

GRUP

2





MÈXIC: NACHOS GUACAMOLE

MÈXIC

I. INGREDIENTS

- 2 alvocats
- 30 g ceba fresca
- 50 g tomàquet
- ¼ pebrot verd
- ¼ llima
- Coriandre fresc
- Sal



III. PROCEDIMENT

- 1.- Partim els **alvocats** per la meitat longitudinalment, retirem l'os i amb l'ajuda d'una cullera sopera buidem les dues meitats.
- 2.- Disposem els **alvocats** en un plat i amb una forquilla o un aixafa purés **tritarem**.
- 3.- **Trossegem** la **ceba** a trossets petits. Fem el mateix amb el **tomàquet** i el **pebrot verd**. Reservem.
- 4.- **Piquem** el **coriandre** a trossets petits, aproximadament ¼ culleradeta una vegada aquest picat.
- 5.- Partim la **llima** per la meitat.



- 6.- Hi **afegim** una mica del **suc de la llima** (més o menys 1 culleradeta petita).
- 7.- **Incorporem** el **tomàquet picat**, el **pebrot picat**, la **ceba picada**, el **coriandre picat** i un **peggic de sal**.



- 8.- **Barregem** tot bé, provem i si li falta una mica més de sal, **assaonem** al gust.





MÈXIC

I. INGREDIENTS

- 2 avocats
- 30 g ceba fresca
- 50 g tomàquet
- ¼ pebrot verd
- ½ llima
- Coriandre fresc
- Sal



III. PROCEDIMENT

- 1.- Partim els avocats per la meitat longitudinalment, retirem l'os i amb l'ajuda d'una cullera sopera buidem les dues meitats.
- 2.- Disposem els avocats en un plat i amb una forquilla o un aixafa purés triturem.
- 3.- Trossegem la ceba a trossets petits. Fem el mateix amb el tomàquet i el pebrot verd. Reservem.
- 4.- Piquem el coriandre a trossets petits, aproximadament ¼ cullerada una vegada aquest picat.
- 5.- Partim la llima per la meitat.



- 6.- Hi afegim una mica del suc de la llima (més o menys 1 culleradeta petita).
- 7.- Incorporarem el tomàquet picat, el pebrot picat, la ceba picada, el coriandre picat i un pessic de sal.



- 8.- Barregem tot bé, provem i si li falta una mica més de sal, assaonem al gust.





I. INGREDIENTS PER LA TRENA MEXICANA

- 250 g massa de pasta de full
- 1 paquet formatge crema nous/ fruits secs
- 1/4 tassa sucre
- 1 ou



MÈXIC

I. PROCEDIMENT PREPARACIÓ SINCRONITZADA

1. En una superfície neta i amb una mica de farina, estendre la massa de pasta de full
2. En un recipient barrejar el formatge crema amb el sucre.
3. Tritureu els fruits secs i afegiu-los a la barreja de formatge crema i integreu-los.
4. Untar la barreja sobre la pasta de full i cobrir segons la presentació desitjada : rotllo, trena, petits mos.
5. Envernissar amb ou
6. Enfornar a 180 ° C durant 30-45 minuts fins a daurar.
7. Tallar i presentar a taula





I. INGREDIENTS PER AL PASTÍS

6 ous grans , a temperatura ambient

1 tassa de sucre

1 cullerada de coco sec endut

1 tassa de farina per a tot ús

2 cullerades pols de fofir

1/4 cullerada de sal

2 cullerades d'oli de coco

1 cullerada d'extracte de vainilla



II. INGREDIENTS PER A LA CREMA

1/3 tassa de formatge crema , a temperatura ambient

1/3 tassa de sucre

1 cullerada d'extracte de coco o extracte de vainilla

1 1/2 tasses crema per batre



III. INGREDIENTS PER AL MUNTATGE

2 tasses de mango tallats en cub



IV. ESTRIS

2 Bols

Batedora elèctrica

2 safates de forn rodones

Mesuradors

Cullera, ganivet i llengua

Taula de tallar



1. **Preescalfeu** el forn a 160 graus. **Engreïeu** 2 motlles rodons i reserveu.



2. En un tassó gran, **bateu** els **ous** amb el **succe** a alta velocitat durant 4 a 5 minuts.



3. A baixa velocitat, **agregueu** el **coco**, després **afegiu** gradualment la **farina**, la **levvit**, la **sal**, **l'oli de coco** i l'**extracte de vainilla**. Eviteu barrejar en excés.



4. **Aboqueu** la **massa** en els motlles preparats, distribuint-la uniformement.



