

Receptes de cuina amb productes del nostre hort



Escola Matafalls, Fira de Sant Ponç 2.010

CREMA DE CARBASSA

INGREDIENTS:

- Una carbassa d'un quilo
- Mig quilo de patates.
- Mig quilo de cebes.
- Aigua o caldo de verdures
- Nou moscada.
- Pebre negre.
- Sal
- Oli o mantega.



PREPARACIÓ:

Netegeu, peleu i tal·leu la carbassa, les cebes i les patates.

Escalfeu l'oli o la mantega, en una cassola de terrissa o de ferro colat. Quan estigui calent, poseu-hi la carbassa i les cebes i ofegueu-ho tot (cal coure-ho a foc lent, tapat i sense aigua) de 15 a 20 minuts fins que estigui tou i deixi anar la seva aigua.

Afegiu les patates més tard, perquè costen menys de coure, però també han de quedar toves.

Poseu-hi sal i pebre al gust. També afegiu l'aigua o caldo de verdures, calent.

Cal deixar-ho de 15 a 20 minuts a foc lent i tapar-ho. Quan faci "xup, xup" cal afegir-hi un polsim de nou moscada.

Passeu-ho per la batedora i després ho podeu colar amb el "xino" perquè quedi més fi al tacte. Ho rectifiqueu de sal i pebre.

S'hi pot afegir llet, crema de llet o formatge.

Remeneu-ho tot ben remenat i tapeu-ho. Ha de tenir una textura cremosa.

A l'hora de servir-ho podeu afegir-hi uns daus de pa fregit per sobre o formatge ratllat.

Que vagi de gust!

PATATES DE L'HORT AMB CREMA DE FORMATGES

INGREDIENTS:

- Vàries patates de la mateixa mida
- Formatge ratllat de les varietats que ens agradin
- Sal i pebre
- Maionesa



PREPARACIÓ:

Primer triem unes quantes patates segons els comensals. Han de ser de la mateixa mida perquè triguin el mateix temps a coure. Les netegem bé sota el raig d'aigua traient totes les restes de terra. Les tallem per la meitat amb la pell, les salpebrem i les posem a coure en una safata de forn que es pugui tapar amb paper d'alumini. Hi posem mig got d'aigua perquè no s'enganxin i les posem al forn calent el temps que faci falta perquè quedin ben cuites.

A l'escola les fem en el forn de vapor, també es podrien fer bullides dins d'una olla amb aigua.

Ja ben cuites, traïem el paper d'alumini per posar-hi una bona cullerada de maionesa a sobre de cada patata. Finalment hi tirem el formatge ratllat per sobre i les posem a gratinar perquè quedin ben torrades i cruixents.

Bon profit!

MACARRONS “ROSSINI”

INGREDIENTS:

- Macarrons
- Soja texturitzada
- Sofregit: tomàquet i ceba
- Beixamel: Farina, oli d'oliva, llet, sal i pebre
- Formatge ratllat



PREPARACIÓ:

Per un costat bullim els macarrons amb aigua i sal fins que estiguin al punt. Els refredem amb aigua freda per aturar el punt de cocció. Els apartem.

Per un altre costat posarem a remullar una mitja horeta la **soja texturitzada** (És un aliment ric en proteïnes, sals minerals -calci, fòsfor, ferro, vitamines del grup B com la tiamina i la riboflavina, i vitamina B12-. Es compra a les botigues de dietètica).

Farem el sofregit amb ceba i tomàquet al gust. Quan el tinguem fet hi afegirem la soja texturitzada escorrent-la de l'aigua i ho deixarem coure uns deu minutets a foc baix i ben tapadet.

Farem la beixamel sofregit la farina amb oli d'oliva i afegint-hi la llet sense parar de remenar. Hi posarem sal i pebre.

Posarem una safata amb una capa de macarrons, el sofregit per sobre i després la beixamel sense remenar a les diferents capes. Finalment ho cobrirem tot amb formatge ratllat. Ho posarem a gratinar al forn.

Bon profit!

AMANIDA AMB PÈTALS DE CALÈNDULA I VINAGRETA

INGREDIENTS:

- Enciam
- Tomàquet
- Oli, sal, vinagre i pebre
- Pastanaga
- Poma
- Taronges
- Mostassa
- Pètals de calèndula



ELABORACIÓ:

En primer lloc agafeu unes fulles d'enciam i hi poseu daus de tomàquet que prèviament heu deixat macerar una estona amb oli, sal i vinagre. Ratlleu la pastanaga ben fina. Afegiu-la. Peleu i talleu la poma a daus i ho poseu tot junt en un bol amb una vinagreta que podeu fer amb oli, vinagre, suc de taronges escorregudes, mostassa, sal i pebre. Finalment podeu afegir-hi els pètals de calèndula, de violeta, de caputxina, de rosa, de carbassa, de clavell de moro... de les flors que conegueu i sapigueu del cert que us les podeu menjar. Hi poseu un rajolí de la vinagreta que heu fet i veureu quin plat més divertit!

Bon profit!

