

La Cuina de les Illes

de sempre, avui



Escola
d'Hoteleria
de les
Illes Balears



La Cuina de les Illes

de sempre, avui

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

ISBN-13: 978-84-611-8292-3

Publicado y distribuido por:

**Consorcio Escola d'Hoteleria de les Illes Balears
Campus Universitari**

Edifici Arxiduc Lluís Salvador

Crta. de Valldemossa, km. 7,5

E-07122. Palma de Mallorca. Illes Balears

Tlf. (0034) 971 172 626 / 971 172 608

Fax (0034) 971 172 617

www.ehib.es

Diseño y maquetación:

Amara, ingeniería de marketing

Edifici U, Parc Bit

E-07121. Palma de Mallorca. Illes Balears

Tlf. (0034) 902 365 967

Fax (0034) 971 439 725

www.amara-marketing.com



**Escola
d'Hoteleria**
de les
Illes Balears



Pròleg

Després d'uns anys de molta feina de recerca, d'investigació per les arrels històriques de la nostra gastronomia, pel ric patrimoni cultural i, també, per l'extensa història de les nostres illes, ha nascut l'obra gastronòmica que avui teniu a les mans.

Un dels fonaments principals del Departament de Cuina d'aquesta escola és ser a l'avantguarda de la innovació culinària, però en aquest projecte no s'ha volgut oblidar la història gastronòmica de les Illes Balears, una història carregada de saviesa, i gràcies a aquest laboriós treball d'investigació podem gaudir en plenitud de tota la seva riquesa, de la qual tots els mallorquins, menorquins, eivissencs i formenterencs podem estar ben orgullosos.

Una vegada vist el resultat, creiem que s'han sabut conjugar perfectament les tècniques culinàries i la sapiència dels nostres avantpassats amb la interpretació, els coneixements i la creativitat dels professionals actuals d'aquesta escola.

Aquesta tasca d'investigació ha estat duta a terme, amb molta il·lusió i d'una manera conjunta, per un equip de becaris formats a l'Escola d'Hoteleria amb la coordinació i l'assessorament del Departament de Cuina d'aquesta escola.

Per a mi ha estat un honor poder dirigir aquest projecte tan il·lusionador i al qual hem dedicat tots plegats tants d'esforços.

Maria Antònia Garcia Sastre

Directora

Prólogo

Después de unos años de intenso trabajo de búsqueda, de investigación por las raíces históricas de nuestra gastronomía, por el rico patrimonio cultural y, también, por la extensa historia de nuestras islas, ha nacido la obra gastronómica que hoy tienen en sus manos.

Uno de los pilares principales del Departamento de Cocina de esta escuela es estar en la vanguardia de la innovación culinaria, pero en este proyecto no se ha querido olvidar la extensa historia gastronómica de las Islas Baleares. Una historia cargada de sabiduría y hoy, gracias a este laborioso trabajo de investigación, podremos disfrutar plenamente de toda su riqueza, de la cual todos los mallorquines, menorquines, ibicencos y formenteranos nos sentiremos, con toda seguridad, plenamente orgullosos.

Una vez visto el resultado, creemos que se han sabido conjugar perfectamente las técnicas culinarias y saber de nuestros antepasados, con la interpretación, los conocimientos y la creatividad de los profesionales actuales de esta escuela.

Este trabajo ha sido llevado a cabo, con mucha ilusión y de una forma conjunta, por un equipo de becarios formados en la Escola d'Hoteleria de les Illes Balears bajo la coordinación y asesoramiento del Departamento de Cocina de la escuela.

Para mí ha sido un verdadero honor dirigir este proyecto tan apasionante y en el que hemos puesto, todos juntos, tanto empeño e ilusión.

Maria Antònia Garcia Sastre

Directora

Selecció de primers *Selección de primeros*

Albergínies amb llet

INGREDIENTS (2 pers.)

2 Albergínies
80 gr Farina
5 dl Llet
2 dl Allioli
Canyella
Sal i pebre bo

ELABORACIÓ

Tallau l'albergínia a llesques per llarg.
Feu una pasta amb la farina i una mica d'aigua.
Passau les tallades per aquesta pasteta i fregiu-les amb l'oli d'oliva.
Feu-les degotar i col·locau-les dins una greixonera.
Abocau-hi la llet i assaonau-ho.
Afehi-hi l'allioli per damunt.
Ficau-ho al forn 5 minuts.

INGREDIENTES (2 pers.)

2 Berenjenas
80 g Harina
5 dl Leche
2 dl Alioli
Canela
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar las berenjenas longitudinalmente.
Hacer una pasta con la harina y un poco de agua.
Rebozar con esta masa las berenjenas y freírlas con un poco de aceite.
Ecurrirlas y colocarlas dentro de una cazuela de barro.
Agregar la leche y sazonar.
Napar el preparado con el alioli.
Hornear durante 5 minutos.

DIFÍCULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

25 minuts
25 minutos

CONSELL / CONSEJO

No utilitzeu l'allioli fet amb l'ou sencer, només amb el vermell, ja que, si no ho fem així, quedarà com una truita quan li donem calor.

Utilizar alioli hecho sólo con la yema del huevo, ya que si no lo hacemos así, quedará como una tortilla cuando lo glaseemos.





Arros Salat

INGREDIENTS (4 pers.)

400 gr Arròs
800 gr Aigua
2 Pastanagues petites
50 gr Panses
½ dl Oli d'oliva
Julivert, Api
Clau en pols, safrà
Sal i espècies

ELABORACIÓ

Pelau la pastanaga i picau-la. Picau també l'api i el julivert.
Sofregiu la pastanaga amb l'oli dins una greixonera.
Afehiu-hi l'arròs i continuau sofregint-ho.
Assaonau-ho amb la sal i les espècies i afehiu-hi el clau, el safrà, el julivert, l'api i les panses.
Cobriu-ho amb l'aigua.
Rectificau de sal i acabau de coure-ho al forn.
Serviu l'arròs dins la greixonera.

INGREDIENTES (4 pers.)

400 g Arroz
800 g Agua
2 Zanahorias pequeñas
50 g Pasas
½ dl Aceite de oliva
Perejil, apio
Clavo en polvo, azafrán
Sal y especias

ELABORACIÓN

*Pelar y picar la zanahoria, el apio y el perejil.
Sofreír la zanahoria con el aceite dentro de una cazuela de barro.
Agregar el arroz y seguir sofriendo.
Condimentar con la sal, las especias y añadir el clavo, el azafrán, el perejil, el apio y las pasas.
Verter el agua.
Rectificar de sal si fuera preciso y acabar la cocción en el horno.
Servir el arroz dentro de la cazuela de barro.*

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Podem substituir l'aigua per brou de verdures. *Se puede sustituir el agua por caldo de verduras.*

TEMPS / TIEMPO

35 minuts
35 minutos



Arròs Sofregit

INGREDIENTS (4 pers.)

| | |
|--------|----------------------------|
| 400 gr | Arròs |
| 8 dl | Brou de carn |
| 130 gr | Ceba picada |
| 2 | Grans d'all |
| 2 | Tomàtigues ramellet picada |
| 200 gr | Carn de porc a trossos |
| 100 gr | Cuixot |
| 100 gr | Sobrassada |
| ½ dl | Oli |
| | Sal i pebre bo |

INGREDIENTES (4 pers.)

| | |
|-------|-------------------------|
| 400 g | Arroz |
| 8 dl | Caldo de carne |
| 130 g | Cebolla picada |
| 2 | Dientes ajo |
| 2 | Tomates ramellet picado |
| 200 g | Carne de cerdo |
| 100 g | Jamón |
| 100 g | Sobrasada |
| ½ dl | Aceite de oliva |
| | Sal y pimienta negra |

ELABORACIÓ

Sofregiu l'arròs amb un poc d'oli.

Reservau-lo.

Ofegau els alls i la ceba; seguidament, la tomàtiga.

Afegiu-hi la carn i el cuixot i deixau-ho coure.

Assaonau-ho.

Incorporau l'arròs i cobriu-ho amb el brou.

Rectificau de sal.

Posau-hi la sobrassada a trossos petits, cinc minuts abans de ser cuit.

Acabau de coure-ho al forn.

ELABORACIÓN

Sofreír el arroz con un poco de aceite y reservar.

Fondrear los ajos y la cebolla y seguidamente el tomate.

Cortar la carne y el jamón a trozos.

Agregar la carne y el jamón al sofrito y dejar cocer.

Sazonar.

Incorporar el arroz y verter el caldo.

Rectificar de sal.

Incorporar la sobrasada a trozos pequeños cinco minutos antes de su total cocción.

Acabar la cocción dentro del horno.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

30 minuts
30 minutos

CONSELL / CONSEJO

En lloc de picar la tomàtiga de ramellet, es pot ratllar amb un ratllador de formatge, que és com es feia antigament.

En lugar de picar el tomate de ramallet, se puede rallar con un rallador de queso, que es como se hacía antiguamente.



Bacallà a la pera

INGREDIENTS (4 pers.)

4 Tallades Bacallà (600 gr)
140 gr Farina
140 gr Mantega
1 l Llet
1 Ou
Canyella, sal
Galleta picada
Oli d'oliva

ELABORACIÓ

Tallau el bacallà a tires.
Escaldau-lo dins aigua bullent.
Coeu dins una olla la mantega i la farina, sense deixar de remenar.
Afehiu-hi la llet i feu-la bullir alguns minuts.
Condimentau-ho amb sal i canyella.
Deixau-ho refredar alguns minuts.
Cobriu les tires de bacallà per la part superior amb la meitat d'aquesta salsa.
Cobriu l'altre costat de les tires amb la resta de la salsa, una vegada el primer costat cobert ja sigui fred.
Arrebossau el peix cobert amb la salsa amb galleta picada, ou batut i una altra vegada galleta picada.
Fregiu-ho dins oli abundant.

INGREDIENTES (4 pers.)

4 Trozos Bacalao (600 g)
140 g Harina
140 g Mantequilla
1 l Leche
1 Huevo
Canela, sal
Galleta picada
Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Cortar el bacalao en tiras.
Escaldar dentro de agua hirviendo.
Cocer dentro de una olla la mantequilla y la harina sin dejar de remover.
Verter la leche y hervir unos minutos.
Condimentar con la sal y la canela.
Dejar enfriar unos minutos.
Cubrir las tiras de bacalao con esta salsa.
Cubrir la otra parte una vez que la primera esté completamente fría.
Empanar el pescado con la galleta picada, el huevo batido y otra vez con la galleta picada.
Freír en abundante aceite.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Alta / Alta

TEMPS / TIEMPO

1 hora
1 hora

CONSELL / CONSEJO

Abans de cobrir amb la salsa el peix, s'ha d'untar la safata per evitar que s'aferri.

Antes de cubrir el pescado con la salsa, se tiene que untar la bandeja para evitar que se pegue.



Brou de malalt

INGREDIENTS (4 pers.)

400 gr Xot
 100 gr Ciurons
 1 l Aigua
 50 gr Pastanaga
 100 gr Tomàtiga
 100 gr Ceba
 50 gr Porro
 Safrà, api, sal i saïm

ELABORACIÓ

Feu netes les verdures i tallau-les a bocins grossos.
 Posau l'aigua a bullir amb la carn de xot i els ciurons remullats.
 Afegiu-hi les verdures quan la carn estigui quasi feta.
 Escumau el brou i afegiu-hi un poc de sal i saïm (també dit sagí), i deixau-ho bullir fins que la carn sigui cuita.
 Afegiu-hi al final el safrà.

INGREDIENTES (4 pers.)

400 g Cordero
 100 g Garbanzos
 1 l Agua
 50 g Zanahoria
 100 g Tomate
 100 g Cebolla
 50 g Puerro
 Azafrán, apio y sal

ELABORACIÓN

Limpiar las verduras y cortarlas en trozos grandes.
 Disponer el agua a hervir con la carne de cordero y los garbanzos remojados.
 Añadir las verduras cuando la carne esté casi cocida.
 Espumar el caldo y agregar un poco de sal y grasa.
 Hervir hasta que la carne esté cocida.
 Añadir el azafrán al final.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Per obtenir uns ciurons ben tendres, afegiu un poc de bicarbonat a l'aigua de remullar-los. *Para obtener unos garbanzos más tiernos, se añade un poco de bicarbonato al agua del remojo de los garbanzos.*

TEMPS / TIEMPO

2 hores
 2 horas



Caragols farcits

INGREDIENTS (1 pers.)

400 gr Caragols
50 gr Ceba
100 gr Cuixot salat
2 Grans d'all
1 cl Oli
20 gr Pa ratllat
1 dl Llet
2 Vermells d'ou cuits
2 gr Julivert
40 gr Saïm
Sal, espècies

ELABORACIÓ

Donau a menjar farina als caragols, durant un parell de dies, per netejar els budells.

Rabejau els caragols amb quatre o cinc aigües remenant bé per llevar el llim.

Ficau els caragols dins aigua freda i posau-los al foc.

Feu que peguin un bull i feu degotar l'aigua.

Posau-los un altre cop al foc amb aigua nova i, una vegada bullits, treieu-los els bessons.

Picau molt petit la meitat del cuixot salat, l'all, la ceba i el julivert.

Sofregiu amb l'oli el cuixot salat, l'all, la ceba i el julivert.

Mesclau-hi el saïm i la meitat del pa ratllat.

Ompliu, amb aquesta picada, fins a la meitat de la closca, ficau-hi un bessó de caragol i tapau-ho amb una mica més de picada.

Posau els caragols dins una greixonera amb la resta del cuixot fet bocins petits.

Tirau-hi per damunt la resta de pa ratllat mesclat amb el vermell d'ou bullit i picat.

Ficau-ho dins el forn un parell de minuts.

DIFICULTAT

Mitjana

TEMPS

2 hores 45 minuts

CONSELL

És un plat molt pràctic perquè es poden preparar amb antelació i congelar abans d'enfornar-los.



INGREDIENTES (1 pers.)

400 g Caracoles
50 g Cebolla
100 g Jamón serrano
2 Dientes ajo
1 cl Aceite de Oliva
20 g Pan rallado
1 dl Leche
2 Yemas de huevo hervidas
2 g Perejil
40 gr. Manteca de cerdo
Sal y especias

ELABORACIÓN

Alimentar a los caracoles con harina durante un par de días para limpiarles las tripas.

Aclarar con agua los caracoles para quitarles la baba.

Disponer los caracoles en una olla con agua fría y ponerlos al fuego.

Dar un hervor y escurrir el agua.

Disponerlos de nuevo sobre el fuego con agua nueva y hervirlos hasta que estén tiernos.

Sacar la carne de los caracoles.

Picar muy fino la mitad del jamón, el ajo, la cebolla y el perejil.

Sofreír con el aceite el jamón, el ajo, la cebolla y el perejil.

Mezclar la manteca y la mitad del pan rallado.

Rellenar con este preparado la mitad del caparazón, colocar la carne del caracol y tapar con más preparado.

Disponer los caracoles en una cazuela de barro con el resto del jamón cortado a trozos pequeños.

Verter por encima el resto del pan rallado mezclado con la yema de huevo hervida y picada.

Meter en el horno por espacio de dos o tres minutos.

DIFICULTAD

Media

TIEMPO

2 horas 45 minutos

CONSEJO

Es un plato muy práctico porque podemos preparar los caracoles con antelación y congelarlos antes de hornearlos.



Caragols amb almadroc

INGREDIENTS

400 gr Caragols
2 Vermells d'ou
100 gr Formatge ratllat
Herbes aromàtiques
Sal i espècies

***Almadroc**, ant. Aumadroc, cast. Almadrote. Salsa d'oli, alls i formatge. Possiblement mossarabisme resultant del llatí moretum per creuament amb l'àrab madrus, que significa 'capolat'.

INGREDIENTES

400 g Caracoles
2 Yemas de huevo
100 g Queso rallado
Hierbas aromáticas
Sal y especias

***Almadroc**, ant. aumadroc, cast. almadrote. Salsa de aceite, ajos y queso. Posiblemente mozarabismo resultante del latín moretum con influencia del árabe madrus, que significa 'picado'.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

TEMPS / TIEMPO

2 hores 30 minuts
2 horas 30 minutos

ELABORACIÓ

Donau a menjar farina als caragols, durant un parell de dies, per netejar els budells.
Rabejau els caragols amb quatre o cinc aigües remenant bé per llevar el llim. Ficau els caragols dins aigua freda i posau-los al foc.
Feu-los pegar un bull i escorreu l'aigua.
Posau-los un altre cop al foc amb aigua nova amb les herbes i, una vegada bullits, treieu-ne els bessons.
Col·locau els bessons dins una greixonera amb un parell de cullerades del brou de bullir.
Afegiu-hi el formatge, els vermells d'ou diluïts en un poc d'aigua i la sal. Posau la greixonera al foc i abans de bullir, però ben calents, retirau-los i serviu-los.

ELABORACIÓN

Alimentar a los caracoles con harina durante un par de días para limpiarles las tripas.
Aclarar con agua los caracoles para quitarles la baba.
Disponer los caracoles en una olla con agua fría y ponerlos al fuego.
Dar un hervor y escurrir el agua.
Disponerlos de nuevo sobre el fuego con agua nueva y con las hierbas y hervirlos hasta que estén tiernos.
Sacar la carne de los caracoles.
Colocar la carne de los caracoles dentro de una cazuela de barro con un poco del caldo en el que se han hervido.
Agregar el queso, las yemas diluidas en un poco de agua y la sal.
Poner la cazuela sobre el fuego y, antes de que empiece a hervir, retirarla y servir.

CONSELL / CONSEJO

És important que la salsa no bulli una vegada incorporats els vermells d'ou per evitar que es talli.

Es importante que no hierva una vez incorporadas las yemas de huevo para evitar que éstas se corten.



Carxofes amb allioli

INGREDIENTS (4 pers.)

1.500 gr Carxofa
5 Llimones
50 gr Farina
1½ l Aigua
2 Ous
3 dl Oli
2 Grans d'all
Sal i pebre bo

ELABORACIÓ

Posau l'aigua, la farina i dues llimones tallades per la meitat dins una olla. Feu netes les carxofes deixant el tronc i ficau-les dins l'olla tallades a quarts. Bulliu les carxofes fins que estiguin mig cuites. Feu degotar les carxofes i passau-les dins una rostidora. Posau-les en adob amb l'oli, el suc de tres llimones, pebre bo i sal. Ficau-les al forn fins que s'eixuguin a temperatura baixa. Feu un allioli amb l'all capolat dins un morter: Posau-hi el vermell d'ou i treballau-lo fins que torni de color més clar. Anau afegint un quart d'oli a poc a poc sense aturar-vos de treballar i assonar. Posau aquest allioli per damunt les carxofes. Posau les carxofes davall la salamandra fins que agafin color.

