

RECEPTARI DE 5È

Escola Virolet



ÍNDEX

5è A	4
Nuggets casolans – Unai	4
Risotto – Sigrid.....	6
Torrijas casolanes - Sergi.....	11
Rosquilles de l'àvia – Samuel.....	13
Magdalenes – Rubén Murillo	15
Pastís de maduixes – Sandra Fernández	16
Pizza de tonyina i salmó – Eric Ramos	17
Pasta de full de frankfurt – Hugo Pizarro	19
Pastís de formatge – Clara.....	20
Pastís de Mercè – Ariadna Ruiz	21
Pastís de Matalauva – Pol Serra	22
Pa de pernil – Piero.....	23
Pa de pessic de llimona – Paula.....	25
Mona de Pàscua – Maria Garcia	26
Pollastre amb kikos – Maria Estrada.....	28
Les lleties de la Laia i en Manuel – Laia Fernández	29
Formatge fresc casolà – Iris.....	30
Creps amb Nutella – Gerard	31
Pollastre amb papaia – Enzo	33
Pastís de iogurt amb xocolata amb llet – Carla Ramírez.....	34
Pa de pessic banyat en xocolata i maduixes - Álvaro.....	36
Brownie – Aitana	37
Llesques amb ou – Adrià Jimenez.....	38
5è B	39
Estofat de vedella – Mario Gonzalo.....	39
Cake Pops – Lila Gómez.....	41
Truita de patates amb ceba – Alex Arribas	43
Pa de pessic amb ganache de xocolata – Martina	44
Pancakes – Leire Galindo.....	45
Pa de pessic – Judith Torné	46
Paella – Josué Ezpinosa	48
Puré de patata – Jesús Lara	49

Flamenquí – Iker Lesmes	50
Xurros – Hugo Morillas.....	51
Magdalenes – Eric Ramos	52
Pa de pessic de iogurt – David González	53
Galetes de mantega – Daniel Arroyo	55
Crepes – Nerea	56
Patates al forn – Biel Bosch	57
Arròs Shangai – Andrea Rogido	58
Pastís d’Oreo – Alexandra	59
Truita de patates amb ceba– Alex Martínez	60
Patís de Santiago – Albert López	61
Patís casolà sense gluten – Ainara Musa.....	63
Galetes – Aina Quero	65
Cookies – Abel Bueno	66
5è C	67
“Tortitas” de civada – Paula	67
Hotcakes de colors – Júlia Valle.....	69
Espaguetis del diable – Oriol Saiz	70
Gelat de maduixa –Rocío Sánchez	71
Pastís d’Oreo i xocolata blanca – Minerva	72
Pa de pessic de iogurt – Izan	74
Coulant de xocolata – Guillem.....	76
Galetes de mantega – Aina	77
Cuixa de pollastre al forn – Arnau Sangil	78
Pizza de pernil dolç i formatge – Hugo.....	79
Pa de pessic – Mario	80
Nuggets amb Doritos – Alba.....	81
Macarrons – Milena	82
“Tortitas” de civada – Emma	83
Pastís de tonyina – Daniel Luque.....	84
Crepes – Jan.....	86
Cupcakes – Eria.....	87
Coca de la iaia – Bel	89

Nuggets casolans – Unai

NUGGETS CASOLANS

- 1/2 kg. de pit de pollastre
- 175 g. de formatge crema (tipus Philadelphia)
- sal
- pebre
- ous
- farina
- pa rallat
- oli

MAIONESA:

- 1 ou
- el doble de volum de l'ou en oli vegetal
- unes gotes de llimona
- una mica de sal

Preparació:

Nuggets:

1. Tallem el pit de pollastre en trossos petits i els passem per una picadora fins que quedin triturats i formin una massa.



2. Barregem el pollastre amb la crema de formatge, la sal i el pebre al gust, i fem petites porcions amb la massa.



3. Passarem les porcions de massa primer per farina,després per ou i finalment per pa rallat



4. I les fregirem en abundant oli.

Maionesa:

1. Posar els ingredients en un bol i introduir la batedora fins que toqui el fons. Posar en marxa i aguantar uns 10 segons i després a poc a poc inclinar una mica la batedora perquè el l'oli que queda a d'alt, lligui amb la resta.



Risotto – Sigrid

RISOTTO D'ESPÀRRECS, BOLETS ITÒFONA NEGRA.

Racions 4 persones/ Temps de preparació 45 – 60 minuts.

Ingredients:

400 grams d'arròs especial per a Risotto.

250 grams de bolets.

250 grams d'espàrrecs verds.

1 ceba gran.

1 got petit de vi blanc.

1 litre i mig de brou casolà de pollastre, verdures o aigua.

(amb brou, el sabor de l'arròs es veurà potenciat, amb aigua es potenciaran els bolets.)

50 a 70 grams de formatge parmesà.

Una mica de julivert o alfàbrega per adornar.

Oli d'oliva, sal, pebre i tòfona negra.



Preparació:

Primer pas:



Preparar, tallar i rentar tots els ingredients.

(En aquest cas, hem utilitzat, brou de pollastre casolà).

Segon pas:

Sofregir la ceba que estigui dauradeta.



Tercer pas:

Sofregir els espàrrecs.



Quart pas:

Sofregir els bolets.



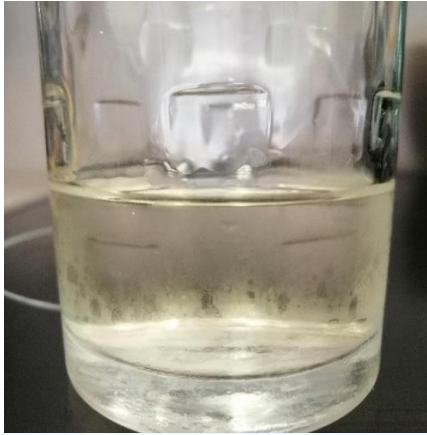
Quan tot està ben daurat.

Cinquè pas:

Afegir el arròs i remenar durant 2 o tres minuts.



Mentrestant, posem a escalfar un got petit de vi blanc, o mig got si es grani un cop passats els 2 minuts, afegim el vi fins que s'evapori l'alcohol.



6 Pas:

afegir el brou fins que cobreixi tots els ingredients i fer a foc mitjà, remenant prou perquè l'arròs deixi anar el midó.



Afegir sal i pebre a gust

Afegir brou com necessiti fins que l'arròs estigui en el punt.

Un cop acabat.

Setè pas:

Posem el formatge ratllat per sobre i remenem bé fins que es fongui amb l'arròs.



Ratllem una mica de tòfona negra per sobre.

I ja el tenim!!!



TORRIJAS CASOLANES

(TÍPIC DE SEMANA SANTA)

INGREDIENTS

- 1 BARRA DE PA DEL DIA ANTERIOR
- 1 BRANCA DE CANYELLA
- LA PELL D'UN LLIMONA
- 1 LITRE DE LLET SENCERA
- 80gr. DE SUCRE
- 2 OUS
- OLI D'OLIVA O GIRASOL
- CANELA MÒLTA I SUCRE PER EMPOLVORAR I CARMELIZARAL FINAL

PREPARACIÓ

- PELA UN LLIMONA INTENTANT QUE LA PELL QUEDI AMB EL MÍNIM POSSIBLE DE PART BLANCA PERQUÈ NO AMARGUI.
- EL PRIMER QUE FAREM ÉS INFUSIONAR LA LLET. POSA EN UN CASSÓ A FOC MITJÀ-ALT AMB LA BRANCA DE CANYELLA I LA PELL DEL LLIMONA FINS QUE BULLI.
- UN COP QUE HAGI BULLIT RETIRA EL CASSÓ DEL FOC, AFEGEIX EL SUCRE I REMENA TOT. DEIXA QUE REPOSI TAPAT FINS QUE REFREDI O, SI TENS TEMPS, DUES HORES PERQUÈ LA LLET QUEDI EL MÉS AROMATICA POSSIBLE.
- RETIRA LA BRANCA DE CANYELLA I LA PELL DE LLIMONA DE LA LLET.
- TALLA EL PA A RODANXES GRUIXUDES D'UNS 2 CM A EL MENYS DE GRUIX.
- ARA COL·LOCA LES LLESQUES DE PA EN UN RECIPIENT AMPLI (PER EXEMPLE EN UNA FONT DE FORN POT SERVIR), i aboca la LLET PEL VOLTANT PERQUÈ S'EMPAPIM, I DÓNA'LS LA VOLTA PERQUÈ XOPIN TAMBÉ PER L'ALTRA CARA.
- ESO SI, NO LES DEIXIS MOLT TEMPS AQUÍ AMARANT PERQUÈ PODRIEN ESTOVAR MASSA, ASI QUE LA RESTA DEL PROCÉS QUE ENS QUEDI HA DE SER RÀPID.
- POSA ABUNDANT OLI A ESCALFAR EN UNA PAELLA PER FREGIR LES TORRIJAS.
- TRENCA ELS OUS, BAT-LOS I VE PASSANT PER AQUÍ LES TORRIJAS UNA A UNA PER DOS COSTATS, I KDE AQUÍ A LA PAELLA AMB L'OLI BEN CALENTA. NO FACIS MOLTES TORRIJAS ALHORA PERQUÈ EL OLI NO BAIXI DE TEMPERATURA, ASI T'ASSEGURARÀS UN FREGIT PERFECTE.

- FREGIR PER DOS COSTATS, QUAN ESTEN DAURADES VEU DEIXANT-LES EN UNA SUPERFÍCIE AMB PAPER ABSORBENT PERQUÈ S'ESCORRIN L'EXCÉS D'OLI.
- MESCLA EN UN PLAT CANYELLA I SUCRE A PARTS IGUALS, I MENTRE TOT I ESTAN CALENTS LES TORRIJAS ARREBOSSA A AQUESTA BARREJA.
- PER ÚLTIM, JUST A L'HORA DE SERVIR-LES I QUAN JA ESTAN AL PLAT, M'AGRADA ESCAMPAR MÉS SUCRE PER SOBRE I CAMELITZAR AMB UN SOPLET. ASI QUEDA la capa CRUIXENT PER SOBRE QUE CONTRASTA GENIAL AMB LA TEXTURA TOVETA DE LA TORRIJA .

