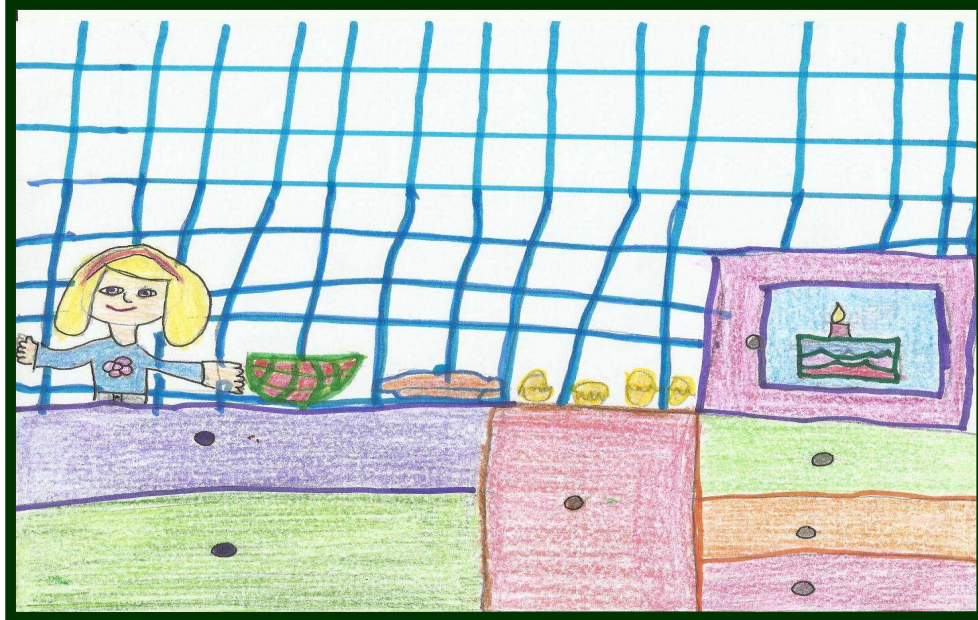


Receptes de cuina de l'escola Matagalls



Fira de Sant Ponç 2.011

VERDURES SALTEJADES AMB PERNIL

INGREDIENTS:

- Carxofes
- Bròquil
- Pernil serrà
- Sal
- Oli d'oliva
- All



PREPARACIÓ:

En primer lloc rentem les carxofes i el bròquil, després ho tallem a trossos petits i els posem a bullir amb aigua, oli i sal vint o vint-i-cinc minuts aproximadament.

Un cop bullida la verdura, s'escorre. Tot seguit escalfem l'oli en una paella i sofregim l'all, però aquest el retirem quan estigui daurat.

Tallem el pernil a daus petits i l'enrossim, afegim les carxofes i el bròquil a la paella.

Finalment ho remenem tot junt a foc lent durant uns 8 minuts.

I bon profit!

ALBERGÍNIES FARCIDES

INGREDIENTS:

- 4 albergínies
- 250g carn picada de porc
- 1 ceba
- 2 tomàquets
- 2 cullerades soperes de farina o maizena
- 50g de mantega
- ½ l de llet
- 200g de formatge ratllat.
- Sal i oli



PREPARACIÓ:

En primer lloc partim les albergínies per la meitat , es buiden i es fan daus petits d'albergínies. Tot seguit, es couen els daus amb un raig d'oli fins que agafin un color daurat i es retiren del foc.

Per fer el sofregit trinxem la ceba, els tomàquets, hi posem un raig d' oli i sal. Mentre es va sofregint hi incorporem la carn picada i ho anem remenant a foc lent fins que quedi ben daurada.

Mentrestant, en una cassola es fon la mantega, afegim la farina o farina de blat de moro, incorporem la llet i la sal fins que es converteixi en beixamel.

En una safata de forn col·loquem les albergínies, després les farcim amb la carn i el seu sofregit, tot seguit cobrim totes les albergínies amb la beixamel, finalment posem el formatge ratllat per sobre i cap al forn durant 50 min. aprox.

I bon profit!

CARBASSA AMB CEBA I MEL

INGREDIENTS:

- Una carbassa llarga
- Cinc cebes de Figueres
- Formatge tendre de cabra (de “rolo”)
- Mel, sal i pebre, herbes de l’hort (orenga, romaní...)
- Oli d’oliva



PREPARACIÓ:

Cobrim una safata plana i gran amb paper de forn. Untem el paper amb oli d’oliva. Tallem la carbassa a rodanxes amples sense treure’n la pell.

Distribuïm les rodanxes de carbassa sobre la safata de forn. Les salpebrem, hi posem un raig d’oli d’oliva i les enforenem a 180° fins que estiguin cuites.

Fem el sofregit de la ceba tallada fineta a foc baix i la salem. Quan estigui enrossida la separem del foc i hi afegim una cullerada sopera rassa de mel.

Afegim el sofregit de ceba i mel al centre de les rodanxes de carbassa cuita i hi posem un polsim d’herbes de l’hort sobre la preparació.

