



**RECEPTARI**  
**TASTET GASTRONÒMIC**  
**INTERCULTURAL**

Receptes preparades amb motiu  
de la festa de cloenda del curs 2010-2011

Ripollet, 9 de juny de 2.011

Aquest recull de receptes que teniu a les mans és fruit del treball de moltes persones que han estat assistint als cursos de català, han participat al voluntariat lingüístic o al Servei d'Autoaprenentatge que s'organitzen des de l'Oficina de Català de Ripollet.

Des de la Regidoria d'Educació donem suport a tota la tasca de difusió de la llengua catalana que es fa des del Consorci per a la Normalització Lingüística a través de la nostra Oficina de Català.

En aquest sentit iniciatives com aquesta, que posen en valor la llengua i la nostra tradició gastronòmica, són una excel·lent manera per fer més viva la llengua catalana. També el coneixement dels costums d'arreu ens ajuden en la difusió del català i en el treball per a la cohesió social.

Enhorabona per la vostra feina i bon profit!

M. del Mar Viera

Regidora d'Educació i Polítiques d'Igualtat  
Presidenta Consell de Centre del CNL Vallès Occidental 3

## ÍNDIX DE CONTINGUTS

TORTA DE PASTORES. Nancy Céspedes.....	4
BESCUIT DE IOGURT DE LLIMONA. Isabel Ortiz .....	5
PASTÍS DE TONYINA. Isabel López .....	6
PAPA LA HUANCAÍNA. Jacoba Rodríguez .....	7
PASTÍS DE POMA (1). Paquita Montes.....	8
ANXOVES. Laura González.....	9
PA DE PESSIC AMB MANDARINA. M. Pilar Rivas .....	10
AMANIDA DE PATATES. M. Carmen Vilchez.....	11
FLAM D'OU. Anna M. Herrero.....	12
EMBOTIT DE GALETES. Naomi Nandrea .....	13
TRUITA DE PATATES (1). Lola Baltà.....	14
ESQUEIXADA (1). Maria R. García .....	15
BUNYOLS DE PLÀTAN. Sara Talla .....	16
ESQUEIXADA (2). Montse Munés .....	17
COCA. Teresa Diviu.....	18
TRUITA DE PATATES (2). Antonio Aguilar.....	19
POSTRE CHAJA. Jubert Díaz.....	20
PASTÍS DE POMA (2) . Jesús Blasco.....	21
CÒCTEL DE CAVA. Elena Villaoslada.....	22
COQUETES DE SANTA TERESA. Carme Guasch .....	23
SUC DE FOLERÉ (Agrella). Sara Talla.....	24
PA DE PESSIC. Juani Ibáñez .....	25
FAVES A LA CATALANA. María Jesús .....	26
PISTO (SAMFAINA) MANXEC. María Jesús .....	27
“MIGAS” DE FARINA. José Antonio Quesada .....	28
EMPANADA VENEÇOLANA. María Peña .....	29
QUESILLO DE XOCOLATA. Amarilis González .....	30
EMPANADA D'ESPINACS. Alejandra Barreiro .....	31
CUSCÚS. Hassan Azouaoui .....	32
REMULLAT DE BACALLÀ. Josep M. Selva.....	33
TORRIJA. M. Ángeles Cruz.....	34
TRUITA DE CARBASSÓ. Francis Cano .....	35
TRUITA DE PATATES (3). Antonia Muñoz.....	36
LOCRO. Elibabeth Vivas .....	37

## TORTA DE PASTORES

*Nancy Céspedes Caicedo / Sessions de conversa*

*Recepta originària de Colòmbia / Es menja per Nadal*

### Curiositats:

El Nadal a Colòmbia comença la nit del 7 de desembre, que es coneix com la nit de les espelmes. Totes les famílies colombianes encenen centenars d'espelmes a les finestres, als balcons, a les voreres i als carrers, i així Colòmbia es converteix en una sola llum. Es fa en honor de la Mare de Déu. També s'encén l'enllumenat públic a totes les ciutats per anunciar que ha arribat el Nadal i es mengen les postres típiques, com ara la *torta de pastores*.

### Ingredients:

- 4 tasses d'arròs amb llet
- 2 tasses de pa de pessic esmicolat
- 3 cullerades de mantega
- 1 tassa de formatge fresc ratllat
- 4 ous batuts
- 1 cullerada de canyella en pols
- ½ tassa de panses
- nou moscada
- ½ tassa de vi moscatell



### Preparació:

- Mescleu bé tots els ingredients.
- Poseu-los en un motlle untat de mantega i farina.
- Enforneu-ho a 150 graus durant 45 minuts.
- Deixeu que es refredi.