BON PROFIT



Rosquilles de l'àvia - Samuel

ROSQUILLES DE L'ÀVIA

Les rosquilles de l'àvia son típiques de la Setmana Santa. La meva recepta és amb una miqueta d'anís sec. Aquesta recepta me la va ensenyar la meva àvia que abans sempre les feia quan anàvem al poble.

INGREDIENTS

- 200 ml de llet.
- 100 ml d'anís sec.
- 100 ml d'oli.
- 100 g de sucre.
- 200 g de farina.
- 1 ou.
- Pell d'una taronja.
- 1 sobre de llevat o 1 sobre de gasificant per rebosteria.



PREPARACIÓ

1. Poseu amb un petit cassó la llet, l'oli, l'anís i la pell de la taronja fins que arribi a bullir. Anireu posant el sucre poc a poc a aquesta barreja.
2. Retireu-lo del foc perquè es refredi i llenceu la pell de la taronja a les escombraries.
3. En un bol apart, barregeu la farina i el llevat.
4. Després, anireu afegint al bol la barreja que hem fet amb la llet i la resta d'ingredients amb l'ajut de la batedora de varetes fins que us quedi una massa homogènia.
5. Bateu l'ou i afegiu-lo a la barreja anterior sense deixar de fer servir la batedora.
6. En una paella petita poseu oli a escalfar sense que agafi una temperatura molt alta.
7. De la massa que heu fet, agafeu petits pessics i doneu-li forma de rosquilles.
8. Poseu-les a la paella amb l'oli calent de tres en tres fins que quedin dauradetes.
9. Retireu les rosquilles de la paella i arrebossar-les en sucre.



**ABANS DE QUE US LES MENGEU,
DEIXEU-LES REFREDAR!!!**

Magdalenes – Rubén Murillo

MAGDALENES

INGREDIENTS:

- 3 ous
- 150g de sucre
- 100ml d'oli de gira-sol
- 130ml de llet
- 170g de farina
- 1 sobre de llevat
- La ratlladura d'una llimona

PREPARACIÓ:

Nota: cada vegada que es va afegint un ingredient cal batre després una mica amb la batedora.

1. S'agafa un bol i es baten els 3 ous.
2. S'afegeix el sucre.
3. Després l'oli.
4. La llet.
5. La farina.
6. El sobre de llevat.
7. La ratlladura d'una llimona.

Un cop feta la massa la fem en un motlle de magdalenes amb les seves paperines.

Escalfar el forn a 180 graus per la part inferior.

Enfornar durant 15-20 minuts aproximadament i ja tindrem les magdalenes fetes. Bon profit.



Pastís de maduixes – Sandra Fernández

PASTÍS DE MADUIXES

INGREDIENTS:

- 40 gr de sucre
- 300 gr de maduixes
- 250 gr de farina
- 3 ous
- 200 ml de llet
- 60 grams de mantega
- Essència de vainilla
- Sucre glass (per decorar)

ESTRIS:

- Una batedora
- Un ganivet
- Un motlle per al pastís

PREPARACIÓ:

- Pre-escalfem el forn amunt i avall a 180 graus.
- A la batedora posem els ous, la essència de vainilla, el sucre i la llet. Barregem tot durant 2 minuts per que estigui ben desfeta.
- Afegir la farina i la mantega desfeta i tornar a barrejar.
- Posar mantega al motlle, per que no es pegui i afegir la barreja de tots els ingredients.
- Tallar maduixes i posar-les per sobre de la barreja.
- Posar el pastís al forn durant 20 minuts calor amunt i avall, després 15 minuts més calor avall.
- Deixar refredar i decorar amb sucre glass.

BON PROFIT!!!

Pizza de tonyina i salmó

★ Ingredients per la massa.

- 200 gr d'aigua.
- 50 gr d'oli.
- 1 cullerodeta de sal.
- 20 gr d'lleuat.
- 400 gr d'harina.

★ Ingredients per la pizza.

(per la base de la pizza)

- Tonyina.
- Salmó.
- Mazzarella o emmental rallat.



• Preparació.

- Precalem el forn a 250°.
- Passem a un Bol l'aigua, l'oli, la sal, el lleuat, i la farina.
- (Passem la Batidora a la termomix).
- Retirem la massa del Bol amb les mans d'oli i estenem la massa amb una safata del forn.
- Afegir els ingredients a la massa tomquet, salmó tonyina, i Mazzarella).
- Introdur la safata al forn a 225° durant uns 20 minuts aproximadament.

Éric Ramon Jordán.



Pasta de full de frankfurt - Hugo Pizarro

Ingredients

- 400gr. De massa de mil fulls
- 4 frankfurts
- 1 Ou
- Sal

Procés

Dividir la massa en quatre parts de 100gr. Cada una. Agafar una part i l'estirem amb el corró. Posar el frankfurt sobra la massa i enrotllar-lo. Així amb les quatre parts. Ho posem sobre el paper per forn sobre una safata.

Agafem l'ou i separem el rovell de la clara. Afegim una mica de sal al rovell i ho batem. Pintar cada rotllo amb el rovell. Ficar dins del forn a 180 graus durant 15 minuts aproximadament fins que es vegin daurats.

Per presentar-ho el podem acompanyar de salses com ketchup, mostassa o maionesa.

Pastís de formatge - Clara

PASTÍS DE FORTMATGE

INGREDIENTS:

- 750 grams de formatge cremós
- 3 ous
- 150 grams de sucre
- 250 grams de nata líquida per muntar
- 1 cullerada sopera de farina

Per la base de galetes:

- 100 grams de galetes
- 70 grams de mantega

PREPARACIÓ:

- Triturem les galetes i les barregem amb la mantega
- Estenem aquesta pasta al fons d'un motllo que prèviament hem folrat amb paper de forn
- Agafem un bol gran i barregem tota la resta d'ingredients (formatge, ous, sucre, nata i farina) sense deixar-nos ni un grumoll
- Afegim la barreja al motllo sobre la base de galeta
- Ho posem al forn a 200 graus durant 40 minuts
- Un cop fet deixar refredar
- Desemmotllem i...mmm! ...boníssim!



Clara Cazorla Chica



Pastís de Mercè – Ariadna Ruiz

PASTÍS DE MERCE

INGREDIENTS:

- 3 ous
- 1 sobre de llevat
- 1 iogurt natural
- Suc de taronja d'una taronja
- Ratlladura de pell d'una taronja
- 240 g de sucre
- 240 g de farina de rebosteria.
- 130 ml d'oli d'oliva
- Xocolata per postres Nestlé



PREPARACIÓ:

1. Es baten en un bol els ingredients secs: la farina, el sucre i el llevat .
2. En un altre bol els ingredients líquids: l'oli, els ous, el iogurt i el suc de taronja.
3. Es baten tots els ingredients en un dels dos bols i s'afegeix la ratlladura de pell de taronja.
4. S'unta mantega en un motlle i es posa la massa.
5. Es fica al forn durant uns 40 minuts aprox. a 170-180 graus.
6. Per saber si el pastís està fet es clava una punxa al centre i si surt bruta es que li falten uns minuts de cocció.
7. Quan el pastís estigui fet es treu del forn i es posa a refredar. Mentrestant es fon la xocolata i quan el pastís estigui fred es recobreix tot amb la xocolata.
8. Quan la xocolata es refredi es pot decorar com tu vulguis.

Pastís de Matalauva – Pol Serra

INGREDIENTS

- 1 YOGURT 125GRS
- 250GRS DE SUCRE
- 375GRS DE FARINA
- 31GRS D'OLI DE GIRASOL
- 31GRS D'OLI D'OLIVA
- 3 CULLARADETES DE MATALAUVA
- 3 OUS
- 1 SOBRE DE LLEVAT (TIPO ROYAL)
- (MANTEGA PER POSSAR AL MOTLLE, SI NO ES DE SILICONA)

PREPARACIÓ

- 1- Encendre el forn dalt i baix a 220°.
- 2- Tirar tots els components menys els ous i la matalauva en un bol i remenar amb una cullera fins que estigui uniforme la massa.
- 3- Afegir un ou i amassar fins integrar-lo i així amb els altres dos.
- 4- Tirar la matalauva i remenar bé.
- 5- Tirar en un motlle de silicona o en un altre tipus untat de mantega
- 6- Baixar el forn a 180 ° amunt i avall, si té funció de rebosteria (manté el vapor) millor. Introduir un cassó d'aigua bullint i posar el motlle a una alçada mitjana. Als 45 mín. punxar amb un escuradents o un ganivet fins que surti net
- 7- Treure i posar en una reixeta perquè es refredi. Quan s'ha refredat una mica el desemmotllar i podem decorar al gust.

Pa de pernil – Piero

INGREDIENTS DEL FARCIT

150 g. pernil dolç.

100 g. olives verdes sense os (opcional).

Mantega fosa per pintar la massa per dins.

6 talls de pernil salat o bacó.

30 g. tàperes.

50 g. panses de corint (opcional).

Ou batut per pintar la barra abans de ficar al forn.

INGREDIENTS DE LA MASSA

250 g. de llet.

50 g. de mantega.

50 g. de sucre.

30 g. de llevat premsat fresc, o de fleca.

500 g. de farina.

1 culleradeta de sal.

PREPARACIÓ DEL FARCIT

Trosseja el pernil dolç i reserva'l.

Trosseja les olives i deixa-les en altre bol.

PREPARACIÓ DE LA MASSA

Posa en un cassola la llet, la mantega i el sucre el foc baix i remou.

Afegeix el llevat esmicolat i barreja fins que es dissolgui.

Afegeix la farina i la sal, i amansa-ho tot.

PREPARACIÓ DEL PA

Estira la massa ben fina formant un rectangle de la mida la safata de forn (aproximadament 40x30 cm).

Pinta la massa amb la mantega fosa.

Cobreix amb els talls de pernil salat (sense arribar a la vora de la massa) i sobre elles el pernil dolç, les olives picadetes, i per últim les tàperes i les panses.

Humiteja amb aigua una de les vores per poder segellar i comença a enrotllar pel costat contrari prement bé (com si fos un braç gitano). Tanca els extrems, ficant les puntes cap avall.

Posa el pa a la safata del forn greixada o cobert amb paper de forn. Decora la superfície fent-li unes marques superficials amb un ganivet.

Pre-escalfa el forn 180°.

Deixa reposar fins que dobli el seu volum, aproximadament 60 minuts.