INGREDIENTES (4 pers.)

1500 g Alcachofas
5 Limones
50 g Harina
1 ½ l Agua
2 Huevos
3 dl Aceite
2 Dientes ajo
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Echar el agua, la harina y dos limones cortados dentro de una olla. Limpiar las alcachofas dejando el tronco, cortar en cuatro trozos y añadir al agua. Hervir las alcachofas hasta que estén medio cocidas. Escurrir las alcachofas y colocarlas en una placa de hornear. Adobar con el aceite, el zumo de tres limones, sal y pimienta negra. Hornear a temperatura baja para que se sequen un poco. Montar un alioli con el ajo triturado dentro de un mortero. Añadir la yema de huevo y trabajarlo hasta que cambie a un color más claro. Agregar poco a poco un cuarto de aceite sin parar de remover. Sazonar. Verter el alioli por encima de las alcachofas. Glasear con una salamandra

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

CONSELL / CONSEJO

Es poden saltar les carxofes en lloc d'enfornar-les (quedaran més gustoses) i es pot aromatitzar l'allioli amb un poc de fonoll o moradux picats. *Se pueden saltar las alcachofas en lugar de hornearlas (quedan más jugosas) y se puede aromatizar el alioli con un poco de hinojo u orégano picado.*

TEMPS / TIEMPO

35 minuts
35 minutos

Copinyes gratinades

INGREDIENTS

400 gr Copinyes
2 cl Oli d'oliva
30 gr Ceba
2 gr Julivert
1 All
1 dl Nata
1 Culleradeta farina
½ dl Vi blanc
3 Cullerades pa ratllat
1 Blanc d'ou
Sal i pebre blanc

ELABORACIÓ

Posau les copinyes en remull amb aigua i sal per netejar-les.
Posau a coure les copinyes amb el vi blanc fins que s'obrin, llevau els bessons i guardau les closques.
Picau els bessons, l'all, la ceba i el julivert.
Sofregiu un poc l'all i la ceba sense que agafin color.
Afegeu-hi la farina, donau-li un parell de voltes i després tirau-hi la nata.
Tirau-hi el julivert i remenau.
Deixau-ho coure alguns minuts perquè agafi cos.
Ompliu les closques amb aquesta pasta.
Pintau-ho amb el blanc d'ou i posau-hi un poc de pa per damunt.
Ficau-ho dins el forn fins que sigui ros.

INGREDIENTES

400 g Almejas
2 cl Aceite de oliva
30 g Cebolla
2 g Perejil
1 Ajo
1 dl Nata
1 Cucharadita harina
½ dl Vino blanco
3 Cucharaditas pan rallado
1 Clara de huevo
Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN

*Limpiar las almejas con agua y sal.
Cocer las almejas con un poco de vino blanco hasta que se abran.
Quitar la carne y reservar las conchas.
Picar la carne, el ajo, la cebolla y el perejil.
Sofreír un poco el ajo y la cebolla sin que lleguen a coger color.
Agregar la harina, remover y verter la nata.
Añadir el perejil y la carne de las almejas.
Cocer unos minutos hasta que espese un poco.
Rellenar las conchas con este preparado.
Pintar con clara de huevo batido y cubrir con un poco de pan rallado.
Hornear hasta que se gratinen un poco.*

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

No sobrepasseu el temps de cocció de les copinyes, millor si queden cruetes. A l'hora d'enfornar-les, millor si utilitzam el grill.

No sobrepasar el tiempo de cocción de las almejas, mejor si quedan cruditas. Para hornear es mejor utilizar el grill.

TEMPS / TIEMPO

20 minuts
20 minutos

Espàrecs verds amb torrada

INGREDIENTS (4 pers.)

| | |
|-------|-----------------|
| 2 | Manats espàrecs |
| 3 | Grells o porros |
| 6 gr | Julivert |
| 25 gr | Panses |
| 2 | Grans d'all |
| 4 | Llesques pa |
| 2 gr | Espècies |
| 1 dl | Oli |
| Sal | |

ELABORACIÓ

Decantau la part forta dels espàrecs i trossejau-los. Bulliu-los en aigua i sal. Feu-los degotar. Picau els porros o els grells, el julivert i els alls. Posau l'oli dins una paella damunt el foc. Feu un sofregit amb l'all, els grells, les panses i el julivert. Afegiu-hi els espàrecs, les espècies i sal. Coeu-ho un minut tot junt. Torrau una mica les llesques de pa. Col·locau sobre el pa el sofregit d'espàrecs repartit entre les quatre llesques.

Nota: Si s'afegeix al sofregit el brou de coure els espàrecs, es poden fer unes sopes més líquides utilitzant pa blanc. Aquesta variació rep el nom **d'oliaigua amb espàrecs**.

INGREDIENTES (4 pers.)

| | |
|------|---------------------|
| 2 | Manojos espárragos |
| 3 | Cebolletas o puerro |
| 6 g | Perejil |
| 25 g | Pasas |
| 2 | Dientes ajo |
| 4 | Rebanadas pan |
| 2 g | Espicias |
| 1 dl | Aceite de oliva |
| Sal | |

ELABORACIÓN

Quitar la parte dura de los espárragos y trocearlos. Hervir los espárragos con agua y sal. Escurrirlos. Picar los puerros o las cebolletas, el perejil y los ajos. Poner una sartén con el aceite sobre el fuego. Hacer un sofrito con el ajo, los puerros, las pasas y el perejil. Añadir los espárragos, las especias y la sal. Cocer un minuto el conjunto. Tostar un poco el pan. Colocar el sofrito sobre las tostadas.

Nota: si se añade el caldo de hervir los espárragos al sofrito se pueden hacer unas sopes utilizando pan blanco. Esta variación recibe el nombre de **oliaigua con espárragos**.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Aquesta preparació és ideal com a canapè si tallam el pa en format petit o amb un tallapastes.

Esta preparación es ideal como canapé si se corta el pan en pequeño formato o con un cortapastas.

TEMPS / TIEMPO

30 minuts
30 minutos



Greixonera de divendres

INGREDIENTS (4 pers.)

1 kg Albergínies
 1 kg Pebres vermells
 ½ kg Tomàtigues
 6 Ous
 2 dl Allioli
 2 dl Llet
 Espècies, canyella
 Sal i pebre bo

ELABORACIÓ

Pelau i tallau a daus les albergínies, els pebres i les tomàtigues.
 Saltau per separat les verdures.
 Condimentau-les amb sal i pebre bo i col·locau-les dins una greixonera.
 Bateu els ous, mesclau-los amb la llet i l'allioli.
 Afegiu la sal, el pebre bo, les espècies i la canyella.
 Abocau-ho a la greixonera.
 Coeu-ho dins el forn fins que qualli.

INGREDIENTES (4 pers.)

1 kg Berenjenas
 1 kg Pimientos rojos
 ½ kg Tomates
 6 Huevos
 2 dl Alioli
 2 dl Leche
 Especias, canela
 Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Pelar y cortar en dados las berenjenas, los pimientos y los tomates.
 Saltear por separado las verduras.
 Condimentar con sal y pimienta negra y colocar dentro de una cazuela de barro.
 Batir los huevos y mezclar con la leche y el alioli.
 Agregar la sal, la pimienta, las especias y la canela.
 Verter este preparado en la cazuela.
 Cocer en el horno a 160 °C hasta que cuaje.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

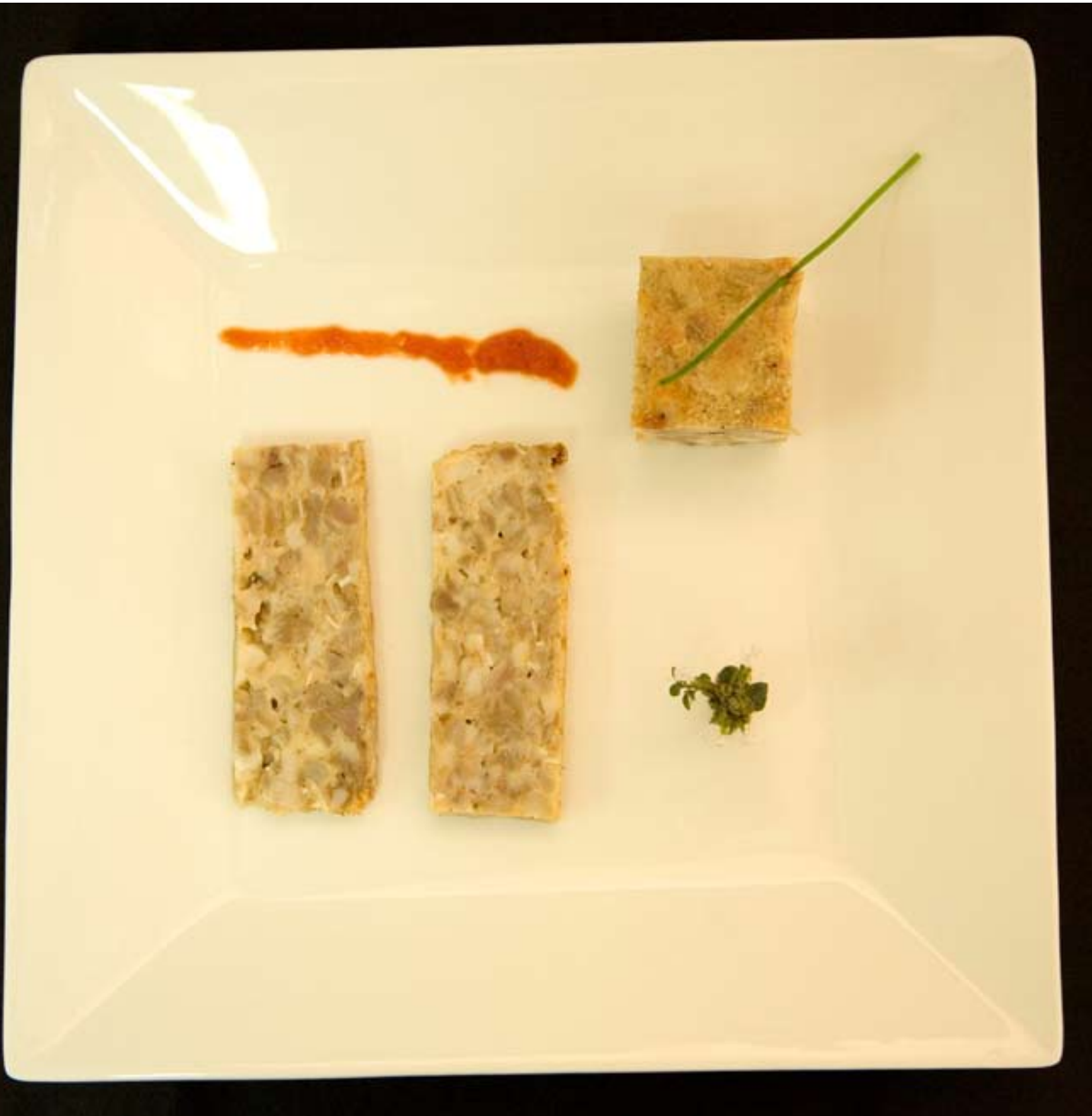
Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

50 minuts
 50 minutos

CONSELL / CONSEJO

Per fer perdre l'amargor a l'albergínia deixau-la en remull o salau-la aproximadament durant 20 minuts. Es pot acompanyar amb salsa de tomàtiga. *Para que la berenjena pierda su amargor la dejaremos en remojo o la salaremos unos 20 minutos. Este plato se puede acompañar con salsa de tomate.*



Greixonera de peus de porc

INGREDIENTS (6 pers.)

1,5 kg Peus de porc
 100 gr Morro de porc
 50 gr Pa
 ½ dl Llet
 1 Ou
 2 Grans d'all
 Bresa
 Espècies
 (canyella, clau, pebre bo...)
 Sal

ELABORACIÓ

Netejau els peus i la careta de possibles pèls.
 Bulliu els peus i la careta amb la bresa, sal i clau durant 1½ hora aproximadament (han de quedar ben tendres).
 Deixau-ho refredar dins la mateixa olla.
 Decantau els ossos i tallau els peus i la careta a bocins petits.
 Mesclau dins un recipient l'all picat, l'ou, els peus i careta, el pa remullat amb la llet, la sal i les espècies.
 Untau la greixonera de saïm i galeta picada i posau-hi la mescla que hem fet.
 Enfornau-ho a 180 °C durant 20 minuts.
 Deixau-ho refredar per desmotllar-ho.

Nota: La bresa és un compendi de verdures per donar gust als aguisats i brous. Està compost de ceba, pastanaga, porro, tomàtiga i herbes aromàtiques.

INGREDIENTES (6 pers.)

1 ½ kg Manitas de cerdo
 100 g Morro de cerdo
 50 g Pan
 ½ dl Leche
 1 Huevo
 2 Dientes ajo
 Bresa
 Especias
 (canela, clavo, pimienta negra...)
 Sal

ELABORACIÓN

*Limpiar de vello las manitas de cerdo y el morro.
 Hervir las manitas y el morro junto con la bresa, la sal y el clavo durante 1 ½ hora aproximadamente (deben quedar bien cocidos).
 Dejar enfriar en el mismo caldo.
 Quitar los huesos y cortar la carne en trozos pequeños.
 Mezclar dentro de un recipiente el ajo picado, el huevo, las carnes hervidas, el pan remojado en leche, la sal y las especias.
 Untar la cazuela de barro con manteca y galleta picada.
 Hornear a 180 °C durante 20 minutos.
 Dejarla enfriar antes de desmoldarla.*

Nota: la bresa es un compendio de verduras para dar sabor a guisos y caldos. Se compone de cebolla, zanahoria, puerro, tomate y hierbas aromáticas.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

CONSELL / CONSEJO

Aquest típic plat mallorquí es menja fred però també el podem menjar calent.

Este típico plato mallorquín se come frío pero también se puede comer caliente.

TEMPS / TIEMPO

2 hores 30 minuts
 2 horas 30 minutos



Macarrons amb bacallà

INGREDIENTS (4 pers.)

250 gr Bacallà dessalat
600 gr Macarrons
150 gr Ceba
300 gr Tomàtiga capolada
1 Cullera Julivert picat
2 dl Allioli
½ dl Oli d'oliva
Sal i pebre bo

INGREDIENTES (4 pers.)

250 g Bacalao desalado
600 g Macarrones
150 g Cebolla
300 g Tomate triturado
1 Cucharada Perejil picado
2 dl Alioli
½ dl Aceite de oliva
Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓ

Torra el bacallà i esmicolau-lo. Pica la ceba.
Sofregiu la ceba amb un poc d'oli dins una greixonera.
Incorporau-hi la tomàtiga.
Ha de coure alguns minuts.
Introduïu el bacallà dins la salsa.
Condimentau-ho amb sal i pebre bo.
Bulli els macarrons en aigua abundant i sal.
Mesclau la salsa amb els macarrons.
Serviu-ho amb allioli per damunt i el julivert picat.

ELABORACIÓN

Emparrillar el bacalao y desmigarlo. Picar la cebolla.
Sofreír la cebolla con un poco de aceite dentro de una cazuela de barro.
Incorporar el tomate.
Cocer todo el conjunto unos minutos.
Añadir el bacalao a la salsa.
Condimentar con sal y pimienta.
Hervir los macarrones con abundante agua y sal.
Mezclar la salsa con los macarrones.
Servir con alioli y perejil picado por encima.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

30 minuts
30 minutos

CONSELL / CONSEJO

Per a un acabat més vistós es pot glacejar l'allioli una vegada napats els macarrons.

Para un acabado más vistoso se puede glasear el alioli una vez napados los macarrones.



Olleta d'adafina

INGREDIENTS (2 pers.)

140 gr Arròs
 200 gr Col
 100 gr Ceba
 ½ Culleradeta de cafè
 8 dl Brou
 ½ dl Oli d'oliva
 Pebre vermell dolç
 Sal i pebre bo

ELABORACIÓ

Posau dins una olla l'oli, la ceba ben picada, la sal, la mitja culleradeta de pebre vermell dolç i el brou de carn.

Afegiu-hi la col tallada a bocins quan hagi donat un bull i deixau-ho bullir deu minuts més.

Rectificau de gust amb sal i pebre bo.

Afegiu-hi l'arròs i feu-ho bullir quinze minuts, fins que l'arròs sigui cuit.

***Adafina**, cast. adafina

cert guisat que feien els jueus d'Espanya. De l'àrab **ad-dafina**, que significa 'l'amagada, la llevada del mig'.

INGREDIENTES (2 pers.)

140 g Arroz
 200 g Col
 100 g Cebolla
 ½ Cucharadita de café
 8 dl Caldo
 ½ dl Aceite de oliva
 Pimentón dulce
 Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Disponer dentro de una olla el aceite, la cebolla bien picada, la sal, el pimentón y el caldo.

Añadir la col cortada a trozos cuando haya hervido unos minutos y dejar hervir 10 minutos más.

Rectificar con sal y pimienta.

Agregar el arroz y hervir por espacio de 15 minutos o hasta que el arroz esté cocido.

***Adafina**: Cast. Adafina

Cierto guiso que realizaban los judíos de España. Del Árabe **ad-dafina**, que significa "recoger, la retirada o recogida de alguna cosa".

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

45 minuts
 45 minutos

CONSELL / CONSEJO

Malgrat que la recepta original no ho digui, podem fet un sofregit amb la ceba i el pebre vermell en pols abans d'afegir el brou.

Aunque la receta original no lo especifique, se puede hacer un sofrito con la cebolla y el pimentón antes de verter el caldo.



Ous dins capsetes

INGREDIENTS (4 pers.)

| | |
|--------|------------------|
| 8 | Ous |
| 10 gr | Julivert |
| 2 | Brots moradui |
| 2 | Brots Herba sana |
| 1 | Bròt Tarongí |
| 100 gr | Formatge maonès |
| 50 gr | Saim |
| | Sal |

ELABORACIÓ

Feu una capseta de paper de ceba per a cada ou.

Picau les fulles de moradui, herba sana i tarongí.

Ratlau el formatge de Maó.

Untau cada capseta amb el saim.

Disposau al cul de la capseta les herbes picades. Afegiu els ous a les capsetes, posau-hi el formatge ratllat per damunt i feu-ho coure molt lentament damunt el caliu mort del foc o al forn.

Servi-ho tot d'una que l'ou sigui ben cuit.

INGREDIENTES (4 pers.)

| | |
|-------|---------------------|
| 8 | Huevos |
| 10 g | Perejil |
| 2 | Briznas Orégano |
| 2 | Briznas Hierbabuena |
| 1 | Brizna Toronjil |
| 100 g | Queso mahonés |
| 50 g | Manteca |
| | Sal |

ELABORACIÓN

Fabricar una cajita de papel cebolla para cada huevo.