BASE DE VINAGRETA

INGREDIENTS:

- Una part de vinagre suau
- Tres parts d'oli d'oliva suau
- Una cullerada de mel
- Una cullerada de mostassa
- Sal i pebre



PREPARACIÓ:

Primer barregeu tots els ingredients i passeu-ho tot pel “mini pimer” fins que quedi lligat. Es guarda a la nevera durant forces dies.

Opcional: posar-hi ou dur, all, julivert, nous o fruits secs picats, suc de taronja o de pinya, etc.

Bon profit!

CALDÓS DE CIGRONS AMB ESPINACS I BLEDES

INGREDIENTS:

- 80 g de cigrons bullits amb fulles de llaurer.
- 3 o 4 fulles de bleda i alguns espinacs (poden ser congelats)
- 250 cl de brou de verdures
- Una cullerada sopera de romesco fet amb all, tomàquet i ametlla triturada.
- Una cullerada d'oli d'oliva



PREPARACIÓ:

En primer lloc poseu l'oli en una cassola i escalfeu-la, hi tirem el romesco perquè es sofregeixi només un moment. Afegiu-hi els cigrons, la seva aigua de cocció i el brou de verdures que calgui per aconseguir el volum de plat. Deixeu que s'escalfi tot a foc lent i remenant de tant en tant. Mentrestant renteu les bledes i els espinacs en aigua freda, assequeu-les i talleu-les ben petites. Quan la cassola sigui ben calenta, afegiu-hi les fulles, remeneu-les una mica perquè perdin aigua i us hi càpiguen totes, i coeu-ho uns minuts a foc mitjà. Deixeu-ho reposar un minut, poseu-ho al punt de sal i llestos.

Bon profit!

PEIX D'HERBES

INGREDIENTS:

- Filets de peix fresc o congelat
- Herbes de l'hort: farigola, romaní, orenga, all tendre i sàlvia
- Sal i pebre
- Julivert i coriandre
- Oli d'oliva



PREPARACIÓ:

En primer lloc posem els filets de peix en una safata al forn calent amb una mica d'oli perquè no s'enganxin, els coem cinc minuts.

Fem la barreja de la sal, el pebre, de les herbes picades i del julivert i el coriandre ben trossejats amb l'oli d'oliva.

Amb una cullereta tirem un rajolí d'aquesta barreja sobre el peix.

El posem una altra vegada al forn a gratinar perquè quedi ben torradet per sobre.

I bon profit!

ARRÒS CREMÓS AMB BOTIFARRA I SIPIETES

INGREDIENTS PER A QUATRE PERSONES:

- 500g de sipieta
- 500g de botifarres, blanca i negra
- 400g d'arròs
- 200g de tomàquet madur
- Dos cebes grans
- Tres grans d'all
- Un pebrot verd gran
- Un litre d'aigua
- Oli d'oliva verge, sal i julivert



PREPARACIÓ:

Primer netegeu les sipietes. Després en una cassola de terrissa o de ferro colat, escalfeu l'oli. Quan estigui calent saltegeu la botifarra talladeta, un cop feta retireu-la. En el mateix oli, saleu i saltegeu les sipietes. Quan comencin a agafar una mica de color, treieu-les de la cassola i poseu-hi la ceba ben picada, deixeu que dauri; vigileu que no es cremi. Incorporeu-hi l'all ben picat, el julivert i el pebrot també ben picat. Quan el pebrot estigui cuit, afegiu-hi el tomàquet madur ratllat, deixant que es concentri fins que prengui un color fosc. Amb molt de compte que no es passi de cocció i es cremi, incorporeu-hi la botifarra i l'aigua bullint deixant-ho a foc mitjà durant uns 15 minuts. Un cop hagi passat el temps, doneu més intensitat al foc, i quan torni a bullir, aboqueu-hi l'arròs i les sipietes, deixant-ho coure a foc alegre durant 16 o 18 minuts. Aneu remenant tot sovint perquè l'arròs tregui el midó i es torni cremós. Deixeu-ho reposar 2 o 3 minuts abans de servir.

Bon profit!

MELMELADA DE CABELL D'ÀNGEL

INGREDIENTS:

- Una carbassa de cabell d'àngel (d'un quilo)
- Un quilo de sucre
- Pell d'una taronja
- Canyella



PREPARACIÓ:

Primer pelem la carbassa traient-li la pell dura. Tot seguit anem tallant la carbassa a trossos petits i en traiem les llavors.

Posem la carn de la carbassa a una cassola a foc baix, ho tapem i ho deixem coure una bona estona fins que quedi ben desfeta. Veurem que va agafant un color més fosc. És el moment d'afegir-hi la canyella, la pell de taronja i el quilo de sucre.

Es deixa coure una altre vegada tot junt uns vint minuts fins que tingui un color marró clar. És el moment de treure-ho del foc i posar-ho dins d'uns pots de vidre ben tapats.

El següent pas serà tenir-ho vint minuts al bany maria perquè no es faci malbé la melmelada.

Aquesta melmelada ens servirà per menjar-la acompanyada de iogurt o sobre el pa amb mantega, però també per fer coques o pastissos al forn.

Que vagi de gust!