



Malube i Tzatziki (Síria)

♡ Amir Sarajeddin Waez (2n ESO) i Soumaya Waez

Malube vol dir “tombat”. La gràcia d’aquest plat és que un cop cuinat, es tomba com si fos un pastís.

El tzatziki es una mena de salsa freda que també es pot servir com a aperitiu. És típic de la cuina siriana, grega i turca.

Ingredients

(per a 6 persones)

Malube

- ½ kg de carn picada de vedella (a Síria es faria amb carn de xai, però la d’aquí la troben massa greixosa i fan servir vedella)
- 2 albergínies maques
- 300 g d’arròs de grà rodó sense rentar
- Un grapat de pinyons
- Oli per fregir
- Baharat*

* El Baharat és una barreja de 7 espècies típica de la cuina siriana, libanesa, egípcia. Porta generalment pebre, coriandre, canyella, comí, clau, nou moscada i cardamom, però cada país ho adapta als seus gustos i costums.

Tzatziki

- 3 o 4 iogurts del tipus grec
- 2 cogombres
- Menta seca o també fresca
- All (opcional)

Elaboració Malubé

- Posem carn a coure dins una olla no massa gran, més alta que ampla, amb una miqueta d’oli, baharat al gust i una mica de sal i pebre.
- Mentre, pelem l’albergínia parcialment i la tallem a rodanxes iguals, aproximadament de ½ cm de gruix.
- Fregim les albergínies en oli roent (perquè no absorbeixin molt d’oli) i les anem reservant en un plat amb paper absorbent (paper de cuina).
- Quan la carn és cuita, traiem l’olla del foc. Ara, amb una cullera de fusta i amb cura, premem bé la carn dins l’olla, perquè així més tard no es desfaci quan la tombem. Sobre la carn hi posem les albergínies sense que quedi espai pel mig, i a sobre de tot, l’arròs cru. Afegim el doble d’aigua que d’arròs (si hem posat 2 gots d’arròs, posem 4 gots d’aigua). Seguir aquesta mesura és important per a què el plat ens quedi bé.
- Cal anar en compte en tirar l’aigua, que no barregem les capes que hem fet. La podem tirar al damunt d’una cullera, així l’aigua s’escampa. Ho salem.
- Posem l’olla tapada a foc lent perquè no es desmuntin les capes, uns vint minuts. Ha de quedar sense aigua. Si veiem que encara n’hi ha, escoltant el bombolleig, els darrers minuts hi podem treure la tapadora.
- Mentre, fregim els pinyons amb força oli perquè quedin torradets.
- Un cop l’arròs s’ha begut tot l’aigua (uns 20 minuts més tard), traiem la cassola del foc. Amb un ganivet, separem el malubé de les parets de la cassola.
- Amb cura de no cremar-nos, tombem l’arròs al plat com si fos una truita, és a dir, posem el plat sobre la cassola com si fos una tapadora, i amb un moviment ràpid i amb cura de no cremar-nos, ho tombem.
- Lentament, traiem la cassola i ja ho tenim. Hi afegim per damunt el pinyons fregits i a menjar!

Elaboració Tzatziki

- Pelem el cogombre i li traiem les llavors. Després el tallem a daus ben petits. Opcionalment es pot ratllar, però no es recomana en la cuina siriana ja que deixa anar molta aigua.
- Ho posem en un bol i hi afegim els iogurts. Per netejar el iogurt que queda a l’envàs ho podem esbandir amb una miqueta d’aigua, que també tirarem al bol.
- Hi afegim la menta seca i sal al gust. Ho barregem ben barrejat.

És un plat que se serveix ben fred. La Soumaya hi posa glaçons!

CUINA
SALTENCA
D'AVUI

Receptes de les famílies de
l’institut Salvador Sunyer de Salt





Thieboudienne (Senegal)

♥ Mansata Diedhiou (3r ESO) i Nideye Maimouna Coly

Aquest és un plat que es fa quan es té un convidat especial o quan ve algú de fora, per donar-li la benvinguda. És un plat típic de Senegal que es pot fer amb peix, però també amb pollastre.