5. **Forneja** de 30 a 40 minuts.



6. Passeu un ganivet al voltant de la circumferència de cada motlle per alluitar el pastís, i després deixeu-lo refredar completament en els motlles sobre reixetes de filferro.



1. En un bol gran, **bateu** el **formatge crema** amb el **succe** i l'**extracte de vainilla** fins que quedi suau.



2. En un bol mitjà a part, **bateu** la **crema** fins que es formin pics rígids, aproximadament de 6 a 8 minuts.



3. **Afegiu** la **crema batuda** en la **barreja de formatge crema** a poc a poc. Reserveu.



PROCEDIMENT PEL MUNTATGE

4. Retireu amb cura els pastissos dels motlles. Col·loqueu 1 pastís en un plat i aboca una mica de crema per crear una capa d'aproximadament 2 centímetres. Cobreixi amb la meitat del mango tallat a cub.



5. Col·loqueu suauament el segon pastís a sobre. Amb una espàtula plana cobriu tot el pastís amb la crema restant.



6. Decoreu amb el mango que queda. Refredar i servir.



LA VIDA AL MEN A HOVEDERS

PAELLA I ARRÓS FREIT

I. INGREDIENTS

- 1 ½ de ceba.
- 1 all
- 1 pastanaga
- Pèsols
- 1 tomàquet.
- 1 branca de julivert fresc.
- 3 ous per persona.
- Pollastre
- 1 cullerada de sal
- 1 cullerada de pebre blanc
- 1 cullerada de salsa de soja.
- 400 gr d'arròs cuit.



I. ESTRIS

- Paella (wok)
- Batedora elèctrica
- Mesuradors
- Cullera, ganivet i llengua
- Taula de tallar
- Picador d'all.



II. PROCEDIMENT MASSA

1. Bulliu l'arròs en una cassola àmplia i amb aigua abundant o la qual afegirem la pastilla de brou. Remeneu de tant en tant i reserveu.
2. Daureu el pollastre a trossots. Reserveu.
3. En una paella forada o wok daureu l'all picat.



4. Inmediatament hi afegiu els ous i remeneu perquè es qualin.



5. Un cop cuinat l'arròs, ho escorreu molt bé i ho incorporeu als ous i l'all.



6. Incorporeu les verdures a l'arròs.



7. Incorporeu el tomàquet.



8. Afegiu la sal, el pebre i la salsa de soja.



9. Afegiu el pollastre a l'arròs i les verdures, i remeneu tots els ingredients.



10. Serviu i afegiu el julivert picat (tija inclosa).



I. INGREDIENTS PER LA MASSA

- 400 grams de farina de blat
- 200 ml d'aigua tèbia
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- 15 grams de llevat fresc
- 1 mica de sal
- Farina per a la taula (perquè no s'engansi)



I. INGREDIENTS PER LA PIZZA MARGARITA

- 220 grams de massa de pizza italiana
- 90 grams de formatge mozzarella
- Fulles d'alfàbrega fresca
- 100 grams de salsa de tomàquet natural triturat
- Sal i pebre negre acabat de molre (al gust)
- Oli d'oliva verge extra



III. PROCEDIMENT PER FER LA MASSA

1.- En un bol afegiu l'oli, l'aigua i el llevat. Barregueu i seguidament hi afegiu la farina i una mica de sal. Una vegada que ho tingueu més o menys barrejat tot en el bol és el moment de preparar la taula per amassar-ho a sobre.



2.- Poseu una mica de farina a la taula i amasseu uns 3 o 4 minuts sense parar. Sabreu que heu acabat quan la massa estigui llisa totalment. Si s'engansa molt li poseu una mica de farina i seguim amessant fins que quedi llisa.



3.- Deixeu reposar durant 1 hora més o menys. Un cop reposada la partiu en dos parts i podeu preparar dues pizzes molt maques. Amasseu i estireu fins que tingui el gruixut desitjat. Poseu els ingredients a fons.



III. PROCEDIMENT PER FER LA PIZZA MARGARITA

1.- Estireu la massa de pizza estirada sobre una superfície llisa i enceneu el forn.



2.- Peleu dos tomàquets i talieu-los per la meitat. Amb l'ajuda d'un ratllador aconseguireu aquesta salsa natural que serà la base de la nostra pizza. Heu d'evitar un excés de líquid, per la qual cosa és recomanable un filtre per eliminar l'aigua al màxim.



3.- Afegiu-hi una mica de sal i pebre negre acabat de molre.

