



GRUP

1

LA VOLTA AL MON A MOSSEGADRES



Senegal va ser una colònia francesa i les galetes es van fer en homenatge a les monedes franceses, només que van substituir a la recepta la tradicional mantega francesa per la de cacauet.

I. INGREDIENTS PER LA MASSA

- 1 ou mitjà
- 120g de sucre granulada
- 1 culleradeta d'essència de vainilla
- 250g de farina natural
- 125g de mantega sense sal
- Mantega de cacauet, preferiblement suau
- Cacauets, picats en brut



II. ESTRIS

- Bol
- Safata de forn
- Mesuradors
- Cullera
- Motlle galetes
- Corró



III. PROCEDIMENT



1r. Afegiu l'ou, el sucre, la vainilla, juntament amb un pessic de sal en un bol. Batre amb una cullera de fusta fins que estigui pàlid.

2n. Afegiu la farina i barregeu amb els dits fins que la massa es vegi com sorra.

3r. Afegiu la mantega i amassar bé per formar una massa. Si la massa és massa enganxosa, afegeix-hi més farina.



4t. Compacteu la massa en una bola i la poseu a refredar a la nevera durant 30 minuts.

5è. Preescalfeu el forn a 180°C.



6è. Escampeu farina al taulell i estireu la massa fins que estigui tan fina i gruixuda com vulgueu les vostres galetes.

7è. Retalleu les galetes amb un tallador de galetes rodó, a la mida que vulguis.



8è. Enforneu les galetes (en una safata de forn) durant 15-20 minuts.



9è. Quan estiguin completament refredades, unteu les galetes amb mantega de cacauet i decoreu amb els cacauets picats.





ANGLATERRA: PLUM CAKE

I. INGREDIENTS

- 225 gr. de mantega
- 250 gr. de mel + 2 cullerades per al
glacejat.
- 100 gr. de sucre moreno
- 3 ous
- 1/2 sobre de llevat
- 300 gr. de farina

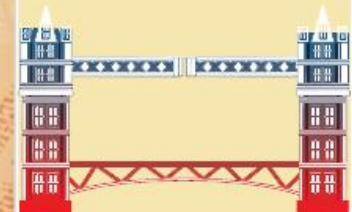


II. ESTRIS

- Bol
- Pinzell
- Varetes
- Batedora
- Mesurador



Enjoy it





II. PROCEDIMENT

Prepareu el forn a 160° perquè vagi escalfant.

1.- Poseu una cassola a foc on **incorporareu la mel, el sucre i la mantega**. S'ha de fondre tot junt a foc lent.



2.- Quan estigui fos, pugeu una mica el foc i ho deixeu cuinar 1 minut. Apagueu el foc i ho deixeu fins que estigui fred.

Un cop estigui fred, ho incorporeu en un bol i aneu incorporant els ous un i batent.



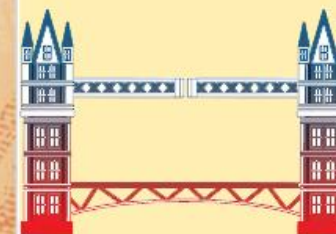
3.- **Tamiseu la farina** juntament amb el llevat i barregeu la massa.

4.- **Engreixeu un motlle** d'uns 20cm i el folreureu amb paper de forn. Afegiu la massa.



5.- **Enforneu** durant uns 50 a 60 minuts.

6.- Prepareu un **glacejat** amb 2 cullerades de mel i dues d'aigua. Introduïu-ho un minut al microones al mínim. Quan estigui fet el pastís, pinteu amb un pinzell tot el pa de pessic.





ANGLATERRA: PA NÚVOL

I. INGREDIENTS

- 100 g de formatge cremós (Philadelphia)
- 3 ous
- ¼ de culleradeta de bicarbonat de sodi
- sal
- espècies

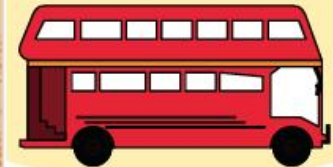


II. ESTRIS

- 2 Bols
- Cullera
- Espàtula
- Varetes
- Mesurador



Enjoy it





II. PROCEDIMENT

Pre-escalfar el forn a 150 ° C (302 ° F) per uns 10 minuts.