Picar las hojas de orégano, hierbabuena y toronjil.

Rallar el queso mahonés.

Untar cada cajita con la manteca.

Disponer en el fondo de las cajitas las hierbas picadas.

Colocar los huevos dentro de las cajitas

Poner las cajitas encima de las brasas medio apagadas o meterlas en el horno y cocer muy lentamente.

Servir enseguida que estén cuajados los huevos.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Si preferiu el vermell líquid, afegiu-lo a la capseta quan el blanc sigui ja mig cuit.

Si se prefiere la yema líquida, añadirla a la cajita cuando la clara esté medio cocida.

TEMPS / TIEMPO

20 minuts
20 minutos



Panades de peix

INGREDIENTS (15 pers.)

PASTA

2 dl Aigua calenta
3 dl Oli
4 Ous
1.100 gr Farina

FARCIT

1.500 kg Peix
10 gr Sal
10 gr Sucre
½ Culleradeta Pebre bord
Oli
Pebre bo

INGREDIENTES (15 pers.)

PASTA

2 dl Agua caliente
3 dl Aceite de oliva
4 Huevos
1100 g Harina

RELLENO

1.500 kg Pescado
10 g Sal
10 g Azúcar
½ Cdta. Pimentón dulce
Aceite de oliva
Pimienta blanca

ELABORACIÓ

Col·locau els ingredients de la pasta en un bol i pastau-los.

Deixau reposar la pasta.

Tallau el peix a trossos i trempau-lo amb la sal, el sucre, el pebre bord, el pebre bo i l'oli.

Estirau la pasta per fer les panades.

Farcieu-les i tapau-les amb el pessic característic de les panades.

Enfornau-les a 160 °C durant 45 minuts aproximadament.

ELABORACIÓN

Disponer los ingredientes de la pasta en un bol y mezclarlos hasta conseguir una masa homogénea.

Dejar reposar.

Cortar el pescado a trozos y condimentarlo con el resto de los ingredientes.

Formar las empanadas con la pasta.

Rellenar las empanadas y taparlas.

Hornear a 160° C durante 45 minutos aproximadamente.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

CONSELL / CONSEJO

No pasteu excessivament la pasta perquè sigui més fàcil de manipular.

No amasar excesivamente la masa para que sea más fácil manipularla.

TEMPS / TIEMPO

2 hores 30 minuts
2 horas 30 minutos

Pasteló de patata i carn

INGREDIENTS (motllo 1,5 l.)

| | |
|---------|-----------------------|
| 700 gr | Carn de porc capolada |
| ½ dl | Oli |
| 200 gr | Ceba picada |
| 200 gr | Tomàtiga picada |
| 1 | Gra d'all |
| 1 fulla | Llorer |
| 300 gr | Patata |
| 5 | Ous |
| | Sal i pebre bo |
| | Nou moscada |

ELABORACIÓ

Pelau les patates i tallau-les a trossos. Bulliu-les amb aigua i sal.

Retirau-les de l'aigua, deixau-les eixugar un poc i feu-ne un puré condimentat amb sal, pebre bo i la nou moscada.

Separau els vermells dels blancs d'ou i reservau-los.

Afegiu-hi els vermells d'ou i mesclau-ho bé.

Salpebrau la carn, enrossiu-la dins una paella amb oli ben calent, afegiu-hi la ceba picada i ofegau-la uns instants.

Introduïu-hi les tomàtiques picades, l'all aixafat i la fulla de llorer.

Cuinau-ho tot almenys deu minuts i rectificau-ho de gust.

Incorporau els blancs d'ou al farcit quan hagi refredat un poc.

Folrau un motlle de púding amb film i després amb una capa de ½ cm de puré de patates. (Les parets també.)

Farcíu-ho amb la carn capolada i tapau-ho amb el puré.

Cuinau-ho tot al forn al bany maria a 160 °C quaranta minuts tapat amb paper d'alumini.

Retirau el paper alumini cinc minuts abans que acabi de coure perquè agafi color per damunt.

Nota: Si utilitzam un motlle rodó (tipus bescuit), manteniu-lo al forn per espai de vint-i-cinc minuts.

DIFICULTAT

Alta

TEMPS

1 hora 45 minuts

CONSELL

És important deixar refredar un poc el farcit per no quallar els blancs d'ou i que no es formin grumolls.



INGREDIENTES (molde 1,5 l.)

700 g Carne de cerdo picada
½ dl Aceite de oliva
200 g Cebolla picada
200 g Tomate picado
1 Diente ajo
1 hoja Laurel
300 g Patata
5 Huevos
Sal y pimienta negra
Nuez moscada

ELABORACIÓN

Pelar las patatas y cortarlas a trozos. Hervirlas con agua y sal.

Escurrir las patatas, dejarlas secar un poco y hacer un puré condimentado con sal, pimienta y nuez moscada.

Separar las yemas de las claras y agregar las yemas al puré mezclando bien.

Salpimentar la carne, saltearla en una sartén con el aceite caliente y añadir la cebolla picada rehogando el conjunto unos instantes.

Incorporar los tomates picados, el ajo chafado y el laurel.

Cocer todo por espacio de 10 minutos como mínimo y rectificar de sal si fuese necesario.

Añadir las claras cuando el relleno esté templado.

Fornar un molde de pudín con film y después con una capa de ½ cm de puré de patata (las paredes también).

Rellenar con la carne picada y tapar con puré.

Hornear al baño maría a 160 ° C durante 40 minutos y tapado con papel de aluminio.

Retirar el papel de aluminio 5 minutos antes de terminar la cocción para que se dore un poco por encima.

Nota: *si utilizamos un molde redondo (tipo bizcocho), mantener en el horno por espacio de 25 minutos.*

DIFICULTAD

Alta

TIEMPO

1 horas 45 minutos

CONSEJO

Es importante enfriar un poco el relleno para que no se cuajen las claras y no forme grumos.



Raoles de bacallà

INGREDIENTS (4 pers.)

500 gr Bacallà
3 Ous
100 gr Farina
1 Cullera Julivert picat
Sal i pebre bo

ELABORACIÓ

Dessalau el bacallà durant 24 hores canviant l'aigua un mínim de tres vegades.

Decantau-li la pell i les espines.

Capolau el bacallà.

Mesclau-lo amb els ous batuts i el julivert.

Condimentau-lo amb sal i pebre bo.

Feu les raoles. Passau-les per farina.

Fregiu-les en oli abundant.

Serviu-les ben calentes.

INGREDIENTES (4 pers.)

500 g Bacalao
3 Huevos
100 g Harina
1 Cucharada Perejil picado
Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN

Desalar el bacalao durante 24 horas cambiando el agua un mínimo de tres veces.

Quitarle la piel y las espinas.

Picar el bacalao.

Mezclar con los huevos batidos y el perejil.

Condimentar con sal y pimienta.

Formar las raoles. Pasar por harina.

Freír en abundante aceite.

Servir bien calientes.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

40 minuts
40 minutos

CONSELL / CONSEJO

Una altra manera per dessalar el bacallà i que quedi en el seu punt de sal és netejar bé la sal superficial i remullar el bacallà en aigua durant 48 hores sense canviar l'aigua.

Existe otra manera de desalar el bacalao para que quede en su punto de sal: limpiar bien la sal superficial y remojarlo en agua durante 48 horas sin cambiar el agua.



Sopa comuna

INGREDIENTS (4 pers.)

400 gr Sopes torrades
 8 dl Brou de carn
 1 Fetge de xot bullit
 300 gr Formatge ratllat
 50 gr Avellanes
 ½ Cullera Julivert
 Espècies, clau
 Canyella, sal, safrà
 Llorer, moradui

ELABORACIÓ

Ratllau el formatge i el fetge.

Col·locau les sopes torrades dins una greixonera intercalant capes de formatge i fetge.

Condimentau el brou amb sal, espècies, clau, llorer, safrà, moradui i un poc de canyella.

Preparau una picada amb les avellanes i el julivert, aclarida amb un poc de brou.

Escaldau les sopes amb el brou.

Incorporau la picada per damunt i ficau-ho dins el forn alguns minuts.

Servi-ho quan tingui color.

INGREDIENTES (4 pers.)

400 g Pan tostado
 8 dl Caldo de carne
 1 Hígado cordero hervido
 300 g Queso rallado
 50 g Avellanas
 ½ Cucharada Perejil
 Especias, Clavo
 Canela, Sal, Azafrán
 Laurel, Orégano

ELABORACIÓN

Rallar el queso y el hígado.

Disponer el pan tostado dentro de una cazuela de barro intercalando capas de queso e hígado.

Condimentar el caldo con sal, especias, clavo, laurel, azafrán, orégano y un poco de canela.

Escaldar el pan tostado con el caldo.

Preparar una picada con las avellanas y el perejil picado y diluir con un poco de caldo.

Incorporar la picada por encima y hornear unos minutos.

Servir cuando coja algo de color.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Es pot aconseguir que el plat tingui més consistència utilitzant pa per a sopes mallorquines. *Podemos conseguir un plato más consistente utilizando sopas de pan payés.*

TEMPS / TIEMPO

20 minuts
 20 minutos



Sopes d'ou

INGREDIENTS (4 pers.)

| | |
|-----------------------|-------------------|
| 1 | Col blanca petita |
| 200 gr | Pastanaga |
| 150 gr | Porro |
| 300 gr | Ceba |
| 8 | Ous |
| 3 | Grans d'all |
| 150 gr | Tomàtiga |
| 250 gr | Sopa torrada |
| 1 dl | Oli |
| Safrà, clau, espècies | |
| Canyella en pols | |
| Sal i pebre bo | |

ELABORACIÓ

Feu netes i tallau totes les verdures.

Feu un sofregit amb els alls, la ceba, el porro i la tomàtiga, per aquest ordre.

Incorporau-hi les pastanagues i els naps tallats a daus.

Afegiu-hi la col i cobriu-ho amb aigua.

Condimentau amb sal, pebre bo, clau, safrà i espècies.

Retirau les verdures quan siguin cuites.

Escalfau els ous dins el brou.

Reservau-los dins un plat.

Escaldau les sopes dins una sopera, intercalant sopes i verdures.

Cobriu la darrera capa amb verdures i col·locau-hi els ous damunt.

Serviu-ho amb un poc de canyella per damunt.

Nota: Escalfar significa bullir els ous sense closca, abocant l'ou directament dins el brou que bull. Normalment 3-4 minuts són suficients.

DIFICULTAT

Mitjana-Alta

TEMPS

45 minuts

CONSELL

Per millorar la presentació dels ous escalfats es poden envoltar en film i fermar-los com una bosseta. De totes maneres, sempre s'ha d'anar amb molta cura perquè és fàcil que s'espinyin.



INGREDIENTES (4 pers.)

1 Col blanca pequeña
200 g Zanahorias
150 g Puerros
300 g Cebolla
8 Huevos
3 Dientes ajo
150 g Tomates
250 g Pan tostado
1 dl Aceite de oliva
Azafrán, Clavo, Especias
Canela en polvo
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Limpiar y cortar las verduras.
Sofreír los ajos, la cebolla, el puerro y el tomate por este orden.
Incorporar las zanahorias y los nabos cortados en dados.
Añadir la col y cubrir de agua.
Condimentar con sal, pimienta, clavo, azafrán y las especias.
Retirar las verduras cuando estén cocidas.
Escalfar los huevos dentro del caldo.
Reservar dentro de un plato.
Escaldar el pan tostado dentro de una sopera, intercalando pan tostado y verduras.
Cubrir la última capa con verduras y colocar los huevos encima.
Servir con un poco de canela por encima.

Nota: escalfar significa cocer los huevos sin la cáscara, vertiendo el huevo directamente dentro de un líquido a punto de hervir. Normalmente con 3 o 4 minutos es suficiente.

DIFICULTAD

Media-Alta

TIEMPO

45 minutos

CONSEJO

Para mejorar la presentación de los huevos escalfados, podemos envolverlos en film y atarlos como una bolsita. Debemos tener en cuenta que se tienen que cocer con mucho cuidado, ya que es fácil que se rompan.



Sopes santanyineres

INGREDIENTS (4 pers.)

1 kg Peix de roca, variat i net
 2 Crancs
 12 Copinyes
 400 gr Ceba tallada a quarts
 100 gr Tomàtiga
 1 rod. Llimona
 ½ Pell seca de taronja
 1,5 dl Vi blanc
 1 dl Oli
 2 Cull. Julivert picat
 300 gr Sopes
 Safrà, Llorer, Clau d'espècia
 Sal i pebre bo

ELABORACIÓ

Posau tots els ingredients (menys les sopes) a bullir dins aigua que els cobreixi.
 Feu-ho coure durant vint minuts.
 Traieu el peix i el marisc de dins l'olla.
 Rectificau de sal.
 Posau les sopes dins una greixonera.
 Banyau-les amb el brou i feu-ho bullir alguns minuts.
 Serviu-ho amb el peix a part.

INGREDIENTES (4 pers.)

1 kg Pescado de roca, variado y limpio
 2 Cangrejos
 12 Almejas
 400 g Cebolla cortada a cuartos
 100 g Tomate
 1 rodaja Limón
 ½ Piel seca de naranja
 1'5 dl Vino blanco
 1 dl Aceite de oliva
 2 Cda. Perejil picado
 300 g Sopas
 Azafrán, Laurel, Clavo
 Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN

Disponer todos los ingredientes (menos las sopas) en una olla.
 Cubrirlos con agua y llevarlos a ebullición.
 Cocer durante 20 minutos.
 Sacar el pescado y el marisco de la olla.
 Rectificar de sal.
 Disponer las sopas dentro de una cazuela de barro.
 Bañar con el caldo y hervir unos minutos.
 Servir con el pescado aparte.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Per poder treure el peix bullit sencer del brou, es pot coure dins una reixa per coure al vapor. *Para sacar el pescado entero después de cocerlo en el caldo, podemos utilizar una rejilla para cocer al vapor.*

TEMPS / TIEMPO

30 minuts
 30 minutos



Truita farcida

INGREDIENTS (4 pers.)

8 Ous
300 gr Carn bullida
Herbes picades
Sal, Pebre bo, Oli

INGREDIENTES (4 pers.)

8 Huevos
300 g Carne hervida
Hierbas aromáticas picadas
Sal y Pimienta negra
Aceite de oliva

ELABORACIÓ

Sofregiu dins una paella amb un poc d'oli la carn tallada a trossos molt petits.
Condimentau-la amb sal, pebre bo i amb les herbes.
Bateu els ous.
Posau una paella amb un poc d'oli damunt el foc.
Incorporau-hi els ous batuts.
Afehiu-hi el sofregit quan la truita sigui quasi cuita.
Doblegau-ne les puntes i feu la forma d'un cocarroi.
Serviu-ho acompanyat d'una salseta (de tomàtiga, un puré de carabassa, etc.).

ELABORACIÓN

Sofreír en una sartén la carne cortada en trozos muy pequeños con un poco de aceite.
Condimentar con la sal, la pimienta y las hierbas.
Batir los huevos.
Poner una sartén sobre el fuego.
Incorporar los huevos.
Añadir el sofrito cuando la tortilla esté casi cocida.
Doblar las puntas y dar forma de elipse a la tortilla.
Servir acompañado de una salsa (tomate, puré de calabaza, etc.)

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Aquest plat utilitza la carn sobrant del bullit o del brou de carn.

Para realizar este plato podemos utilizar la carne sobrante del cocido o del caldo de carne.

TEMPS / TIEMPO

15 minuts
15 minutos



Tombet de carn

INGREDIENTS (4 pers.)

300 gr Patata
200 gr Pebre vermell i verd
300 gr Albergínia
350 gr Tomàtiga
2 Grans d'all
200 gr Carn bullida
(pollastre, porc)
3 dl Oli d'oliva
Sal i pebre bo
Llorer

ELABORACIÓ

Netejau i tallau en rodanxes les patates i les albergínies.
Trossejau els pebres en trossos grans.
Trossejau la carn en trossos petits.
Pelau i picau les tomàtiques i l'all.
Sofregiu l'all dins una paella, afegiu-hi la tomàtiga i la fulla de llorer.
Feu-ho coure per espai d'alguns minuts i salpebrau-ho. Reserveu la salsa.
Fregiu amb l'oli les albergínies i les patates. Salpebrau-les.
Saltau els pebres amb un poc d'oli i sal.
Col·locau les patates, les albergínies i els pebres dins una greixonera o rostidora.
Sofregiu la carn i disposau-la damunt les hortalisses.
Cobriu tot el conjunt amb la salsa de tomàtiga.
Introduïu el tombet al forn per espai de deu minuts a 150 °C.

Nota: La carn bullida s'aprofitava normalment dels brous de carn. Una vegada fet el brou i cuita la carn, s'agafava, es feia degotar i es trempava amb sal, pebre bo i suc de llimona i seguidament es fregia.

DIFICULTAT

Mitjana

TEMPS

45 minuts

CONSELL

Podem fer tombets individuals utilitzant flameres de ració com a recipient.



INGREDIENTES (4 pers.)

300 g Patatas
200 g Pimiento rojo y verde
300 g Berenjenas
350 g Tomate
2 Dientes ajo
200 g Carne hervida
(pollo y cerdo)
3 dl Aceite de oliva
Sal y pimienta negra
Laurel

ELABORACIÓN

Limpiar y cortar en rodajas las patatas y las berenjenas.
Trocear los pimientos en trozos grandes.
Cortar la carne en trozos pequeños.
Pelar y picar los tomates y los ajos.
Sofreír dentro de una sartén el ajo, añadir el tomate y el laurel.
Cocer unos minutos, salpimentar y reservar la salsa.
Freír con el aceite las berenjenas y las patatas. Salpimentar.
Saltear los pimientos con un poco de aceite y sal.
Disponer las patatas, las berenjenas y los pimientos dentro de una cazuela de barro o fuente de hornear.
Freír la carne y disponerla sobre las hortalizas.
Napar con la salsa de tomate.
Introducir el tumbet en el horno por espacio de 10 minutos a 150 °C.

Nota: la carne hervida se aprovechaba normalmente de los caldos de carne. Una vez hecho el caldo y cocida la carne, se escurría y condimentaba con sal, pimienta y zumo de limón y seguidamente se freía.

DIFICULTAD

Media

TIEMPO

45 minutos

CONSEJO

Podemos realizar tumbets individuales utilizando flaneras de ración como recipiente.

Selecció de segons
Selección de segundos

Ànnera estofada



INGREDIENTS (10 pers.)

2.500 gr Ànnera (2 unitats)
400 gr Ceba
300 gr Xulla salada
6 Peres
1 dl Vi blanc
½ dl Vinagre
2 dl Oli d'oliva
2 l Brou de verdures
Torrades de pa
Canyella, safrà, clavell
Sal, pebre bo

INGREDIENTES (10 pers.)