Pinta'l amb ou batut amb una mica de llet i posa-ho al forn a 180° de 30 a 40 minuts.

Només ens queda sacar-ho del forn i posar-ho a una safata.

Així es com ens ha quedat:



Pa de pessic de llimona – Paula

INGREDIENTS :

3 ous sencers

La ratlladura d'una llimona

1 Iogurt de llimona

250g de sucre

15g de llevat(Un sobre)

65ml d'oli d'oliva

375g de farina de blat

Un motlle d'enfornar



PREPARACIÓ:

1-Poseu els ous en un bol i remeneu

2-Agregeu els 250g de sucre i remeneu

3-Incorpora el iogurt de llimona i remeneu

4-Poseu en el bol la ratlladura de llimona i remeneu

5-Afegiu els 65ml d'oli d'oliva i remeneu-ho bé

6-Barregeu els 375g de farina amb la barreja del bol i no deixeu de remenar

7-Greixeu el motlle d' enfornar amb mantega

8-Aboqueu-hi la barreja el motlle

9-Prescalfeu el forn a 180 graus

10-Finalment ho heu d'introduir al forn a 180graus durant 35-40minuts

11-Deixeu reposar uns minuts.

12-Desmontlleu.

I...Bon profit.

Mona de Pàscua – Maria Garcia

RECEPTA DE LA MEVA MONA

INGREDIENTS:

- 1 iogurt
- Sucre:2 mesures de iogurt(2 mesures equival a 260g)
- 4 Ous
- 1 Paquet de llevat de 16g (un sobre de la marca Royal)
- Farina:3 mesures de iogurt(3 mesures equival a 225g)
- Ratlladura de pell de mitja taronja
- Oli de girasol:1 mesura de iogurt(1 mesura equival a 130g)
- Colorants alimentaris
- Fondant
- Un paquet de xocolata per desfer
- Un ou de xocolata molt gran
- Decoració:colorants alimentaris, plomes de colors, ous petits de xocolata i figures fetes de hama beads(3 unicorns 1 minnie i 1 mickey.)

COMENCEM!

1. Trenquem els quatre ous i separem la clara del rovell, la clara la fem en un recipient i el rovell en un altre.
2. Agafem el iogurt i el buidem al recipient del rovell de l'ou.
3. Agafem el pot del iogurt i l'omplim fins dalt de sucre i ho tornem a repetir.
4. Agafem un altre recipient i fem 16g de llevat.
5. Agafem el recipient del llevat i fem farina a la mesura del iogurt i omplim el iogurt 3 cops fins dalt de tot.
6. Agafem el recipient de la farina i el llevat i ho remenem molt bé, agafem el colador i ho tamisem a sobre del recipient dels ous el iogurt i el sucre i ho remenem súper bé.
*tamisar:passar per el colador per separar el grans grossos dels petits.
7. Agafem el recipient de la clara d'ou. Llavors el batem amb unes barilles fines que quedi a punt de neu.
8. Afegim oli de girasol a una mesura de iogurt que estigui fins dalt de tot i ho remenem molt bé.

9. Agafem la taronja i rallem la pell amb un rallador.
10. Agafem el recipient amb tots els ingredients i li fem la clara d'ou i ho batem tot molt bé.
11. Agafem un motlle de pa de pessic dels que es obren per la part de baix. Obrim la part de baix i li fem paper de forn, ho tanquem i per els costats de dins del motlle li fem mantega.
12. Fem tota la massa al motlle i arrastrem amb una cullera tota la massa que ha quedat al recipient. Llavors posem el forn a 180º i fem la massa dins i esperem uns 40 minuts. Si als 30 minuts ja esta molt inflat o daurat punxem la massa amb un escuradents i per la part que hem punxat la massa li passem els dits i si esta moll ho deixem una estona mes.
13. Un cop ja esta fet el pa de pessic el deixem refredar uns 30 minuts.
14. Preparem la taula, li tirem farina. Tallem un tros de fondant i l'amassem com si fos plastilina i fem un xurro bastant gros, l'ajuntem i el fem en mig.
15. Agafem el paquet de xocolata per desfem i el desfem. Quan ja esta desfeta, en posem una mica al mig del pa de pessic per poder enganxar el ou de xocolata.
16. Agafem els colorants alimentaris i decorem el fondant com ens agradi mes.
17. Llavors agafem les figuretes de hama beads i les enganxem al pa de pessic amb la xocolata desfeta d'abans.
18. Agafem les plomes de colors i les punxem on vulguem. Agafem els ous petits i els enganxem amb la xocolata desfeta.

ERRORS:

Per què vaig haver d'utilitzar el fondant? Perquè quan em vaig despertar, vaig veure que l'ou s'havia caigut a sobre del pa de pessic, perquè per enganxar-lo vaig utilitzar una mica de xocolata desfeta com si fos cola, però l'ou pesava massa i no va aguantar. Així que em vaig haver d'inventar una altra manera, i vaig decidir fer-ho amb el fondant i vaig fer com una cassola petita.



Pollastre amb kikos – Maria Estrada

La recepta del...

POLLASTRE AMB KIKOS

Per fer el pollastre necessitem:

Ingredients: per 4 persones

- Pebre dolç / cullerada sobera
- Mel de canya / cullerada sobera
- Gingebre / tros de 1 centímetre
- Contra cuixes de pollastre / 1kg
- Salsa de soja / tassa de cafè
- Farina de blat de moro / 1 got d'aigua ple
- Sal / un grapat
- Kikos / una bossa



Elaboració:

Agafem un recipient tipus bol i comencem per ratlla el gingebre, a continuació fiquem el pebre dolç, la mel de canya i la salsa de soja.

Remenem tota la barreja i fiquem el pollastre, el deixem macerar una estona (30 min.)

Agafem un altre recipient i piquem els kikos a trossets petitons i fiquem la farina de blat de moro per fer una barreja, continuació arrebossarem el pollastre amb la barreja de farina i kikos.

Posem una paella amb oli ben calent i fregim el pollastre arrebossat.

Els posem en un plat i servim amb una amanida si us agrada.

Les lenties de la Laia i en Manuel – Laia Fernández

Per a 4 persones

Temps de preparació 1h15min

Ingredients:

1 Ceba
2 Grans d'all
2 Pastanagues
1 xoriço (asturià)
1 botifarra
1 Tros de cansalada
400gr de Lenties
500gr de Carn de Porc
2 Tomàquets madurs
2 Patates
1 Fulla de llorer
Oli
sal
Pebre vermell de la Vera



Passos a seguir per aquesta recepta:

Tallem la carn a daus d'uns dos centímetres més o menys. Hi tirem una mica d'oli a la paella i posem i daurem la carn a foc alt, amb el foc alt vam aconseguir que segelli, un cop segellada la carn la retirem i deixem per més endavant. En el mateix oli on hem daurat la carn tirem la ceba tallada a trossets petits (li podem tirar sal a la ceba, així, es tova més ràpid).

Seguidament afegim l'all picat, les pastanagues tallades a daus i seguim cuinant tots els ingredients junts.

Després afegim el xoriço, la botifarra i la cansalada tallats a trossos d'uns dos centímetres, no cal salar, ja que el xoriço és un ingredient bastant salat. Deixem que tots aquests ingredients segellin durant uns dos minuts, passat aquest temps li afegim el tomàquet pelat i tallat a trossos, remenem perquè es barregin amb les verdures durant dos minuts.

Un cop ho tenim ben barrejat tirem les lenties (aprox. Uns 100 g. Per persona), ofeguem durant un minut i afegim el pebre roig dolç ho remenem durant uns 15 segons i afegim l'aigua, hem de començar amb poqueta aigua i deixem bullir a foc alt, un cop ha començat a bullir, baixem el foc i tapem, deixem coure durant uns 15 minuts (controlant l'aigua sempre), un cop passat aquest temps les lenties hauran pujat. Ara ja si li posem l'aigua definitiva, tornem a tapar durant 25 min. Passat aquest temps és moment de tirar la patata (chascada), i deixem coure juntament amb la patata i sense tapar durant 20 minuts (aquest és el moment de provar si necessita més sal).

Apaguem el foc i deixem reposar entre 30 o 45 minuts.

Mmmmm! Boníssimes!

FORMATGE FRESC CASOLÀ

- Dificultat: fàcil
- Temps de preparació: 1 hora
- Temps de cocció: 30 minuts
- Pes aproximat: 270g de formatge
- Racions: 4 racions
- Energia: 250 kcal (62,5 kcal per ració)

INGREDIENTS:



- 1,5 litres de llet sencera pasteuritzada
- 45 ml de suc de llimona
- 125 grams de iogurt (una unitat)

ELABORACIÓ PAS A PAS:

- 1.- Fiquem la llet a una cassola i la posem al foc fins arribar a 90°C (194°F) i la retirem del foc. Si no disposes d'un termòmetre de cuina és quan comencen a sortir petites bombolletes, just abans de començar a bullir.
- 2.- Ara, afegeix el suc de llimona i remena. Veuràs com el suero comença a separar-se de la llet.
- 3.- Torna a escalfar la barreja una altra vegada fins a 90°C, amb compte de que no bulli perquè si ho fa pot ser que no surti bé la recepta.
- 4.- Deixa reposar 45 minuts. Amb aquest temps baixarà la temperatura a 45°C i aleshores s'ha de tirar el iogurt (aquest pas és opcional, però el iogurt li dona més cremositat al formatge).
- 5.- Mentrestant prepara un colador i un bol gran per escórrer el formatge. Posa un drap de cuina de cotó cobrint el colador.
- 6.- Passats els 45 minuts tira el contingut de l'olla al colador i deixa escórrer el formatge.
- 7.- Apreta el drap fent una bola amb el formatge perquè surti tot el líquid, posa una pinça i deixa refredar.
- 8.- Guarda'l a la nevera unes hores fins que es refredi i agafi cos. El millor és tenir-lo fins l'endemà. El formatge fresc a la nevera durarà uns 2-3 dies en bon estat.



Creps amb Nutella – Gerard

INGREDIENTS (PER 5 CREPS)

140 gr de farina de blat

2 ous

220 ml de llet sencera

1 cullerada de sucre

1 cullerada d'oli d'oliva

1 mica de sal

GUARNIMENT

Crema de xocolata i boles de xocolata

PREPARACIÓ

- Poseu els ous, la llet i l'oli en un got.
- Afegiu-hi una mica de sal, el sucre i la farina.
- Barregeu bé fins aconseguir un massa homogènia.
- Poseu unes gotes d'oli a la crepera.
- Aboqueu-hi una mica de la barreja a la crepera, un cop estigui calenta.