4.- Piqueu al voltant de 3-4 fulles d'alfàbrega fresca a la salsa de tomàquet amb unes gotes d'oli d'oliva verge extra. Remeneu per integrar tots els ingredients.

5.- Esteneu el tomàquet triturat per sobre de tota la superfície de la massa, deixant llure uns 2 cm. al voltant del perímetre de la pizza. Podeu ajudar-vos amb una cullera.



6.- Talieu el formatge mozzarella en rodanxes gruixudes i repartiu-les sobre la superfície de la pizza.



7.- Enfornar amb el forn molt calent a 250°C durant 7-8 minuts, o fins que la massa estigui llesta i el formatge es fongui.



8.- Distribuïu unes fulles d'alfàbrega fresca per sobre i un rajol d'oli d'oliva verge extra.





I. INGREDIENTS

- 4 ous
- 250 grams de formatge mascarpone
- 6 cullerades de sucre
- 200 grams de Soletillas (melindros)
- 500 mil·lilitres de cafè
- Cacau pur - per empolverar



III. PROCEDIMENT PREPARACIÓ DELS INGREDIENTS

- 1.- Unes hores abans, o el dia anterior, heu de preparar el cafè i l'heu de deixar refredar abans d'elaborar la recepta.
- 2.- Casqueu els ous i separeu les clares dels rovells. Poseu les clares en el got de la batedora elèctrica i les reserveu a la nevera.



- 3.- Els rovells els aboqueu a un bol. Afegeu el sucre al bol. Bateu amb l'accessori de varetes de la batedora elèctrica fins que el sucre es dissolgui.



- 4.- A continuació, incorporeu el formatge mascarpone. Continueu batent perquè tots els ingredients s'incorporin a la barreja.



- 5.- Munteu les clares a punt de neu. Incorporeu les clares al bol. Amb l'ajuda d'una espàtula, barregeu fent moviments envoltants per aconseguir que les clares conservin la major quantitat d'aire, d'aquesta manera la barreja tindrà una textura lleugera i esponjosa.



IV. PROCEDIMENT ELABORACIÓ DEL TIRAMISÙ

- 1.- Aboqueu una mica de cafè en un recipient.
- 2.- Introduiu els melindros al recipient amb el cafè i els mulleu per ambdós costats. No s'han de mollar en excés, ja que es poden trencar.
- 3.- Els escorreu, pressionant amb suavitat, i els poseu sobre la base d'una font.



- 4.- Un cop teniu la base coberta amb els melindros remullats en cafè, esteneu sobre ells la meitat de la crema mascarpone amb l'ajuda d'una espàtula.



- 5.- Seguidament, poseu una altra capa de melindros remullats en cafè. Ara, esteneu la resta de crema.



- 6.- Per finalitzar, empolvoreu una fina capa de cacau pur en pols per sobre.



Un cop el teniu llest, ho tapeu amb film de cuina i el guardeu fins al dia següent.





El baró Lamington va ser el governador de Queensland, Austràlia, entre 1896 i 1901 i er això aquests pastissets porten el seu nom. Són uns dolços habituals de les botigues i supermercats d'Austràlia i Nova Zelanda,

I. INGREDIENTS PER LA MASSA

- 125 g Mantega a temperatura ambient, i una mica més per greixar el motlle (per al pa de pessic)
- 150 g Sucre (per al pa de pessic)
- 2 Ous (per al pa de pessic)
- 230 g Farina (per al pa de pessic)
- 2 cullerades Llevat químic (per a la falda)
- Un pessic de Sal (per al pa de pessic)
- 1 culleradeta Extracte de vainilla
- 100 ml Llet (per al pa de pessic)
- 200 g Coco ratllat (per arrebossar)
- 400 g Sucre mòlt (per a la cobertura)
- 4 cullerades Cacao en pols (per a la cobertura)
- 25 g Mantega (per a la cobertura)
- 100 ml Llet (per a la cobertura)



II. ESTRIS

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



III. PROCEDIMENT PER FER LA MASSA

1. **Preescalfem** el forn a 180°C.
2. **Batem la mantega** amb el **sucre**, fins que la barreja sigui pàl·lida i esponjosa.
3. **Hi afegim els ous** d'un en un, batent-ho bé.



4. **Tamisem la farina**, la **sal** i el **llevat** en un bol.