2500 g Pato (2 unidades)
400 g Cebolla
300 g Panceta salada
6 Pera
1 dl Vino blanco
½ dl Vinagre
2 dl Aceite de oliva
2 l Caldo de verduras
Tostadas de pan
Canela, azafrán, clavo
Sal y pimienta negra

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

TEMPS / TIEMPO

2 hores
2 horas

ELABORACIÓ

Netejau de restes i plomes les ànneres.
Enrossiu les ànneres dins una casseroles amb l'oli. Reservau-les.
Sofregiu dins aquest oli la xulla feta bocins, la ceba picada i totes les espècies.
Col·locau-hi les ànneres i afegiu-hi brou fins que quedin cobertes.
Abocau-hi el vi blanc i el vinagre.
Tapau-ho bé i deixau-ho coure a poc foc.
Pelau i tallau les peres en quatre trossos i ficau-les dins l'olla a mitja cocció.
Traieu les ànneres quan siguin cuites i col·locau-les dins una greixonera.
Tritureu la salsa i passau-la per un colador.
Regau amb aquesta salsa les ànneres.
Serviu a taula aquesta greixonera i una safata amb les torrades de pa.

ELABORACIÓN

Limpia los patos de restos de y plumas.
Dorar los patos en una cacerola con el aceite y reservar.
Sofreír en el mismo aceite la panceta cortada en trozos pequeños, la cebolla picada y las especias.
Colocar los patos y agregar el caldo hasta que los cubra.
Verter el vino blanco y el vinagre.
Tapar bien y dejar cocer a fuego lento.
Pelar y cortar las peras en cuatro trozos y añadirlos a la olla a media cocción.
Retirar los patos una vez cocidos y disponerlos dentro de una cazuela de barro.
Triturar la salsa y pasarla por un colador.
Regar con esta salsa los patos.
Servir en la misma cazuela acompañado de una bandeja de tostadas de pan.

CONSELL / CONSEJO

Per servir aquest plat el decorarem amb unes peres bullides amb almívar i tallades a quarts, i amb fruites vermelles.

Para servir el pato, lo decoraremos con unas peras hervidas en almívar, cortadas en cuartos, y con algunos frutos rojos.



Aguiat d'albergínies

INGREDIENTS (4 pers.)

1 kg Carn de pollastre o porc
 1 l Brou
 2 Tomàtignes de ramellet
 4 Albergínies
 2 Grans d'all
 2 Cullerades pa ratllat
 10 Ametlles torrades
 2 Cullerades saïm
 Julivert
 Sal i pebre bo
 Llorer

ELABORACIÓ

Tallau la carn a daus i condimentau-la.
 Sofregiu-la amb el saïm.
 Ratllau i incorporau-hi les tomàtignes.
 Banyau-ho amb el brou i deixau que cogui.
 Tallau les albergínies i posau-les en remull dins aigua durant vint minuts.
 Fregiu les albergínies.
 Feu una picada amb el julivert, les ametlles, el pa i els alls.
 Afegiu la picada i les albergínies a la carn cinc minuts abans de servir.

INGREDIENTES (4 pers.)

1 kg Carne de pollo o cerdo
 1 l Caldo
 2 Tomates de ramallet
 4 Berenjenas
 2 dientes de ajo
 2 cucharadas pan rallado
 10 Almendras tostadas
 40 g Manteca
 Perejil
 Sal y pimienta negra
 Laurel

ELABORACIÓN

Cortar la carne a dados y condimentar.
 Sofreír la carne con la manteca.
 Rallar e incorporar los tomates.
 Bañar con el caldo y dejar cocer.
 Cortar las berenjenas y remojarlas en agua durante unos 20 minutos.
 Freír las berenjenas.
 Hacer una picada con el perejil, las almendras, el pan y los ajos.
 Agregar la picada y las berenjenas 5 minutos antes de su total cocción.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

1 hora 10 minuts
 1 hora 10 minutos

CONSELL / CONSEJO

Aquest plat és millor fer-lo en temporada d'albergínies, així aquestes aporten tot el seu sabor. Per a una millor presentació, tallau-les a tires.

Este plato es mejor realizarlo en temporada de berenjenas, para que éstas aporten todo su sabor. Para una mejor presentación, se pueden cortar las berenjenas a tiras.



Aguiat de xot amb magranes

INGREDIENTS (4 pers.)

1 kg Xot
 1 Ceba picada
 100 gr Xulla a daus
 100 gr Avellanes
 2 Vermells d'ou bullit
 3 dl Brou de carn
 3 Sucs de magrana
 1/2 dl Oli
 Sal i pebre bo

ELABORACIÓ

Desosseu i trossegeu el xot.
 Condimentau la carn amb sal i pebre bo.
 Sofregiu la cebeta i la xulla dins una greixonera amb l'oli.
 Incorporau-hi la carn i deixau que agafi color.
 Banyau-ho amb el brou.
 Feu una picada amb les avellanes i els vermells d'ou, i ficau-la a la greixonera quan la carn sigui cuita.
 Afegiu el suc de les magranes, i feu-ho bullir alguns minuts.
 Decorau-ho amb uns quants grans de magrana i serviu-ho.

INGREDIENTES (4 pers.)

1 kg Cordero
 1 Cebolla picada
 100 g Panceta a dados
 100 g Avellanas
 2 Yemas de huevo hervidas
 3 dl Caldo de carne
 3 Zumo de granada
 1/2 dl Aceite de oliva
 Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Deshuesar y trocear el cordero.
 Condimentar la carne con la sal y la pimienta.
 Sofreír la cebolla y la panceta dentro de una cazuela de barro con aceite
 Incorporar la carne y dorarla.
 Bañar con el caldo.
 Hacer una picada con las almendras y las yemas de huevo y añadirla a la carne cuando esté cocida.
 Agregar el zumo de granada y hervir unos minutos.
 Decorar con unos granos de granada y servir.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

1 hora 30 minuts
 1 hora 30 minutos

CONSELL / CONSEJO

Per fer el suc de magranes, les xaparem per la meitat i les sucarem amb un exprimidor de taronges.

Para hacer el zumo, partiremos las granadas por la mitad en horizontal y las exprimiremos con un exprimidor de naranjas.



Borrída de bacallà

INGREDIENTS (4 pers.)

700 gr Bacallà dessalat
 1 Ceba picada
 2 Tomàtiques picades
 4 Grans d'all picat
 2 Cullerades Julivert picat
 2 Patates
 ½ peça Colflori
 Sal

PICADA

25 gr Pinyons
 1 gra All
 1 Galeta d'Inca
 Julivert

INGREDIENTES (4 pers.)

700 g Bacalao desalado
 1 Cebolla picada
 2 Tomate picado
 4 Dientes ajo picado
 2 Cucharadas Perejil picado
 2 Patatas
 ½ pieza Coliflor
 Sal

PICADA

25 g Piñones
 1 Diente ajo
 1 Galleta de Inca
 Perejil

ELABORACIÓ

Talleu el bacallà en porcions.
 Enfarinau les tallades de bacallà i fregiu-les dins oli.
 Posau un poc d'oli de fregir el bacallà dins una greixonera.
 Feu un sofregit amb la ceba, els alls, la tomàtiga i el julivert.
 Afegiu-hi un poc de pebre bord. Banyau-ho amb aigua.
 Pelau i tallau les patates a daus.
 Incorporau-les dins la greixonera.
 Introduïu-hi la colflori feta trossos petits quan la patata sigui mig cuita.
 Fica el bacallà dins la greixonera.
 Rectifiqueu de sal si fos necessari.
 Feu una picada amb els pinyons, l'all, el julivert i la galeta d'Inca.
 Cobriu el bacallà amb la picada.
 Feu-ho coure alguns minuts al forn.

ELABORACIÓN

Cortar el bacalao en porciones.
 Enharinar el bacalao y freírlo en aceite.
 Disponer un poco del aceite de freír el bacalao en una cazuela de barro.
 Hacer un sofrito con los ajos, la cebolla, el tomate y el perejil.
 Añadir un poco de pimentón dulce. Verter un poco de agua.
 Pelar y cortar las patatas en dados.
 Incorporarlas a la cazuela.
 Añadir la coliflor cortada en trozos pequeños cuando la patata esté medio cocida. Añadir el bacalao a la cazuela.
 Rectificar de sal si fuese necesario.
 Hacer una picada con los piñones, el ajo, el perejil y la galleta.
 Cubrir el bacalao con la picada.
 Cocer unos minutos al horno.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

45 minuts
 45 minutos

CONSELL / CONSEJO

És un plat que es pot elaborar amb diferents peixos, com passa a Eivissa, on es fa amb rajada.

Es un plato que se puede elaborar con diferentes pescados, como ocurre en Ibiza, donde se elabora con raya.



Butzes

INGREDIENTS (3 pers.)

550 gr Butza de xot
 100 gr Xulla
 3 dl Brou
 250 gr Sobrassada
 2 Vermells d'ou
 Sal i pebre bo
 Moradui, herba sana
 Clavell, canyella
 Pebre coent

INGREDIENTES (3 pers.)

550 g Tripa de cordero
 100 g Panceta
 3 dl Caldo
 250 g Sobrasada
 2 Yemas de huevo
 Sal y pimienta negra
 Orégano y hierbabuena
 Clavo y canela
 Guindilla

ELABORACIÓ

Feu neta i escaldau la butza.
 Tallau-la a daus.
 Feu coure els ous.
 Tallau la xulla i sofregiu-la.
 Afegiu-hi la butza i les herbes i espècies.
 Posau-hi el brou i els vermells d'ou picats i trossos de sobrassada.
 Deixau-ho coure fins que calgui i serviu-ho calent.

Nota: També es pot fer amb peus de porc, sense posar-hi sobrassada.

ELABORACIÓN

Limpia y escaldar la tripa.
 Cortarla en dados.
 Cocer los huevos.
 Trocear la panceta y sofreirla.
 Añadir la tripa, las hierbas y las especias.
 Agregar el caldo, la yema de huevo picada y los trozos de sobrasada.
 Cocer hasta su completa cocción y servir caliente.

Nota: también se puede hacer con manitas de cerdo, sin añadir sobrasada.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

És imprescindible que les butzes estiguin molt netes. *Es imprescindible que la tripa esté muy limpia.*

TEMPS / TIEMPO

1 hora 30 minuts
 1 hora 30 minutos



Calamars farcits amb picada

INGREDIENTS (4 pers.)

1.000 gr Calamar
 1 Manat grells
 2 Grans d'all
 25 gr Panses
 25 gr Pa ratllat
 100 gr Ceba
 500 gr Tomàtiga
 200 gr Ametlla picada
 1 dl Oli
 100 gr Farina
 Sal, pebre

ELABORACIÓ

Feu nets els calamars.
 Tallau les cames i les aletes ben primes.
 Tallau la ceba a la brunesa (de la mida d'un gra d'arròs).
 Feu nets i tallau els grells.
 Sofregiu les cames i les aletes dels calamars, els grells, l'all, les panses i al final afegiu-hi el pa ratllat, fora del foc. Assaonau-ho amb sal i pebre.
 FarcIU els calamars i tancau-los amb escuradents.
 Assaonau i passau per farina els calamars.
 Fregiu-los amb oli perquè tornin rossos.
 Sofregiu la ceba i la tomàtiga, afegiu-hi l'ametlla i aigua, assaonau-ho.
 Afegiu-hi els calamars.
 Feu-los bullir fins que siguin ben cuits.

INGREDIENTES (4 pers.)

1000 g Calamares
 1 Manojos cebolletas tiernas
 2 Dientes ajo
 25 g Pasas
 25 g Pan rallado
 100 g Cebolla
 500 g Tomate
 200 g Almendra picada
 1 dl Aceite
 100 g Harina
 Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN

Limpia los calamares.
 Cortar las patas y las aletas bien finas.
 Picar la cebolla.
 Limpiar y cortar las cebolletas.
 Saltear las patas y aletas del calamar con las cebolletas, el ajo, las pasas y al final el pan rallado, ya fuera del fuego.
 Salpimentar.
 Rellenar los calamares y cerrarlos con palillos.
 Sazonar y enharinar los calamares.
 Freír con aceite hasta que se doren un poco.
 Sofreír la cebolla y el tomate, añadir la almendra y el agua y salpimentar.
 Añadir los calamares.
 Hervir hasta su completa cocción.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

TEMPS / TIEMPO

1 hora 15 minuts
 1 hora 15 minutos

CONSELL / CONSEJO

Per potenciar el gust d'aquest plat s'hi pot afegir un fermadet d'herbes aromàtiques durant la cocció.

Para potenciar el sabor de este plato, se puede agregar un atadillo de finas hierbas durante su cocción.



Carn a la manera de San Francesc

INGREDIENTS (3 pers.)

600 gr Llom de porc
 60 cl Oli d'oliva
 3 grans All
 2 Cebes
 1 Pebre vermell
 3 dl Vi blanc sec
 300 gr Tomàtiga
 Sal i pebre bo

INGREDIENTES (3 pers.)

600 gr Lomo de cerdo
 60 cl Aceite de Oliva
 3 Dientes ajo
 2 Cebolla
 1 Pimiento Rojo
 3 dl Vino blanco seco
 300 gr Tomate
 Sal y pimienta

ELABORACIÓ

Tallau la carn a filets i aplanau-los perquè quedin tan fins com sigui possible.
 Pelau i picau la ceba, la tomàtiga i els alls.
 Tallau a daus el pebre.
 Assaonau i enrossiu amb l'oli els filets i reservau-los.
 Sofregiu dins el mateix oli la ceba, els alls, la tomàtiga i el pebre.
 Ajunteu al sofregit la carn i el vi.
 Posau-ho a coure a foc fluix amb l'olla tapada.
 Rectifiqueu de gust i serviu-ho calent.

ELABORACIÓN

Cortar la carne en filetes y espalmar lo más fino posible.
 Pelar y picar la cebolla, el tomate y los ajos.
 Cortar a dados los pimientos.
 Salpimentar y dorar con el aceite los filetes y reservar.
 Rehogar en el mismo aceite la cebolla, los ajos, el tomate y el pimiento.
 Añadir al rehogado la carne y el vino.
 Poner a cocer a fuego flojo en la misma olla tapada.
 Rectificar de sal y servir caliente.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

1 hora
 1 hora

CONSELL / CONSEJO

Per aplanar els filets podem utilitzar una bossa de plàstic tallada per la meitat, o dues capes de film. Per evitar que salpiquem la cuina. *Para espalmar la carne y no salpicar, lo haremos entre dos hojas de plástico, podemos utilizar film o una bolsa de plástico partida por la mitad.*



Cassola de pilotes de carn

INGREDIENTS (6 pers.)

200 gr Xulla
 500 gr Carn de porc
 300 gr Carn de vedella
 200 gr Molla de pa
 90 gr Sobrassada
 2 Ous
 1 ½ l Brou de carn
 1 dl Oli d'oliva
 Safrà, Moradux, Julivert, Clau
 Sal i pebre bo

INGREDIENTES (6 pers.)

200 g Panceta
 500 g Carne de cerdo
 300 g Carne de ternera
 200 g Miga de pan
 90 g Sobrasada
 2 Huevos
 1 ½ l Caldo de carne
 1 dl Aceite de oliva
 Azafrán, Orégano, Perejil
 Clavo, Sal y pimienta negra

ELABORACIÓ

Capolau la carn, la xulla, la sobrassada, el moradux i el julivert.
 Mesclau-ho amb el pa ratllat, l'ou, les espècies, el safrà i la sal.
 Formau les pilotes amb la massa obtinguda.
 Passau-les per farina i fregiu-les.
 Afegiu-hi el brou calent i deixau-ho coure.
 Bulliu els ous i picau-los.
 Afegiu-los a la cocció.
 Rectifiqueu de gust i serviu-ho.
Nota: també es pot fer amb salsa de nous o d'ametlles.

ELABORACIÓN

Picar la carne, la panceta, la sobrasada, el orégano y el perejil.
 Mezclar con el pan rallado, el huevo, las especias, el azafrán y la sal.
 Formar las albóndigas con la mezcla obtenida.
 Enharinarlas y freírlas.
 Agregar el caldo caliente y dejar cocer.
 Cocer los huevos y picarlos.
 Añadirlos a la cocción.
 Rectificar de sal y servir.
Nota: también se puede hacer con una salsa de nueces o almendras.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Feu un sofregit de ceba per millorar el gust de la preparació. *Hacer un sofrito de cebolla, para conseguir así realzar el sabor de la preparación.*

TEMPS / TIEMPO

1 hora
 1 hora



Colomins amb salsa

INGREDIENTS (2 pers.)

500 gr Colomí
 250 gr Ceba
 2 Grans d'all
 2 dl Malvasia
 1 litre Brou de carn
 1 manat Herbes fines
 ½ dl Oli
 Sal, pebre

ELABORACIÓ

Feu nets els colomins, traieu-los els menuts i reserveu-ne el fetge.
 Trossejau els colomins i fregiu-los dins una greixonera fins que siguin rossos.
 Afegiu-hi els alls i la ceba, tallat tot ben petit.
 Cuinau el conjunt durant uns minuts amb el manat d'herbes dedins.
 Abocau-hi la malvasia i, un parell de minuts més tard, el brou.
 Fregiu dins una paella el fetge, picau-lo bé i afegiu-lo a la greixonera.
 Deixau-ho coure tot fins que el colomí sigui cuit.
 Tastau-ho i rectifiqueu de sal i pebre si és necessari.

INGREDIENTES (2 pers.)

500 g Pichón
 250 g Cebolla
 2 Dientes ajo
 2 dl Malvasía
 1 l Caldo de carne
 ½ dl Aceite de oliva
 Finas hierbas
 Sal y pimienta negra

ELABORACIÓN

Limpiar los pichones, sacarles los menudillos y reservar el hígado.
Trocear los pichones y dorarlos con aceite dentro de una cazuela de barro.
Agregar el ajo y la cebolla, todo picado.
Cocer el conjunto durante unos minutos con el manojo de hierbas.
Verter la malvasía y un poco más tarde el caldo.
Saltear el hígado, picarlo y agregarlo a la cazuela.
Cocer el conjunto hasta que la carne esté tierna.
Rectificar de sal si fuese necesario.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

És aconsellable fer aquest plat la nit abans de menjar-lo perquè reposi i es confiti.

Es aconsejable realizar este plato la víspera del ágape, para que repose y se confite mejor.

TEMPS / TIEMPO

1 hora 30 minuts
 1 hora 30 minutos



Conill a l'aurora

INGREDIENTS (4 pers.)