1.- Separeu les clares dels rovells i reserveu en 2 bols mitjans.

Bateu els rovells amb una vareta de cuina i afegiu el formatge cremós barrejant fins a obtenir una massa suau i homogènia.



2.- Bateu les clares juntament amb el bicarbonat de sodi fins a arribar al punt de neu.



3.- Incorporau les dues barreges en un bol amb ajuda d'una espàtula de silicona i integreu amb moviments evolvents fins a homogeneïtzar.



4.- Sobre una safata de forn coberta de paper de cuina distribuïu la massa en 9 porcions amb suficient separació per assentar en forma de truites circulars. Poseu al forn pre-escalfat uns 15 / 20 minuts fins que estiguin lleugerament daurats.



4.- Opcionalment, el pa núvol pot preparar-se amb sal, pebre, romaní, all picat o cacau. Els ingredients addicionals sempre han de ser secs perquè la massa no s'estovi massa.

5.- Servir el pa núvol sol o acompanyat amb pernil York.





BROWNIE- Boston (EUA)



Al 1897 un cuiner de Boston va oblidar afegir llevat a una coca o pa de pessic de xocolata, donant com a resultat un pa de pessic sense gaire altura, com actualment el coneixem, que se li va donar el nom de Brownie (marró) i/o Brownie (marronets).

I. INGREDIENTS



II. ESTRIS



III. PROCEDIMENT

1. **Preescalfeu el forn a 180°C i engreixem un motlle rectangular amb una mica de mantega o oli i una mica de farina.**
2. Col-loqueu un cassó amb **aigua al foc perquè bulli** i un cop ho faci poseu a sobre un bol (estarem fent un bany maria), i al **bol col-loqueu la mantega i la xocolata**, perquè amb la calor de l'aigua es fundin i es barregin. **Remeneu amb una espàtula perquè s'integrin bé.**
3. Un cop foses retireu el cassó del foc, traieu el bol i deixeu de banda perquè la barreja es temperi una mica.
4. En un altre bol **barregeu els ous, el sucre i la vainilla.**
5. A aquesta darrera barreja hi **afegiu la de la xocolata i la mantega** foses i barregeu bé.
6. A continuació **incorporeu la farina i la sal** passant-la prèviament **per un colador** perquè es tamisi i quedi més solta... això farà que el brownie sigui encara més cremós.
7. Barregeu bé tota la barreja del bol i **afegiu les nous.**
8. **Aboqueu ara la barreja** al recipient per a forn i **enforneu durant 25 minuts.**
9. El traieu del forn, ho deixeu reposar fins que estigui completament fred i llavors el tallem en porcions de mida petita.
10. Decoreu la superfície empolvorant amb ajuda d'un colador petit de cacau en pols o sucre glaç... al vostre gust.





BOSTON CREAM DONAS (dónuts) – Boston (EUA)



Cada primer divendres de juny des de fa gairebé un segle, els Estats Units celebren el seu Dia Nacional del Dònut (National Doughnut Day), un dels dolços més populars i apreciats pels nord-americans. El seu origen ve dels segles XVIII i XIX, de la mà dels colons holandesos que desembarcaven a Nova Amsterdam (l'actual Manhattan) portant la recepta dels *olykoeks*, unes pastes fregides en oli típiques dels Països Baixos.

IV. INGREDIENTS



V. ESTRIS



VI. PROCEDIMENT

1. Poseu els ingredients en el mateix ordre de la llista al bol de la batedora (aigua, ous, llet, sal, sucre, mantega, farina i llevat) i amasseu, a velocitat lenta al principi, després podeu donar una mica més de velocitat fins que els ingredients estiguin molt ben integrats. Amasseu durant uns 10 minuts.
2. Poseu la massa en una superfície lleugerament enfarinada i cobriu-la amb un bol gran perquè reposi uns 10 a 15 minuts.
3. Després, dividiu la massa per la meitat i estireu-la amb corró fins a deixar-la d'1 cm. d'alçada.
4. Useu un tallador rodó de 8 cm., talleu la massa per donar forma a les "dones".
5. Prepareu una safata amb paper per enforar, i poseu-les cobertes amb un drap perquè reposin i dobleguin el seu volum per espai de 30 a 45 minuts en un lloc càlid.
6. Preescalfeu el forn a 375 °F (200 °C) i enforneu les dones durant 15 minuts.
7. Un cop enforades, deixeu-les refredar per poder obrir-les.





