu-les reposar en una safata amb paper de forn, on hauréu posat un fil d'oli d'oliva. Hi han de reposar uns quaranta minuts, tapades amb un drap de cuina net.

Passats els quaranta minuts, ara estirarem les dues masses. Estireu-les al taulell amb les mans fins que vagin agafant forma ovalada. Poseu una mica d'oli al taulell perquè no se us enganxin. Podeu estirar-les amb l'ajut d'un corré de cuina. Us han de quedar d'un centímetre de gruix.

Torneu a deixar reposar les coques durant quaranta minuts. Ho podeu fer a temperatura ambient (40 minuts) o bé al forn, a temperatura de 25-30 graus, durant vint minuts. Amb aquesta fermentació heu d'aconseguir que la massa dobli de volum.

Passat aquest temps, pinteu les masses amb una barreja d'ou i llet amb l'ajut d'un pinzell; aquest pas ens ajudarà a enganxar la fruita.

Poseu-hi al damunt fruita confitada, que podeu comprar bo i feta: taronja confitada, meló, cireres, pinyons del país i sucre. La taronja la podeu passar per aigua prèviament si

comproveu que té molt d'almívar. La decoració és lliure, així que aneu-hi posant la fruita al vostre gust. Després de posar-hi la fruita, poseu-hi els pinyons, i finalment, el sucre.

A ja podeu posar les coques al forn, prèviament escalfat a 170 graus, uns vint-i-vint-i-cinc minuts. Amb el forn d'aire, podeu utilitzar l'opció de ventilador, i calor a dalt i a baix. Si teniu opció de vapor també la podeu fer servir, uns segons perquè agafin una mica més de brillantor i volum.

Passats els vint-i-cinc minuts, ja les podeu retirar del forn. Deixeu-les refredar abans de tallar-les i tastar-les. I ja estarà.

CREMA CATALANA

INICI



INGREDIENTS

- LLET
- SUCRE
- PELA DE LLIMONA
- MAICENA
- CANYELLA
- ROVELLS D'OU

UTENSILIS

- OLLA
- BOL
- BATEDORA DE MÀ
- CULLERA
- RECIPIENTS PETITS

3



TRAIEM LA LLIMONA I LA CANYELLA DE LA LLET I, POC A POC, ANEM AFEGINT AQUESTA LLET AL BOL ON HI TENIM EL SUCRE I ELS OUS. HO REMENEM SENSE PARAR.

2



EN UN BOL POSEM EL SUCRE, ELS ROVELLS D'OU I LA MAICENA. HO BARREGEM AMB UNA BARETA DE MÀ FINS QUE QUEDI TOT BEN DESFET I NO ES VEGIN GRUMOLLS.

1



POSEM EN UNA OLLA LA LLET AMB LA PELA DE LLIMONA I LA BRANCA DE CANYELLA.

4

HO POSEM A L'OLLA I HO ESCALFEM MENTRE ANEM REMENANT TOTA L'ESTONA. ANIRÀ QUEDANT MÉS ESPÈS. FINALMENT, HO POSEM EN BOLS I HO DEIXEM REFREDAR.

5

QUAN ESTIGUI FREDA, HI PODEM TIRAR UNA MICA DE SUCRE PER SOBRE I CREMAR-LO PER A QUE QUEDI DUR I CRUIXENT. **JA TENIM LA CREMA CATALANA! UN POSTRE TÍPIC CATALÀ BEN DOLÇ I BONÍSSIM!**

FINAL



Brac de gitano

Quantitat: 8-10 persones

Temps de preparació: 45 min

Dificultat: mitjana

INGREDIENTS

- 200 G DE FARINA
- 200 G DE SUCRE
- 6 OUS
- 12 CL D'AIGUA
- ½ KG DE NATA MUNTADA
- SUCRE DE LLUSTRE



Elaboració

1. SEPREU LES CLARES DELS ROVELLS.
2. MUNTEU ELS ROVELLS D'OU AMB LA MEITAT DEL SUCRE. AFEGIU-HI L'AIGUA DE MICA EN MICA FINS QUE LA MASSA DOBLI EL VOLUM.
3. MUNTEU LES CLARES A PUNT DE NEU AMB L'ALTRA MEITAT DEL SUCRE.
4. BARREGEU LES CLARES AMB ELS ROVELLS AMB COMPTE.
5. AFEGIU-HI LA FARINA FINS A ACONSEGUIR UNA MASSA LLISA.
6. POSEU LA MASSA EN UNA MÀNEGA PASTISSERA I ESTENEU-LA SOBRE UN PAPER VEGETAL.
7. COEU LA MASSA AL FORN FORT DURANT 10 MINUTS.
8. DEIXEU-LA REFREDAR TAPADA AMB UN DRAP HUMIT.
9. TRAIEU EL DRAP, COBRIU-LA AMB LA NATA, ENROTLLEU-HO I POSEU-HI SUCRE DE LLUSTRE PER SOBRE.

PA DE PESSIC

INGREDIENTS



1. Primer de tot, posem una mica de mantega i farina en un motlle d'uns 20-25 cm.

2. Agafem els ous i separem els rovells i les clares.

3. Deixem les clares a la nevera i comencem a batre els rovells.

Hi afegim una mica de sucre.

Ha de quedar gairebé blanc.

4. Comencem a batre les clares amb un pessic de sal.

5. Seguim batent i tirem tot el sucre.

6. Barregem les clares i els rovells.

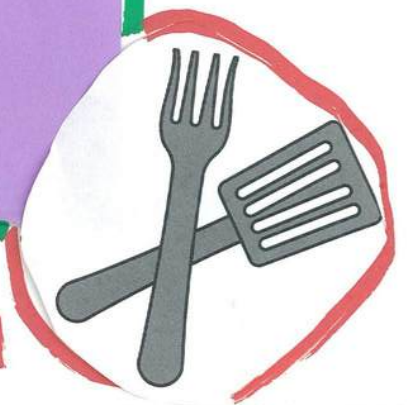
7. A hoquem la farina poc a poc i barregem fins que quedi una sola massa.

8. Ho posem al forn a uns 180 graus i esperem uns 20-25 minuts.

Bon profit!



NYAH



XURIXOS

INGREDIENTS



- 50g de mantega
- crema
- 50g de sucre
- essència de vainilla

- 520g de farina
- 110ml d'aigua tibia
- 140ml de llet tibia
- 25g de llevat fresc
- 10g

PASSOS A SEGUIR

Posem la farina dins un bol fem en forat al mig i hi posem la llet, l'aigua tibia i el llevat fresc.

Batem l'ou i l'afegim. Ho barrejem tot amb la Batedora

Posem farina damunt el padris i a les mans i estirem la massa

Afegim la mantega trossos i ho barrejem amassant.

Fem una bola i la deixem reposar fins que dobleli el volum forma rodona.

Estirem la massa en forma rodona amb un coró



TALLEM LA MASSA EN 12 TRIANGLES

Estirem cada triangle i hi posem la crema pastissera. Després ho tanquem. Perquè s'enganyi hi posem una punta d'aigua.

Deixem els Xurixos muntats 20 minuts en repòs.

ESCOLLEM L'OLIA LA PAELLA I FREDEM ELS XURIXOS

Finalment arrebessem els xurixos amb sucre



Escola **Josep** Barceló i Matas