1 Conill gros
200 gr Carn magra de porc
250 gr Esclata-sangs
250 gr Cebetes petites
3 dl Vi blanc
3 dl Brou
½ dl Oli
1 manat Herbes
Farina, Nou moscada
Sal i pebre bo

INGREDIENTES (4 pers.)

1 Conejo grande
200 g Carne magra de cerdo
250 g Níscalos
250 g Cebollitas pequeñas
3 dl Vino blanco
3 dl Caldo
½ dl Aceite de oliva
Hierbas aromáticas
Harina, Nuez moscada
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓ

Tallau el conill a trossos regulars i la carn magra a daus grossos, trempau-ho amb sal i pebre bo.
Sofregiu dins una greixonera amb un poc d'oli la carn magra i seguidament el conill lleugerament enfarinat.
Introduïu-hi el vi quan la carn sigui ben rossa.
Feu que redueixi uns quants minuts.
Incorporau-hi el brou i les herbes.
Tapau-ho i deixau que cogui a foc fluix.
Introduïu-hi les cebes pelades i els esclata-sangs nets, quan la carn sigui quasi cuita.
Condimentau-ho amb la nou moscada, la sal i el pebre bo.
Serviu-ho ben calent.

ELABORACIÓN

Cortar el conejo a trozos regulares y la carne magra a dados grandes y salpimentar.
Sofreír en una cazuela de barro con un poco de aceite la carne magra y seguidamente el conejo enharinado.
Introducir el vino cuando la carne esté dorada.
Reducir unos minutos.
Incorporar el caldo y las hierbas.
Tapar y cocer a fuego lento.
Añadir las cebollas peladas y los niscalos cuando la carne esté casi cocida.
Condimentar con la nuez moscada, la sal y la pimienta negra.
Servir bien caliente.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

1 hora 15 minuts
1 hora 15 minutos

CONSELL / CONSEJO

Hem de remarcar que la cocció ha de ser molt lenta, a foc molt fluix, per aconseguir un plat sucós i amb salsa suficient.

Es importante que la cocción sea a fuego lento para que al final se obtenga un plato jugoso y con una buena salsa.



Cuixa de xot farcida

INGREDIENTS (3 pers.)

1.200 gr Cuixa de xot
 300 gr Carn mòlta
 5 Ous
 100 gr Xulla blanca
 80 gr Saïm
 1 dl Vi blanc
 40 gr Mantega
 20 gr Sucre
 1 fulla Llorer
 Romani
 Sal i pebre bo
 Safrà i espècies

ELABORACIÓ

Desossau la cuixa de xot
 Feu dos ous menats amb mantega.
 Trempau la carn mòlta amb la sal i les espècies.
 Farciu la cuixa de xot amb els ous menats, la carn mòlta, el sucre i un ou cru.
 Fermau la cuixa.
 Enrossiu la cuixa amb la xulla fosa i el saïm.
 Afegiu el vi blanc, un poc d'aigua, el romani, la fulla de llorer i la sal.
 Bulliu els dos ous restants i picau-ne els vermells.
 Afegiu els vermells al brou amb el safrà, les espècies i el pebre bo.
 Enfornau la cuixa a 150 °C durant 1½ hores o fins que la carn sigui fluixa.

INGREDIENTES (3 pers.)

1200 g Pierna de cordero
 300 g Carne picada
 5 Huevos
 100 g Tocino ibérico
 80 g Manteca
 1 dl Vino blanco
 40 g Mantequilla
 20 g Azúcar
 1 hoja Laurel
 Romero
 Sal y pimienta negra
 Azafrán y especias

ELABORACIÓN

Deshuesar la pierna.
 Hacer dos huevos revueltos con la manteca.
 Condimentar la carne picada con la sal, pimienta y especias.
 Mezclar los huevos revueltos con la carne picada, el azúcar y un huevo crudo.
 Bridar la pierna.
 Dorar la pierna con el tocino y la manteca.
 Añadir el vino, un poco de agua, el romero, el laurel y un poco de sal.
 Hervir los dos huevos restantes y picar las yemas.
 Incorporar al caldo las yemas, el azafrán, las especias y la pimienta.
 Hornear la pierna a 150 °C durante 1 ½ hora o hasta que la carne esté tierna.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Alta / Alta

CONSELL / CONSEJO

Aquest plat es recomanable coure-ho com si un "rostit humit" fos.

Este cordero se debe de cocer como si un "rostit humit" (braseado) se tratara.

TEMPS / TIEMPO

2 hores 30 minuts
 2 horas 30 minutos



Fetge amb salseta

INGREDIENTS (4 pers.)

700 gr Fetge de porc
50 gr Saïm
1 unitat Ceba
2 grans All
1/8 Manat Julivert
600 gr Tomàtiga
Moradux
Llorer
Sal i pebre bo

INGREDIENTES (4 pers.)

700 g Hígado de cerdo
50 g Manteca
1 Cebolla
2 Dientes ajo
1/8 Manojó perejil
600 g Tomate
Orégano
Laurel
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓ

Tallau el fetge a filets i assaonau-lo.
Pelau i picau la ceba i les tomàtigues.
Picau les fulles de moradux i el julivert.
Foneu el saïm dins una paella i donau color als filets de fetge.
Retirau els filets i sofregiu la ceba amb els alls.
Afehiu-hi les fulles de moradux picades amb la tomàtiga i el llorer.
Rectificau de gust.
Mesclau els filets de fetge amb el sofregit i serviu-ho ben calent.

ELABORACIÓN

Cortar el hígado en filetes y salpimentarlos.
Pelar y picar la cebolla y los tomates.
Picar el perejil y el orégano.
Disponer la manteca en una sartén y dorar los filetes de hígado.
Retirar los filetes y sofreír la cebolla con los ajos.
Agregar el orégano, el tomate y el laurel.
Rectificar de sal.
Mezclar los filetes con el sofrito y servir bien caliente.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Es pot afegir un pebre de cirereta per fer aquest plat un poc coent.

Para hacer este plato un poco picante, se puede añadir una guindilla a la cocción.

TEMPS / TIEMPO

25 minuts
25 minutos

Greixonera de tot peix d'escata

INGREDIENTS (4 pers.)

2 kg Peix variat (net)
2 Cebes tendres
2 Tomàtigues de ramellet
1 gra All
2 Cullerades Julivert picat
50 gr Panses
50 gr Pinyons
1 Llimona
1 dl Oli
Clau, Safrà
Sal i pebre bo

ELABORACIÓ

Condimentau el peix amb sal, llimona i pebre bo.

Enrossiu el peix dins una greixonera amb l'oli ben calent. Retirau-lo i reservau-lo.

Feu al mateix oli un sofregit amb l'all, les cebes tendres, les tomàtigues i el julivert.

Incorporau-hi el peix a dins i condimentau-ho amb les espècies, el safrà i el clau.

Afegiu-hi els pinyons i feu-ho bullir durant tres minuts.

Servi-ho.

INGREDIENTES (4 pers.)

2 kg Pescado variado (limpio)
2 Cebolleta
2 Tomate de ramellet
1 Diente ajo
2 Cucharadas Perejil picado
50 g Pasas
50 g Piñones
1 Limón
1 dl Aceite
Clavo, Azafrán
Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN

Condimentar el pescado con limón y pimienta.

Marcar el pescado en una cazuela de barro con el aceite bien caliente. Retirar y reservar.

Fondear en el mismo aceite los ajos, las cebolletas, los tomates y el perejil.

Incorporar el pescado a la cazuela y condimentar con las especias, el azafrán y el clavo.

Añadir los piñones y hervir por espacio de 3 minutos.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

El peix que recomanem per a aquest plat és el de roca, el més gros possible.

El pescado recomendado para este plato es el de roca y cuanto más grande mejor.

TEMPS / TIEMPO

20 minuts
20 minutos



Julivertada de peix

INGREDIENTS (2 pers.)

300 gr Peix
½ litre Brou de peix
2 cullerades Julivert picat
2 cullerades Allioli
Pebre bord
Sal

ELABORACIÓ

Feu net el peix.
Condimentau-lo amb sal i pebre.
Col·locau el brou en una casseroles i trempau-lo amb sal, oli i pebre bord.
Introduïu-hi el peix dedins i deixau-lo coure.
Incorporau-hi el julivert picat, quan el peix sigui cuit.
Traieu-ho del foc i afegiu-hi l'allioli.
Remenau-ho perquè l'allioli es mescli i lligui la salsa.
Serviu-ho calent.

Nota: No es pot tornar a bullir una vegada l'allioli està mesclat, perquè es tallaria la salsa.

INGREDIENTES (2 pers.)

300 g Pescado
2 Cucharadas Perejil picado
2 Cucharadas Alioli
½ litro Caldo de pescado
Pimentón
Sal

ELABORACIÓN

Limpia el pescado.
Salpimentar.
Verter el caldo en una cazuela y condimentar con sal, aceite y pimentón.
Disponer el pescado dentro del caldo y cocer.
Incorporar el perejil picado cuando el pescado esté cocido.
Retirar del fuego y agregar el alioli.
Remover para que el alioli se mezcle y ligue la salsa.
Servir caliente.

Nota: la salsa no puede volver a hervir una vez el alioli esté mezclado, ya que se cortaría.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitja / Media

CONSELL / CONSEJO

Per aquesta elaboració es recomanem utilitzar racions de peix blanc.

Para esta elaboración es aconsejable utilizar raciones de pescado blanco.

TEMPS / TIEMPO

20 minuts
20 minutos



Llagosta farcida

INGREDIENTS (4 pers.)

| | |
|--------|--------------------------|
| 2 | Llagostes (de 300 gr) |
| 3 | Grans d'all |
| 60 gr | Cuixot |
| 100 gr | Ceba |
| 1 | Llesca Pa de motlle |
| 1 | Ou bullit |
| ½ | Cullerada Julivert picat |
| 1 | Blanc d'ou |
| ½ dl | Llet |
| Sal | |

INGREDIENTES (4 pers.)

| | |
|-------|--------------------------|
| 2 | Langosta (de 300 g) |
| 3 | Dientes ajo |
| 60 g | Jamón serrano |
| 100 g | Cebolla |
| 1 | Rebanada Pan de molde |
| 1 | Huevo hervido |
| ½ | Cucharada Perejil picado |
| 1 | Clara de huevo |
| ½ dl | Leche |
| Sal | |

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Alta / Alta

TEMPS / TIEMPO

45 minuts
45 minutos

ELABORACIÓ

Bulliu la llagosta amb aigua durant 8 minuts i deixau-la refredar a temperatura ambient.
Llevau-li la carn xapant-la pel mig. Reservau la closca.
Capolau la carn de la llagosta ben fina.
Remullau amb llet el pa.
Picau molt finament la resta dels ingredients.
Sofregiu en una paella amb oli d'oliva, primer, l'all.
Afegeu-hi la ceba.
Introduïu-hi el cuixot i el julivert.
Afegeu-hi la llesca de pa sucada de llet.
Incorporau-hi l'ou, la llagosta i un poc de llet de remullar el pa.
Farcu la closca, que havíem reservat.
Muntau el blanc i posau-lo per damunt.
Ficau-ho al forn 3 minuts a 180 °C.

ELABORACIÓN

Hervir la langosta en agua durante 8 minutos y dejarla enfriar a temperatura ambiente.
Partirla por la mitad para poder sustraer la carne. Reservar el caparazón. Picar la carne de la langosta bien fina.
Remojar el pan con la leche.
Picar el resto de ingredientes muy finamente.
Sofreír el ajo en una sartén con el aceite de oliva.
Añadir la cebolla.
Introducir el jamón y el perejil.
Agregar la rebanada de pan escurrida.
Incorporar el huevo, la langosta y un poco de la leche de remojo del pan.
Rellenar el caparazón reservado.
Montar a la clara punto de nieve y cubrir totalmente.
Hornear durante 3 minutos a 180 °C.

CONSELL / CONSEJO

Per tallar la llagosta per la meitat i per llarg és preferible utilitzar un ganivet de mitja lluna, ja que així facilitam molt el tall.

Al cortar la langosta por la mitad y a lo largo, es preferible utilizar un cuchillo de media luna, que facilita mucho el corte.

Llengua de vedella amb salsa



INGREDIENTS (4 pers.)

700 gr Llengua de vedella
150 gr Ceba
400 gr Tomàtiga
1 Gra d'all
2 dl Malvasia
2 dl Brou
10 gr Farina torrada
Herbes fines
Sal i pebre bo

INGREDIENTES (4 pers.)

700 g Lengua de ternera
150 g Cebolla
400 g Tomate
1 Diente ajo
2 dl Malvasía
2 dl Caldo
10 g Harina tostada
Hierbas aromáticas
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓ

Coeu la llengua.
Pelau-la i tallau-la en rodanxes.
Pica la ceba, la tomàtiga i l'all.
Sofregiu les hortalisses dins una greixonera.
Afehiu-hi la llengua i les fines herbes.
Assaonau-ho, afehiu-hi la malvasia i deixau-ho reduir.
Banyau-ho amb el brou i feu que acabi de coure.
Lligau la salsa amb farina torrada.

ELABORACIÓN

Cocer la lengua.
Pelar y cortar la lengua en rodajas.
Picar la cebolla, el tomate y el ajo.
Sofreír las hortalizas dentro de una cazuela de barro.
Añadir la lengua y las hierbas aromáticas.
Salpimentar, verter la malvasía y dejar reducir.
Bañar con el caldo y acabar de cocer.
Ligar la salsa con la harina tostada.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitja-Alta / Media-Alta

TEMPS / TIEMPO

2 hores 30 minuts
2 horas 30 minutos

CONSELL / CONSEJO

Per millorar la cocció de la llengua és preferible colpejar-la sobre el piló, a més de picar-la amb una forqueta o broqueta.

Para mejorar la cocción de la lengua, es preferible golpearla sobre el pilón y pincharla con un tenedor.



Llom a la Manola

INGREDIENTS (2 pers.)

300 gr Llom de porc
30 gr Pinyons
30 gr Farina d'ametlla
2 dl Llet
Canyella
Oli d'oliva
Sal i pebre bo

INGREDIENTES (2 pers.)

300 g Lomo de cerdo
30 g Piñones
30 g Harina de almendra
2 dl Leche
Canela
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra

ELABORACIÓ

Tallau el llom a llesques.
Assaonau el llom.
Fregiu el llom dins una greixonera amb l'oli i reservau-lo.
Sofregiu els pinyons.
Afehihi l'ametlla i la llet.
Mesclau-ho amb els trossos de llom i deixau-ho coure a foc fluix.
Afehihi la canyella i rectificau-ho de gust.

ELABORACIÓN

Cortar el lomo en filetes.
Salpimentar el lomo.
Freír el lomo en una cazuela de barro con el aceite y reservar.
Sofreír los piñones.
Añadir la harina de almendra y la leche.
Mezclar con los filetes y cocer a fuego flojo.
Agregar la canela y rectificar de sal.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

No bulliu massa la salsa perquè es pot tallar per excés de cocció.

No se debe hervir demasiado la salsa, ya que se puede cortar por exceso de cocción.

TEMPS / TIEMPO

20 minuts
20 minutos



Llom escabetxat

INGREDIENTS (2 pers.)

| | |
|--------|-----------------|
| 265 gr | Llom de porc |
| 2 dl | Brou |
| 1 | Fulla de llorer |
| ½ dl | Vinagre |
| 1 dl | Oli d'oliva |
| ½ dl | Suc de tomàtiga |
| 2 | Dents d'all |
| 50 gr | Esclata-sangs |
| | Sal i pebre bo |

ELABORACIÓ

Tallau el llom a filets.

Fregiu el llom amb un poc d'oli i els alls esclafats.

Afegiu-hi el brou, la fulla de llorer, el vinagre, l'oli i el suc de tomàtiga.

Deixau-ho bullir fins que quedi reduïda la salsa.

Fregiu els esclata-sangs i afegiu-los a l'escabetx.

Assaonau-ho i serviu-ho.

INGREDIENTES (2 pers.)

| | |
|-------|----------------------|
| 300 g | Lomo de cerdo |
| 2 dl | Caldo |
| 1 | Hoja de laurel |
| ½ dl | Vinagre |
| 1 dl | Aceite de oliva |
| ½ dl | Zumo de tomate |
| 2 | Dientes ajo |
| 50 g | Níscalos |
| | Sal y pimienta negra |

ELABORACIÓN

Cortar el lomo en filetes.

Freír los filetes con un poco de aceite y los ajos chafados.

Agregar el caldo, la hoja de laurel, el vinagre, el aceite y el zumo de tomate.

Hervir hasta que reduzca la salsa.

Saltear los níscalos y agregar al escabeche.

Salpimentar y servir.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

25 minuts
25 minutos

CONSELL / CONSEJO

És millor consumir aquest plat dos o tres dies després d'haver-lo elaborat perquè així es confiten la carn i els bolets. Hem de recordar que l'escabetx era utilitzat com a mètode de conservació.

Es mejor consumir este plato dos o tres días después de su elaboración, para que el escabeche aporte su sabor a la carne y a las setas. Cabe recordar que el escabeche era utilizado antiguamente como método de conservación.

Panadera de peix amb porros

INGREDIENTS (2 pers.)

300 gr Peix
3 Grans d'all
60 gr Ceba
15 gr Panses
80 gr Porro
1 Cullerada Julivert picat
3 Vermells d'ou
Clau, Safrà, Pebre bord
Sal, Oli

ELABORACIÓ

Feu un sofregit amb el porro, la ceba, el julivert, els alls i les panses, tot tallat petit, amb oli i un raig d'aigua.

Trepau-ho de sal.

Incorporau-hi el peix net i a trossos.

Posau-ho bé de clau, safrà, oli i espècies.

Introduïu-hi els vermells d'ou sense deixar de remenar perquè es desfacin i lliguin la salsa, sense deixar que bulli per evitar que es talli.

Serviu-ho calent

INGREDIENTES (2 pers.)

300 g Pescado
3 Dientes ajo
60 g Cebolla
15 g Pasas
80 g Puerro
1 Cucharada Perejil picado
3 Yema de huevo
Clavo, Azafrán, Pimentón
Sal, Aceite

ELABORACIÓN

Hacer un sofrito con el aceite, el puerro, la cebolla, el perejil, los ajos y las pasas, todo cortado finamente.

Añadir un poco de agua.

Sazonar.

Incorporar el pescado limpio y cortado a trozos.

Condimentar con el clavo, el azafrán, el aceite y las especias.

Incorporar las yemas de huevo sin parar de remover para que se deshagan y ligen la salsa, sin dejar que hierva para evitar que ésta se corte.

Servir caliente.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Aconsellam per a aquest plat un peix de carn dura. Abans d'afegir el peix a la salsa és millor bullir-la un o dos minuts.

El pescado aconsejado para este plato es el de carne dura. Antes de agregar el pescado a la salsa, es mejor hervirla un minuto o dos.

