



GRUP

3



PA NANN



I. INGREDIENTS

- 250 g de farina
- Sucre
- 1 iogurt natural
- 100 ml d'aigua tèbia
- 7 g de llevat sec
- Oli d'oliva



II. ESTRIS

- Ganivets
- Cullera
- Taula de tallar
- Bol
- Forquilla
- Forn



III. PROCEDIMENT

1. En primer lloc, en un bol, barreja una culleradeta de sucre, l'aigua tèbia i el llevat sec, i deixa-ho reposar uns deu minuts, fins que s'activi el llevat i comenci a tornar-se escumós.
2. Col·loca la farina en forma de volcà sobre una superfície neta i plana, i afegeix al mig el llevat, el iogurt i una cullerada d'oli d'oliva.
3. Amassa fins aconseguir una massa suau i sense grumolls (si la massa està enganxosa, afegeix un parell de cullerades de farina i torna a pastar). Cobriu-la amb un drap, col·loqueu-la en un lloc càlid (al costat del forn, per exemple) i deixeu-la reposar. En una hora, aproximadament, hauria d'assolir el doble de la mida.



4. Divideix la massa en 8 porcions, fes boles i aixafa-les.
5. Després, poseu una paella a foc alt amb una gota d'oli, i, un cop estigui calenta, col·loqueu la massa.
6. Cuina-la fins que comencin a aparèixer bombolles i estigui lleugerament torrat per sota. Aleshores, fes-li la volta i cuina-ho per l'altra banda. Repetiu l'operació amb la resta de porcions de massa.



BUTTER CHICKEN

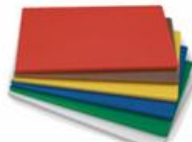
I. INGREDIENTS

Pollastre
200 ml de llet de coco
175 g de concentrat de tomàquet
Farina de blat
Garam masala
2 dents d'all
Una ceba
Curri en pols
Xile en pols
Gingebre en pols
Coriandre fresc
Sal i pebre



II. ESTRIS

Ganivets
Cullera
Taula de tallar
Bol
Forquilla



III. PROCEDIMENT

1. Per començar, poseu una cassola al foc amb una cullerada d'oli d'oliva. Un cop calent, afegeix l'all i la ceba picats.
2. Transcorreguts dos o tres minuts, quan la ceba s'hagi posat transparent, afegeix la llet de coco, el concentrat de tomàquet, dues cullerades de farina de blat, dues culleradetes de garam masala, una culleradeta de curri, mitja culleradeta de Xile i mitja culleradeta de gingebre.
3. Remena bé tots els ingredients perquè es combinin, afegeix sal i pebre al gust i cuina-ho durant un o dos minuts.
4. Talla el pit de pollastre a daus, i afegeix-los a la cassola amb la salsa. Remena-ho i cuina-ho tapat a foc lent durant tres o quatre hores, fins que el pollastre estigui tendre.
5. Finalment, serveix el pollastre amb arròs basmati i adorna'l amb coriandre picat.





Aquest dolç de Guinea Equatorial, rep aquest nom pel que produeix entre les dents quant te'l menges.

I. INGREDIENTS

- 500 gr coco ratllat
- 1 kg farina
- 250 gr sucre
- 1/2 ml aigua



II. ESTRIS

- Bol
- Mesurador
- Forquilla
- Ganivet
- Safata de forn
- Paper de forn



1. En un bol barrejem el **coco ratllat**, el **sucré** i una **mica d'aigua**. Ha de quedar una massa molt pastosa i enganxada.



2. **Incorporem la farina tamisada** a la barreja anterior fins a aconseguir una massa homogènia i ferma.



3. **Provem** que estigui al **punt de sucré** i segons vagin veient afegeixen més farina o no fins que la massa deixi d'enganxar-se als dits. És important que a l'hora d'amassar-ho es faci al taulell amb les mans per a una millor textura.



4. Agafem una petita porció de **massa** i ho **estirem** amb el corró fins a aconseguir una capa fina.



5. Es **retallen** les vores donant-li forma quadrada i es torna a retallar en quadrades, als quals pressionem les vores amb una forquilla deixant les marques.



6. Preescalfem el forn 2 min a 170°C. Introduïm les capes fines ben col·locades en una safata i deixem coure durant 10-15 min. **IMPORTANT: com més fina la capa... Més cruixent i fàcil de menjar serà.**





I. INGREDIENTS

- 4 ous
- 1 ceba vermella
- 1 tomàquet
- 1 pastanaga
- 1 tros Pebrot vermell
- 1 cullerada Garam masala (opcional)
- 1 grapat coriandre fresc
- Xile verd fresc (opcional)
- Xile vermell molt



II. ESTRIS

- Ganivets
- Cullera
- Taula de tallar
- Bol
- Forquilla
- Paella



1. En un bol barregem el **coco ratllat**, el **sucre** i una **mica d'aigua**. Ha de quedar una massa molt pastosa i enganxada.



2. Incorporem la **farina tamisada** a la barreja anterior fins a aconseguir una massa homogènia i ferma.



3. Provem que estigui al **punt de sucre** i segons vagin veient afegeixen més farina o no fins que la massa deixi d'enganxar-se als dits. És important que a l'hora d'amassar-ho es faci al taulell amb les mans per a una millor textura.



4. Agafem una petita porció de **massa** i ho **estirem** amb el corró fins a aconseguir una capa fina.



5. Es **retallen** les vores donant-li forma quadrada i es torna a retallar en quadres, als quals pressionem les vores amb una forquilla deixant les marques.



6. Preescalfem el forn 2 min a 170°C. Introduïm les capes fines ben col·locades en una safata i deixem coure durant 10-15 min. **IMPORTANT:** com més fina la capa... Més cruixent i fàcil de menjar serà.