L'onigiri farcit de maionesa i tonyina, també és anomenat pollastre de mar
(시치킨, shichiken)

I. INGREDIENTS

- 1 tassa d'arròs japonès cuit
- 1 full de nori (algues)
- 2 cullerades de maionesa japonesa
- 1 cullera de tonyina enllaunada
- sal



II. ESTRIS

- safata o taula de fusta
- ganivet



III. PROCEDIMENT

1. Barregeu la tonyina enllaunada amb la maionesa.
2. Humitegeu i poseu-vos a les mans amb una mica de sal.



3. Agafeu un grapat d'arròs a les mans i feu una mena bola.



4. Feu un petit forat (abonyegament) al mig de l'arròs i afegiu el farcit de maionesa amb tonyina.



5. Premeu l'arròs suaument al voltant del farcit per formar un triangle.



6. Emboliqueu 1/3 d'un full de nori al voltant de l'onigiri.





El sushi és un plat típic de la cuina japonesa amb arròs, juntament amb altres ingredients com algues, peix, vegetals i ous. Els ingredients del farciment es poden servir crus, cuits o marinats; a més hi ha diferents formats de presentació.

I. INGREDIENTS

- 1 tassa d'arròs per a sushi
- 1 tassa d'aigua
- 2 làmines d'alga nori



II. INGREDIENTS PEL SUSHI-ZU

- 2 cullerades de vinagre d'arròs
- 1 cullerada de sucre
- 1/2 culleradeta de sal



III. INGREDIENTS PEL FARCIT

- peix (nosaltres farem servir tonyina)
- palets de cranc
- alvocat
- cogombre



altres ingredients que podem fer servir: pastanaga, api, la part verda de la ceba tendra, tomàquets secs, nous, tofu, etc.

IV. ESTRIS

- estoreta
- safata o taula de fusta
- ganivet



V. PROCEDIMENT

1. PREPARAR EL SUSHI-ZU

- Barrejarem el **vinagre** amb el **sucré** i la **sal** i remenarem fins que es dissolguin completament.



2. **Abocarem l'arròs** sobre una safata o taula de fusta.

3. **Afegirem el sushi-cc** i anirem remenant amb una cullera a poc a poc, per no trencar l'arròs.



4. **Prepararem** tots els ingredients que necessitarem per a l'armat del sushi.



Tallarem l'**alvocat** i el **cogombre** a **bastonets**; tallarem el **peix** a bastonets per als rolls.

5. ELABORAR ELS ROLLS



Estendrem la nostra estoreta i posarem un tros de film transparent ben estès per sobre.



Col·locarem a sobre una **làmina de nori**, amb la part brillant cap avall. Les làmines de nori tenen unes línies; cal orientar-les en el mateix sentit que les línies de la màrrega (estoreta).



Disposarem un bol amb **aigua** per anar mullant-nos les mans, perquè l'arròs és molt enganxós. Amb les mans humides, anirem **distribuint** una capa fina d'**arròs** sobre el nori.

Deixarem 1 cm lliure sobre un dels costats llargs de la làmina per tancar.



Col·locarem el **farciment** escollit al llarg, a uns 3 dits de la vora per on començarem a enrotllar.



Quan tinguem llest el farcit, **enrotllarem** ajudant-nos amb la màrrega i el film. Anirem prement sense exagerar perquè no s'escapi res, i en acabar, humitejarem tot just la vora de l'alga que havíem deixat lliure perquè s'enganxi.



Per **tallar els rolls**, necessitarem un ganivet ben esmolat, que anirem mullant perquè no s'enganxi a l'arròs





El "cheese bacon roll" és una panet rodó amb formatge i trossets de bacó per sobre. Són molt populars als picnics i per berenar. Els podeu trobar als supermercats i als forns de pa.