TEMPS / TIEMPO

25 minuts
25 minutos





Peix farcit

INGREDIENTS (2 pers.)

400 gr Peix (rap)
 150 gr Tomàtiga cassé
 3 Ous
 2 Fulles Alfabeguera
 5 Fulles Oregana
 4 Gambes
 Sal i pebre bo
 Oli

INGREDIENTES (2 pers.)

400 g Pescado (rape)
 150 g Tomate triturado
 3 Huevos
 2 Hojas Albahaca
 5 Hojas Orégano
 4 Gambas
 Sal y pimienta blanca
 Aceite

ELABORACIÓ

Traieu l'espina al rap per la part de davall, sense separar els dos lloms. Salpebrau-ne l'interior.
 Encalentiu un raig d'oli dins una paella. Afegiu-hi dos ous. Afegiu-hi sal i pebre bo. Incorporau-hi la tomàtiga cassé quan els ous siguin mig quallats. Mesclau-ho de forma uniforme.
 Introduïu-hi l'alfabeguera i l'orenga picades.
 Deixau-ho refredar uns instants.
 Posau-hi un ou cru i remenau-ho bé.
 Esteneu aquesta mescla dins el peix amb les quatre gambes en fila a damunt.
 Tancau-ho i embolicau-ho amb paper de plàstic (film).
 Torna-ho a embolicar amb paper d'alumini.
 Fica-ho al forn a 180 °C durant 20-25 minuts.
 Desembolicau-ho i tallau-ho a rodanxes grosses.

ELABORACIÓN

Desespinar el rape por el vientre sin separar los dos lomos.
 Salpimentar el interior.
 Calentar un poco de aceite en una sartén.
 Agregar dos huevos. Salpimentar.
 Incorporar el tomate triturado cuando los huevos estén medio cuajados.
 Mezclar de forma uniforme.
 Introducir la albahaca y el orégano picados.
 Dejar enfriar unos instantes.
 Añadir un huevo crudo y mezclar bien.
 Extender esta mezcla dentro del pescado y disponer las gambas en fila por encima. Cerrar y envolver con film.
 Volver a envolver con papel de aluminio.
 Hornear a 180 °C durante 20-25 minutos.
 Desenvolver y cortar en rodajas gruesas.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Alta / Alta

CONSELL / CONSEJO

És millor utilitzar un rap gros per poder farcir-lo amb més facilitat.

Se recomienda utilizar un rape grande para poder rellenarlo con más facilidad.

TEMPS / TIEMPO

1 hora 45 minuts
 1 hora 45 minutos



Pilotes de peix

INGREDIENTS (2 pers.)

350 gr Peix
 50 gr Formatge ratllat
 1 Cullerada Pa ratllat
 ½ Cullerada H. sana picada
 1 Cullerada Julivert picat
 1 Ou
 1 l Brou de peix
 3 Vermell d'ou
 Clau, Pebre bord
 Sal, Safrà
 Oli

ELABORACIÓ

Feu net i capolau el peix, i introduïu-lo en un bol.
 Incorporau-hi l'herba sana, el formatge, el julivert, l'ou, el pa ratllat.
 Trempau-ho amb el clau, el pebre bord, la sal, el safrà i el raig d'oli.
 Mesclau-ho tot homogèniament.
 Col·locau el brou de peix dins una casseroles i al foc.
 Donau forma a les pilotes.
 Introduïu les pilotes en el brou quan bulli.
 Deixau-les coure 5 minuts, fins que siguin dures i fetes.
 Trempau el brou amb les pilotes amb sal, safrà, clau i oli.
 Introduïu-hi els vermells amb la casseroles fora del foc i moveu-ho continuament perquè es desfassin els vermells i lliguin.
 Serviu-ho calent.

INGREDIENTES (2 pers.)

350 g Pescado
 50 g Queso rallado
 1 Cucharada Pan rallado
 ½ Cuch. H. buena picada
 1 Cucharada Perejil picado
 1 Huevo
 1 l Caldo de pescado
 3 Yemas de huevo
 Clavo, Pimentón
 Sal, Azafrán
 Aceite

ELABORACIÓN

Limpiar y picar el pescado e introducirlo en un bol.
 Incorporar la hierba buena, el queso, el huevo y el pan rallado.
 Condimentar con el clavo, el pimentón, la sal, el azafrán y el aceite.
 Mezclarlo todo homogéneamente.
 Disponer el caldo en una cazuela al fuego.
 Formar las albóndigas de pescado.
 Añadirlas al caldo cuando éste hierva.
 Cocerlas 5 minutos hasta que estén duras y cocidas.
 Condimentar el caldo con sal, azafrán, clavo y aceite.
 Introducir las yemas a la cacerola con el fuego apagado.
 Remover constantemente para que se diluyan y liguen un poco el caldo.
 Servir calientes.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

CONSELL / CONSEJO

Aquest plat es pot acompanyar amb unes patates bullides esqueixades.

Se puede acompañar este plato con unas patatas hervidas cortadas a cantos.

TEMPS / TIEMPO

35 minuts
 35 minutos



Rotlle empanyonat

INGREDIENTS (2 pers.)

ROTLLE

130 gr Carn capolada de porc
80 gr Carn capolada de vedella
40 gr Xulla
20 gr Sobrassada
½ Ou
15 gr Pa ratllat
30 gr Pinyons
Sal i pebre bo
Farigola

SALSA

100 gr Ceba
1 Vermell d'ou
30 gr Pinyons
1 dl Brou de carn
1dl Oli
Farigola
Sal i pebre blanc

ELABORACIÓ

Rotlle:

Mesclau dins un bol la carn capolada de porc i de vedella, la xulla a bocinets petits i la sobrassada.

Introduïu-hi l'ou, la farigola, els pinyons i el pa ratllat.

Trepau tot el conjunt amb sal i pebre bo i mesclau-ho fins que sigui una pasta compacta.

Formau dos cilindres grossos i disposau-los dins una llauna untada amb oli.

Feu-ho coure al forn 20 minuts a 175 °C amb un poc d'oli.

Salsa:

Disposau els pinyons dins una paella amb un poc d'oli i enrossiu-los.

Afegiu-hi la ceba tallada molt prima i la farigola i sofregiu-ho uns instants.

Introduïu-hi la farina remenant-ho amb una cullera.

Afegiu-hi el brou i deixau-ho coure.

Posau-hi el vermell d'ou fora del foc, perquè no es talli.

Rectificau de gust.

Tallau les porcions de rotlle i abocau-hi la salsa per damunt.

DIFICULTAT

Mitjana

TEMPS

1 hora

CONSELL

Per formar els rotlles amb més facilitat envoltau-los amb film i després amb paper d'alumini.



INGREDIENTES (2 pers.)

ROLLO

130 g Carne picada de cerdo
80 g Carne picada de ternera
40 g Panceta
20 g Sobrasada
½ Huevo
15 g Pan rallado
30 g Piñones
Sal y pimienta negra
Tomillo

SALSA

100 g Cebolla
1 Yema de huevo
30 g Piñones
½ dl Aceite
1 dl Caldo
Sal y pimienta blanca
Tomillo

ELABORACIÓN

Rollo:

Mezclar en un bol la carne picada, la panceta cortada a daditos y la sobrasada.

Añadir el huevo, el tomillo, los piñones y el pan rallado.

Salpimentar y mezclar hasta que quede una pasta compacta.

Formar dos cilindros grandes y disponerlos dentro de una bandeja untada con aceite.

Hornear por espacio de 20 minutos a 175 °C con un poco de aceite por encima.

Salsa:

Poner los piñones en una sartén con un poco de aceite y tostarlos.

Agregar la cebolla picada y el tomillo y fundear unos instantes.

Introducir la harina removiendo con una cuchara.

Agregar el caldo y dejar cocer.

Añadir la yema de huevo fuera del fuego para que no se corte la salsa.

Sazonar.

Cortar el rollo en rodajas y verter la salsa por encima.

DIFICULTAD

Media

TIEMPO

1 hora

CONSEJO

Para realizar los cilindros de carne, podemos envolverlos con film y después con papel de aluminio.



Tonyina rostida

INGREDIENTS (4 pers.)

750 gr Tonyina
500 gr Ceba
300 gr Tomàtiga
Sal i pebre bo
Vinagre i Oli

ELABORACIÓ

Tallau les cebes a rodanxes primes.
Col·locau-les dins una palangana de forn condimentades amb un poc de sal, pebre bo i un raig de vinagre i un raig d'oli.
Ficau-les dins el forn devers 10 minuts a 160 °C.
Posau-hi les rodanxes de tonyina per damunt.
Tallau les tomàtiques a rodanxes i col·locau-les per damunt la tonyina.
Tornau a posar sal, pebre bo, un raig d'oli i un poc de vinagre.
Ficau-ho al forn una altra vegada a 160 °C aproximadament durant 10 minuts (podria ser més temps, segons la gruixa de la tonyina).
Serviu-ho ben calent.

INGREDIENTES (4 pers.)

750 g Atún
500 g Cebolla
300 g Tomate
Sal y pimienta blanca
Vinagre, Aceite de oliva

ELABORACIÓN

Cortar el atún en porciones.
Cortar la cebolla en rodajas finas.
Disponer la cebolla en una bandeja para hornear condimentada con sal, pimienta, vinagre y un poco de aceite.
Hornear por espacio de 10 minutos a 160 °C.
Colocar el atún encima de la cebolla.
Cortar los tomates en rodajas y disponerlos sobre el pescado.
Volver a condimentar con sal, pimienta, vinagre y un poco de aceite.
Hornear de nuevo otros 10 minutos a 160 °C aproximadamente (puede ser más tiempo según el grosor del atún).
Servir bien caliente.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Es pot saltar la ceba amb un poc d'oli juntament amb els condiments per avançar la cocció sense haver d'enfornar-la.

En lugar de hornear la cebolla, se puede saltar con un poco de aceite y con los condimentos para adelantar la cocción.

TEMPS / TIEMPO

25 minuts
25 minutos

Selección de postres
Selección de postres

Alfahua o bresca de mel

INGREDIENTS (4 pers.)

100 gr Ametlles
100 gr Pinyons
100 gr Nous
150 gr Pa torrat i ratllat
150 gr Mel fina
1 Pell de llimona
Canyella

ELABORACIÓ

Picau totes les fruites seques.

Ratllau la llimona.

Feu una pasta amb les fruites seques picades, la mel, el pa ratllat, la llimona i la canyella.

Feu-ho coure al forn en peces de devers mig centímetre de gruix a 170 °C durant 15-20 minuts

INGREDIENTES (4 pers.)

100 g Almendras
100 g Piñones
100 g Nueces
150 g Pan tostado rallado
150 g Miel fina
1 Limón
Canela

ELABORACIÓN

Picar todos los frutos secos.

Rallar la piel del limón.

Hacer una masa con los frutos secos picados, la miel, el pan rallado, la ralladura de limón y la canela en polvo.

Realizar piezas de medio centímetro de grosor.

Hornear a 170 °C de 15 a 20 minutos.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

30 minuts
30 minutos

CONSELL / CONSEJO

A l'hora de capolar les fruites seques, procurau no capolar-les molt de temps per evitar que s'escalfin i facin oli.

Al picar los frutos secos, no debemos picarlos en exceso para evitar que el fruto seco suelte su aceite.



Berenar de malalt

INGREDIENTS (4 pers.)

300 gr Pa
 ¼ l Llet
 5 Vermells d'ou
 200 gr Sucre
 Canyella en pols
 Sal
 Oli

ELABORACIÓ

Feu llesques de pa.
 Ficaules en un bol i abocau-hi la llet, posau-hi dos polsets de sal.
 Posau una paella al foc amb oli.
 Passau les llesques de pa pels vermells batuts.
 Ficaules dins l'oli calent i enrossiu-les un poc.
 Traieu-les de l'oli i tornau-les a passar pels vermells i fregiu-les.
 Serviu-les calentes amb sucre i canyella per damunt.

INGREDIENTES (4 pers.)

300 g Pan
 ¼ l Leche
 5 Yemas de huevo
 200 g Azúcar
 Canela en polvo
 Sal
 Aceite

ELABORACIÓN

Cortar rebanadas de pan.
 Disponer las rebanadas de pan en un bol.
 Añadir la leche y poner una pizca de sal.
 Poner una sartén al fuego con aceite.
 Rebozar las rebanadas de pan con las yemas de huevo batidos.
 Freír en aceite caliente hasta que se doren un poco.
 Sacar del aceite y volver a rebozar con la yema de huevo.
 Freír por segunda vez hasta que estén bien doradas.
 Servir caliente con un poco de azúcar y canela por encima.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

15 minuts
 15 minutos

CONSELL / CONSEJO

Podem utilitzar llesques de coca bamba, de coca de patata o de bescuit, o fins i tot pa de baguet.

Podemos utilizar rebanadas de coca de patata, coca bamba o bizcocho. En su defecto, se puede usar pan baguette.

Biscuit d'ametlla

INGREDIENTS (4 pers.)

| | |
|--------|-------------------|
| 400 gr | Sucre |
| 400 gr | Ametlla capolada |
| 10 gr | Fonoll o canyella |
| 2 | Ous |
| ¼ dl | Oli de gira-sol |

ELABORACIÓ

Posau dins un perol tots els ingredients i mesclau-los.

Feu peces petites de diferents formes i col·locau-les en una placa de forn.

Es poden pintar amb ou per damunt.

Enfornau-les a 200 °C fins que siguin rosses per defora i cruetes per dedins.

INGREDIENTES (4 pers.)

| | |
|-------|-------------------|
| 400 g | Azúcar |
| 400 g | Almendra en polvo |
| 10 g | Hinojo o canela |
| 2 | Huevo |
| ¼ dl | Aceite de girasol |

ELABORACIÓN

Disponer en un perol todos los ingredientes y mezclar.

Realizar piezas pequeñas de diferentes formas y colocarlas en una bandeja de horno.

Pintar con huevo batido por encima.

Cocer a 200 °C hasta que estén doradas por fuera y crujitas por dentro.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Una vegada cuites les pastes, podem guardar-les dins un pot o una llauna ben tancats per poder conservar-les millor.

Una vez cocidas las galletas, podemos guardarlas en un bote o lata bien cerrada para su mejor conservación.

TEMPS / TIEMPO

25 minuts
25 minutos





Bolles de xocolata

INGREDIENTS (4 pers.)

170 gr Xocolata mòlta
170 gr Ametlla mòlta
2 Blanc d'ou
100 gr Sucre

ELABORACIÓ

Mesclau la xocolata mòlta amb l'ametlla mòlta.
Bateu els blancs i afegiu-los.
Feu bolles i passau-les per sucre.
Deixau-les refredar.

INGREDIENTES (4 pers.)

170 g Chocolate picado
170 g Almendra triturada
2 Claras de huevo

ELABORACIÓN

Mezclar el chocolate triturado con la almendra picada.
Batir las claras de huevo.
Añadirlas a la mezcla de almendra y chocolate.
Hacer bolas y pasarlas por azúcar.
Deja enfriar y servir.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Una vegada cuites les pastes, podem guardar-les dins un pot o una llauna ben tancats per poder conservar-les millor.

Para potenciar el sabor de las almendras, se pueden tostar ligeramente. Debemos dejarlas enfriar antes de triturarlas.

TEMPS / TIEMPO

15 minuts
15 minutos



Borratxo

INGREDIENTS (1 motlle)

| | |
|--------|-----------------|
| 5 | Ous |
| 300 gr | Sucre |
| 150 gr | Farina de força |
| ½ dl | Rom |

ELABORACIÓ

Muntau els vermells amb el sucre.

Muntau els blancs.

Ajunteu-los suaument amb compte perquè no baixin.

Mesclau-hi el rom.

Afegiu-hi la farina tamisada.

Enfornau-ho amb el motlle untat de mantega i empolsat amb farina.

Feu que cogui a 180 °C de 20 a 25 minuts.

INGREDIENTES (1 molde)

| | |
|-------|---------------|
| 5 | Huevos |
| 300 g | Azúcar |
| 150 g | Harina fuerte |
| ½ dl | Ron |

ELABORACIÓN

Montar las yemas con el azúcar.

Montar las claras.

Mezclar con movimientos suaves para evitar que baje.

Mezclar con el ron.

Añadir la harina tamizada y mezclar.

Verter la masa en un molde engrasado y enharinado.

Cocer a 180 °C de 20 a 25 minutos.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

45 minuts
45 minutos

CONSELL / CONSEJO

Es poden pujar els vermells al bany maria perquè ens emulsionin millor. A l'hora de mesclar els vermells amb els blancs d'ou, remenarem de dalt a baix molt suaument per evitar que baixi la mescla.

Se pueden emulsionar las yemas al baño maría para que suban mejor. A la hora de mezclar las yemas con las claras, debemos remover de arriba abajo muy suavemente para evitar que baje el conjunto.



Botonets de Selva

INGREDIENTS (4 pers.)

400 gr Farina
800 gr Sucre
3 dl Suc de taronja
30 gr Saïm
4 Blancs d'ou
Sal

ELABORACIÓ

Mesclau tots els ingredients dins un bol fins a formar una massa.
Feu botons amb ajuda d'una màniga damunt un paper sulfurat.
Pintau-los amb ou.
Enfornau-los a 150 °C fins que siguin secs.

INGREDIENTES (4 pers.)

400 g Harina
800 g Azúcar
3 dl Zumo de naranja
30 g Manteca de cerdo
4 Claras de huevo
Sal

ELABORACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en un bol hasta formar una masa.
Disponer la masa en forma de botones sobre un papel sulfurizado.
Pintarlos con huevo.
Cocer a 150 °C hasta que estén secos.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

45 minuts
45 minutos

CONSELL / CONSEJO

Si la pasta surt molt sòlida, podem estirar-la amb el corró dins dos papers de ceba i tallar-la amb un tallador de pastes.

Si la masa sale muy sólida, podemos estirla con un rodillo entre dos papeles sulfurizados y cortarla con un cortapastas.



Bunyols entremessos

INGREDIENTS (4 pers.)

6 Neules
200 gr Codonyat
200 gr Patata bullida
200 gr Farina
3 Ous
½ tassó Oli
½ tassó Aigua
1 Cullerada saïm
10 gr Llevat
½ Llimona ratllada
25 gr Sucre
Canyella

INGREDIENTES (4 pers.)

6 Obleas
200 g Membrillo
200 g Patatas cocidas
200 g Harina
3 Huevos
200 ml Aceite
200 ml Agua
50 g Manteca de cerdo
10 g Levadura
½ Limón rallado
25 g Azúcar
Canela

ELABORACIÓ

Feu una pasta amb tots els ingredients menys les neules i el codonyat.
Ha de fermentar fins que dobli el seu volum.
Hidratau la neula entre dos draps banyats durant uns segons.
Tallau-la a trossos rodons d'uns 3 cm de diàmetre.
Farciu-los amb el codonyat i tapau-los amb un altre disc de neula.
Feu pressió als costats.
Passau-los per dins la pasta que hem fet.
Fregiu-los dins oli.