Estris necessaris: una cassola una mica alta o un olla; una vaporera que encaixi amb la cassola; un minipimer per trinxar la verdura.

Ingredients

- 2 orades fresques o un peix similar de carn una mica dura
- 1 kg arròs d'un tall (trençat, però no massa petit)
- 4 pastanagues
- 1 api
- 1 albergínia
- 1 porro
- 1 nap
- 1 tall de col
- 1 xirivia
- ½ pebrot verd
- 1 iuca
- 2 cebes
- 1 pot de tomàquet concentrat (100ml)
- 1 pot petit de tomàquet fregit (200ml)
- Pebre
- 1 pastilla de caldo de peix
- 1 pastilla de concentrat de carn
- Oli de gira-sol

Elaboració

- Primer de tot netegem el peix: es treuen budells i escates. Es deixa sencer amb el cap.
- Fem una pasta amb ½ pastilla de concentrat de peix i julivert ben picat. Fem unes incisions en l'orada i a dins hi posem aquesta pasta que acabem de fer.
- Pelem la iuca traient la capa fibrosa exterior, la pastanaga, el porro, i ho tallem en daus mitjans.
- En una cassola fonda, hi posem un dit d'oli i l'escalfem a fort valent. Ha de tenir molta temperatura sense arribar a fumejar. Salem el peix per dins i quan l'oli sigui ben calent, li afegim. El peix ha de quedar molt daurat.
- Mentre, en un pot que hi puguem fer anar el minipimer, posem la meitat del pebrot verd i hi incloem les llavors, la ceba, el porro, i l'all trinxat. Ho triturarem per fer una pasta.
- Traiem el peix de l'oli. Ha de quedar una mica sobtat, és a dir ben daurat per fora encara que per dins quedi cru. En el mateix oli hi posem una ceba tallada, el tomàquet doble concentrat, 2 cullerades de tomàquet fregit i ho remenem. Al cap d'uns minuts hi afegim les verdures trinxades, l'all trinxat i la resta de verdures tallades (la pastanaga, la iuca, el porro i l'api). Ho deixem coure uns minuts més i hi afegim aigua fins a cobrir-ho.
- Quan arrenqui el bull, hi afegim un pastilla de caldo de carn concentrat i una pastilla de caldo de peix, i hi tornem a posar l'orada.
- A la part de dalt de la cassola, en una vaporera, hi posem l'arròs que haurem rentat una vegada per treure part del midó, i ho tapem. Ho fem coure uns deu minuts aproximadament.
- Un cop passat aquest temps, traiem la vaporera i les verdures de la cassola i hi aboquem l'arròs directament a l'aigua que queda, de manera que tindrà dues coccions: al vapor i bullit. Quan falti poc perquè l'arròs sigui cuit, hi afegim les verdures, perquè siguin calentes.
- Per muntar el plat, fem el següent: posem l'arròs i les verdures al mig i en un costat, hi posem l'orada. Se serveix en una plat gran i la gent, al voltant de la taula, va menjant amb la mà.

CUINA
SALTENCA
D'AVUI

Receptes de les famílies de
l'institut Salvador Sunyer de Salt





Pastafrola (Argentina)

♥ Ivan Madera (4t ESO) i Laura Medina

Aquesta és la recepta d'unes típiques postres argentines que s'acostumen a menjar acompanyades de mate. A casa la Laura, la pastafrola s'acaba de seguida, ja que a tota la família els encanta.

La Laura el farceix de codonyat, tot i que si no us agrada, també es pot farcir de mermelada. (En altres països es farceix també amb crema pastissera o amb formatge fresc tipus mató)

Ingredients

Per a la massa:

- 1 ou
- 1 rovell d'ou
- 400 grams de farina
- 1 sobre de llevat (16 grams)
- 200 grams de sucre
- 200 grams de mantega
- 1 culleradeta d'essència de vainilla
- 1 culleradeta de sal

Per al farciment:

- 400 grams de codonyat

Elaboració

Abans de preparar la pastafrola, deixarem la mantega fora de la nevera una estona perquè s'estovi (no ha d'estar desfeta, només estovada!!). Ha de quedar com una pomada.