I. INGREDIENTS

- 450g (3 tasses) de farina de pa natural
- 1 cullerada (14g/2 sobres) de llevat sec
- 2 culleradetes de sucre
- 1/2 culleradeta de sal
- 250 ml (1 tassa) de llet tèbia
- 2 cullerades de mantega fosa
- 175 g de salsitxes (pollastre)
- 120g (1 1/2 tasses) de cheddar ratllat
- Julivert



II. ESTRIS

- Bol
- Batedora
- Safata de forn
- Mesuradors
- Corró
- Cullera, ganivet i llengua
- Drap



III. PROCEDIMENT

1. **Barregeu la farina, llevat i sucre** en un bol gran. **Afegiu la sal**. Feu un pou al centre. **Afegiu llet i mantega**.



2. Utilitzeu una cullera de fusta per **remoure** la **barreja** fins que estiguin tots els ingredients ben integrats. Després amb les mans **feu una bola** amb la massa.
3. **Abocar** la **massa** sobre una superfície lleugerament enfarinada i **amassar** durant 10 minuts o fins que la massa estigui llisa i elàstica.
4. **Unteu** un bol gran amb **oli d'oliva** per greixar. **Col·loqueu** la massa al bol i cobriu amb un drap humit. **Reserveu** en un lloc càlid i lliure de corrents d'aire durant 45 minuts-1 hora o fins que la massa gairebé hagi duplicat la mida.
5. **Colpegeu** el centre de la massa amb el puny. **Amassar** durant 2 minuts o fins que la massa estigui elàstica i hagi tornat a la seva mida original.



6. **Preescalfeu** el forn a 190C. **Enfarineu** lleugerament una safata per enforar.
7. **Dividiu** la **massa** en 8 porcions iguals. Enrotlleu cada porció en una bola i aplaneu lleugerament amb la mà.



8. **Afegiu** els **trossets de salsitxa** i el **formatge** per sobre dels rotllos, deixant una vora d'1 cm d'amplada.



9. Cobriu amb un drap humit i reserveu durant uns minuts.
10. **Afegiu** per sobre una mica més de **formatge, salsitxa i julivert**.



11. **Enforneu** durant 25-30 minuts o fins que el formatge es fongui, i els rotllos diguin daurats.
12. Transferiu a una reixeta de filferro per refredar lleugerament.





PIONONO PERUÀ



I. INGREDIENTS



1 CDA PELL DE TÀRONJA



DOLÇ DE LLET



5 OUS



1 CDA ESSÈNCIA VAINILLA



1/3 TASSA DE SUCRE



SUCRE GLAS



1/3 TASSA FARINA



1/8 TASSA DE SAL

II. ESTRIS



BOL



SAFATA DE FORN



MESURADOR



GANIBET



RATLLADOR



ESPÀTULA



TAULA DE TALLAR



PAPER VEGETAL



ALLIN MIKUNA



1. **Preescalfeu** el forn a 180° C.
2. **Engreixeu** una mica amb **mantega** la safata del forn i folreu amb paper vegetal.
3. **Bateu** els **ous** en un bol a velocitat mitjana fins que estigui cremosa i espessa. **Afegiu** una cullerada de **sucre** granulada alhora.
4. Continua batent durant 5 a 7 minuts i **afegiu** l'**extracte de vainilla**, la **ratlladura de taronja** i la **sal**. **Bateu** durant 10 segons.
5. **Tamiseu** la **farina** mentre l'afegiu a la barreja d'ou.



6. **Aboqueu** la **massa** a la safata preparada i **esteneu** uniformement amb una espàtula.



7. **Fornegeu** 12 a 15 minuts.
8. **Retireu** del forn i deixeu reposar durant 5 minuts.
9. **Esteneu** una tovallola de cuina neta més gran que la safata i aboqueu el pastís sobre la tovallola



10. **Retireu** el paper vegetal i **unteu** amb el **dolç de llet**



11. **Enrotlleu** de nou el pastís pel costat curt i el deixeu repusar a la nevera.



12. **Decoreu** per sobre amb el **sucre glas**.





JAPÓ: SUSHI

El sushi és un plat típic de la cuina japonesa amb arròs, juntament amb altres ingredients com algues, peix, vegetals i ous. Els ingredients del farciment es poden servir crus, cuits o marinats; a més hi ha diferents formats de presentació.