## **BESCUIT DE IOGURT DE LLIMONA**

*Isabel Ortiz López / Sessions de conversa*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any*

### **Ingredients:**

3 ous

1 iogurt de llimona

3 mesures de iogurt de farina

2 mesures de iogurt de sucre

1 mesura de iogurt d'oli

1 sobre de llevat



### **Preparació:**

Aboqueu tots aquests ingredients en un bol i bateu-los amb la batedora.

Poseu la barreja al forn dins un motlle a 170 graus durant una hora.

## **PASTÍS DE TONYINA**

*Isabel López / Nivell Suficiència*

*Recepta originària de la zona mediterrània /*

*Es menja a l'estiu*

### **Ingredients:**

Pa de motlle sense crosta

Tonyina en escabetx

Tomàquets per sucar pa

Maionesa i quetxup

Enciam



### **Preparació:**

Es fa una base de pa de motllo sucant amb tomàquet. A part es barreja la tonyina (sense escórrer gaire l'escabetx), la maionesa, el quetxup i l'enciam. Quan ja està feta aquesta barreja l'escampem per sobre la base de pa. Es posa una altra base de pa sucant amb tomàquet i es repeteix l'operació i així tantes vegades com alt volem que sigui el pastís.

## **PAPA LA HUANCAÍNA**

*Jacoba Rodríguez García / Bàsic 3*

*Recepta originària de Perú – Lima / Es menja a l'estiu*

### **Curiositats:**

Un plat molt ric que serveix com a entrant en reunions i també es menja molt, sobretot a l'estiu.

### **Ingredients:**

1 kg papes (patates)

Per a la salsa:

400 g de formatge fresc

1 pot de llet evaporada

1 paquet petit de galetes de

soda

All groc

Oli

4 ous durs (partits per la

meitat)

8 olives

Fulles d'enciam



### **Preparació:**

Bulliu les patates, peleu-les i talleu-les.

Per preparar la salsa, aboqueu a la liquidadora l'all, una mica del formatge fresc trossejat, galetes i llet. Comenceu a liquar mantenint una barreja espessa, i afegiu-hi a poc a poc i fins a acabar la resta dels ingredients. A l'hora de servir: Poseu les fulles d'enciam, les patates tallades, la salsa i decoreu-ho amb l'ou i les olives.

## PASTÍS DE POMA (1)

*Paquita Montes / Bàsic 3*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any*

**Curiositats:** Recepta de l'àvia

### Ingredients:

3 pomes

85 g de mantega

85 g de sucre

2 ous

100 g de farina

10 g de llevat

un rajolinet de rom Negrita



### Preparació:

Escalfeu el forn a 180 graus. Poseu en un bol la mantega, el sucre i barregeu-ho bé. Afegiu-hi un ou quan estigui ben barrejat, a continuació afegiu-n'hi un altre i finalment poseu-hi la farina barrejada amb un pessic de sal i el llevat.

Quan la farina estigui ben integrada a la mescla, afegiu-hi una poma trossejada i quan ho tingueu tot llest, poseu la barreja en un bol prèviament untat amb mantega i amb una mica de farina perquè no s'enganxi a l'hora de desemmotllar-lo. A continuació, talleu la resta de pomes en forma de mitja lluna i utilitzeu-les per decorar el pastís per sobre. Deixeu el pastís al forn a 180 graus durant uns 30 o 35 minuts. Passada aquesta estona, poseu-hi sucre i un raig de rom per sobre i deixeu-lo 5 minuts més al forn, i un cop refredat, ja està a punt per menjar!



## **ANXOVES**

*Laura González Díaz / Nivell Intermedi*

*Recepta originària de Màlaga / Es menja tot l'any*

### **Ingredients:**

Anxoves

All

Julivert

Oli d'oliva verge

Vinagre

Sal



### **Preparació:**

Netegeu les anxoves i renteu-les, poseu-les al congelador per matar el virus.

Al dia següent o l'altre es poden treure del congelador. Renteu-les i poseu-hi sal.

Deixeu-les reposar durant 1 hora o menys.

Netegeu-les. Poseu les anxoves en un plat i guarniu-lo posant l'all i el julivert, tallat a trossos petits. Poseu-hi vinagre i oli d'oliva verge extra.

En un parell d'hores es poden menjar.

## PA DE PESSIC AMB MANDARINA

M. Pilar Rivas Sánchez / Nivell Suficiència

Recepta originària de Catalunya /Es menja tot l'any

### Ingredients:

2 mandarines  
200 g de sucre  
3 ous  
50 ml d'oli  
170 g de farina  
1 sobre de llevat  
Llet condensada  
Ratlladura de les  
mandarines



### Preparació:

Ratlleu una mandarina i reserveu-ne la pell. Tritureu la mandarina amb el sucre.