- Tallem la mantega a daus petits (ens anirà bé fer-ho tot just treure-la de la nevera), la posem en un bol i hi afegim el sucre. Ho barregem bé, sigui amb la mà o amb una batedora elèctrica, fins que ens quedi com una crema i que ja no se senti el soroll del sucre (el crec -crec característic), llavors vol dir que ja està desfet i que la massa està lligada.
- Hi afegim la farina barrejada amb el llevat i la integrem a la massa fent voltes circulars amb les mans o amb una espàtula, i finalment afegim l'ou i el rovell. Ho hem de fer suaument, fins que ens quedi una massa compacta. No es tracta d'amassar, sinó d'integrar.
- Fem una bola amb la massa i la cobrim amb paper film i la posem a la nevera com a mínim 30 o 45 minuts, perquè així la mantega es refredi la puguem treballar.
- Mentrestant, posem el codonyat tallat en trossos petits en un cassó, hi afegim un rajolí d'aigua i ho escalfem suaument per anar-lo desfent. També ho podem fer en un bol al microones (ho escalfem un parell de minuts). Ho traiem de foc i ho remenem amb una forquilla, perquè ens quedi com una mermelada.
- Traiem la massa de la nevera i la partim en dues parts (una més grossa que l'altra, més o menys 2/3 i 1/3). Posem la bola gran entre dues tires de film de plàstic i ho aplanem amb el corró en forma rodona d'uns 4-5 mm de gruix. Retirem el film i la posem a sobre el motlle de pastís (el qual prèviament haurem untat amb mantega) d'uns 24 cm de diàmetre i 3 cm d'alt que anirà al forn, retallem l'excés de les vores, i ho tornem a posar a la nevera.
- La massa restant la posem entre dues tires de film de plàstic i l'estirem amb el corró. Després la tallem fent tires una mica més llargues que el motlle (amb el film i tot).
- Traiem el motlle de la nevera i hi posem el codonyat desfent al damunt. En acabar, retirem el film de les tires i les anem posant sobre el pastís, lleugerament separades, primer en vertical i després en horitzontal, de manera que quedi una mena de reixa. Si mentre muntem el pastís les tires de massa es trenquen, no passa res: les tornem a enganxar!
- Un cop muntat el país, el posem al forn prèviament escalfat, a 180°, durant uns 25 minuts.

La massa, un cop feta, es pot congelar. La Laura ens explica que a vegades en fa el doble i la meitat la congela ben embolicada amb film de plàstic per a una altra ocasió!

CUINA
SALTENCA
D'AVUI

Receptes de les famílies de
l'Institut Salvador Sunyer de Salt





Plato típic carne asada

(Hondures)

👤 Mario Ramiro Nuñez González (3r ESO) i Estrella Montserrat Nuñez

Es tracta d'un plat típic hondureny molt complet i cada regió hi posa el seu toc especial. Es prepara en reunions familiars i aniversaris i és un plat molt nutritiu. La gràcia està en marinar bé la carn.

Ingredients

- ½ kg de carn de porc (també es pot fer amb carn de vedella)
- 2 botifarres o xoriç
- Frijoles (una llauna)
- Arròs precuit
- Blat de moro
- Formatge fresc
- 'Tortillas' de farina de blat de moro
- 2 tomàquets
- 2 cebes (una per al Chismol i l'altra per als frijoles)
- 1 llima
- 1 pebrot verd
- 2 alvocats madurs
- Alls
- Oli
- Coriandre fresc
- Espècies per amanir la carn

