

Bon profit!

Cuines del món



Oficina de Català
de la Bisbal d'Empordà

**Cursos de català
Voluntariat per la llengua**

2011-2012

La Bisbal d'Empordà

POLLASTRE AMB ALLADA



Ingredients:

- pollastre
- ceba
- all
- oli
- sal al gust
- licor

Elaboració:

Fregim el pollastre fins que quedi ben dauradet. Un cop fet, el retirem del foc. Aprofitem l'oli per sofregir-hi els alls. Un cop daurats hi afegim la ceba picada i remenem fins que quedi ben tendra.

Un cop fet el sofregit, hi afegim el pollastre, hi tirem una mica de licor i deixem que l'alcohol es cremi. Finalment, hi afegim una mica d'aigua i deixem coure el pollastre fins que quedi tendre.

Bon profit!

Ana Rosa Linares Almontes (República Dominicana)

Nivell: Bàsic 2

ENSALADA RUSSA



Ingredients:

- patata
- pastanaga
- pèsols
- mongeta verda
- tonyina
- maionesa
- palets de cranc

Elaboració:

Tallem les pastanagues, les mongetes i les patates a dauets ben petits i els bullim amb els pèsols. Quan ja estigui tot cuit ho escorrem. Hi afegim la tonyina i els palets de cranc i ho barregem tot amb la maionesa.

Quan l'amanida sigui ben freda la podem servir.

Bon profit!

Isam Jamil (Marroc)

Nivell: Bàsic 2

POLLASTRE AL FORN AMB ESPÈCIES



Ingredients:

- un pollastre sencer
- ceba
- julivert
- oli d'oliva
- sal
- safrà
- pebre vermell
- barreja d'espècies

Elaboració:

Es deixa el pollastre sencer, es renta i se sala.
Tallem la ceba i el julivert i els barregem amb la resta d'ingredients.
Farcim el pollastre amb la barreja que hem preparat i el posem en una cassola amb oli.

Bon profit!

Ismail Bougandouz (Marroc)

Nivell: Bàsic 2

BARQUETA DE PASTÍS DE TONYINA



Ingredients:

- 3 llaunes petites de tonyina
- 3 ous
- 200 g de nata líquida per cuinar
- sal, pebre i oli
- pa de motlle
- tomàquets de sucra
- pebrot del piquillo (per decorar)
- maionesa (per decorar)

Preparació:

En un bol gros hi posem la nata líquida i els ous, i ho batem.
Escorrem la tonyina i l'afegim a la barreja de nata i ous. Ho batem bé i ho salpebrem.
Posem la barreja en una plata de *plum cake* untada amb una mica d'oli.
Ho coem al forn ja calent, a 180º, al bany maria. (Està cuit quan el punxem amb una agulla i en surt ben neta.)
Traiem el pastís del forn i el deixem refredar. Un cop fred, el tallem a llesques.
Suquem el pa amb tomàquet, i hi tirem oli i sal pel damunt. Sobre el pa hi posem una llesca de pastís de tonyina i decorem la barqueta amb maionesa i pebrot.

Bon profit!

Rosa Maria Mercader (Catalunya)
Professora

COXINHA DE FRANGO (POLLASTRE)



Ingredients:

- 2 litres d'aigua
- 1 pit de pollastre
- ½ tassa d'oli de gira-sol
- 3 pastilles de caldo de pollastre
- ½ ceba
- pa ratllat i colorant

Elaboració:

Per al farcit: Posem 1 litre d'aigua a bullir, quan arrenqui el bull posem 2 pastilles de caldo de pollastre, 1/2 tassa de colorant i el pit de pollastre. Esperem fins que el pollastre quedi ben cuit. Després traiem el pollastre i en separem el caldo. Tallem el pollastre amb les mans, fent talls com fils i el reservem.

En una olla posem 1/2 ceba tallada petita per fregir i hi afegim el pollastre talladet, 1/2 cullera de colorant, una pastilla de caldo de pollastre i agafem un parell de tasses del caldo i ho fregim tot. Després deixem refredar el farcit.