ELABORACIÓN

Hacer una masa con todos los ingredientes menos las obleas y el membrillo.
Fermentar hasta que doble su volumen.
Hidratar la oblea entre dos paños húmedos durante unos segundos.
Cortar la oblea en círculos de 3 cm de diámetro.
Rellenar con el membrillo y tapar con otra oblea.
Presionar los extremos.
Pasar las obleas rellenas por la masa anterior.
Freír en abundante aceite.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

1 hora 15 minuts
1 hora 15 minutos

CONSELL / CONSEJO

La mescla per arrebossar ha de quedar fluida per facilitar el arrebossat.

La pasta para rebozar debe quedar semi-líquida para facilitar el rebozado



Canonets de pasta fina

INGREDIENTS (4 pers.)

100 gr Oli
100 gr Vi blanc
325 gr Farina fluixa

INGREDIENTES (4 pers.)

100 g Aceite
100 g Vino blanco
325 g Harina floja

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

TEMPS / TIEMPO

1 hora
1 hora

ELABORACIÓ

Mesclau els tres ingredients i pastau fins que la pasta sigui forta.

Feu-ne trossos un poc més grossos que una ametlla.

Aprimau-los amb un corró fins que tinguin la llargària més o menys de 8 a 10 cm.

Embolicau-los amb un motlle de canonets.

Posau damunt el foc una paella amb oli per fregir-hi els canonets.

Fregiu-los amb oli ben calent però sense que agafin massa color.

Retirau-los de l'oli i llevau-los del motlle.

Farciu-los amb crema o nata batuda.

ELABORACIÓN

Mezclar los tres ingredientes.

Amasar hasta que la masa esté dura.

Trocear en porciones del tamaño de una almendra.

Estirar con el rodillo hasta obtener óvalos de 8 a 10 cm.

Envolverlos en moldes de canutillos.

Freírlos en abundante aceite, pero sin que cojan mucho color.

Ecurrirlos y quitar el molde.

Rellenar con crema o nata montada.

CONSELL / CONSEJO

Per assegurar-nos que se separin les voreres una vegada fregides, pintarem d'ou els costats de la pasta a l'hora d'embolicar els motlles. És preferible utilitzar motlles tefonats o canyes, com es feia antigament.

Para asegurarnos de que no se separen los bordes una vez fritos, se pueden pintar con huevo los extremos de la masa a la hora de envolver los moldes. Es preferible utilizar moldes de teflón o cañas, como se hacía antiguamente.



Capsetes de merenga

INGREDIENTS (4 pers.)

300 gr Sucre en pols
400 gr Ametlla en pols
200 gr Blanc d'ou
1 Llimona ratllada
3 polsets Canyella

ELABORACIÓ

Posau en un bol el sucre i els blancs d'ou.

Remenau-no fins a fer la merenga.

Afegiu-hi la canyella, l'ametlla i la ratlladura de llimona.

Mesclau-ho lentament fins que sigui homogeni.

Ficau-ho dins motlles de paper.

Coeu-ho al forn a 100 °C durant una hora i mitja aproximadament i fins que la merenga dedins estigui dura i seca.

INGREDIENTES (4 pers.)

300 g Azúcar en polvo
400 g Almendra en polvo
200 g Clara de huevo
1 Limón rallado
3 pizcas Canela

ELABORACIÓN

Poner en un bol las claras con el azúcar

Montar a punto de nieve.

Añadir la canela, la almendra y el limón rallado.

Mezclar suavemente hasta que la pasta sea homogénea.

Disponer en moldes de papel.

Cocer al horno a 100 °C durante una hora y media aproximadamente, hasta que estén secos.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

TEMPS / TIEMPO

2 hores
2 horas

CONSELL / CONSEJO

Normalment s'utilitzen els motlles de paper per a quartos, però per facilitar l'elaboració els podem substituir per càpsules de magdalena, que són més fàcils de trobar.

Normalmente se utilizan los moldes de papel de quartos, pero para facilitar la elaboración los podemos sustituir por cápsulas de magdalena, que son más fáciles de encontrar.



Coques farcides

INGREDIENTS (4 pers.)

400 gr Farina fluixa
3 Ous
65 gr Sucre
20 cl Oli de gira-sol
90 gr Saïm

PASTA REIAL

150 gr Ametlla en pols
150 gr Sucre
Aigua
Oli de gira-sol
Canyella
Sal

ELABORACIÓ

Mesclau tots els ingredients.

Estirau la massa i tallau-la amb la forma desitjada.

Farcieu-la amb la pasta reial o la confitura.

Tapau-la amb un tros de la mateixa mida (si no tanca, posau blanc d'ou a les voreres).

Enfornau-ho a 180 °C durant 30 minuts aproximadament.

Nota: Afegiu aigua si la pasta queda seca.

Per fer la pasta reial:

Posau al foc l'ametlla i el sucre, amb l'aigua i l'oli a parts iguals (posau els líquids només fins que la mescla sembli humida).

Afegiu un pessic de canyella i mig pessic de sal.

Cuinau el conjunt fins que s'ajunti tot.

DIFICULTAT

Mitjana

TEMPS

1 hora 30 minuts

CONSELL

Aquesta pasta no es pot pastar massa, només hem d'ajuntar els ingredients, per evitar que la pasta no quedi lligada. També per fer un acabat millor podem pintar amb vermell d'ou les coques per damunt abans d'enfornar.



INGREDIENTES (4 pers.)

400 g Harina floja
3 Huevos
65 g Azúcar
20 cl Aceite de girasol
90 g Manteca de cerdo

PASTA REAL

150 g Almendra en polvo
150 g Azúcar
Agua
Aceite de girasol
Canela
Sal

ELABORACIÓN

Mezclar todos los ingredientes.

Estirar la masa y cortarla de la forma deseada.

Rellenarla con la pasta real o la confitura.

Taparla con una porción de masa del mismo tamaño (se pueden pintar los bordes con clara de huevo para que se peguen).

Hornear a 180 °C durante 30 minutos aproximadamente.

Nota: añadir agua si la masa queda seca.

Para elaborar la pasta real:

Cocer la almendra y el azúcar, con el agua y el aceite a partes iguales (verter los líquidos hasta que la mezcla parezca húmeda).

Añadir una pizca de canela y media pizca de sal.

Cocinar el conjunto hasta que se unan todos los ingredientes.

DIFICULTAD

Media

TIEMPO

1 hora 30 minutos

CONSEJO

Esta masa no se puede amasar demasiado, solamente debemos juntar los ingredientes, para evitar que la masa sea correosa. Para obtener un acabado más bonito, podemos pintar con yema de huevo la superficie de las cocas antes de hornearlas

Crema groga de vermell d'ou

INGREDIENTS

200 gr Sucre
12 Vermell d'ou
5 dl Llet
20 gr Farina
Canyella

ELABORACIÓ

Posau la llet a encaletir dins una casseroles, amb la canyella.
Posau en un bol el sucre, els vermells, un poc de llet i la farina. Mesclau-ho bé.
Abocau la llet calenta dins el bol i remenau-ho bé.
Posau-ho tot una altra vegada a la casseroles i posau-la damunt el foc.
Remenau-ho suaument perquè no s'aferrí.
Retirau-ho del foc quan sigui espès i no hagi bullit.
Feu-ho refredar.
Incorporau per damunt la crema freda un poc de sucre.
Cremau-ho amb una pala calenta.

INGREDIENTES

200 g Azúcar
12 Yemas de huevo
5 dl Leche
20 g Harina
Canela

ELABORACIÓN

Poner a calentar con una cacerola con la canela.
Mezclar en un bol el azúcar, las yemas, un poco de leche y la harina.
Añadir la leche caliente sin parar de remover.
Cocer todo el conjunto y no parar de remover para evitar que se pegue.
Procurar que no hierva y espesar hasta la densidad de una natilla.
Dejar enfriar en el plato.
Espolvorear el azúcar por encima.
Quemar con una pala bien caliente.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

TEMPS / TIEMPO

25 minuts
25 minutos

CONSELL / CONSEJO

Es pot substituir la farina per 10 gr de midó de blat de les Índies per aconseguir un gust més fi, i és molt important que la mescla no arribi a bullir.

Se puede sustituir la harina por 10 gr fécula de maíz, para conseguir que la crema tenga un sabor más fino. Es muy importante que la mezcla no llegue a hervir.



Doblegats de quaresma

INGREDIENTS

2 Ensaimades crues
½ dl Oli
3 cl Aigua
3 cl Suc de taronja
200 gr Farina fluixa
Pasta reial o confitura

INGREDIENTES

2 Ensaimadas crudas
½ dl Aceite
3 cl Agua
3 cl Zumo de naranja
200 g Harina floja
Pasta real o confitura

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

1 hora 30 minuts
1 hora 30 minutos

ELABORACIÓ

Rompeu les ensaimades dins un bol.

Mesclau dins un recipient l'oli, l'aigua i el suc de taronja.

Anau tirant dins el bol de les ensaimades un poc de la mescla i una grapa de farina.

Feu aquesta operació fins que la massa estigui llesta i equilibrada.

Aprimau-la quan estigui llesta i tallau-la amb la mida desitjada per fer els doblegats.

Farciu els doblegats amb pasta reial o confitura.

Enfornau-los durant 20 minuts a 180 °C.

Nota: Per fer la pasta reial podeu consultar la recepta de coques farcides.

ELABORACIÓN

Trocear las ensaimadas en un bol.

Mezclar dentro de un recipiente el aceite, el agua y el zumo de naranja.

Añadir esta mezcla al bol de las ensaimadas junto con un poco de harina.

Repetir esta operación hasta que la masa esté lista y equilibrada.

Estirar con un rodillo y cortar a la medida deseada para realizar los doblegats.

Rellenar con la pasta real o la confitura.

Hornear durante 20 minutos a 180 °C.

Nota: para realizar la pasta real mirar la receta de las cocas rellenas.

CONSELL / CONSEJO

Si no es poden comprar les ensaimades crues, podem substituir-les per 100 grams de farina, 10 grams de llevat, 20 grams de aigua, 20 grams de saïm i, una vegada pastada la pasta, la deixarem fermentar. A partir d'aquí la utilitzarem com si fossin les ensaimades crues.

Al no poder comprar las ensaimadas crudas, podemos sustituirlas por una masa madre realizada con 100 gramos de harina, 10 gramos de levadura, 20 gramos de agua y 20 gramos de manteca, que dejaremos fermentar una vez amasada. A partir de aquí la utilizaremos como si fueran las ensaimadas.



Galetes maria

INGREDIENTS

300 gr Farina
100 gr Sucre
30 gr Mantega
8 gr Bicarbonat
2 Cullerades Oli d'oliva
2 Cullerades Llet
1 Ou
Sal

ELABORACIÓ

Mesclau tots els ingredients dins un bol.

Pensau que la mescla ha de quedar fluixa, com una pasta per arrebossar.

Preparau una llauna de forn amb un full de paper parafinat.

Posau un parell de cullerades de pasta fent botons grossos, deixant caure la pasta i sense moure-la.

Fica-ho dins el forn a 170° C deu minuts, més o menys.

INGREDIENTES

300 g Harina
100 g Azúcar
30 g Manteca
8 g Bicarbonato
2 Cucharadas Aceite oliva
2 Cucharadas Leche
1 Huevo
Sal

ELABORACIÓN

Mezclar todos los ingredientes en un bol.

Debe quedar una masa blanda como si de una pasta de rebozar se tratara.

Preparar una bandeja de horno y cubrirla con una hoja de papel parafinado.

Verter cucharadas de masa sobre el papel en forma de botones grandes, depositando la pasta sin removerla.

Cocer en el horno a 170 °C unos 10 minutos más o menos.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Alta / Alta

TEMPS / TIEMPO

30 minuts
30 minutos

CONSELL / CONSEJO

Per a una presentació més bona, estirarem la pasta amb un corró, en tallarem cercles amb un tallapastes i els cobrirem amb sucre en pols.

Para una mejor presentación, podemos estirar la masa con un rodillo, cortar círculos con un cortapastas y espolvorearlos con azúcar de lustre.



Gató de patates

INGREDIENTS

| | |
|--------|--------------------------|
| 200 gr | Patates |
| 1 gr | Canyella en pols |
| 150 gr | Sucre |
| 3 | Ous |
| 1 | Pell de llimona ratllada |

ELABORACIÓ

Coeu dins el forn les patates, senceres, fins que siguin tendres.
Pelau i capolau les patates amb la canyella i la pell de llimona ratllada.
Muntau els ous amb el sucre fins que augmentin tres vegades el seu volum.
Mesclau el puré de patates i els ous a poc a poc.
Fica la pasta dins un motlle untat de mantega i farina.
Feu-ho coure dins el forn a una temperatura de 180 °C de 20 a 25 minuts.

INGREDIENTES

| | |
|-------|-----------------------|
| 200 g | Patata |
| 1 g | Canela en polvo |
| 150 g | Azúcar |
| 3 | Huevo |
| 1 | Piel de limón rallada |

ELABORACIÓN

Hornear las patatas enteras hasta que estén cocidas.
Pelar y tritular las patatas con la canela y la piel de limón rallado.
Montar los huevos con el azúcar hasta que tripliquen su volumen.
Mezclar el puré de patatas lentamente con los huevos emulsionados.
Ponerlo en un molde untado de manteca y harina.
Cocer dentro del horno a 180 °C de 20 a 25 minutos.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitja / Media

TEMPS / TIEMPO

1 hora 30 minuts
1 hora 30 minutos

CONSELL / CONSEJO

Per evitar que s'aferra als baixos del motlle, re-tallarem un cercle de paper de ceba del mateix diàmetre del motlle i el posarem dins el motlle prèviament untat de mantega i farina.

Para evitar que la masa se pegue a la base del molde, podemos cortar un círculo de papel sulfurizado, de igual diámetro que la base, y ponerlo en el molde cuando esté untado.

Gelat de fraules amb llet

INGREDIENTS (10 pers.)

1,5 l Llet
400 gr Fraules
500 gr Sucre

ELABORACIÓ

Feu netes les fraules i mesclau-les amb el sucre.

Feu-ho coure uns parells de minuts.

Capolau-ho, colau-ho i deixau-ho refredar.

Mesclau-ho amb la llet.

Posau-ho dins la bomba de gelats i deixau que agafi cos.

INGREDIENTES (10 pers.)

1 ½ l Leche
400 g Fresas
500 g Azúcar

ELABORACIÓN

Limpiar las fresas y mezclarlas con el azúcar.

Cocer unos minutos.

Triturar, colar y dejar enfriar.

Mezclar con la leche.

Poner la mezcla en la heladora y dejar que coja cuerpo.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

3 hores
3 horas

CONSELL / CONSEJO

Si no tenim una geladora, podem realitzar la mateixa operació que amb el granissat de marrasquí.

Si no disponemos de heladora, podemos realizar la misma operación que con el granizado de marrasquino.



Granissat de marrasquí

INGREDIENTS (6-8 pers.)

| | |
|--------|----------------|
| 200 gr | Aigua |
| 200 gr | Sucre |
| 2 dl | Suc de llimona |
| ½ dl | Marrasquí |

ELABORACIÓ

Mesclau l'aigua amb el sucre i donau-li un bull.

Llevau-ho del foc i abocau-hi el suc de llimona.

Ficau-ho dins la gelera, donau-hi un parell de voltes cada estoneta i al mateix temps anau afegint un poc de marrasquí.

Nota: Si es vol fer amb un gust més suau, es poden afegir 2 dl més d'aigua.

INGREDIENTES (6-8 pers.)

| | |
|-------|---------------|
| 200 g | Agua |
| 200 g | Azúcar |
| 2 dl | Zumo de limón |
| ½ dl | Marrasquino |

ELABORACIÓN

Mezclar el agua con el azúcar y dar un hervor.

Retirar del fuego y añadir el zumo de limón.

Poner en el congelador y remover de vez en cuando.

Añadir al mismo tiempo un poco de marrasquino.

Nota: si se quiere suavizar el sabor se pueden añadir 2 dl de agua a la mezcla.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

En lloc de remenar el granissat dins el congelador una vegada que comenci a congelar-se, per obtenir una textura més fina, es pot batre el granissat amb la batidora.

Para obtener una textura más fina, en lugar de remover el granizado en el congelador cuando empiece a congelarse, podemos pasarlo por el túrmix.

TEMPS / TIEMPO

3 hores
3 horas



Jubanets

INGREDIENTS (3 pers.)

| | |
|--------|-------------|
| 150 gr | Brossat |
| 1 | Ou |
| 50 gr | Sucre |
| 100 gr | Farina |
| 1 dl | Oli d'oliva |

ELABORACIÓ

Mesclau el brossat amb el sucre i l'ou.

Afegiu la farina a poc a poc fins a fer una massa suau (s'assembla a la dels bunyols).

Preparau una paella amb l'oli.

Fregiu a poc foc petits botons de pasta pels dos costats.

INGREDIENTES (3 pers.)

| | |
|-------|-----------------|
| 150 g | Requesón |
| 1 | Huevo |
| 50 g | Azúcar |
| 100 g | Harina |
| 1 dl | Aceite de oliva |

ELABORACIÓN

Mezclar el requesón con el azúcar y el huevo.

Agregar la harina poco a poco hasta conseguir una masa suave (similar a la de los buñuelos).

Freír pequeños botones de masa a fuego lento en abundante aceite.

Darles la vuelta, escurrir y servir.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Una vegada fregits els jubanets, podem posar-hi un poc de sucre molt i canyella per damunt. *Una vez fritos, podemos espolvorearlos con azúcar y canela molida.*

TEMPS / TIEMPO

20 minuts
20 minutos



Mantellons

INGREDIENTS

300 gr Farina fluixa
½ dl Llet
2 Ous
15 gr Saïm
1 Pell de taronja
50 gr Sucre
150 gr Mermelada o mel
Oli per fregir
Sal

INGREDIENTES

300 g Harina floja
½ dl Leche
2 Huevo
15 g Manteca
1 Piel de limón
50 g Azúcar
150 g Mermelada o miel
Aceite para freír
Sal

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

TEMPS / TIEMPO

20 minuts
20 minutos

ELABORACIÓ

Ratlleu la pell de la llimona.
Pastau bé tots els ingredients excepte la mermelada i l'oli.
Feu petites bolles de pasta en forma de coquetes.
Estireu en ovals de 20 centímetres de diàmetre.
Preparau l'oli i fregiu les coquetes per les dues cares.
Serviu-les ben calentes cobertes de mel d'abella o d'una mermelada.