-Esteneu la massa amb una espàtula, fins a repartir-la per tota la base de la crepera.

-Deixeu-la uns minuts fins que es faci, per la part de sota.

-Poseu amb una cullera la crema de xocolata, en una meitat de la massa.

-Doblegueu la massa amb la espàtula, dues vegades per la meitat.

-Decoreu amb las boles de xocolata.



Pollastre amb papaia – Enzo

Pollastre amb papaia

▪ Ingredients per a 2 persones:

- 2 de pits de pollastre
- ¼ de papaia
- 50 g de nap “daikon” deshidratat
- 6 fulles d’escarola
- 4 tomàquets cirerol
- 2 cullerades de vinagre de “humboshi”
- 1 pastanaga
- 2 llesques de pa de cereals de motlle



▪ Preparació:

1. Tallar els pits de pollastre i la papaia a daus, a continuació, rostirem el pollastre i la papaia durant 5 minuts, i afegirem un pessic de sal.
2. Afegirem dues cullerades de vinagre “humboshi” i el nap “daikon” sec que prèviament haurem deixat remull durant 10 minuts per hidratar-lo. Remena-ho i deixa-ho rostir durant 5 minuts més i ho retirem del foc.
3. Tallarem les pastanagues a tires i els tomàquets de cirerol els partirem per la meitat.
4. Torrarem les llesques de pa.
5. Per muntar el plat ficarem la torrada com a base i a continuació li posarem un llit d’escarola, i finalment hi posarem el rostit a sobre.
6. Per acabar, decorarem el plat amb les tires de pastanaga i els tomàquets cirerol, i posteriorment amanirem el plat amb una mica d’oli i llimona.

Aquesta recepta no la trobaràs a cap lloc!



Pastís de iogurt amb xocolata amb llet – Carla Ramírez

Ingredients:

- Mantega per engreixar
- 300 g de farina de reposteria i una mica més per enfarinar
- 120 g de xocolata amb llet a trossets
- 4 ous
- 240 g de sucre
- 1 iogurt natural o be 1 iogurt de llimona
- 120 g de oli de gira-sol
- 1 sobre de llevat química en pols
- 1 pessic de sal
- 2 cullerades de ametlla laminada (opcional)

Elaboració:

1. Preescalfem el forn a 180°. Al temps que engreixarem un motlle d'uns 22 cm. amb mantega i empolvorem amb farina lleugerament. Reservem el motlle.

2. Desfem la xocolata i reservem.

3. Posem en un recipient els ous i el sucre i barregem durant uns 4 minuts. Fins que quedi una massa blanquinosa.

4. Afegim el iogurt i l'oli. Incorporem la farina, el llevat, la sal i la xocolata que havíem reservat. Barregem i acabem d'embolicar la barreja amb l'espàtula .

6. Col·loquem la barreja en el motlle, colpegem lleugerament amb el taulell perquè es distribueixi bé. Perquè no es formin bombolles en el pa de pessic. (Opcional posar l'ametlla laminada).

7. Posem al forn a 180° durant 30 minuts .Deixem que temperi dins el motlle durant uns 10 minuts abans de treure del motlle. Deixem refredar abans de servir.



Pa de pessic banyat en xocolata i maduixes - Álvaro

RECEPTA PA DE PESSIC BANYAT AMB XOCOLATA I MADUIXES

A continuació expliquem una fàcil recepta per compartir en família, passar una estona divertida i gaudir d'un apetitós àpat.

INGREDIENTS

- 1 iogurt natural
- 3 ous.
- 225 gr de farina.
- 260 gr de sucre.
- 125 cl d'oli.
- 1 sobre de llevat.
- 150 gr de xocolata.
- un grapat de maduixes.

ELABORACIÓ

Batre els ous.

Afegir 1 iogurt natural i remenar.

Afegir la farina i remenar.

Afegir el sucre i remenar.

Afegir l'oli i remenar.

Afegir el llevat i remenar.

Posem tota la barreja en una safata apte pel forn i fem la safata al forn durant 40 minuts a 180 °C. Passat aquest temps ho traiem del forn i deixem refredar.

Fondre la xocolata i un cop ja s'ha desfet recobrim el pa de pessic amb la xocolata, que quedi ben guarnit. Després tallem per la meitat unes quantes maduixes i les col·loquem pels costats del pa de pessic.

A GAUDIR-HO!

RESULTAT



Brownie – Aitana

RECEPTA BROWNIE

Prepareu el forn a 165C° graus.

Ingredients:

- 60 grams de farina.
- 60 grams de cacau en pols.
- Una culleradeta de Vainilla.
- 200 grams de sucre.
- 3 ous.
- 150 grams de mantega.

PREPARACIÓ

Primer desfem la mantega (que hem desfet al microones) i barregem la farina i el sucre amb la mantega desfeta en un bol. Després, afegir lentament els ous, la vainilla, el cacau, un pessic de sali després barrejar tot fins que quedi sense grumolls. Ara agafem un motlle i posem la barreja dins del motlle. Agafem el motlle i el posem dins del forn de 25 a 30 minuts.

I AIXÍ ES COM M'HA
QUEDAT!!!



Llesques amb ou – Adrià Jimenez

LLESQUES AMB OU

INGREDIENTS:

1 Barra de pa del dia anterior
750 grams de llet
150 grams de sucre mes la quantitat necessària per després empolverar les llesques
1 tros de llimona
1 rama de canyella
3 o 4 ous

PREPARACIÓ:

- Poseu la llet en un cassó amb el sucre, la pell de llimona i la canyella.
 - Poseu tot al foc fins que bulli.
 - Apagueu el foc, tapeu el cassó i deixeu reposar els ingredients.
 - Coleu la llet una vegada estigui freda i la poseu en un recipient per mullar el pa.
 - Bateu el sous, afegiu dues o tres cullerades de llet (la del cassó) i torneu a batre.
 - Talleu el pa en llesques i poseu abundant oli en una paella per fregir.
 - Mulleu les llesques de pa en la llet per les dues cares.
 - Feu el mateix amb l'ou batut i d'aquí a la paella.
 - Fregiu les llesques pels dos costats fins que les tingueu dauradetes.
 - Retireu les llesques i ho poseu sobre un paper de cuina absorbent.
 - Presentar-ho arrebossades amb sucre i canyella.
- Bon profit!!



Estofat de vedella – Mario Gonzalo



INGREDIENTS (per 6 persones)

- 1 kg de vedella tallada a trossos
- 4 patates
- 2 cebes
- 4 dents d' all
- 1 tomàquet madur
- 2 pastanagues
- 1 got petit de conyac
- Pebre negre
- 1 litre de brou de carn
- 2 fulles de llorer
- 1 branca de farigola
- 1 branca de romaní
- Sal

Temps d' elaboració: 90 minuts

PASSOS:

1. En una cassola posem 4 cullerades d'oli i quan estigi calent tirem la carn amb sal i pebre i deixem daurar una mica.
2. Quan hagi agafat color hi afegim les verdures: la ceba, i l' all. Salpebrem i deixem fer 15 minuts.
3. Quan veiem que la ceba esta transparent, afegim la pastanaga, el tomàquet i les especes (farigola, romaní i el llorer).
4. Deixem uns 10 minuts mes i afegim el conyac, donem uns tombs perquès'evapori l' alcohol i cobrim la carn amb el brou, tapem la cassola i deixem a foc lent un hora.
5. Quan faltin 20 minuts, afegim les patates tallades a daus.
6. Tastem de sal i rectifiquem si es necessari.
7. L'estofat estarà llest quan trobeu que la carn està ben tova i es desfà a la boca.

I ja tenim un estofat de vedella

Bon profit !!!



Cake Pops – Lila Gómez

RECEPTA CAKEPOPS

INGREDIENTS MASSA	INGREDIENTS DE LA DECORACIO	UTENSILIS NECESSARIS
<ul style="list-style-type: none">- 75 g de mantega- 100g de sucre- 1 ou- 120 g de farina- 75 ml de llet- 1 cullerada petita de llevat- ½ culleradeta de extracte de vainilla o vainilla en pasta	<ul style="list-style-type: none">- 200 g de xocolata per desfer- 60 ml d'oli de girasol- colorant (opcional)- decoracions de sucre- porexpan i pals de piruleta llargs	<ul style="list-style-type: none">- un motlle per fer cake pops si no teniu els podeu fer amb les mans- un tros de porexpan o un bol llarg amb sucre o arròs- un o dos bols per fondre la xocolata- unes varetes o un robot de cuina i un bol per fer la massa- un tamisador per la farina

PASOS

1- Començarem per fer el pa de pessic primer hem de tamisar la **farina** el **llevat** i ho reservem .

2- També hem de pre-escalfar el forn a 180°C.

3- Ara barregem el **sucre** i la **mantega** fins que tingui una textura esponjosa es pot fer amb un batidor manual o amb un batidor elèctric.

4- Ara afegirem l' **ou** i seguirem barrejant-ho.

5- Ara els i toca el torn a la **llet** i a la **vainilla** i seguim barrejant-ho molt bé.

6- El següent pas serà afegir la **farina** tamisada i el **llevat** sense parar de barrejar la massa i intentar que no quedi CAP grumoll.

7- Ara hem de posar la massa al motlle de pastis però abans haureu de posar una miqueta de mantega al motlle per que no s'engarxi al forn.

8- Fica el pastis al forn durant 20 min. Quan hagin passat els 20 min comprova-ho amb un escuradents, si surt net ja estarà fet si no espera una mica més.

9- Una vegada el pastis estigui fet espera 5 minuts a que es refredi i treu-ho del motlle .

10- El següent pas serà ficar les mans al pastis haureu d'esmicolar el pastis fins que tingui una textura de sorra després 25 g de mantega i afegeix-lo al pastis esmicolat, després quedarà una textura de pasta.

11- Fes boletes amb les mans del tamany de una nou.

12- Per punxar els **palets de piruleta llargs** hauràs de desfer xocolata i posar-la a la punta del palet per el tros on es punxarà a la boleta i fes-ho amb totes les boletes que tinguis .