Elaboració

- El dia abans, posem a macerar la carn amb l'all trinxat, oli i espècies (principalment, pebre negre i comí) i ho deixem tapat dins la nevera perquè reposi.
- Posem la carn a la planxa (o a la brasa) i la comencem a coure. Mentrestant, i sense deixar de vigilar la carn, preparem el *chismol*.
- Per al *chismol*, tallem ben petit els tomàquets, la ceba i el pebrot verd, i hi afegim un raig de llimona. Un cop barrejat, hi afegim el coriandre picat i la sal (amb el coriandre hem de ser molt generosos!).
- Si no tenim arròs precuit, podem anar bullint l'arròs. Un cop cuit, el retirem del foc.
- Continuem vigilant la carn i, a mitja cocció, hi tirem un bon raig de llima. I la seguim coent.
- Mentre s'acaba de fer la carn, posem una paella amb oli al foc i hi fregim mitja ceba, només perquè l'oli agafi l'aroma. Després la retirem. En l'oli que ha quedat, hi saltem els *frijoles* —que prèviament haurem triturat— fins que quedin ben cruixents.
- Un cop cuits, muntem el plat, que ha d'anar de la manera següent: posem la carn i al damunt el *chismol*. Al seu voltant anem fent muntanyetes amb els *frijoles*, una o dues cullerades d'arròs, l'alvocat a talls, dues tortillas, un tall de formatge fresc i el blat de moro.

CUINA
SALTENCA
D'AVUI





Sarmale (Romania)

David Peteri i Mihaela Peteri

El Sarmale és un farcellet fet amb fulla de col i farcit amb una barreja de carn picada i arròs que es cou tot junt. És un plat que s'acostuma a fer quan hi ha alguna celebració.

Ingredients

- 500 grams de carn picada (barreja de porc i vedella)
- 120 grams d'arròs
- 200 grams de tomàquet triturat cru (1 llauna)
- Fulles de col
- 1 pastilla de brou de carn
- 1 ceba petita
- Pebre negre molt
- Pebre vermell dolç
- Oli
- Sal

Elaboració

El temps d'elaboració és més o menys d'una hora.

- En primer lloc, tallarem la ceba a trossos petits i els posarem a enrossir a la paella amb una mica d'oli de gira-sol o d'oliva suau.
- Quan la ceba es comenci a enrossir, afegirem la carn picada salpebrada i abaixarem el foc. Afegirem l'arròs cru i barrejarem amb la carn i la ceba sense coure'l massa. La carn ha d'estar encara un xic crua.
- Afegirem pebre vermell i la pastilla de brou desfeta per sobre la carn i la ceba. Barrejarem bé tots els ingredients i afegirem una mica de tomàquet triturat. Un cop estigui tot ben barrejat, ho reservarem.
- En una olla amb aigua i sal escaldarem fulles de col durant 1 minut en l'aigua bullent i les apartarem.
- Preparem el fons d'una olla amb fulles de col, perquè no s'enganxi i preparem els farcellets que hauran d'anar a dins. Els farcellets els farem agafant la fulla de col al palmell de la mà i posant una cullerada o dos de la preparació anterior i tanquem les puntes. No es pot pressionar molt perquè l'arròs creixerà i necessitarà més espai. Anem col·locant els farcellets a l'olla, sobre les fulles de col que havíem preparat al fons.

(Un cop preparats, els farcellets també es poden congelar)

- Sobre els farcellets posem la resta de tomàquet triturat i omplim amb aigua calenta, fins a gairebé cobrir. Ho bullim a foc fort durant 20 minuts aproximadament.
- Provem el brou i corregim de sal. També podem afegir una mica més de pastilla de brou de carn si volem que tingui més gust. Deixem coure 10 minuts més i retirem del foc. Ho deixem reposar 5 minuts i servim. Ho podem acompanyar amb una mica de caldo dins el plat.

