



GRUP

4



RAVES ROSTITS AMB ROMANÍ

I. INGREDIENTS

300 g de raves,
2 dents d'all,
2 branquetes de romaní fresc,
1 llimona,
oli d'oliva verge extra,
pebre negre molt,
sal.

II. PROCEDIMENT

1. Preescalfar el forn a 200º C i preparar una plata.
2. Rentar bé els raves i tallar el peduncle
3. Tallar a quarts o per la meitat.
4. Col·loqueu-los a la plata i regueu-los amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra, ratlladura de llimona i una mica de vi.
5. Afegir el romaní -podem fer servir un parell de cullerades en sec i salpebrar, incorporant les dents d'all sense pelar.
6. Enfornar durant uns 25-30 minuts, remenant la safata a meitat del temps .
7. Vigilar cap al final de la cocció i treure quan estiguin al punt desitjat.





LA VOLTA AL MÓN A MOSSEGADES



SALSA DE RAVES

III. INGREDIENTS

- 3 cullerades grans de formatge fresc batut (també serveix nata)
- 3 raves
- Un pessic d'anet
- Una mica de cibulet picat
- Un pessic de coriandre picat
- Una culleradeta d'all en pols
- Unes gotes de mostassa
- Suc de 1/2 llimona

IV. ESTRIS

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

V. PROCEDIMENT

Ratlleu els raves i barregeu-ho amb la resta d'ingredients.





PA COLOMBIÀ

VI. INGREDIENTS

- 2-1/4 tasses de farina
- 1 sobre de llevat instantània
- 2 cullerades de sucre
- ½ culleradeta de sal
- ½ tassa d'aigua
- 2 cullerades de llet
- 2 cullerades de mantega
- Formatge Mozzarella opcional
- 1 ou batut



VIII. PROCEDIMENT

1. Combineu la farina, el llevat, el sucre i la sal en un bol gran. Escalfeu la llet, l'aigua i la mantega fins que estigui calenta (120°).
2. Afegiu a la barreja de farina i barregeu bé. Amasseu sobre una superfície lleugerament enfarinada fins que quedi suau i elàstica, uns 8 a 10 minuts.
3. Cobriu; deixeu reposar 30 minuts.
4. Dividiu la massa en 8 parts iguals i formeu boletes. Treballar amb una peça alhora, mantenint la resta de peces cobertes amb plàstic.
5. Aplanar la peça de massa amb un corró fins que estigui prima.
6. Començant amb el costat curt, embolicar la massa fermentada i premeu les vores per segellar. Podeu omplir el pa amb formatge mozzarella.
7. Col·locar en una safata de coure.
8. Unteu els pans amb l'ou batut.
9. Enfornar en un forn preescalfat a 375 ° F durant 20 minuts o fins que estiguin daurats.





KOEKSISTERS

Aquest popular dolç sud-africà (pronunciat "germana-cuina") és una massa de bunyols trenada i fregida, submergida en una deliciosa bondat "almívar"

I. INGREDIENTS

- 250 grams de sucre bru
- 1/4 d'aigua amb canyella
- 30 grams de margarina
- 1 ou
- 175 grams de farina
- Oli
- llimona



II. PROCEDIMENT

1. Dissoldre el **sucre** a l'**aigua**, **afegir canyella** amb unes **rodanxes de llimona**, cuinar i després deixar refredar. Retirar les rodanxes de llimona.
2. **Afegir mantega**, **batre un ou** que quedi cremós.
3. **Tamisar la farina** i **barrejar** amb la **mantega** i **sucre** fins a quedar una massa suau.
4. **Aplanar la massa** i tallar a quadrats de **3 centímetres x 10 de llarg**.
5. **Tallar el quadrat de massa** en **2 talls com si fossin 3 cames** fer una **trena** i segellar al final.
6. **Fregir en oli** durant 4-5 minuts.
7. **Mullar-los en syrup** (xarop dolç de qualsevol fruita) i servir calent.



CANVIFILL FF1



CANVA STORIES

23





PASTÍS DE LLET - MERKERT

El **merkert**, pastís africà de llet és unes postres molt populars a Sud-àfrica. Els ingredients que porta són molt similars als d'un pastís clàssic, però utilitzant la llet com a aliment principal.