13- Ara desfés xocolata i amb molt de compte banya els cake pops fins que estiguin recoberts de xocolata i decora'ls quan encara estigui calenta la xocolata amb les decoracions que tinguis de sucre .

14 Per poder aguantar els palets mentre estiguin refredant-se punxa'ls en un tros de porexpan o omple un got llarg amb sucre o arròs i aguantarà de peu.



QUE APROFITI
SEGUR QUE US
HAN QUEDAT
GENIAL !!!!

Truita de patates amb ceba – Alex Arribas

INGREDIENTS (4 persones):

6 Ous de gallina

2 Patates mitjanes

1 Ceba

Oli d'oliva

Sal

PREPARACIÓ:

1. Talleu la ceba en juliana.
2. Escalfeu una paella amb 2 cullerades soperes d'oli.
3. Salteu la ceba uns segons a foc fort, i quan comenci a daurar-se afegiu-hi la patata tallada en rodanxes, saleu i deixeu que també es dauri lleument.
4. Abaixeu el foc i tapeu-ho. La patata s'ha de coure a foc lent.
5. En un bol a part, deixeu els 6 ous i poseu-los al punt de sal.
6. Un cop la patata sigui cuita, eixuguem l'excés d'oli de la paella, i ho barregem tot amb l'ou.
7. Escalfeu la paella a foc viu, amb un raig d'oli d'oliva, i poseu la pasta d'ou, ceba i patata. Repartiu-la amb un moviment circular i deixeu que es faci, uns 5 min, sense que es cremi.
8. Abaixeu el foc al mínim, fins que veieu que l'ou gairebé hagi quallat.
9. Tapeu la paella amb un plat i gireu-la sobre el plat.
10. Retireu el plat deixant anar la truita de nou a la paella.
11. Deixeu que es faci per aquesta banda i ja ho podeu servir.

Espero que us hagi agradat la meva truita. **BON PROFIT!!!**😊



Pa de pessic amb ganache de xocolata – Martina

PA DE PESSIC AMB GANACHE DE XOCOLATA

INGREDIENTS PA DE PESSIC:

8GR. D' OLI DE GIRASOL O UNA MICA DE MANTEGA PER ENGRASAR EL MOTLLE DEL PASTIS

1 LLLIMONA NOMES LA PELL

150GR. DE SUCRE

3 OUS

200GR DE FARINA

120GR DE IOGURT NATURAL

5GR DE SAL

1 CULLERADA DE LLEVAT QUÍMIC EN POLS (15GR)

3. POSEU ELS TRES OUS I REMOUEU FINS QUE ESTIGUI TOT BEN BARREJAT.

4. POSAR LA FARINA, EL IOGURT, L'OLI DE GIRASOL I LA SAL I REMOUEU FINS QUE ESTIGUI TOT UNIT.

5. FIQUEU EL LLEVAT QUÍMIC I REMOUEU FINS QUE ESTIGUI BARREJAT.

6. FIQUEU LA MASSA EN EL MOTLLE D'ABANS I POSAR-HO AL FORN 30 MINUTS (180GRAUS).

7. ES TREU I ES DEIXA REFREDAR DINS DEL MOTLLE. UN COP FRED ES TREU, ES POSA EN UN PLAT I ES BANYA AMB LA GANACHE PER SOBRE.

INGREDIENTS GANACHE DE XOCOLATA:

250GR DE XOCOLATA PER FONDRE

250GR DE NATA

50GR DE MANTEGA

PREPARACIÓ PA DE PESSIC:

1. PRE-ESCALFAR EL FORN A 180 GRAUS. GREIXAR AMB OLI O MANTEGA UN MOTLLE QUALSEVOL, PREFERIBLEMENT RODÓ I RESERVEM
2. POSAR EN UN BOL LA PELL DE LA LLLIMONA I EL SUCRE I REMOUEU FINS QUE ESTIGUI TOT POLVORITZAT

PREPARACIÓ GANACHE DE XOCOLATA:

1. POSAR AL BANY MARIA LA XOCOLATA.
2. UN COP FOSA AFEGIR LA NATA I LA MANTEGA I REMOUEU FINS QUE QUEDI TOT DISSOLT.

BON PROFIT I MOLTA SALUT! US ESTIMO MOLT.



Pancakes – Leire Galindo

PANCAKES

Recepta en 15 minuts!

Ingredients:

-1 tassa de farina lleudant o farina de rebosteria.

-1 ou.

-1 raig d'oli d'oliva.

-180 ml de llet.

Per servir:

-1 culleradeta de mantega.

-1 raig de mel.

1- Col·loca la farina en un bol i afegeix l'ou i la llet. Barreja bé fins que s'integrin aquets ingredients i no quedin gairebé grumolls.

2-Per acabar de fer la massa dels pancakes casolans, afegeix un rajolí d'oli i barreja bé, fins que es dissolguin els grumolls i quedi la massa llisa.

Truc: si la massa està molt espessa podeu afegir una mica més de llet.

3-Afegeix una cullerada de barreja i deixa-la al foc fins que comencin a sortir bombolles a la superfície, llavors dóna-li la volta i cuina per l'altre costat.

4-Per servir la recepta de Pancakes afegeix una mica de mantega o mel i a gaudir.



Pa de pessic – Judith Torné

COM FER UN PA DE PESSIC

A casa ens agrada molt fer pa de pessic. Nosaltres li fem trossos de xocolata negra, vosaltres podeu posar-li el que més us agradi. Ara us diré els ingredients que necessiteu.

Ingredients:

- Un iogurt de llimona de 120 grams
- 3 ous
- 1 mesura de iogurt de sucre bru
- 3 mesures de iogurt de farina de blat
- 1 mesura de iogurt d'oli d'oliva
- 1 sobre de llevat
- tableta de xocolata negra 70%
- mantega

Primer pas:

Ficar el iogurt de llimona dins d'un bol. Adjuntem la mesura de sucre, els tres ous i ho barregem.



Segon pas:

Afegim les tres mesures de farina, jo aconsello que la fiquem poc a poc per que no surtin grums.



Tercer pas:

Fiqueu l'oli i el llevat i torneu a remenar.

Quart pas:

Mentrestant s'escalfa el forn a 185º, a la barreja ja feta li fem trossets de xocolata.



Cinquè pas:

Al motlle li posem mantega perquè després no es pegui.

Ho fem al forn durant 25/30 minuts.



Una vegada que es refreda i el treus del motlle aquest és el resultat:



Que aprofiti!!

RECEPTE DE PAELLA

INGREDIENTS:

- 600 grams d'arròs
- 300 grams de carn de pollastre
- 200 grams de carn de conill
- 250 grams de barreja de mongetes verdes planes
- 1 llauna de tomàquet triturat
- Cullerada de pebre dolç
- 1 cullerada de colorant alimentari o alternativament
- 1/3 de de cullerada de safrà
- 1 gra d' all
- 20 cargols(poden ser congelats)
- 1-2 litres de brou de pollastre aigua, sal i oli d' oliva verge

PASSOS:

Abocar a la paella un raig d'oli sense passar, i salteu el conill i el pollastre (salat una mica) fins ben daurats, tots per igual.

Sofregir les verdures, afegir una mica de sal, i després d'uns minuts en un buit al centre afegir el tomàquet amb l'all. Al seu torn tot el que està fet i així no es cremarà.

Afegim el pebre vermell. Anem donant voltes a la paella perquè no es cremi. També incorporarem safrà (torrat o no).

El següent pas és l'aigua. Aquí a les paelles clàssiques serveixen com a referència els reblons. Ja que no té aquest element calcula 3 parts d'aigua per 1 arròs (més o menys).

Sobre una calor forta ha de portar l'aigua a bullir i després baixar l'energia fins que es bull suaument durant 30 minuts. Proveu d'afegir sal si és necessari.

Aixecar la potència de foc, afegir l'arròs i estendre uniformement. Durant 8 minuts es bull sobre una forta calor i després es redueix l'energia. El temps total depèn del lloc, de l'aigua i del tipus d'incendi

. Servir de referent durant 17 a 20 minuts, però l'ull i l'experiència del cuiner són els que manen. Una mica abans de la cocció posar el romaní, no abans, per evitar que sàpiga massa (es va en sabors). Deixeu reposar durant 2 a 5 minuts (es pot cobrir amb un drap) i servir.

Puré de patata – Jesús Lara

PURÉ DE PATATA (amb Termomix)

800gr. de patata

200ml. d'aigua

200gr. de llet

75gr. de mantega

Un pessic de sal

Pebre blanca mòlta

Nou moscada

PREPARACIÓ DE PURÉ DE PATATA

1. Pelem les patates, les rentem i las tallem en trossos medians. Col·loquem la papallona en las fulles y afegim les patates, l'aigua i la llet i programem 20min/temp Varoma/vel 1.

2. afegim mantega, el pebre blanc, la sal i la nou moscada al gust. Programem 30 seg/vel 3.

3. servim el puré immediatament acompanyat d'un plat de carn o peix o verdures.

Flamenquí - Iker Lesmes

FLAMENQUÍ CORDOVÉS

INGREDIENTS per 4 persones

4 filets de llom de porc (20-25cm)

4 talls de pernil serrà

4 talls de formatge

1l d'oli d'oliva verge

Sal (al gust)

Per l'arrebossat:

100gr de farina de blat

2 ous grans

200gr de pa ratllat

preparació

1. Estén els filets sobre una taula, cobreix cadascun amb un tall de pernil i de formatge.
2. S'enrotlla els llocs amb els seus farcits, de manera que quedin ben atapeïts.
3. Passa els flamenquins, primer per la farina, després per l'ou i per últim pel pa ratllat.
4. Per fregir, escalfa l'oli en una cassola, introdueix els flamenquins de manera que quedin coberts. Ve girant, deixant 2-3 minuts per cada costat.
5. Col·loca'ls en un plat, amb paper absorbent, per que agafi l'excés d'oli. I ja estan llestos per degustar.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA

Xurros - Hugo Morillas

COM FER XURROS

ingredients: 350g de Farina, un grapat de Sal i 360ml d'aigua tèmpera i levadura química

Pas a Pas 1: Pet la farina en un bol i la batuda amb la sal i el llevati després afegeixo l'aigua

Pas a Pas 2: un cop aquest tot be mesclada i la massa ben estesa s'introdueix la massa en una manega Pastisera

Pas a Pas 3: Posar una Paella amb adonant oli i deixar escalfar l'oli a foc mitja alt; després introduir la massa de manega Pastisera a la Paella donant-li la forma als xurros que un mes li agradi i una vegada que estiguin daurats treure's i a menjar.

bón Profit



magdalenes



Ingredients

420 grams de farina
350 grams de sucre
5 ous
380ml de oli d'oliva
120ml de llet
15 de llevat químic
Canyella
Pell de llimona ratllada
recipient

Instruccions:

1. En un recipient vam començar batent els ous amb el sucre. Barregem 7-8 minuts molt bé.
2. Continuem afegint l'oli i barregem uns 15 segons amb les varetes i seguim batent. Incorporem la ratlladura de la llimona i continuem amb la resta d'ingredients
3. Afegim la farina, sempre tamisada amb un colador, el llevati una mica de sal. Barregem molt bé fins que la farina s'integri de el tot
4. Col·loquem els motlles i la massa l'aboquem en els motlles rígids que tinguem i en les càpsules de paper magdalenes si tenim.
5. Introduïm a la nevera uns 40 minuts fins que es refredi la massa.
6. Una vegada que han passat els 40 minuts, traiem les magdalenes de la nevera, empolvorem sucre per sobre i introduïm al forn pre-escalfat a 220° durant uns 14 minuts amb la calor amunt i avall.