5. En una gerra **barregem l'extracte de vainilla amb la llet**.
6. **Hi afegim** la meitat de la **barreja de farina** a la **barreja d'ous** i tot seguit la meitat de la barreja de llet. Remenem suaument amb una cullera de fusta. Afegim la resta de barreja de farina i de llet i remenem.
7. **Aboquem** en un motlle quadrat de 20x20 cm, prèviament greixat i enfornem uns 30 minuts o fins que punxant amb un escuradents aquest surti net.



8. Traiem del forn i **deixem refredar** sobre una reixeta. Quan estigui totalment fred, el partim a 16 trossos.



IV. PROCEDIMENT PER FER LA COBERTURA

9. Per preparar la cobertura, **tamisem el sucre mòlt** i el **cacao** en un bol gran.
10. **Afegim la mantega** i la **llet** i barregem bé fins a obtenir una cobertura suau i lleugerament líquida amb la qual cobrir els daus de pa de pessic.
11. Finalment, els **arrebossem en coco** i servim.





*Harcha és una coca amb sèmola fina de blat per acompanyar un got de te o cafè.

I. INGREDIENTS PER LA MASSA

- 400 g sèmola fina de blat
- 500 ml llet
- 11 g llevat químic
- 1/4 cullereta llevat de forner
- 2 ous
- 8 g de sucre de vainilla
- 3 culleres coco ratllat
- 30 g mantega
- 75 ml oli
- 3 culleres sucre
- 1/2 cullereta sal



PER UNTAR EL "HARCHA"

- 3 culleres melmelada d'albercoc
- Coco ratllat

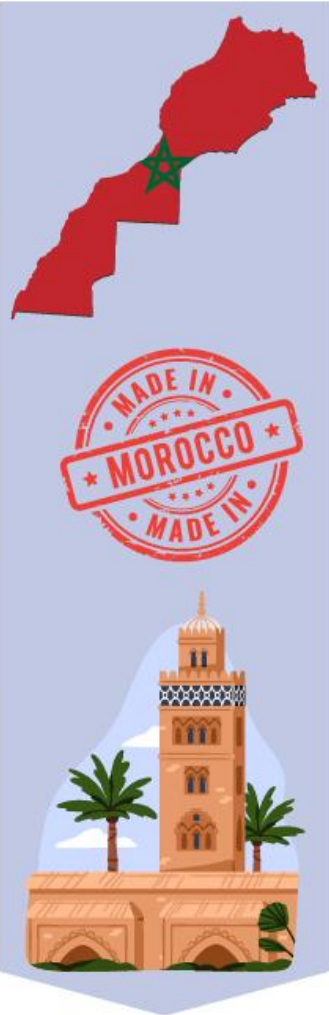
II. ESTRIS

- Bol
- Cullera
- Mesuradors
- Ganivet
- Motlle
- Batedora



III. PROCEDIMENT

1. En un bol tirem la sèmola, el llevat, el sucre, el sucre de vainilla, la sal i el llevat de pa, la mantega, i l'oli, barrejem tot bé.
2. Després afegim els ous, la llet i el coco ratllat.
3. Barregem de nou tot bé, aboquem la barreja en un motlle que hem untat amb mantega i posem a sobre una mica de sèmola.
4. Enforem la nostra harcha al forn preescalfat a 180 graus més o menys 25 minuts.
5. Un cop la traïem la untam amb melmelada i la decoram amb coco ratllat.





LA VOSTRA EL TON I MISSIQUIMS



Parlar de la gastronomia marroquina, és parlar d'espècies, dolços, combinació del dolç amb el salat, sense oblidar, pel seu lloc de la beguda més consumida i popular... el te a la menta. La cuina marroquina és la cuina dels sentits!

I. INGREDIENTS PER LA MASSA

- 300 g de cigrons cuits
- 1 ceba
- Alli
- Julivert
- Comi
- Sal
- Pebre
- Pa ratllat
- Oli
- Pa pita
- Pebrot vermell
- Ròcula o enciam

II. ESTRIS

- Bol
- Cullera
- Taula de tallar
- Ganivet
- Paella
- Picadora



III. PROCEDIMENT

- Per fer els falafel mol els cigrons fins a formar una pasta.
- Quan tinguis la textura adequada, afegeix la ceba picada finament, allis i julivert.
- Barreja-ho bé i salpebra-ho al gust.
- Aboca a la barreja una mica de comi i crea una barreja homogènia.
- Deixa-ho reposar en un bol durant mitja hora.
- Passat el temps, forma unes boles i aixafa-les una mica amb les mans.
- Fregiu els falafel en abundent oli fins que quedin ben torrats.
- I per acabar, introdueix el falafel al pa de pita juntament amb pebrot vermell tallat a tires i unes fulles de ruca.