A sobre de cada rodanxa hi posem un bon tall de formatge de cabra que cobreixi tota la ceba. Ho tornem a posar al forn deu minuts i després gratinem el formatge perquè es fongui una mica i agafi un color torrat.

Que vagi de gust!

CARBASSA AMB FORMATGE GRATINAT

INGREDIENTS:

- Una carbassa
- Formatge ratllat
- Sal i pebre



PREPARACIÓ:

En primer lloc, pelem la carbassa, tot traient-ne la part més dura. Seguidament, la tallem a daus d'una mida similar. Posem tots els daus a bullir amb aigua i sal. Per saber si ja està cuita, la podem punxar amb un ganivet. Un cop feta, la colem.

Posem la carbassa en una safata que pugui anar a forn. Amb una forquilla l'aixafem, deixant que quedin trossos de diferents mides (no ha de tenir textura de puré). Un cop aixafada, la salpebrem i li tirem el formatge ratllat per sobre i ho posem al forn (per gratinar-ho) fins que el formatge estigui daurat.

I bon profit!

HUMMUS

INGREDIENTS:

- Un pot de cigrons cuits (es poden pelar)
- 2 cullerades de cafè de comí o una cullerada de tahín (puré de sèsam)
- Una cullerada de cafè de pebre vermell (picant o dolç, opcional)
- Un gra d'all
- Oli d'oliva

PREPARACIÓ:

A dins d'un pot (el de la batedora) hi posem els cigrons cuits, el pebre vermell, el gra d'all, el tahín o el comí i un raig d'oli d'oliva. Es bat tot fins que tingui textura de puré. Es col·loca en un bol i es decora amb una mica de pebre vermell i oli d'oliva.

S'hi pot afegir més all si us agrada picant!!

Es serveix el bol amb cruixents com galetes salades, pa, verdures crues....

Una bona manera de menjar cigrons!

I bon profit!



COCA DE VERDURES

INGREDIENTS:

- 200 g de formatge emmental ratllat
- 150 g de pernil dolç *
- 550 g de verdures (carbassó, albergínia, ceba, pebrot)
- Sal i pebre - 160 g de farina
- 4 ous - 1 cullereta de llevat
- 100 g d'oli d'oliva



PREPARACIÓ:

En primer lloc hem d'escalfar el forn a 200°C.

Tallem a trossets molt petits el pernil dolç , cansalada..., del què la vulguis farcir. També podem posar-hi diferents tipus de formatges.

Tallem les verduretes a dauets molt petits i les salpebrem.

Posem els ous i l'oli i ho triturem. Després hi afegim la farina i el llevat i 70 g del formatge ratllat, ho barregem molt bé. Quan ja tenim una massa hi afegim les verdures, ho barregem i ho posem en una plata per anar al forn (38X 25 aproximadament) damunt d'un paper vegetal.

Acabem de posar el formatge ratllat restant pel damunt. Si volem hi podem afegir trossets d'altres formatges per donar-hi més gust.

El posem al forn durant 20 o 25 minuts.

* Podem substituir el pernil dolç per: cansalada, sobrassada, tonyina, xoriço, pernil salat...

I bon profit!

PASTÍS DE PEIX FRED

INGREDIENTS:

- 300 grams de peix blanc fresc o congelat
- Salsa de tres tomàquets o mitja llauna de tomàquet cru
- Sofregit de tres cebes
- Un grapat de gambetes o llagostinets congelats
- Dos ous sencers ben batuts
- Mig got de llet sencera
- Sal i pebre, julivert i oli d'oliva



PREPARACIÓ:

Aquesta recepta es pot fer d'una manera ràpida amb peix congelat o d'una manera més selecta amb peix blanc fresc i amb peix de roca.

Si el féssim amb peix congelat el primer que hauríem de fer seria descongelar-lo a poc a poc.

El pas següent seria el mateix en les dues modalitats. Traiem bé les espines del peix i l'esmicolem bé. Posem el peix en un bol i hi afegim el sofregit de ceba ben triturat i el sofregit de tomàquet.

Hi posem les gambetes o els llagostins ben descongelats, però crus.

Remenem bé tots els ingredients del bol i hi afegim el julivert ben trinxat, els ous i la llet. Hi posem la sal i el pebre i un raig d'oli d'oliva.

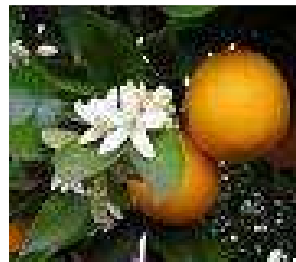
Aquesta mescla caldrà posar-la en un bol de flam prèviament untat de mantega i pa ratllat. Tot seguit haurà d'anar al bany maria, dins del forn a 180°C uns ¾ d'hora o fins que qualli. També podem posar-la directament al microones en un motlle amb film per sota i tapat per sobre. Sabrem que està fet quan al punxar-lo, la forquilla surti neta. Això voldrà dir que està ben cuit.

I bon profit!