CUINA
SALTENCA
D'AVUI

Receptes de les famílies de
l'institut Salvador Sunyer de Salt



Aloo Tikki (Punjab, India)

👤 Bimaljot Singh (3r ESO) i Rajinder Kaur

Aloo Tikki són una mena de croquetes molt típiques de l'Índia, que es poden menjar a qualsevol hora. Moltes botiguetes de carrer en venen i cada regió les cuina amb el seu toc especial, tot i que la base sempre és la mateixa

Aloo: patates
Masala: barreja d'espècies

Ingredients

- 3 kg de patates
- 1 o 2 cebes
- 1 nap
- 20 grams de pa ratllat
- Sal
- Oli
- 2 cullerades petites midó blat de moro
- Pebre negre al gust
- ½ culleradeta de chaat masala
- Salsa chutney de coriandre
- 1 culleradeta de pols de mango deshidratat (amchur powder)
- ½ culleradeta de comí en gra torrat
- ¾ culleradeta coriandre en pols
- Julivert deshidratat

Elaboració

- Bullim les patates pelades i senceres.
- Les trinxem bé, evitant que quedin trossos grossos; millor si ho fem quan encara són una mica calentes. Un cop triturades, hi afegim el midó de blat de moro, el pebre negre, el julivert deshidratat, la sal, el comí torrat, el coriandre molt, el chaat masala i la pols de mango.
- Amassem per integrar-ho tot i hi afegim el pa ratllat.
- Fem boletes amb la massa (mullant-se les mans amb oli prèviament perquè no se'ns enganxi) de la mida d'una pilota de ping-pong, les aixafem com si fossin petites truites rodones, i les fregim en una paella amb mig dit d'oli.
- Emplatem amb dues o tres patates per persona i la salsa chutney per sobre, amb nap i ceba ratllada. Ho espolem amb pols de mango.

CUINA
SALTENCA
D'AVUI

Receptes de les famílies de
l'institut Salvador Sunyer de Salt





Pique Macho *(Bolivia)*

♥ Jade Maldonado (1r CFGM) i Zulema Rossy

El Pique Macho és un dels plats típics de Bolívia, originari de Cochabamba. És una delícia i es caracteritza perquè se serveix en racions molt generoses.

Ingredients

- 1 kg de carn de vedella tendra tallada petita
- 1 kg de patates per fregir
- 12 salsitxes de porc
- 6 ous
- 6 terrines petites de formatge fresc (uns 400 grams)
- 1 locoto vermell (pebrot vermell)
- 1 locoto verd (pebrot verd)
- 2 ajís verds (bitxos picants verds)
- 1 ceba blanca que no piqui
- 3 tomates madures
- Pebre negre
- Sal
- Vinagre
- Llimona
- Salsa de soja
- Maionesa
- Mostassa
- Ketchup

Elaboració

- Marinem la vedella amb sal, pebre negre, llimona, vinagre abundant i oli i la deixem reposar una estona (mínim de 5 cinc minuts, però es pot deixar la nit abans de cuinar el plat).
- Bullim els ous uns 10 minuts i els pelem.
- Pelem les patates (quasi només rascar-les) i les tallem en bastonets. Les fregim en oli de gira-sol ben calent fins que quedin rosses. Les retirem i les deixem en paper de cuina per absorbir l'oli sobrant. Salem i reservem.
- Fregim les salsitxes senceres fins que quedin ben cuites. Reservem
- Saltegem la vedella en una paella amb un xic d'oli uns 10/12 minuts. Quan estigui quasi a punt, afegim un rajolí de salsa de soja.
- Tallem la ceba a juliana i els locotos verd i vermell a tires primes. Tallem la tomata a talls mitjans. Reservem.
- Muntem el plat posant les patates a la base, a sobre la vedella i les salsitxes a talls. Afegim la ceba, els locotos, la tomata, els ous tallats per la meitat i el formatge fresc. A sobre els ajís. Amanim amb les salses de maionesa, ketchup i mostassa.

CUINA
SALTENCA
D'AVUI

Receptes de les famílies de
l'institut Salvador Sunyer de Salt





Arròs a la cassola

(Catalunya)

👤 Coralí Masó Borrell (1r ESO) i Pep Masó

Recepta tradicional catalana. L'arròs a la cassola, té moltes variants i és el típic plat als menus del dijous a tota Catalunya.