Bon profit!!!!!!!

RECEPTA DE PA DE PESSIC DE IOGURT

ingredients:

un iogurt

3 ous

oli de gira-sol

farina

un sobre de llevat

sucre

INSTRUCCIONS:

posem en un bol els tres ous, la farina i el llevat.

A continuació es barreja poc a poc fins a obtenir una massa lleugera, s'afegeix el iogurt, tres mides de iogurt de farina, mitja mesura de iogurt d'oli, i dues mesures de iogurt de sucre.

Batem tot bé fins a obtenir una massa cremosa.

Pre-escalfar el forn a 180º.

Untar amb mantega i farina un motlle i a continuació afegirem la massa anteriorment preparada.

Introduïm el motlle al forn durant deu minuts a 180º, passats els 10 minuts, baixarem la temperatura a 160º, durant uns 35 minuts aproximadament.

(Punxem amb un escuradents al centre del pa de pessic, si ho traïem sec, el pa de pessic estarà fet).Decorar al gust



Galetes de mantega – Daniel Arroyo

GALETES DE MANTEGA

INGREDIENTS

- 225 gr de mantega
- 150 gr de sucre
- 1 cullerada d'aroma de vainilla
- 1/2 cullerada de sal
- 420 gr de farina



INSTRUCCIONS

Batre la mantega amb el sucre després, afegir l'ou lleugerament batuts , la farina , la vainilla i la sal.

Pastar fins obtenir la massa consistent. Estirar amb el corró i guardar a la nevera 2 hores.

Passat aquest temps treballar la massa i tallar amb uns motlles per galetes.

Escalfar el forn 180 graus i introduir les galetes de 10 a 15 minuts.

Ja estan llestes per menjar. Bon profit!!!!



CREPES

Ingredients: 125 grams de farina
250 ml de llet
1 ou
1 cullereta oli
Una mica de sal
Mantega per greixar la paella, o una mica de oli.

ELABORACIÓ:

Fiquem els 125 grams de farina junts amb els 250 ml de llet ,els remenem i posem 1 ou. Després remenem un altre cop.

Al principi es posarà una mica espès, i més tard anirà agafant consistència líquida .

A continuació posarem la cullereta d'oli i la sal i tornarem a remenar. Després ho deixarem reposar 30 minuts. A continuació agafarem la paella i la col·loquem al foc i l'escalfem una mica , després posem una mica d'oli i la salsa de crepes, quan veiem que van sortint butllofes a la massa li donem la volta i que es vagi daurant. I ja les tindrien fetes i llestes per menjar.

Patates al forn – Biel Bosch

PATATES AL FORN

Ingredients

- 1Kg de patates
- 350gr d'olives
- 150gr de pernil dolç
- 4 Llaunes de tonyina
- 5 ous
- 100gr formatge ratllat
- 1 cullerada de mantega
- 300ml de llet
- 100gr de farina
- Sal

Preparacio

Primer es pelen les patates i es fiquem a la olla, i omplim 3 quarts d'olla amb aigua i una mica de sal i el posem a bullir.

En un altra olla amb aigua posem quatre ous també a bullir.

Mentre es fan les patates i els ous tallem a trossos el pernil dolç i les olives, i traiem el oli de la tonyina i reservem.

Quan les patates estan fetes les escorrim i les deixem dins de la olla i les triturem amb una forquilla.

Quan els ous estan fets els pelem i tallem a trossos i les fiquem amb les patates, també fiquem el pernil dolç, les olives i la tonyina i ho barrejem tot.

Una vegada està tot barrejat agafem una safata de forn untada amb una mica de mantega i ho posem dins de la safata tota la barreja.

Després li posem per sobre beixamel i formatge rallat, i ho posem 15 minuts 180 graus al forn.

COM FER LA BEIXAMEL

En una olla posem la llet una cullerada de mantega una mica de sal i ho posem a bullir. Quan comenci a bullir li posem el rovell d'un ou mentre removem i anem posant farina poc a poc fins que tingui la textura desitjada.

iiiiBON PROFIT!!!!

ARRÒS SHANGAI

Ingredients per a quatre persones:

- 500g de arròs, 100g de Frankfurt,
- 100g de xoriço, 2 ous, 100g de pernil serrà, oli i sal.

- **1.** Posaes aigua a bullir i quan s'està bullint es posa l'arròs i deixar uns 10 minuts bullint. Quan estigui fet és cola i es reserva.
- **2.** Amb els dos ous fem una truita i la tallem a trossos petits. La reservem.
- **3.** Agafem els 100g de Frankfurt, 100g de pernil serrà, 100g de xoriço els tallem a trossos petits i els cuinem amb una mica d'oli.
- **4.** Una vegada cuinat es posa la truita, l'arròs i una mica de sal al gust, o barregem bé.
- **5.** El deixem reposar 5 minuts.

A MENJAR! ([Recepta inventada per la meva àvia](#))

RECEPTA PASTIS D'OREO

INGREDIENTS

Oreo

Mantega

Gelatina en làmines

Nata líquida

PASOS

1 Separar la part fosca de la galeta de la part blanca.

2 Triturar la part fosca de la galeta.

3 Barrejar la galeta amb mantega i posar la barreja en un motlle.

4 Guardar la meitat de la galeta y posar en un altre motlle.

5 Deixar el motlle amb la barreja a la nevera, mentrestant estàs fent el següent:

6 Preparar la nata amb dues làmines de gelatina i barrejar-lo amb la part blanca de la oreo.

7 Treure el motlle de la nevera i abocar-li la barreja a sobre.

8 Posar l'altra meitat de la galeta fosca a sobre.

Truita de patates amb ceba- Alex Martínez

TRUITA DE PATATES AMB CEBA

INGREDIENTS

- Dues patates grans. Aprox. 400 GR.
- Una ceba tendra. Aprox. 100 GR
- Sis ous.
- Oli de de oliva.
- Sal.

PASSOS

- 1.Pelar les patates i rentar-les.
- 2.Tallar les patates (en trossos semblants perquè es facin mes o menys a la vegada) i rentar-les.
- 3.Tallar la ceba com t'agradi.
- 4.Batre els ous i ficar-lis sal.
- 5.Posar oli a la paella (una capa fineta).
- 6.Encendre el foc i posar la paella (esperar a que l'oli s'escalfi).
- 7.Ficar les patates a la paella i esperar a que es cuinin (donant-li voltes).
- 8.Abans de que s' acabin de fer posar la ceba.
- 9.Quan la ceba estigui feta, posar l'ou.
- 10.Esperar que es cuini l'ou junt la patata donant-li forma rodona.
- 11.Donar-li la volta en un plat i esperar que es cuini per l'altre costat.
- 12.Servir calenta o freda.
- 13.I A MENJARRRRRRRRRRRRRRRRRRRR!!!!!!!!!!!!!!.



Patís de Santiago - Albert López

PASTÍS DE SANTIAGO

INGREDIENTS

- 125gr DE MANTEGA
 - 175gr DE FARINA
 - 4 OUS
 - 250gr D'ATHELLA MOLTÀ
 - 4 CULLARADES D'AÏGA
 - 250gr DE SUCRE
 - PELL DE LÍMONA PATLLADA
 - SUCRE GLACE PER DECORAR
- = UN MOTLLE GRAN

GUARNIMENT

FER UN MOTLLE AMB LA CREU DE SANTIAGO

PREPARACIÓ

Poseu els ous en un bol i es baten amb aigua fins que quedi una crema gina i esponjosa.

Continuar baten durant uns minuts fins que tots els ingredients estiguin ben barrejats.

Afegir poc a poc la farina tamisada i les ametlles i seguir batent.

- Untar en el motlle mantega.
- Posar tot en el motlle.
- Preescalfar el forn a 180 °C.
- Posar el pastís durant 40 m aproximadament.
- Desemmotllar quant estigui fred.
- Decorar amb sucre glace.

BON PROFIT!



PASTÍS CASOLÀ sense gluten

INGREDIENTS

- 3 Ous
- 1 Iogurt
- 2 Mesures de iogurt de sucre
- 1 Mesura de iogurt d'oli
- 2 Mesures de iogurt de farina d'arròs
- 1 Mesura de iogurt de farina de blat de moro
- 1 Sobre de llevat

PREPARACIÓ:

- 1 Batre els ous amb el sucre
- 2 Fiquem el iogurt i batre
- 3 Tamisem la farina d'arròs, la maicena, el llevat, afegim i tornem a batre
- 4 Greixem un motlle i posem la barreja dins del motlle
- 5 Ho fiquem al forn 40 minuts a 180 graus
- 6 Ho podeu decorar com vulgueu

IMPORTANT quan fiquen el pastís dins del forn ha d'estar calent, així que quan comenceu a fer el pastís engegueu el forn.



Galetes – Aina Quero

Ingredients:

- 125gr de sucre glass
- 250gr de mantega
- 500gr de farina de blat
- 5 cullerades de llet de 15ml
- 2'5ml de essència de vainilla



Passos:

Barregem tots els ingredients fins que la massa estigui uniforme. La dividim en dos i fem dos boles. Aquestes les envoltam amb film transparent i les fem una estona al congelador o 2h a la nevera perquè es refredi i no se'ns enganxi al corró. Agafem una de les parts i la posem sobre paper vegetal. L'estirem amb un corró amb el gruix que us vagi be.