I. INGREDIENTS

- 1 tassa d'arròs per a sushi
- 1 tassa d'aigua
- 2 làmines d'alga nori



II. INGREDIENTS PEL SUSHI-ZU

- 2 cullerades de vinagre d'arròs
- 1 cullerada de sucre
- 1/2 culleradeta de sal



III. INGREDIENTS PEL FARCIT

- peix (nosaltres farem servir tonyina)
- palets de cranc
- alvocat
- cogombre



altres ingredients que podem fer servir: pastanaga, api, la part verda de la ceba tendra, tomàquets secs, nous, tofu, etc.

IV. ESTRIS

- estoreta
- safata o taula de fusta
- ganivet



V. PROCEDIMENT

1. PREPARAR EL SUSHI-ZU

Barrejarem el **vinagre** amb el **sucré** i la **sal** i remenarem fins que es dissolguin completament.



Abocarem l'**arròs** sobre una safata o taula de fusta.

Afegirem el **sushi-cc** i anirem remenant amb una cullera a poc a poc, per no trencar l'arròs.



Prepararem tots els ingredients que necessitarem per a l'armat del sushi.



Tallarem l'**alvocat** i el **cogombre** a **bastonets**; tallarem el **peix** a bastonets per als rolls.

5. ELABORAR ELS ROLLS



Estendrem la nostra estoreta i posarem un tros de film transparent ben estès per sobre.



Col·locarem a sobre una **làmina de nori**, amb la part brillant cap avall. Les làmines de nori tenen unes línies; cal orientar-les en el mateix sentit que les línies de la mर्फega (estoreta).



Disposarem un bol amb **aigua** per anar mullant-nos les mans, perquè l'arròs és molt enganxós. Amb les mans humides, anirem **distribuint** una capa fina d'**arròs** sobre el nori.

Deixarem 1 cm lliure sobre un dels costats llargs de la làmina per tancar.



Col·locarem el **farciment** escollit al llarg, a uns 3 dits de la vora per on començarem a enrotllar.



Quan tinguem llist el farcit, **enrotllarem** ajudant-nos amb la mर्फega i el film. Anirem prement sense exagerar perquè no s'escapi res, i en acabar, humitejarem tot just la vora de l'alga que havíem deixat lliure perquè s'enganxi.



Per **tallar els rolls**, necessitarem un ganivet ben esmolat, que anirem mullant perquè no s'enganxi a l'arròs





El "cheese bacon roll" és una panet rodó amb formatge i trossets de bacó per sobre. Són molt populars als picnics i per berenar. Els podeu trobar als supermercats i als forns de pa.

I. INGREDIENTS

- 450g (3 tasses) de farina de pa natural
- 1 cullerada (14g/2 sobres) de llevat sec
- 2 culleradetes de sucre
- 1/2 culleradeta de sal
- 250 ml (1 tassa) de llet tèbia
- 2 cullerades de mantega fosa
- 175 g de salsitxes (pollastre)
- 120g (1 1/2 tasses) de cheddar ratllat
- Julivert



II. ESTRIS

- Bol
- Batedora
- Safata de forn
- Mesuradors
- Corró
- Cullera, ganivet i llengua
- Drap



III. PROCEDIMENT

1. **Barregeu la farina, llevat i sucre** en un bol gran. **Afegiu la sal**. Feu un pou al centre. **Afegiu llet i mantega**.



2. Utilitzeu una cullera de fusta per **remoure** la **barreja** fins que estiguin tots els ingredients ben integrats. Després amb les mans **feu una bola** amb la massa.
3. **Abocar** la **massa** sobre una superfície lleugerament enfarinada i **amassar** durant 10 minuts o fins que la massa estigui llisa i elàstica.
4. **Unteu** un bol gran amb **oli d'oliva** per greixar. **Col·loqueu** la massa al bol i cobriu amb un drap humit. **Reserveu** en un lloc càlid i lliure de corrents d'aire durant 45 minuts-1 hora o fins que la massa gairebé hagi duplicat la mida.
5. **Colpegeu** el centre de la massa amb el puny. **Amassar** durant 2 minuts o fins que la massa estigui elàstica i hagi tornat a la seva mida original.