TORNEM AL CALDO

Posem el caldo al foc i hi afegim una tassa d'oli de gira-sol i ho comencem a remenar incorporant-hi 1 kg de farina. Remenem poc a poc fins que no quedi res enganxat a l'olla.

FEM LES PILOTES

La pasta ha d'estar freda per començar a formar pilotetes. Agafem una mica de pasta i fem una piloteta i obrim amb el dit la part superior de la pasta. Hi posem 1/2 cullera del farcit del pollastre. La tanquem, l'arrebossem amb pa ratllat i la fregim amb oli molt calent.

Bon profit!

Alumna: Josiane Ferreira (Brasil)
Nivell: Elemental 3

MOUSSE D'ESCALIVADA



Ingredients:

- 2 albergínies grosses
- 2 pebrots vermells grossos
- 1 ceba
- 5 ous
- 200 ml de crema de llet
- sal, pebre blanc i nou moscada, mantega

Elaboració:

Posem les albergínies, els pebrots i la ceba en una safata al forn a 180º i els deixem escalivar. Quan estiguin, els traiem, els pelem i els reservem. (Ho podem fer unes hores abans o, fins i tot, el dia abans.)

Preescalfem el forn a 180º. Mentrestant, triturem les albergínies, els pebrots, la ceba i la meitat de la crema de llet amb la batedora. Hi afegim l'altra meitat de la crema de llet, els ous no gaire batuts, sal, pebre blanc i nou moscada, i els 125 cc de llet bullint. Ho tornarem a triturar tot.

Posem tota la barreja en un motlle de *cake* untat amb mantega que posarem en una safata amb aigua. Ho deixem coure al bany maria durant gairebé una hora.

Un cop cuita la mousse, la deixem refredar abans de desmollir-la. És millor fer-la d'un dia per l'altre i deixar-la refredar a la nevera.

Podem servir-la acompanyada d'una olivada o un oli d'anxoves. Unes llesques de diferents tipus de pa també poden ser un bon acompanyament.

Bon profit!

Sandra Camps (Catalunya)
Dinamitzadora del Voluntariat per la llengua

ESCALIVADA



Ingredients:

- pebrots vermells
- albergínies
- cebes

Elaboració:

La quantitat d'ingredients depèn del nombre de persones que menjarem l'escalivada. Rentem tots els ingredients sense pelar-los. Els posem al forn a 180 graus i els anem girant de tant en tant. Quan veiem que els pebrots i les albergínies estan daurats i la ceba ha quedat tova, els traiem de forn i els deixem refredar. Un cop freds, els pelem . Tallem el pebrot i l'albergínia a tires (trencant-los amb les mans) i trossegem també una mica la ceba.

Bon profit!

M. Dolors Figueras (Catalunya)

Professora

FARCIT AMB PURÉ DE PATATES



Ingredients:

- 1 got de llet
- 40 g de mantega
- 1/2 Kg de patates
- sal, pebre i una fulla de julivert
- 1 ceba
- 1/2 Kg de carn picada
- 3 ous
- oli
- farina
- un gra d'all

Elaboració:

Per al puré: en un bol es barregen els 40 g de mantega, el got de llet, el mig quilo de patates bullides i un punt de sal. Es tritura tot fins que queda una massa homogènia.

Per a les mandonguilles: en un bol es barregen el mig quilo de carn picada, la fulla de julivert picat, la sal i el pebre, un ou cru i el gra d'all picat. Agafem un ou bullit i el cobrim amb la carn picada ja preparada. Ho enfarinem i ho fregim. Fem el mateix amb l'altre ou bullit.

Per a la salsa: Tallem la ceba a daus, hi afegim sal, pebre i la fregim en una paella amb oli.

Bon profit!

Alumna: Bintou Kamara (Senegal)

Nivell: Bàsic 3

AMANIDA D'ARRÒS



Ingredients:

- arròs
- mongetes
- pastanaga
- pebrot
- tomàquet
- cogombre
- enciam
- blat de moro
- tonyina
- vinagre

Elaboració:

Fem bullir l'arròs, la pastanaga i les mongetes.

Pelem el tomàquet i el tallem amb totes les verdures.