Afegiu-hi els ous, l'oli i els batem bé. A continuació afegim la farina amb el llevat i barregem tots els ingredients. Posem la massa en un motlle prèviament greixat i el deixem al forn durant 30 o 40 minuts a 180°C.

Per al setinat, barregeu la llet condensada amb la ratlladura de la mandarina i poseu-ho per sobre del bescuit.

## AMANIDA DE PATATES PER A L'ESTIU

*M. Carmen Vilchez Pusa / Nivell Suficiència*

*Recepta originària d'Andalusia / Es menja a l'estiu*

### Curiositats:

Aquesta recepta me la va donar la meva mare. És un menjar típic d'Andalusia, molt fàcil i molt econòmica. Quan arriba la calor, la gent acostuma a fer-la perquè es fa molt ràpidament i t'omple l'estómac satisfactòriament.

### Ingredients:

Per a 4 persones:

Tres o quatre patates mitjanes

Dos o tres ous durs

Olives verdes sense pinyol

Tonyina al teu gust

Ceba

Sal, Orenga

Oli d'oliva



### Preparació:

Es posen les patates al microones uns deu minuts (també es poden coure si ho preferiu). Per altra banda, es trossegem els ous, les olives i la ceba. Després es posen els ingredients en una cassola amb les patates pelades i trinxades (amb una forquilla), la tonyina, l'orenga i per últim la sal i l'oli.

Es barreja tot i ho posem a la nevera perquè es refredi una mica.

Animeu-vos i feu-la, us agradarà.

## FLAM D'OU

Ana M. Herrero / Nivell Elemental

Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any

### Curiositats:

Són unes postres molt bones, que a casa ens agraden molt! Són aptes per a tot l'any.

### Ingredients:

Per al caramel:

100

g de sucre

6

cullerades d'aigua

unes

gotes de suc de

llimo

na

Per al flam:

10

ous

300

g de sucre

1 l

de llet



### Preparació:

Es barreja el sucre amb l'aigua i el suc de llimona. Quan s'hagi tornat de color fosc, es retira del foc. El posarem en un o diversos motlles.

Després, barrejarem els ingredients per fer el flam en fred i els batrem bé fins que obtinguem un líquid homogeni.

Després abocarem la barreja al motlle i la courem (al forn) amb bany Maria durant uns 35-40 minuts.



## **EMBOTIT DE GALETES**

*Naomi Nandrea / Bàsic 3*

*Recepta originària de Romania / Es menja tot l'any*

### **Curiositats:**

S'hi pot afegir també fruits secs (nous, ametlles, panses)

### **Ingredients:**

300 g de galetes

2 cullerades soperes de cacau

Essència de rom

1 got de llet

50 g de sucre



### **Preparació:**

Primerament dissolem el sucre amb la llet. Després trenquem a trossets petits 100 grams de galetes. A continuació agafem 200 grams de galetes i les esmicolem molt fines com si fossin farina. Barregem les dues parts de les galetes i hi afegim el cacau, l'essència de rom, la mantega i la llet a poc a poc fins que quedi una massa homogènia (ni molt dura ni molt suau), fins que les galetes es remullin (si fa falta s'hi pot afegir més o menys llet).

Finalment, agafem un full d'alumini, hi posem la massa preparada i fem, amb l'ajuda de les mans i del paper, una forma d'embotit llarg i l'emboquem en el paper d'alumini diverses vegades. El posem a la nevera unes hores i després el tallem a rodanxes.

## TRUITA DE PATATES (1)

*Lola Baltà Llongarriu / Nivell Intermedi*

*Recepta originària d'arreu d'Espanya /*

*Es menja tot l'any*

### **Curiositats:**

La preparem gaire bé sempre que anem d'excursió. És un menjar molt pràctic ja que es pot menjar fred.

### **Ingredients:**

Oli

Patates

Cebes

Ous



### **Preparació:**

Les patates i les cebes, es tallen petites. Es posa oli a la paella, quan està calent s'hi afegeixen les patates. Al cap d'una mica s'hi afegeix la ceba i es cou a foc lent i tapat. Quan esta cuit s'hi posa l'ou. Es remena una mica. Després amb una tapa se li dóna la volta dues o tres vegades, i quan l'ou està pres, es posa en un plat.

## ESQUEIXADA (1)

*Maria R. Garcia Osorio / Nivell Intermedi*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja a l'estiu*

### Ingredients:

Bacallà

Tomàquet

Ceba

Olives negres d'Aragó

Oli



### Preparació:

S'esmicola el bacallà, es trinxa el tomàquet (vermell) i es talla la ceba en juliana.