6. **Preescalfeu** el forn a 190C. **Enfarineu** lleugerament una safata per enforar.
7. **Dividiu** la **massa** en 8 porcions iguals. Enrotlleu cada porció en una bola i aplaneu lleugerament amb la mà.



8. **Afegiu** els **trossets de salsitxa** i el **formatge** per sobre dels rotllos, deixant una vora d'1 cm d'amplada.



9. Cobriu amb un drap humit i reserveu durant uns minuts.
10. **Afegiu** per sobre una mica més de **formatge, salsitxa i julivert**.



11. **Enforneu** durant 25-30 minuts o fins que el formatge es fongui, i els rotllos diguin daurats.
12. Transferiu a una reixeta de filferro per refredar lleugerament.





PIONONO PERUÀ



I. INGREDIENTS



1 CDA PELL DE TÀRONIA



DOLÇ DE LLET



5 OUS



1 CDA ESSÈNCIA VAINILLA



1/3 TASSA DE SUCRE



SUCRE GLAS



1/3 TASSA FARINA



1/8 TASSA DE SAL

II. ESTRIS



BOL



SAFATA DE FORN



MESURADOR



GANIBET



RATLLADOR



ESPÀTULA



TAULA DE TALLAR



PAPER VEGETAL



ALLIN MIKUNA



1. **Preescalfeu** el forn a 180° C.
2. **Engreixeu** una mica amb **mantega** la safata del forn i folreu amb paper vegetal.
3. **Bateu els ous** en un bol a velocitat mitjana fins que estigui cremosa i espessa. **Afegiu** una cullerada de **sucré** granulada alhora.
4. Continua batent durant 5 a 7 minuts i **afegiu** l'**extracte de vainilla**, la **ratlladura de taronja** i la **sal**. **Bateu** durant 10 segons.
5. **Tamiseu** la **farina** mentre l'afegiu a la barreja d'ou.



6. **Aboqueu** la **massa** a la safata preparada i **esteneu** uniformement amb una espàtula.



7. **Fornegeu** 12 a 15 minuts.
8. **Retireu** del forn i deixeu reposar durant 5 minuts.
9. **Esteneu** una tovallola de cuina neta més gran que la safata i aboqueu el pastís sobre la tovallola



10. **Retireu** el paper vegetal i **unteu** amb el **dolç de llet**



11. **Enrotlleu** de nou el pastís pel costat curt i el deixeu repusar a la nevera.



12. **Decoreu** per sobre amb el **sucré gjas**.





QUEQUE - PERÚ



I. INGREDIENTS

				
RATLLADURA PELL DE TARONJA	175 GRAMS MANTEGA	5 OUS	1/2 TASSA LLET	1 CDA ESSÈNCIA VAINILLA
				
1/2 QUILO DE SUCRE	1 CDA LLEVAT	1/2 DE QUILO FARINA	1/8 TASSA DE SAL	

II. ESTRIS

			
BOL	MOTLLO	MESURADOR	
			
BATEDORA	ESPÀTULA	COLADOR	RATLLADOR




MADE IN PERU



III. PROCEDIMENT

1. **Preescalfeu** el forn a 180°C.
2. **Greixeu** i **enfarinareu** un motlle 25 centímetres.
3. **Separu** els **rovells** de les **clares**.



4. **Bateu** les **clares** a punt de neu i reserveu.



5. **Tamiseu** la **farina** de blat amb la pols de coure i reserveu.
6. En un bol, **bateu** la **mantega** i la **sal** amb batedora a velocitat mitjana/alta, durant deu minuts.
7. Abaixeu la velocitat, **afegiu** el **sucre** i continueu batent per tres minuts més.
8. **Afegiu** els **rovells** un per un, batent prou per integrar.
9. **Incorporeu**-hi l'**escorça de taronja** i **bateu**-ho per dos minuts més.
10. **Afegiu** la **farina** tamisada i la **llet**, fins que tot estigui ben barrejat.



11. **Integreu** les **clares** batudes a punt de neu, també amb moviments envoltants.
12. **Aboqueu** la preparació al motlle preparat i enfarinar per 50 a 55 minuts.
13. **Retireu** i **desemmotlleu** immediatament i deixar refredar sobre una reixeta metàl·lica.

ALLIN
MIKUNA