Ingredients

- 1 tomata grossa
- 2 cebes grosses
- 1 pebrot verd
- 1 pebrot vermell
- 10 gambes
- 10 salsitxes
- 1 sípia
- 250 grams musclos
- Oli d'oliva
- 1,7 litres de brou de pollastre, fumet de peix o els dos barrejats
- All
- Julivert
- Ametlles torrades
- ½ quilo d'arròs de gra rodó, tipus bomba

Elaboració

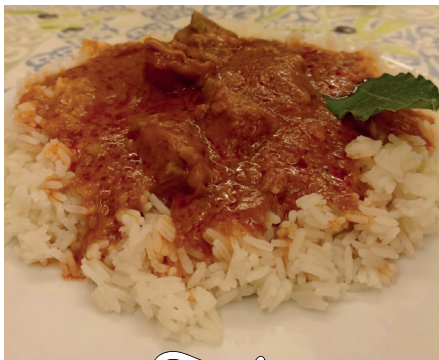
- Posem una mica d'oli a la cassola (just perquè no quedi pesat) i marquem les gambes a foc fort un minut per cada costat, aixafant una mica el cap perquè deixi anar els suc i les retirem.
- Seguidament, marquem les salsitxes tallades en tres trossos i també les retirem.
- Mentrestant hem picat la ceba petita i els pebrots a dauets. Posem la ceba a sofregir a foc mig-baix amb un bon raig d'oli i quan està dauradeta (uns 8-10 minuts) i hi afegim el pebrot vermell i una miqueta més tard el verd (8-10 minuts més). Deixem sofregir tot junt i hi ratllem la tomata directament a sobre (sense granes i sense pell).
- Quan està una mica reduïda (uns 30-35 minuts en total), hi afegim la sípia tallada a daus i deixem que cogui lentament mitja horeta. Quan el sofregit el veiem a punt, afegim l'arròs i el rossejarem durant un minut o minut i mig. Seguidament, hi abocarem el fumet calent (3 parts de fumet per una part d'arròs) apujant a foc viu perquè arrenqui el bull tot plegat. En aquest moment afegim la sal (tastant fins al punt que ens agradi). Segons el tipus d'arròs haurà de coure de 15 a 18 minuts.
- Quan faltin 5 minuts per acabar, hi abocarem la picada (feta amb 2 grans d'all, un grapat de fulles de julivert, 15 o 16 ametlles torrades, sal, una llesca de pa fregit o un rajolí d'oli i un raig de brou o de vi blanc).
- Quan faltin 3 minuts hi afegim els musclos (sense coure prèviament), i quan faltin 2 minuts hi afegim les gambes i salsitxes.
- Tancat el foc, deixem en repòs 2 minuts abans de servir.

CUINA
SALTENCA
D'AVUI



Receptes de les famílies de
l'institut Salvador Sunyer de Salt





Tigamahao (Gàmbia)

👩 Fatoumata Cissoko Touray (1r CFGM), Nafissatou Cissoko Touray (2n ESO) i Bye Ceesay Touray

El menjar típic de Gàmbia es prepara amb una base d'arròs acompanyada de carn, en aquest cas xai. És una cuina senzilla i gustosa que aprofita els productes del seu entorn. Així, els plats són plens de colors

Ingredients

- 2 fulles de llorer
- 2 grans d'all
- Sal
- Pebre negre
- 2 pastilles caldo de pollastre
- 1 ceba grossa
- 1 tomata madura grossa
- 1 pebrot vermell
- Oli de gira-sol
- 1 kg d'arròs llarg
- 1 kg de carn de xai a daus sense os
- 3 cullerades de pasta de tomata concentrada
- 3 cullerades de crema de cacauet