Un cop l'arròs estigui cuit, el traiem del foc i el deixem refredar. Hi posem una mica de vinagre. Guarnim el plat d'arròs amb les verdures, la tonyina i el blat de moro.

Bon profit!

Alumne: Mimoum El Messaoudi (Marroc)

Nivell: Bàsic 1

FARCELLETS DE POLLASTRE



Ingredients:

- 1 kg de farina de blat de moro
- 1 kg de pit de pollastre
- 1 ceba
- 1 pebrot vermell
- 3 grans d'all
- 5 tomates
- oli de gira-sol
- sal, pebre
- formatge ratllat

Elaboració:

Per a la preparació del pollastre necessitem una cassola amb poca aigua. Esmicolem els pits i hi afegim sal, pebre, ceba i també hi sofregim els alls. Un cop cuit ja tenim el farcit per als farcelllets.

Per preparar la massa necessitem un recipient fondo. Hi posem la farina de blat de moro, aigua i sal, ho barregem tot i n'obtenim una massa. En fem boletes i les aixafem fent-ne unes truites. Després hi posem el pollastre, l'enrotllem amb les truites i les fregim. Per una altra banda elaborem una salsa de tomata i la servim en un bol. També hi posem formatge ratllat.

Bon profit!

Alumna: Gabriela Mourra (Hondures)

Nivell: Bàsic 3

“SOCES”



Ingredients:

- 3 o 4 tomates
- 1 pebrot
- 3 o 4 pastanagues
- 1 albergínia
- 1 iuca
- sal i pebre
- 1 pollastre
- oli d'oliva

Elaboració:

Primer posem oli d'oliva a la cassola. Quan estigui calent fregim el pollastre.

Després fregim la ceba i la tomata ben picada amb el pebrot. Més tard fregim la pastanaga, l'albergínia i la iuca.

Finalment ho posem tot a la cassola amb aigua, sal i pebre.

Bon profit!

Alumna: Fatoumata Jabbi (Gàmbia)

Nivell: Bàsic 3

ARRÒS AMB POLLASTRE



Ingredients:

- arròs
- salsa de tomàquet
- pollastre
- ceba tallada
- all tallat
- caldo de pollastre
- espècies
- colorant

Elaboració:

Agafem el pollastre tallat i el fregim en una paella amb la ceba, l'all i les espècies. Un cop fregit, hi afegim el tomàquet i un got de caldo de pollastre i ho deixem bullir fins que el pollastre quedi tou. Després hi afegim l'arròs i ho deixem 10 minuts al foc, ho barregem i ho deixem 10 minuts més a foc lent fins que l'arròs sigui cuit. Ho servim calent.

Bon profit!

Alumna: Yaimara Roque (Cuba)

Nivell: Elemental 1

“CAKE” AMB OLIVES I TONYINA



Ingredients:

- 1 got d'oli d'oliva
- 1 got de vi blanc
- 250 g de farina
- 1 sobre de llevat
- 4 ous
- 1 llauna d'olives verdes
- 2 llaunes de tonyina
- sal

Elaboració:

Barregem l'oli amb el vi i els ous. Hi afegim la farina i el llevat. Ho barregem tot bé i hi afegim la tonyina i les olives.

Escalfem el forn a una temperatura de 220 °C i greixem un motlle amb oli.

Aboquem la preparació en un motlle i la coem 35 minuts a 180 °C.

Deixem que es refredi.

Bon profit!

Alumna: M. Marta Gracia Potez (França)

Nivell: Intermedi 2

“BRIWAT” DE POLLASTRE



Ingredients:

- pollastre
- ceba
- julivert
- all
- oli
- sal, pebre, colorant, gingebre i comí
- fulla de pasta brick

Elaboració:

Agafem el pollastre, la ceba i l'oli i els posem a l'olla fins que estiguin daurats. Després hi afegim el julivert, l'all, el comí, el gingebre, el colorant, una mica de sal, pebre i, en acabar, dos gots d'aigua.

Ho deixem coure i, un cop cuit, posem la barreja en el full de pasta brick i l'enrotllem. Finalment, el fregim en una cassola amb oli.

Bon profit!