TARONJA MACERADA AMB CANYELLA I VAINILLA

INGREDIENTS:

- Taronges de suc
- Canyella amb pols
- Vainilla amb pols
- Sucre



PREPARACIÓ:

Netegem molt bé les taronges. Tallem cada taronja en vuit parts traient la part de pell de sobre i la de sota. Posem els trossos de taronja en un bol i els ensucrem bé. Hi afegim una bona cullerada de canyella i força vainilla. Cal deixar-ho macerar a la nevera entre tres i sis hores. Si es deixés més estona ja no quedaria bé.

Que vagi de gust!

BATUT DE LLET DE SOJA AMB PLÀTAN I MADUIXA

INGREDIENTS:

- Un litre de llet de soja freda
- Un plàtan madur
- Cinc maduixes de l'hort ben madures
- Una cullerada sopera de sucre morè de canya
- Vainilla i canyella



PREPARACIÓ:

Barregem tots els ingredients i ho triturem bé amb la batedora.
Rectifiquem el punt de dolç i de les espècies, afegint-ne més si cal.

I bon profit!

COULANTS DE XOCOLATA

INGREDIENTS:

- 500 g. de xocolata de cobertura
- 150 g de farina.
- 250 g de sucre.
- 12 ous.
- 500 g de mantega.

PREPARACIÓ:

Desfem al bany maria els 500 g de mantega. En un bol a part desfem els 500 g de xocolata també al bany maria.

Quan ho tenim tot desfet, ho barregem retirant una petita part de mantega. Posem en un bol els 500 g de xocolata, ja desfeta, tot seguit la mantega. Per acabar els ous, farina i el sucre.

Ho barregem tot amb un una batedora elèctrica, fins que quedi una massa espessa (com si fos xocolata desfeta).

Agafem els bols d'alumini i els untem les parets amb mantega i tot seguit amb farina.

Un cop acabat tot això, hi afegim la massa feta als bols fins a emplenar-los a $\frac{3}{4}$ parts.

Els deixem refredar i els posem al congelador.

Ja congelats, quan els vulguem menjar, els traiem del congelador i els posem al forn a 220° de manera que l'escalfor es reparteixi per tot el forn homogeniament.

Quan veiem que ja han pujat com magdalenes (uns 5 o 7 minuts) ja les tenim a punt per menjar.

Es poden servir en un plat sense motlle, i amb un petit tall de gelat de vainilla.

I bon profit!



MADUIXES AMB EL SEU SUC

INGREDIENTS:

- Un quilo de maduixes de l'hort ben netes
- Vinagre
- Sucre



PREPARACIÓ:

Netegem bé les maduixes i les partim.

Hi afegim dues o tres cullerades soperes de sucre segons el gust, un bon raig de vinagre i tot ben barrejat.

Deixem macerar les maduixes amb el vinagre de tres a sis hores i ja ens les podem menjar.

I bon profit!

MADUIXES AMB XOCOLATA FOSA

INGREDIENTS:

- Maduixes madures de l'hort
- Xocolata negra de cobertura al 70%
- Unes fulles de menta
- Mantega



PREPARACIÓ:

Netegem les maduixes traient la sorra i la palla que puguin tenir.

Escalfem la xocolata al bany maria amb les fulles de menta. Hi afegim una cullerada de mantega, ho remenem força i ho apartem del foc.

Ho seguim remenant una estona i ja podem sucar les maduixes a dintre la xocolata o posar la xocolata per sobre les maduixes.

Ho podem menjar fred o amb la xocolata encara calenta.

També podem utilitzar aquesta xocolata per afegir-la a la decoració amb maduixes d'un pastís.

I bon profit!

MAGDALENES

D'UNA MARE DE L'ESCOLA

INGREDIENTS:

- 6 ous a temperatura ambient (no de nevera)
- 3/4 l. d' oli de blat de moro o de gira-sol (no d'oliva)
- 425 g de sucre
- 1 o 2 de sobres "Royal" i un cullerada de postres d'aroma de vainilla
- 700 g de farina de rebosteria.



PREPARACIÓ:

Es barreja la llet, l'oli, els ous i el sucre en un bol amb l'ajuda d'una batedora elèctrica de muntar nata fins que quedi tot ben barrejat.

Després, s'hi afegeix a poc a poc la farina, el Royal i l'aroma de vainilla mentre es barreja amb la batedora fins que quedi una pasta homogènia. Es deixa reposar la barreja uns 10 minuts aprox.

Un cop reposada la massa, estarà llesta per posar-la als motllos de paper amb forma de magdalena.

Aquests motlles només s'ompliran fins a la meitat afegint-hi una punta de sucre per sobre perquè quedin ben boniques.

Es prepara el forn a uns 180°C o 190°C, s'introdueixen dintre del forn durant uns 20 o 30 minuts. Es recomana que no s'obri el forn perquè no pujarien correctament las magdalenes.

*Per magdalenes amb xocolata aboqueu només una mica de pasta en el motlle, després afegiu trossets petits de xocolata i sucre per sobre.

I bon profit!