Es tira un bon raig d'oli per sobre i s'hi afegeixen les olives.



## MEKELAH KENTIEH (BUNYOLS DE PLÀTAN)

*Sara Talla / Nivell Intermedi*

*Recepta originària del Camerun / Es menja tot l'any*

### Curiositats:

Sabor exòtic. Al Camerun, no es pot celebrar res sense bunyols. Com que sempre hi ha festa els bunyols són sempre presents. N'hi ha de molts tipus.

### Ingredients:

5 kg de plàtans

600 g de blat de moro

200 g de farina

1 sobre de llevat

Oli

Sucre



### Preparació:

Primerament triturem el plàtan en una picadora i tot seguit barregem en un bol tots els ingredients.

Treballem la massa fins que quedi ben fina i la deixem reposar dues hores.

Per acabar, donem forma de bunyols a la pasta amb les mans i, directament, els fregim en una paella amb força oli de gira-sol ben calent.

## ESQUEIXADA (2)

*Montse Munés / Voluntària VxL*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja a l'estiu*

### **Ingredients:**

Bacallà

Ceba

Pebrot vermell

Pebrot verd

Tomàquet

Olives negres

Ou dur

Oli d'oliva

Vinagre de Mòdena

Pebre vermell



### **Preparació:**

El bacallà es fa a miquetes, i es posa en remull d'un dia per l'altre: quan ja està es treu tota l'aigua i es talla ceba, pebrot vermell i pebrot verd, tomàquet, olives negres i ou dur a trossets petits i s'amaneix amb oli d'oliva, vinagre de mòdena i una mica de pebre vermell.

## COCA

*Teresa Diviu Valls / Voluntària VxL*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any*

### Ingredients:

3 ous

300 g. de sucre

225 g. de farina

1 sobre de llevat

½ got de llet

¼ got d'oli d'oliva

1 rajolí d'anís (1 xarrup)

Mantega



### Preparació:

Primerament es baten els ous en un bol. Un cop batuts, s'hi afegeix el sucre i es continuen batent. S'afegeix la farina tamisada i el llevat.

Arribats en aquest punt, la massa tindrà una consistència més aviat espessa i difícil de continuar batent.

Ara és el moment que s'hi afegeix la llet i l'oli d'oliva.

Un cop la massa tingui una consistència més harmoniosa i sense grumolls, cal afegir finalment l'anís i barrejar uns minuts més.

Finalment cal abocar la massa en una plata, untada amb mantega i farina, per tal que no s'enganxi. Amb el forn prèviament calent, poseu-hi la plata a uns 180° C durant uns 20 minuts (només s'ha d'encendre el cremador de sota).

Nota per als més llaminers: Afegir pel damunt **sucre, pinyons** o **cireres confitades** quan la coca estigui pràcticament feta (després d'uns 15 min de forn, si fa o no fa). Si no volem que els pinyons s'enfonsin el truc està a afegir-los prèviament humitejats amb aigua, a banda de tenir present que la massa tingui certa consistència pel damunt (encara que no estigui feta del tot).

## TRUITA DE PATATES (2)

*Antonia Aguilar / Nivell Elemental*

*Recepta originària d' Espanya / Es menja tot l'any*

### **Curiositats:**

Normalment es menja amb llesques de pa amb tomàquet. Sembla que aquesta mena de truita en complementa d'altres de més típiques, com el trinxat o la truita d'espínacs. Les truites de patates eren plats que els pagesos portaven al camp quan no podien passar per casa a menjar.

### **Ingredients:**

½ quilo de patates

1 ceba

4 ous



### **Preparació:**

Peleu i renteu les patates i la ceba, i talleu-les a trossos petits. Poseu els dos ingredients en una paella amb oli. Deixeu-ho uns 20 minuts fins que les patates i la ceba estiguin daurades. A continuació, bateu els ous, i barregeu-hi les patates i la ceba escorregudes, i la sal. Deixeu-ho reposar uns 5 minuts. Poseu una altra vegada al foc la mateixa paella, aboqueu-hi la barreja d'ou i patates, i fregiu-ho tot per ambdues cares fins al punt desitjat.

## POSTRE CHAJA

Jubert Díaz / Nivell Elemental

Recepta originària de l'Uruguai / Es menja tot l'any

### Curiositats:

*Chajá* és el nom d'un ocell d'Amèrica del Sud que viu en llocs poc alts a prop de zones d'aigua dolça. Té moltes plomes i sota la pell té espais buits anomenats cavitats d'aire. Es diu que el creador d'aquestes postres va triar aquest nom perquè el cos de l'au *chajá* li recordava el pastís. També es diu que el so que emet aquesta au s'assembla a aquesta paraula.