Després agafem les figures d'alumini que ens agradin i fem formes que posarem sobre paper vegetal, el qual col·locarem sobre una safata de forn. Fem formes fins que aquesta bola s'acabi. Posa el forn una estona a escalfar a 180º i fica la safata a aquest durant 12 o 15 minuts aproximadament. El temps pot variar segons la grandària de la galeta. Deixa-les fins que estiguin d'auradetes.

Fes el mateix procés amb la segona bola de massa. Si veus que la massa està molt dura la deixes una estona a temperatura ambient.

Sugeriment:

Les galetes decorades amb xocolata, fondant... no es poden congelar. Si les decoreu i les embosseu poden aguantar fins 2 mesos guardades en un lloc on no hi hagi humitat. Poden aguantar molt bé en caixes de alumini.

Cookies – Abel Bueno

Ingredients:

250gr Farina

½ Sobre de llevat

150gr de mantega

150gr de sucre morè

75gr de sucre blanc

2 Ous mitjans

100gr de chips de xocolata

Un pessic de sal

Elaboració de las galetes:

Tots els ingredients a temperatura ambient.

1. Barreja en un bol els dos tipus de sucre amb la mantega.
2. Posa els ous al bol i barreja'ls be.
3. Afegeix la farina i el llevat poc a poc.
4. A tota la barreja posa els chips de xocolata.
5. Deixa-ho a la nevera durant 30min.
6. Escalfa el forn a 180º.
7. A la safata del forn posa un paper de forn i ves col·locant boletes de la massa.
8. Deixa-les entre 10-15 (vigila no es cremin).



“Tortitas” de civada – Paula

“TORTITAS” DE CIVADA ESTIL PAULA 😊

INGREDIENTS:

- 1 ou
- 2 clares d’ou
- 250 ml de llet d’atmella
- 80 gm de sucre
- 200 gm de farina de civada
- 1 culleradeta de llevat químic
- 2 cullaradetes de essència de vainilla
- 2 cullarades de cacau en pols (al gust)
- 1 pessic de sal

PREPARACIÓ:

1. Batem les clares d’ou i l’ou amb un pessic de sal, fins triplicar el volum i que la barreja es torni blanquinoso.
2. Incorporarem la llet i les 2 cullaradetes de essència de vainilla, barragem bé fins a integrar tots el ingredients.
3. Incorporarem el llevat i la farina de civada tamisades, barragem amb moviments envolvents.
4. En una paella petita posem unes gotes d’oli de gira-sol, deixem que s’escalfi i afegim 2 cullarades soperes ben plenes de massa, deixem cuinar un parell de minuts.
5. Estaran llestes per donarlis la volta quan veiem que es comencen a torrar pels costats. Donem la volta i deixem cuinar un minutet més. Retirem la tortita a un plat i així amb totes.

I ARA A GAUDIR !!!

BATUT DE MADUIXA A L'ESTIL PAULA 😊

INGREDIENTS:

- 5 maduixes per persona
- 250 ml de llet d'atmella

PREPARACIÓ:

1. Rentar i tallar les maduixes.
2. Afegir-les al recipient de la batidora i posar la llet.
3. Batre-ho tot fins que no quedin grumolls
4. Servir en un got, al gust posar gel

I JA TENIM UN BRENAR BO I SALUDABLE 😊



Hotcakes de colors – Júlia Valle

HOTCAKES DE COLORS

Ingredients:

- 150 gr de farina
- 1 cullerada gran de sucre
- 8 gr de llevat en pols
- 1 mica de sal
- 200 ml de llet
- 1 ou
- 1 cullerada de mantega desfeta



Preparació:

- Remenar tots els ingredients
- ficar-ho en diferents pots amb colorant alimentari de diferents colors
- Fer dibuix sobre la paella i posar-ho al foc, i llestos per menjar!!!

Fotos:



Espaguetis del diable – Oriol Saiz

RECEPTA : Espaguetis del diable

INGREDIENTS :

- 100 grams espaguetis
- 50 grams d'arròs rodó
- **Salsa** : 2 alls, 1 ceba trossejada, 100 grams de tomàquet triturat, 15 grams d'oli d'oliva, una culleradeta de sal, un pessic de pebre negre, 1 culleradeta de pebre vermell picant i mitja poma a trossets

PREPARACIÓ :

- 1- Bullir espaguetis i arròs per separat.
- 2- En una paella posar l'oli i afegir els alls. Després afegir el tomàquet triturat, la pebre vermella picant, el pebre negre i els trossets de poma.
- 3- Deixar la paella a foc mig durant uns 10 minuts.
- 4- Quan estigui tot , ho servim. MIREU LA FOTO!

CONSELL: Vigileu que és molt picant!!!



Gelat de maduixa –Rocío Sánchez

Gelat de maduixa

INGREDIENTS :

- 70g. de sucre glacé
- 30g. sucre invertit si no ha de posar 100g de sucre glacé en lloc de 70g
- 300g. de maduixes congelades en trossos
- 300g. crema per a muntar molt freda

SUGGERIMENT:

Per decorar el gelat, es pot posar, xarop de maduixa, chamallows, xips de colors, etc.

ELABORACIÓ:

- Muntem la nata
- Posem a la picadora les maduixes congelades, el sucre glass i el sucre invertit i triturarem fins aconseguir una crema espessa amb textura semblant el gelat.
- Afegim la nata muntada a la barreja de maduixes, en diverses tandes i amb moviments envoltants perquè no perdi volum.
- Aboquem la barreja en un recipient hermètic net i sec.
- Col·loquem la tapa i ficar al congelador
- Idealment, i per aconseguir més cremositat, es pot treure a les 3 hores per tornar a batre-ho 30 segons. Congelar de nou 5 hores
- Treure el gelat a temperatura ambient 10 minuts abans de consumir
- Amb una cullera de gelat fem boles i les posem en una copa i decorem al gust



l... BON PROFIT!!!

PASTÍS D'OREO I XOCOLATA BLANCA

Hola, soc la Minerva de 5eC. Avui us diré una recepta d'un pastís que vaig fer l'altre dia, és de xocolata blanca i galetes d'oreo. A mi i a la meva família ens ha encantat així que espero que a vosaltres també os agradi moltíssim. Per això us vaig a dir la recepta.

Es necessita els següents ingredients:

- 400gr. de galetes oreo.
- 125gr. de mantega.
- 100gr. de nata muntada.
- 220gr. de xocolata blanca.
- 1 sobre de quallada.

Us explicaré com es fa:

Agafem totes les galetes oreo i les xafem amb un corró. Les posem en un bol i afegim la mantega; hem de mesclar-ho tot molt be. Després ho posem en un bol mes allargat.

Després posem la xocolata blanca en trossos i la nata, en un bol i després l'has de posar en el bol on esta la mantega i les oreos.

Després tenim que remenar i li posem un sobre de quallada i tornem a mesclar i ho fiquem a la nevera.

I sortirà un pastís boníssim!!!

Pa de pessic de iogurt – Izan

PA DE PESSIC DE IOGURT



INGREDIENTS

1 iogurt

3 Ous

Amb la mida del got de iogurt:

260 gr. de sucre(2 gots)

390 gr. de farina (3 gots)

125 ml. d'oli (1 got)

1 sobre de llevat



PREPARACIÓ

PRIMER PAS:

Tirem el ous en un bol i ho barregem amb el iogurt.

Hi afegim l'oli. Seguim barrejant.

LLISTA DE

COMPRA

1 IOGURT

OUS

SUCRE

FARINA

OLI

LLEVAT

MANTEGA

SEGON PAS:

Hi afegim les dues mides de sucre i seguim barrejant.

Afegim el llevat i ho dissolem bé.

TERCER PAS:

Afegim les tres mides de farina poc a poc i barrejant bé.

Greixem una safata al forn.

QUART PAS:

Ho posem al forn preescalfat a 180° 30 minuts.



Coulant de xocolata – Guillem

Hola sóc el Guillem i la meva recepta és d'un coulant de xocolata.

Coulant de xocolata

INGREDIENTS

250 gr de mantega

250 gr de cobertura de xocolata al 70%

5 rovells d'ou

5 ous sencers

110 gr de farina

200 gr de sucre

PREPARACIÓ

1. Posa la xocolata al forn i la mantega al microones a baixa potència.
2. Remena fins que la barreja estigui homogènia i brillant.
3. Deixa-ho refredar .
3. Bat els rovells i els ous amb el sucre fins que augmenti el volum .
4. Afegeix la xocolata desfeta i barreja-ho amb suavitat .
5. Reparteix dins els motlles untats amb mantega i farina.
6. Cou al forn a 180 graus a uns 6-8 minuts.



ESTÀ MOLT BO!!!

Galetes de mantega – Aina

RECEPTA DE GALETES DE MANTEGA

INGREDIENTS:

- 1) 200 gr de mantega (a temperatura ambient).
- 2) 120 gr de sucre.
- 3) 280 gr de farina.
- 4) 1 cullera d'essència de vainilla.
- 5) 1 ou.

PREPARACIÓ:

1. En un bol comencem barrejant la mantega amb la farina.
2. Incorporarem el sucre, l'ou i l'essència de vainilla.
3. Ara és el moment de donar-li forma: estirem la massa a una safata de forn i amb uns motlles tallem la massa, traiem el que sobra.
4. Posem les galetes al forn a 180º uns 10-12 min.
5. Les decorem com més ens agradi.



GUARDEU-LES BÉ PERQUÈ NO SE LES MENGI!!!