Alumna: Bouchra Assou (Marroc)

Nivell: Elemental 1

PASTÍS DE VERDURES



Ingredients:

- 2 o 3 patates
- 1-5 remolatxes
- 2 o 3 cogombres en conserva
- 2 pastanagues
- 2 ous
- julivert
- pebre negre
- sal
- oli
- maionesa

Elaboració:

Bullim les patates, els ous, les pastanagues i les remolatxes i ho deixem refredar.

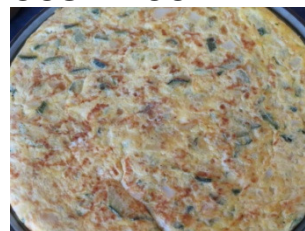
Tallem totes les verdures i muntem el plat fent una capa amb cadascun dels ingredients, que anem repetint.

Bon profit!

Alumna: Marine Yeghoyan (Armènia)

Nivell: Elemental 1

TRUITA MELOSA DE CARBASSÓ I CEBES TENDRES AMB OUS DE CORRAL



Ingredients:

- 1 kg de carbassons
- 2 cebes tendres mitjanes
- 4 ous de corral
- crema de llet
- oli, sal i pebre negre

Elaboració:

Rentem els carbassons i, sense pelar-los, els tallem a trossets. També tallem la ceba ben petita i ho sofregim tot plegat a la cassola una bona estona (millor amb oli d'oliva, que és més saludable i queda més gustós), molt a poc a poc perquè quedi ben cuit. Després ho escorrem bé perquè no quedi massa oliós. En un bol batem els ous i hi afegim tots els altres ingredients. Ho assaonem amb sal i pebre (al gust) i hi afegim una mica de crema de llet perquè la truita quedi més melosa.

Aquesta truita és un plat molt pràctic per a l'estiu, es pot elaborar un dia abans i guardar a la nevera, freda és molt bona. Si és del nostre gust, podem acompanyar-la amb alguna salsa pel damunt: maionesa, tomàquet...

Un consell: si no voleu plorar quan peleu les cebes, peleu-les sota un raig d'aigua freda i rentant-vos les mans sovint.

Bon profit!

Joaquima Pellicer (Catalunya)

Voluntària lingüística

PASTA DE FULL FARCIDA DE PERNIL I FORMATGE



Ingredients:

- 2 làmines de pasta de full
- 6 trossos de pernil dolç
- 6 trossos de formatge Emmental
- 1 rovell d'ou

Elaboració:

Estireu la pasta de full en forma rodona. Folreu un motlle rodó desemmotllable amb una làmina de pasta. Punxeu la pasta amb la punta d'un ganivet i col·loqueu-hi làmines de pernil i de formatge al damunt, tantes vegades com calgui fins que estiguin totes repartides. Mulleu les vores de la pasta del motlle amb rovell d'ou. Cobriu-ho amb l'altra làmina de pasta de full i tanqueu-ho pressionant amb els dits. Feu un petit forat al centre de la tapa de pasta. Pinteu la pasta amb rovell d'ou, decoreu-ho amb retalls de pasta i, al forat, poseu-hi un cordó de pasta al voltant i torneu-ho a pintar amb el rovell d'ou. Poseu-ho al forn a 200 graus durant uns vint minuts i acabeu-ho de coure a 160 graus fins que estigui ben daurat. Es pot menjar fred o calent.

Bon profit!

Alumna: Margarida Masós Marquès

Nivell: Intermedi 3

ENSALADA RUSSA



Ingredients:

- 3 ous
- 1 pot de maionesa
- 1 pot de pèsols
- 4 patates
- 3 pastanagues
- 2 llaunes de tonyina
- 2 pots petits d'olives
- 1 llauna de pebrot vermell

Elaboració:

Tallem les patates, les pastanagues i el pebrot vermell a trossets petits. Posem a bullir les pastanagues i les patates. Deu minuts abans d'apagar el foc hi posem els ous.

Quan tots els ingredients hagin bullit, els escorrem i els posem en un recipient alt i rodó.

Hi afegim les olives, la tonyina, el pebrot vermell i els pèsols. Hi afegim la maionesa, ho barregem tot i ho aboquem en una safata plana.

Ho posem a la nevera unes hores.

Bon profit!