I. INGREDIENTS

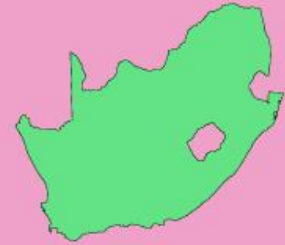
- 1 tassa de sucre blanc
- 50 gr. de mantega fosa
- 3 unitats d'ou
- 1 tassa de farina de blat
- 3 tasses de llet líquida
- ½ cullerada de pols per coure
- ½ cullerada de vainilla en essència
- 3 culleradetes de sucre amb canyella en pols
- ½ culleradeta de sal
- 1 cullerada de mantega per greixar el motlle



II. PROCEDIMENT

1. Preescalfar el forn a 190 graus.
2. **Greixar** un motlle apte per a forn amb una cullerada de **mantega**.
3. **Separar** els **rovells de les clares dels ous**. Reserveu-ho.
4. En un bol, **abocar la mantega fosa** i la tassa de **sucre blanc**.
5. Amb l'ajuda d'una batedora elèctrica, **bateu-la** enèrgicament durant tres minuts fins a obtenir una barreja suau i homogènia.
6. **Incorporar** els **rovells al bol dels ous** i continuar batent durant tres minuts més.
7. Poseu la **farina de blat** amb un colador.
8. **Afegir** la **farina tamisada** al bol, la **pol·s per enforar** i la **sal**.
9. **Afegiu-hi** la **llet** i l'**essència de vainilla**. **Remenar** fins a integrar bé tots els ingredients.
10. En un recipient, **bateu** les **clares d'ou a punt de neu** fins a formar pics amb consistència.
11. **Incorporeu** les **clares d'ou** a la barreja de farina fent moviments envoltants.
12. **Abocar** la barreja del pastís al motlle prèviament greixat i empolverar la barreja de **sucre amb canyella**.
13. **Enforneu el pastís durant 25 minuts a 190 graus**.
14. A continuació, baixar la **temperatura a 160 graus** i **seguir enfornant durant 30 minuts més**.
15. Retireu-ho del forn i serviu-ho calent o a temperatura ambient.







POCKY

És una llaminadura japonesa que consisteix d'un palet de galeta cobert amb xocolata, però amb el temps els sabors de les cobertes s'han expandit a diverses opcions.

Va ser batejat com "Pocky" per l'onomatopeia japonesa quan el Pocky és mossegat, *pokkin* (ポッキン)

I. INGREDIENTS

- 50 grams de farina per a tot ús
- 25 grams de farina d'ametlles
- 1/2 cullerada de sucre
- 1/8 culleradeta de sal
- 23 grams de mantega sense sal, freda
- 2 cullerades de llet líquida
- 85 grams de xocolata per fondre
- Fideus de colors, ametlles picades



II. PROCEDIMENT

1. Preescalfar el forn a 200° C i preparar una plata.
2. En un bol col·locar les farines, sucre, sal i remenar.
3. Afegir la mantega tallada a petits trossos i barrejar amb una forquilla o la mà, per aconseguir una textura sorrenca.
4. Afegir la llet una cullerada alhora, ja que només necessitem prou perquè la barreja s'uneixi.
5. Col·loqueu la massa en un plàstic i refrigereu-la almenys durant 30 minuts.
6. Després d'aquest temps, preescalfar el forn a 350 ° F i folra una safata amb paper per enfornar.
7. Amb ajuda d'un corró, estén la massa a un gruix de mig centímetre més o menys formant un quadrat.
8. Amb un tallador de pizza, talla bastons d'uns 10 centímetres de llarg i col·loca'ls a la safata. Porta'ls a la nevera per uns 15 minuts.
9. Forneja'ls per 15 minuts o fins que comencin a daurar.
10. Deixa refredar sobre una reixeta i després cobreix-los amb xocolata fosa i adorna amb la pluja de colors o fruits secs picats. Servir i gaudir!



JAPAN



1. A VOLTA EL MENÚ PEIXEGERS



SATSUMA IMO

I. INGREDIENTS

- 2 satsuma-im petits
- 1 rovell
- 2 cullerades de mantega
- 1 cullerada de llet
- 2 cullerades i 1/2 de sucre
- Llavors de sèsam torrades



II. PROCEDIMENT

1. Coeu els moniatos al microones fins que s'estovin.
2. Peleu-los i tritureu-los en un bol.
3. Afegir la mantega, el rovell, el sucre i la llet al bol. Remenar els ingredients bé.
4. Feu petites coques de moniato ovalades i poseu cada coca sobre una tassa d'alumini.
5. Barregeu una mica d'aigua i el rovell sobrant en una petita tassa. Cobrir les coques amb la barreja usant un pinzell. Escampar-hi les llavors de sèsam torrades.
6. Poseu les coques sobre una safata i coeu-les al forn a 190° durant 10-15 minuts.



JAPAN