Cuixa de pollastre al forn – Arnau Sangil

CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES I CEBA

INGREDIENTS

- 10 cuixes de pollastre
- 5 patates mitjanes
- 1 ceba gran
- 4 grans d' all
- Sal
- Pebre
- Farigola
- 50 cl got de vi blanc
- 50 cl got d'aigua

PREPARACIÓ

- Precaentar el forn a 180° C
- Tallem les patates en rodanxes de 0,5 cm
- Les col·loquem en una placa de forn
- Tallem la ceba en juliana i la posem sobre les patates
- Pelem 4 grans d' all i ho afegim a la placa
- Salpimentem les cuixes de pollastre
- Afegim les cuixes a la placa
- Agreguem l' aigua i la farigola i ho introduïm al forn
- Als 30 minuts donem la volta a les cuixes
- Deixar 30 minuts mes i treure del forn



Pizza de pernil dolç i formatge - Hugo

PIZZA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE

INGREDIENTS:

- Massa de pasta de full
- Tomàquet
- Pernil dolç
- Formatge en talls Havarti
- Formatge ratllat

PREPARACIÓ:

- Primer de tot: traiem la massa del congelador i la deixem 5 minuts.
- Segon : posem tomàquet a la massa.
- Tercer: posem el pernil dolç a sobre del tomàquet.
- Quart: posem el formatge Havarti a sobre del pernil dolç.
- Cinquè: posem el formatge ratllat damunt de tot.
- I per últim la fem al forn uns 20 minuts a 250 °C

I . . A menjar !!!!!!!!!!!!!

Pa de pessic – Mario

PA DE PESSIC

INGREDIENTS

- 5 ous.
- 1 got d'aigua d'oli vegetal.
- 1 got i mig de sucre.
- 2 gots de farina.
- 1 sobre de llevat, si no tens dos cullaradas de sal de fruitas.
- 1 ratlladura de llimona.
- 1 cullarada de mantega

PREPARACIÓ

- Poseu els ous en un bol i remeneu-ho bé.
- Afegiu-hi la sucre i remeneu-ho bé.
- Afegiu-hi l'oli i remeneu-ho bé.
- Afegiu-hi la farina i remeneu-ho bé.
- Afegiu-hi la ratlladura de llimona i el sobre de llevat i remeneu-ho bé.
- Deixar la massa reposar, mientras es calenta el forn a 180 graus.
- Greixeu el motel amb mantega.
- Aboqueu-hi la massa al motlle.
- Poseu-hi el motlle al forn, durant 40 minuts.
- Treieu del forn i deixeu reposar uns minuts.
- Desmoltleu.
- I gaudiu el pa de pessic!



Nuggets amb Doritos – Alba

NUGGETS DE POLLASTRE AMB DORITOS

INGREDIENTS

400 gr DE PIT DE POLLASTRE (2 PITS APROXIMADAMENT)

200 gr DE DORITOS

1 OU

UNA MICA DE SAL

PREPARACIÓ

-POSAR ELS DORITOS EN UN MORTER I PICAR.

-NETEGEM ELS PITS DE POLLASTRE I LES TALLEM A QUADRATS.

-LI POSEM UNA MICA DE SAL.

-AGAFA'NS UN OU HO BATEM I VAM PASSAR ELS PITS PER L'OU.

-LES ARREBOSSEM EN ELS DORITOS PICATS.

-POSEM UNA PAELLA AMB ABUNDANT OLI I LES FREGIM.

I BON PROFIT!!!!



Macarrons - Milena

MACARRARRONS

INGREDIENTS

- . Sal
- . 1 ceba
- . Formatge ratllat
- . Oli
- . Carn picada 500 g
- . Mantega
- . Salsa de tomàquet 500 g
- . Macarrons 500 g

PREPARACIÓ

Bullir l' aigua a la meitat de la cassola i afegir els, macarrons amb una cullerada de sal deixar, 12 o 15min i al denta.

Posar un rajolí d'olí a la paella quan, els macarrons estiguin treure'ls i escórrer. Tallar la ceba a quadradets i posar-li una mica de sal i afegir, la carn picada i la salsa de tomàquet amb els macarrons, anar remenant amb una espàtula per què no es formin bonys i quedi ben solta.

A continuació agafes 1 pirex i li poses una mica de mantega i ho barreges tot junt i a sobre formatge ratllat i deixar-lo al forn durant 15 o 20 minuts aproximadament.



“Tortitas” de civada – Emma

Tortitas de civada

ingredients :

- Una tassa de farina de civada
- Dues cullerades de sucre moreno o panela
- Dues culleradetes de llevat
- 1/4 culleradeta de sal
- 3/4 Tassa de llet vegetal (190ml)
- Un ou
- Una Cullera d’oli

Es barregen tots els ingredients, es posa una mica d’oli a una paella petita i posem la massa i quans surtin una mica de bombolles li donem la volta.

I després podeu posar-li el que vulgueu com per exemple nutella,xocolata mantega etc, per acompanyar. I a gaudir!!!

PASTÍS DE TONYINA

Ingredients:

pa de motlle sense crosta.

3 Llaunes de tonyina.

3 Ous.

1 Pot de maionesa.

1 Pot de ketchup.

1 Font de vidre/metall.

PREPARACIÓ:

En primer lloc posem a coure els ous en aigua mentre col·loquem el pa de motlle a la base de la font.

En un altre recipient barregem la maionesa i el ketchup per crear una salsa rosa, la escampem sobre el pa col·locat a la font.

Retirem l'oli de la llauna de tonyina i barregem la tonyina amb dos dels ous ja cuits i ratllats, el que queda el reservarem fins al final.

Col·loquem la barreja sobre el pa preparat a la font i col·loquem una altra capa de pa, posem una fina capa de salsa rosa i la barreja d'ou

I tonyina. Col·loquem una ultima capa de pa, en aquesta ocasió la escamparem per l'exterior, només amb maionesa i ratllarem l'ou reservat sobre tota la part superior de el pa.

Deixar refreda d'una a dues hores a la nevera.

Llest per servir.



Crepes – Jan

CREPES

INGREDIENTS

2 ous

150 grams de farina

250ml de llet

Una cullerada de sucre

Una cullerada d'oli d'oliva

Una miqueta de sal



¿COM ES FA?

Agafem tots els ingredients els introduïm en un bol, amb una batidora mesclm fins a aconseguir una massa homogènia.

Agafem una paella mitjana i la posem a escalfar amb una mica d'oli. Quan ja la tenim escalfada agafem la massa amb un cullerot i la aboquem aconseguint una forma circular. Deixem una estona per cada banda del crep .

Una vegada ja tenim els crepes els podem farcir amb...nocilla blanca/negra, xocolata blanca/negra, sucre glaç, nata maduixes etc.



Cupcakes - Eria

Como hacer cupcakes

INGREDIENTS:

- 200g de sucre
- 110g de mantega
- 200g de farina
- 2 ous
- $\frac{3}{4}$ culleradetes de pols per enfornar
- 2 culleradetes d'essència de vainilla
- 125cl de llet
- 2 culleradetes de xocolata en pols
- 12 motlles
- 1 batidora i un bol gran
- I un motlles de cupcakes

COMECEM A FER ELS CUPCAKES

1- posem la mantega i el sucre en el bol, i batem, quedarà un mica grumollós

2- trenquem un ou, i batem. I trenquem l'altre ou, i tornem a batre.

consell

ficar els ingredients a poc a poc i anar-los baten d'un en un, així quedarà més cremós.

3- tirem l'essència de vainilla i ho barregem amb la massa.

4- ara a part barregem la farina i la pols per enfornar.

5- posem la farina i la pols per enfornar al bol on tenim la massa feta, primer fem una mica i batem, després fem l'altre poquet i acabem de batre tot.

6- Ara posem la llet al bol i tornem a batre.

7- Ara apart farem una altra cosa agafem un petit got d'aigua i la xocolata en pols i ho barregem tot, ha de quedar com un batut de xocolata però més cremós.

8-una vegada que tenim la crema normal i la crema de xocolata hem de dividir-la en dos parts, perquè farem meitat de xocolata i meitat solament amb la massa normal.

Ara la crema de xocolata la barregem amb la meitat de la crema normal, i la batem.

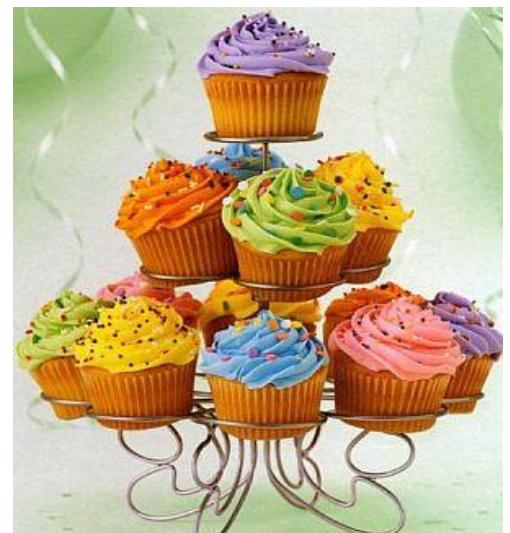
9-Agafem el motlle de cupcakes i la safata aquesta de cupcakes, i farem 6 cupcakes de xocolata i uns altres 6 de crema normal.

10- el posem en el forn uns 20 o 25 minuts, 180·(moderat)

11- una vegada que ja en sortit del forn els deixem refredar uns minuts.

12-i per últim els decoreu com vulgueu.

ELS RECOMANO PERQUÈ ESTAN MOLTS BONS.



Coca de la iaia – Bel

Coca de la iaia

INGREDIENTS

- 4 OUS
- RATLLADURA DE LLIMONA
- 2 TASSES PETITES DE LLET
- 1,5 TASSES PETITES D'OLI
- 1 SOBRE ROYAL
- 350 GRAMS DE SUCRE
- 200 GRAMS DE FARINA
- 100 GRAMS DE MAIZENA



PASSOS

SEPARAR LA CLARA DEL ROVELL DELS 4 OUS I BATRE LES CLARES FINS QUE QUEDI A PUNT DE NEU.

AFEGIR EL SUCRE A LES CLARES I SEGUIR REMENANT.

TAMISAR AMB UN COLADOR LA FARINA I AFEGIRLI LA MAIZENA I EL SOBRE ROYAL.

AFEGIR POC A POC A LA BARREJA DE SUCRE I LES CLARES TOTS ELS INGREDIENTS, ROVELLS, LA RATLLADURA DE LLIMONA, LES 2 TASSETES DE LLET, 1 TASETA I MITGA D'OLI I LA BARREJA DE LA FARINA MAIZENA I EL SOBRE ROYAL.

PREPARAR UNA SAFATA DE FORN AMB UNA MICA D'OLI I FARINA PERQUE NO S'ENGANXI I TIRAR TOTA LA BARREJA.

FICAR EL FORN A 180 GRAUS DURANT 30 MINUTS.

QUANT ESTIGUI FREDA LA PODEU DECORAR.