Alumna: Pilar Flores

Nivell: Bàsic 1

POLLASTRE AL FORN



Ingredients:

- 1 pollastre
- herbes de Provença
- romaní
- oli
- sal
- pebre negre
- llimona confitada
- pebre vermell

Elaboració:

Netegem i rentem el pollastre.

En un bol barregem totes les espècies amb oli, sal, pebre i un raig de suc de llimona. Barregem bé tot el contingut del bol i untem el pollastre per dins i per fora amb la barreja.

Punxem el pollastre i el posem al forn durant més o menys 1 hora.

Bon profit!

Alumne: Mohamed Akalá (Marroc)

Nivell: Elemental 3

FARCIT DE CARN



Ingredients:

- 500 g de farina de blat de moro
- 300 g de carn de vedella picada
- 300 g d'arròs
- 1 ceba
- 1 pebrot verd
- 100 g de coriandre mòlt
- 1 cullera petita de pebrot vermell
- 1 pastilla d'Avecrem de vedella
- sal al gust
- 1 l d'oli de gira-sol

Elaboració:

Preparem la farina i la posem en una cassola. Hi afegim aigua i anem remenant la farina a poc a poc fins que agafi una textura per fer una bola. Agafem amb les mans una bola petita, l'aixafem fins que quedi fina i amb una figura rodona.

Posem l'arròs a fregir amb una cullerada d'oli i un got d'aigua.

Tallem ben petit el pebrot verd, el coriandre i la ceba, i ho afegim a una paella.

Posem una cassola al foc amb suficient oli i fregim la bola rodona fina. Després prepararem una salsa de tomàquet.

Bon profit!

Alumne: Jose Martínez (Hondures)

Nivell: Bàsic 2

TAGÍN



Ingredients:

- carn de xai
- cebes
- pastanagues
- pèsols
- pebre negre i blanc
- sal
- pebrot vermell
- oli
- tomàquet

Elaboració:

Rostim la carn de xai amb oli i ceba. Després hi posem sal, pebre, pebrot vermell i ho deixem una estona al foc. Hi afegim aigua, pastanagues, cebes, pèsols i tomàquet, i ho deixem coure tres quarts d'hora aproximadament.

Bon profit!

Alumne: Ismail Bendada (Marroc)

Nivell: Bàsic 1

COCA DE POMA



Ingredients:

- 5 pomes
- 3 ous
- 1 paquet de llevat en pols
- 1 iogurt (125 g)
- 1 got d'oli (125 ml)
- 2 gots de sucre (250 g)
- 3 gots de farina (375 g)
- canyella

Elaboració:

S'han de barrejar 4 pomes tallades a trossets petits amb els ous, el llevat, el iogurt, l'oli, el sucre i la farina.

S'escalfa el forn a 175 °C. Mentrestant, la barreja es posa en una cassola. La poma que sobra s'ha de tallar a rodanxes i s'ha de posar sobre la barreja.

S'hi afegeix la canyella i es posa al forn 30-35 minuts.

Bon profit!

Alumna: Erika Dorina Manolache (Romania)

Nivell: Intermedi 2

CREPS AMB XOCOLATA



Ingredients:

- llet
- oli d'oliva
- 3 ous
- sal
- sucre
- farina
- xocolata

Elaboració:

Agafem una cassola, hi posem 1 litre de llet, dues cullerades petites de sal, 3 cullerades grans de sucre, 3 ous i 2 gots de farina. Remenem tots els ingredients i fregim les creps. Després les farcim de xocolata.

Bon profit!

Alumna: Aza Kokaeva (Rússia)

Nivell: Bàsic 1

PASTÍS DE PASTANAGA

Ingredients:

- 300 g de farina de blat
- 2 cullerades de canyella
- 1 culleradeta de llevat en pols
- ½ culleradeta de bicarbonat sòdic
- 200 g de sucre morè suau
- 4 ous
- 250 ml d'oli d'oliva
- 1 pela de taronja
- 1 pela de llimona
- 200 g de pastanagues ratllades
- 150 g de nous picades
- 125 g de mantega sense sal
- 50 g de sucre glacé
- 250 g de crema de formatge



Elaboració:

Per al pastís:

Escalfeu el forn a 150 graus. Poseu paper d'alumini en una safata de 20 cm de diàmetre i 10 cm de profunditat. Passeu per un sedàs la farina, la canyella, el llevat en pols i el bicarbonat. Afegiu-hi el sucre. Bateu els ous amb l'oli d'oliva i la pela dels cítrics. Afegiu-hi les pastanagues i emboliqueu-ho tot amb la barreja de la farina. Poseu-hi les nous. Poseu la barreja a la safata i deixeu-ho coure durant una hora i quart. Deixeu-ho refredar.