ELABORACIÓN

Rallar la piel de limón.
Amasar bien todos los ingredientes excepto la mermelada y el aceite.
Hacer pequeñas bolas de masa en forma de croqueta.
Estirar en óvalos finos de 20 centímetros de diámetro.
Freír los mantellons por las dos caras en aceite bien caliente.
Servir bien calientes y cubiertos de miel o de mermelada.

CONSELL / CONSEJO

Una vegada fregits, posau-los a degotar damunt un paper de cuina a fi de recollir l'oli sobrant de fregir.

Una vez fritos, debemos escurrirlos sobre un papel absorbente para eliminar el aceite sobrante.



Neules de sucre

INGREDIENTS

300 gr Farina fluixa
200 gr Sucre
1 Vermell d'ou
1 Llimona ratllada
1 cl Oli
Canyella
Aigua

ELABORACIÓ

Heu de fondre el sucre amb una o dues cullerades d'aigua (sense que agafi punt, només ha de bullir).

Mesclau la farina amb la llimona ratllada, la canyella i el xarop.

Afegiu el vermell d'ou i mesclau-ho tot molt bé.

Esteneu la pasta molt prima damunt una estora de silicona.

Cuinau-ho a 170 °C 10 minuts aproximadament i en calent donau-li la forma desitjada.

INGREDIENTES

300 g Harina floja
200 g Azúcar
1 Yema de huevo
1 Limón rallado
1 cl Aceite
Canela
Agua

ELABORACIÓN

Fundir el azúcar con un poco de agua sin que llegue a coger punto.

Mezclar la harina y añadir el limón rallado, la canela y el jarabe.

Añadir la yema de huevo y mezclar bien.

Extender la masa bien fina sobre papel siliconado.

Cocer a 170 °C unos 10 minutos aproximadamente y darle forma deseada en caliente.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

CONSELL / CONSEJO

Si no disposam de paper de ceba, es pot untar la llauna del forn amb mantega i farina per evitar que les neules s'aferrin.

Si no disponemos de papel parafinado, podemos untar la bandeja con mantequilla y harina para evitar que se pegue.

TEMPS / TIEMPO

30 minuts
30 minutos



Panellets bidons

INGREDIENTS (4 pers.)

| | |
|--------|---------------|
| 130 gr | Ametlla mòlta |
| 130 gr | Sucre en pols |
| 8 gr | Canyella |
| 60 gr | Farina fluixa |
| 1 | Ou |

ELABORACIÓ

Mesclau tots els ingredients.

Dividiu la pasta i formau bolles de petit format.

Donau-hi la forma desitjada (bolles, barretes, etc.).

Col·locau aquestes porcions damunt una llauna amb paper de ceba.

Posau-ho al forn a 170 °C per espai de 15 minuts aproximadament fins que el panellet agafi una mica de color.

Nota: Es poden servir dins motlles de paper o metàl·lics.

INGREDIENTES (4 pers.)

| | |
|-------|-------------------|
| 130 g | Almendra en polvo |
| 130 g | Azúcar |
| 8 g | Canela |
| 60 g | Harina floja |
| 1 | Huevo |

ELABORACIÓN

Mezclar todos los ingredientes.

Dividir y bolear la masa en pequeñas porciones.

Darle la forma deseada, (bolitas, barritas, etc.).

Colocar las piezas en una bandeja de hornear sobre papel parafinado.

Cocer al horno a 170 °C por espacio de 15 minutos, hasta que coja un poco de color.

Nota: Se puede servir en cápsulas de papel o de aluminio.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Abans d'enfornar-los és recomanable pintar-los amb rovell d'ou per damunt, perquè en coure siguin d'un color més torradet.

Antes de hornearlos, es recomendable pintarlos por la parte superior con yema de huevo batida, para que cojan un bonito color con la cocción.

TEMPS / TIEMPO

30 minuts
30 minutos

Pastilles de cafè amb llet

INGREDIENTS

| | |
|--------|---------------|
| 100 gr | Sucre en pols |
| ½ dl | Vi blanc |
| 50 gr | Mantega |
| ½ dl | Cafè |
| ½ dl | Nata |

ELABORACIÓ

Posau, a poc foc, dins un perol el sucre, el vi blanc i la mantega fins que sigui espès (10 minuts aproximadament).

Afegiu-hi el cafè i la nata i seguïu cuinant-ho.

Abocau-ho damunt un paper siliconat i esperau que refredi.

Quant sigui quasi fred, tallau les pastilles amb la forma que desitgeu.

Deixau-les refredar del tot i embolicau-les amb paper.

Guardau-les dins pots de vidre.

INGREDIENTES

| | |
|-------|-----------------|
| 100 g | Azúcar en polvo |
| ½ dl | Vino blanco |
| 50 g | Manteca |
| ½ dl | Café |
| ½ dl | Nata |

ELABORACIÓN

Cocer a fuego lento el azúcar, el vino blanco y la manteca hasta que la mezcla sea densa (10 minutos).

Añadir el café, la nata y seguir cociendo.

Verter sobre un papel siliconado y dejar enfriar.

Cortar en pastillas.

Dejarlas enfriar completamente y envolverlas en papel.

Guardarlas en un bote de cristal.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Mitjana / Media

CONSELL / CONSEJO

Podem substituir el cafè per un sobret de cafè soluble fos en una tassetta d'aigua calenta.

Podemos sustituir el café por un sobre de café soluble disuelto en una tacita de agua caliente.

TEMPS / TIEMPO

30 minuts
30 minutos





Pastís de llet

INGREDIENTS

| | |
|--------|---------------------------|
| 200 gr | Farina fluixa |
| 300 gr | Sucre |
| 1 | Culleradeta Llevat químic |
| 20 gr | Saïm |
| 2,5 dl | Llet |
| 2 | Ous |

ELABORACIÓ

Foneu el saïm dins un bol amb el microones.
Afehiu-hi la llet i el sucre.
Muntau els ous i abocau-los dins el bol.
Mesclau la farina amb el llevat químic i tamisau-la.
Mesclau-ho com si fos un bescuit.
Coeu-ho al forn a temperatura mitjana, 180 °C.

INGREDIENTES

| | |
|--------|--------------------------|
| 200 g | Harina floja |
| 300 g | Azúcar |
| 1 | Cuchta. Levadura química |
| 20 g | Manteca |
| 2 ½ dl | Leche |
| 2 | Huevo |

ELABORACIÓN

Fundir la manteca en un bol en el microondas.
Añadir la leche y el azúcar.
Montar los huevos y mezclarlos con la mezcla anterior.
Mezclar la harina con la levadura química.
Mezclar todo el conjunto como si fuera un bizcocho.
Cocer al horno a 180 °C.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Recomanam untar el motlle amb mantega i farina abans de coure el pastís, perquè no s'aferrí al motlle.

Recomendamos untar el molde con mantequilla y harina antes de la cocción.

TEMPS / TIEMPO

50 minuts
50 minutos



Pipi

INGREDIENTS (5 pers.)

- 1 l Menjar blanc
- 5 Quartos

QUARTOS

(10-12 un.)

- 2 Vermell d'ou
- 8 Ou
- 250 gr Sucre en pols
- 80 gr Fècula

MENJAR BLANC

(6-7 pers.)

- 1¼ l Aigua
- 250 gr Ametlles
- 50 gr Fècula
- 300 gr Sucre
- 1 Branca canyella
- ½ pell Llimona

ELABORACIÓ

Menjar blanc:

Capolau les ametlles amb l'aigua i deixau-les dotze hores en maceració. Colau el líquid resultant amb un colador: ara ja tenim la llet d'ametlles. Barrejau el sucre amb la llet, i després la fècula, diluïda prèviament amb una part de llet d'ametlles. Posau la pell de llimona i la canyella. Coeu-ho a foc lent remenant constantment fins que comenci a bullir.

Quartos:

Separau els vermells dels blancs. Bateu en un recipient els vermells amb el sucre en pols fins que doblin el volum inicial. Pujau a part els blancs a punt de neu. Mesclau els vermells amb els blancs. Incorporau-hi la fècula colada per un garbell i mesclau-ho amb molt de compte. Ompliu capsetes de paper procurant no omplir-les més de les tres quartes parts. Feu coure els quartos al forn preencalient aproximadament a 180 °C. Traieu-los del forn una vegada cuits.

Acabat:

Col·locau els quartos dins un plat. Abocau el menjar blanc, encara calent, damunt els quartos. Deixau-ho refredar.

Nota: Es pot substituir l'aigua per llet. Els quartos es poden substituir per concrets.

DIFICULTAT

Alta

TEMPS

1 hora

CONSELL

És un dolç que s'ha de consumir una vegada fred; i a més, no el podrem guardar d'un dia per a l'altre.



INGREDIENTES (5 pers.)

1 l Manjar blanco
5 Quartos

QUARTOS

(10-12 unidades)

2 Yema de huevo
8 Huevo
250 g Azúcar en polvo
80 g Fécula

MANJAR BLANCO

(6-7 personas)

1 ¼ l Agua
250 g Almendra
50 g Fécula
300 g Azúcar
1 Rama canela
½ Piel limón

ELABORACIÓN

Manjar blanco:

Triturar las almendras con el agua y dejarlas 12 horas en maceración. Pasar el líquido resultante por un colador, para obtener la leche de almendras.

Mezclar el azúcar con la leche y la fécula diluida previamente en una parte de leche de almendras.

Añadir la piel de limón y la canela.

Cocer a fuego lento removiendo constantemente hasta que empiece a hervir.

Quartos:

Separar las yemas de las claras.

Batir en un recipiente las yemas con el azúcar en polvo hasta doblar su volumen inicial.

Montar aparte las claras a punto de nieve.

Mezclar las yemas con las claras.

Incorporar la fécula tamizada y mezclar suavemente.

Llenar cajitas de papel con la mezcla, procurando no llenar más de tres cuartas partes.

Cocer en el horno precalentado a unos 180 °C.

Acabado:

Colocar los quartos en un plato.

Añadir el manjar blanco, en caliente, por encima de los quartos.

Dejar enfriar.

Nota: se puede sustituir el agua por leche. Los quartos se pueden sustituir por congrets.

DIFICULTAD

Alta

TIEMPO

1 hora

CONSEJO

Es un postre que debe consumirse una vez enfriado, ya que no se puede guardar de un día para otro.



Rosquilles de Sineu

INGREDIENTS

60 gr Sucre
1 Ou
125 gr Farina fluixa
½ Llimona

ELABORACIÓ

Ratllau la pell de mitja llimona.
Mesclau i pastau tots els ingredients fins que s'obtingui una pasta dura.
Formau les rosquilles.
Cuinau-les al forn a 180 °C de 10 a 15 minuts

INGREDIENTES

60 g Azúcar
1 Huevo
125 g Harina floja
½ Limón

ELABORACIÓN

Rallar la piel de medio limón.
Mezclar y amasar todos los ingredientes hasta obtener una masa dura.
Formar las roquillas.
Cocinarlas al horno a 180 °C de 10 a 15 minutos.

DIFICULTAT / DIFICULTAD

Baixa / Baja

CONSELL / CONSEJO

Per fer les rosquilles, una vegada tallada en porcions i estirada la pasta, cal ajuntar els dos costats perquè faci la forma de rosca.

Para hacer las rosquillas, una vez repartida y estirada la masa, debemos juntar los dos extremos para formar roscas.

TEMPS / TIEMPO

35 minuts
35 minutos

Índex
Índice

Sel·lecció de primers
Selección de primeros

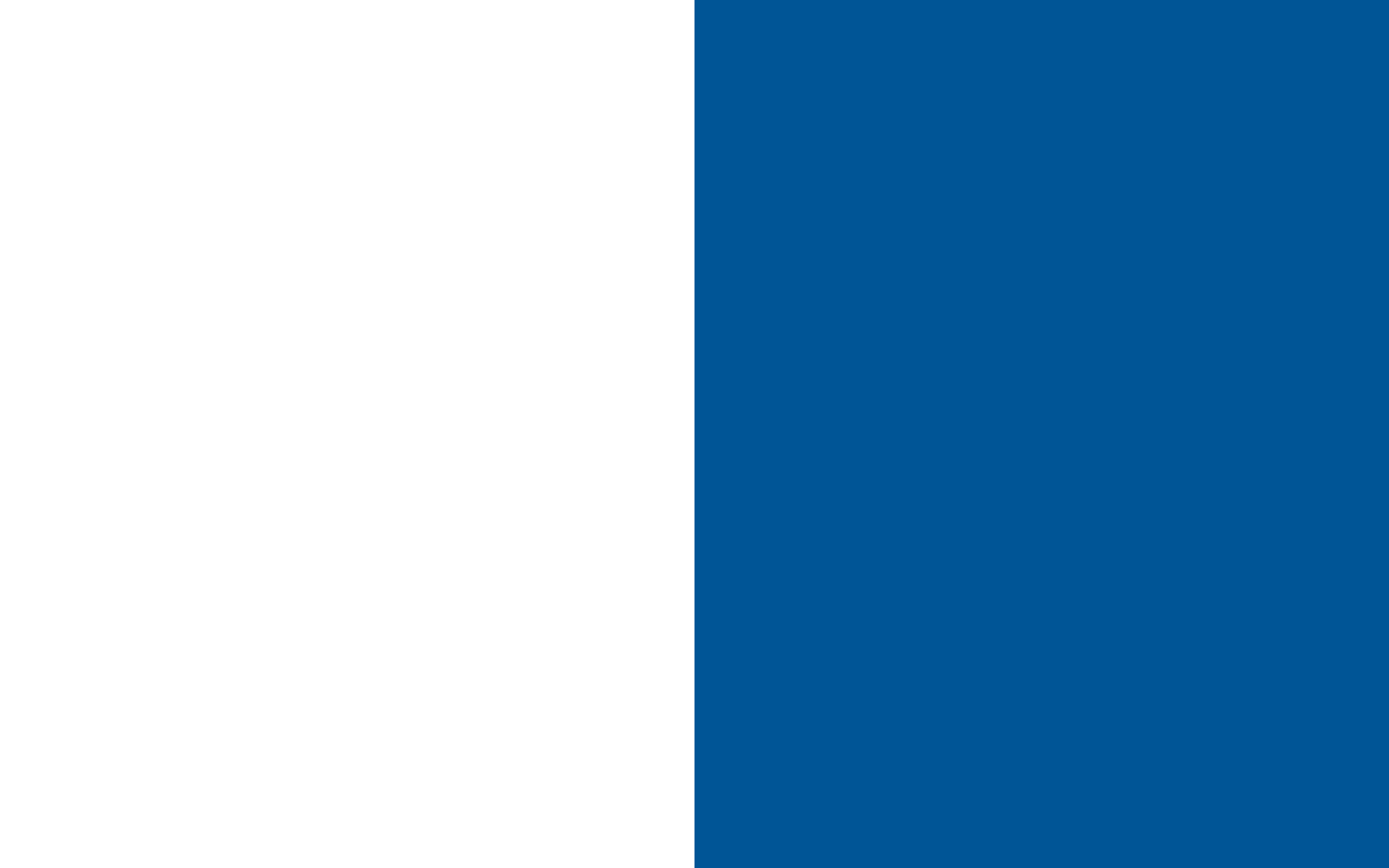
| | |
|----------------------------------|----|
| Albergínies amb llet | 11 |
| Arròs salat | 13 |
| Arròs sofregit | 15 |
| Bacallà a la pera | 17 |
| Brou de malalt | 19 |
| Caragols farcits | 21 |
| Caragols amb almadroc | 25 |
| Carxofes amb allioli | 27 |
| Copinyes gratinades | 29 |
| Espàrecs verds amb torrada | 31 |
| Greixonera de divendres | 33 |
| Greixonera de peus de porc | 35 |
| Macarrons amb bacallà | 37 |
| Olleta d'adafina | 39 |
| Ous dins capsetes | 41 |
| Panades de peix | 43 |
| Pasteló de patata i carn | 45 |
| Raoles de bacallà | 49 |
| Sopa comuna | 51 |
| Sopes d'ou | 53 |
| Sopes santanyineres | 57 |
| Truita farcida | 59 |
| Tombet de carn | 61 |

Sel·lecció de segons
Selección de segundos

| | |
|---|-----|
| Ànnera estofada | 67 |
| Aguiat d'albergínies | 69 |
| Aguiat de xot amb magranes | 71 |
| Borrida de bacallà | 73 |
| Butzes | 75 |
| Calamars farcits amb picada | 77 |
| Carn a la manera de Sant Francesc | 79 |
| Cassola de carn | 81 |
| Colomins amb salsa | 83 |
| Conill a l'aurora | 85 |
| Cuixa de xot farcida | 87 |
| Fetge amb salseta | 89 |
| Greixonera de tot peix d'escata | 91 |
| Julivertada de peix | 93 |
| Llagosta farcida | 95 |
| Llengua amb salsa | 97 |
| Llom a la Manola | 99 |
| Llom escabetxat | 101 |
| Panadera de peix amb porros | 103 |
| Peix farcit | 105 |
| Pilotes de peix | 107 |
| Rotlle empinyonat | 109 |
| Tonyina rostida | 113 |

Sel·lecció de postres
Selección de postres

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Alfahua o bresca de mel | 117 |
| Berenar de malalt | 119 |
| Bescuit d'ametlla | 121 |
| Bolles de xocolata | 123 |
| Borratxo | 125 |
| Botonets de Selva | 127 |
| Bunyols entremesos | 129 |
| Canonets de pasta fina | 131 |
| Capsetes de merenga | 133 |
| Coques farcides | 135 |
| Crema groga de vermell d'ou | 139 |
| Doblegats de quaresma | 141 |
| Galetes maria | 143 |
| Gató de patates | 145 |
| Gelat de fraules amb llet | 147 |
| Granissat de marrasquí | 149 |
| Jubanets | 151 |
| Mantellons | 153 |
| Neules de sucre | 155 |
| Panellets bidons | 157 |
| Pastilles de cafè amb llet | 159 |
| Pastís de llet | 161 |
| Pipi | 163 |
| Rosquilles de Sineu | 167 |





**Escola
d'Hoteleria**
de les
Illes Balears

Escola d'Hoteleria de les Illes Balears
Campus Universitari
Edifici Arxiduc Lluís Salvador
Ctra. de Valldemossa, Km. 7.5
E-07122. Palma de Mallorca. Illes Balears
Tlf. (0034) 971 172 626 / 971 172 608
Fax (0034) 971 172 617
www.ehib.es

P.V.P. 20 €


**Govern
de les Illes Balears**
Conselleria de Turisme



**Universitat de les
Illes Balears**

INESTUR
INSTITUT D'ESTRATÈGIA TURÍSTICA