Elaboració

- Tallem la carn a mida de mossegada i la rentem.
- Posem oli de gira-sol a escalfar en una olla, i hi sofregim la carn, salada prèviament. Ho tapem i ho deixem coure una estona, daurant-la per arreu. La traiem i reservem.
- Tallem la ceba a talls petits. Trinxem els alls a la mà de morter i hi afegim pebre negre.
- A l'olla anterior i amb un raig d'oli, posem a sofregir la ceba, el pebrot vermell, la tomata tallada petita, i hi afegim la picada d'all i pebre. Ho barregem bé.
- Afegim a la carn i ho remenem. Posem tres cullerades de pasta de tomata, pebre negre abundant, ho salem i ho tapem.
- Quan hagi passat una estona, afegim tres cullerades de crema de cacauet, les dues pastilles de caldo concentrat de pollastre i les dues fulles de llorer. Ho cobrim d'aigua i apugem el foc fins que comenci a bullir. Quan arrenqui el bull, abaixem el foc i ho deixem coure uns 30 o 40 minuts, tapat, fins que la carn quedi tova.
- Cap al final de la cocció, destapem l'olla per evaporar una mica l'aigua i que la salsa quedi més espessa.
- En una altra olla, haurem posat a coure l'arròs (que haurem rentat una vegada) uns 12-14 minuts.
- Presentem el plat amb una base d'arròs i la carn amb salsa per damunt.

CUINA
SALTENCA
D'AVUI

Receptes de les famílies de
l'institut Salvador Sunyer de Salt





Harcha (Marroc)

♥ Oumaima Makhfaoui i Zahra El Fatni

La Harcha es recomana menjar-la calenta amb oli, mantega, melmelada i acompanyada d'un bon te amb menta.

La massa de la harcha permet fer-se amb diverses barreges: olives, orenega, tonyina, formatge... o bé més dolça, més sucre de vainilla, aromes...

Ingredients

- 2 gots de llet sencera (uns 450 ml)
- 1/2 got d'oli d'oliva (uns 110 ml)
- 1 cullerada gran de sucre (uns 15 grams)
- 1 cullerada petita de sal
- 3 cullerades grosses de mantega (80 grams aproximadament)
- 800 grams de sèmola mitjana de blat (separar una mica per la cocció)

Elaboració

- En un bol gran, hi posem la sèmola amb un polsim de sal, el sucre, la meitat de l'oli, la mantega, ho barregem per tenir una massa compacta amb tots els ingredients integrats..
- Afegim la llet i continuem pastant. Pot semblar massa líquid, però la sèmola absorbirà ràpidament el líquid al cap d'uns minuts.
- Untem una paella d'uns 26 cm (ha de ser amb un fons gruixut) amb mantega i hi tirem sèmola (de la que hem reservat), això farà que quan hi posem la massa no se'ns enganxi, també ens en passem una altra mica per les mans, mentre estirem tota la massa preparada per la base de la paella, fent un gruix d'uns 3 cm.
- Posem al foc, alt inicialment, perquè la paella agafi temperatura i després abaixem a mig foc, fins que els costats quedin torrats (uns 10 minuts).
- Traiem la massa amb una plata planera gran (com si volguéssim donar una volta a una truita) i netegem la paella de l'excés de mantega, si n'hi ha a la harcha, també la netegem.
- Donem la volta a la Harcha i coure 10 minuts més a foc mitjà per l'altra cara fins que quedi daurada.

CUINA
SALTENCA
D'AVUI

Receptes de les famílies de
l'institut Salvador Sunyer de Salt



CUINA SALTENCA D'AVUI



Receptes de les famílies de
l'institut Salvador Sunyer de Salt



Aquest projecte ha estat realitzat per l'AFA de
l'institut el 2021.

Podeu trobar els vídeos de les receptes i fotos de
com es van realitzar a la següent adreça:

[https://agora.xtec.cat/
inssalvadorsunyer/linstitut/ampa/
cuina-saltenca-davui/](https://agora.xtec.cat/inssalvadorsunyer/linstitut/ampa/cuina-saltenca-davui/)