Per al glacejat:

Bateu la mantega i el sucre glacé junts fins que quedi suau. Bateu la crema de formatge. Refredeu la barreja fins que estigui espessa, però es pugui untar. Esteneu-ne una capa gruixuda a la part superior del pastís.

Bon profit!

Alumne: Colin Bell (Anglaterra)

Nivell: Bàsic 3

CREMA CATALANA



Ingredients:

- 1 litre de llet
- 6 rovells d'ou
- 250 g de sucre
- 35 g de midó
- canyella
- pell de la llimona

Elaboració:

Posem la llet en una olla amb la pell de la llimona i la canyella i ho escalfem tot. A part, posem el sucre, els rovells d'ou i el midó en un recipient i ho barregem amb la batedora. Quan la llet arrenqui el bull hi tirem tot el que hem batut i ho remenem a poc a poc. Quan es comenci a espesseir aturem el foc.

Un cop fred ho posem a la nevera i just abans de servir hi posem sucre a sobre i ho cremem amb una planxa.

Bon profit!

Mireia Villa (Catalunya)
Professora

PASTÍS



Ingredients:

- 2 ous
- 1 got de sucre
- 1 got d'oli
- 1 iogurt
- 3 gots de farina
- 2 sobres de llevat
- una mica de mantega

Elaboració:

Posem tots els ingredients en un bol i els barregem. Agafem una plata, la untem amb la mantega i hi tirem una miqueta de farina. Escalfem el forn a 180°C durant 5 minuts. Aboquem els ingredients barrejats a la plata i la posem al forn durant 30 minuts.

Bon profit!

Alumna: Fàtima El Jammal (Marroc)
Nivell: Bàsic 3

“NEGREASA”



Ingredients:

- 250 g de mantega
- 500 g de sucre
- 6 l cocou (culleres)
- 200 ml de llet
- 4 ous
- 200 g de farina
- llevat en pols
- fruita seca
- un gotet de rom
- xocolata
- la pela d'una llimona

Elaboració:

Escalfem la mantega amb el sucre (deixem separades 6 cullerades de sucre), llet, 4 cullerades de cocou i la pela de la llimona.

Agafem 15 cullerades d'aquesta barreja i hi afegim la xocolata, el rom i alguns fruits secs (aquesta serà la crema per a la part superior; és molt).

Deixem refredar la resta de la barreja.

Batem les clares dels ous amb 6 cullerades de sucre. A la barreja que tenim refredant, hi afegim els rovells un a un amb la farina, el cocou restant i les nous, el llevat en pols, la pela ratllada de la llimona i hi afegim a poc a poc les clares d'ou batudes.

Ho aboquem en un motlle engreixat i enforem la coca.

La deixem al forn 30 minuts.

Bon profit!

Alumna: Andreea-Iulia Sonet (Romania)

Nivell: Elemental 1

Índex

Crema catalana
Ensalada russa
Pollastre al forn amb espècies
“Briwat” de pollastre
Pastís de verdures
Farcellets de pollastre
“Soces”
Ensalada russa
Pollastre al forn
Mousse d'escalivada
Escalivada
Coca de poma
Creps amb xocolata
Pastís de pastanaga
Tagín
Farcit amb puré de patates
Conxinha de frango (pollastre)
Farcit de carn
Pasta de full farcida de pernil i formatge
Arròs amb pollastre
Amanida d'arròs
Truita melosa de carbassó i cebes tendres amb ous de corral
“Cake” amb olives i tonyina
Barqueta de pastís de tonyina
Pollastre amb allada
Pastís
“Negreasa”