### Ingredients:

2 pans de pessic bàsic  
1 pot de préssec en almívar  
½ litre de nata per muntar  
4 cullerades de sucre glaç  
Preparació merenga:  
1 tassa de clares d'ou  
3 tasses de sucre  
1 culleradeta de glucosa



### Preparació:

Bateu tots els ingredients amb una batedora durant 15 o 20 minuts, afegiu-hi 2 cullerades de sucre glacé i 2 cullerades de *maizena*. Continueu fins que estigui tebi. Talleu discos de paper de la mida del motlle i feu discos amb la preparació. Poseu-los al forn quan estigui al màxim de temperatura i deixeu-los 5 o 6 minuts, amb prou feines s'han de daurar. Bateu la nata amb el sucre. Talleu el préssec a trossets. Al pa de pessic, talleu-li una capa a dalt i una altra a baix. La resta, talleu-lo a trossets. Dels discos del pa de pessic deixeu-ne 2 cercols de 2 cm, la resta talleu-lo a trossets. Al motlle col·loqueu un cercol de pa de pessic a la base i folreu la resta amb trossets. Cobriu-ho amb nata, després poseu-hi els trossets de préssec i una capa de merenga a trossets. Torneu a col·locar el pa de pessic, mulleu-lo amb l'almívar del préssec i torneu a repetir el procés anterior fins acabar amb l'altre cercol.

Refredeu-ho abans de desemmotllar-ho.

Una vegada fred desemmotlleu-ho i cobriu-ho amb la crema i la merenga picada.

## PASTÍS DE POMA (2)

*Jesús Blasco / Nivell Bàsic*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any*

### Curiositats:

Es menja fred

### Ingredients:

3 pomes ratllades

1 poma per decorar

3 ous

200 g de sucre

100 g de farina

1 sobre de llevat

suc d'1 llimona

3 cullerades de sucre

3 cullerades de confitura d'albercoc

Gelatina de poma per donar

brillantor



### Preparació:

Treballeu el sucre amb els rovells. Afegiu-hi les pomes ratllades i treballeu la barreja fins aconseguir una pasta fina. Poseu la farina amb el llevat i, finalment, afegiu-hi les clares a punt de neu. A sobre d'aquesta pasta, poseu-hi la poma tallada ben fina.

Deixeu coure el pastís uns 25 o 30 minuts a 180 graus.

Per acabar el pastís hi posarem una cobertura fent una mena de glaç amb el sucre, la confitura i el suc de llimona (calent). I finalment, el pintarem amb la gelatina de poma (calenta) per donar brillantor al pastís.

## **CÒCTEL DE CAVA**

*Elena Villaoslada / Nivell Suficiència*

*Recepta originària de Catalunya / Es pot beure tot l'any*

### **Ingredients:**

1 ampolla de cava rosat dolç/semi

1 l de suc de pinya

½ copeta, més o menys, de cointreau

2 o 3 cullerades de sucre (segons el gust)



### **Preparació:**

Es barregen tots els ingredients. Es serveix molt fred.

## COQUETES DE SANTA TERESA

*Carme Guasch / Voluntària VxL*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any*

### Ingredients:

Pa de dos o tres dies

¼ de litre de llet

Sucre

Canyella

Pell de llimona

Oli d'oliva

Ous



### Preparació:

Primerament es posa a bullir mig litre de llet amb una cullerada de sucre, un canonet de canyella i la pell d'una llimona. Es deixa bullir uns 5 minuts. Es cola i es deixa refredar.

A part, es talla el pa que pot ser de tres o quatre dies, d'un gruix d'un centímetre. Es posa en una plàtera i s'hi tira la llet per sobre, que el pa quedi totalment sucàt.

A part, es baten sis ous i s'hi suquen les llesques de pa. Es prepara una paella amb molt d'oli calent i es fregeixen les llesques pels dos costats.

Un cop fregides es posen en un plat amb un tovalló de paper perquè absorbeixi l'oli sobrer.

De seguida s'hi tira per sobre sucre i canyella en pols.



## SUC DE FOLERÉ (AGRELLA)

*Sara Talla / Nivell Intermedi*

*Recepta originària del Camerun / Es beu tot l'any*

### Curiositats:

A Camerun, fa molta calor (temperatura mínima de 26°). Així, la gent té sempre set. Com que els sucus envasats són molt cars, es fan sucus casolans com per exemple el suc de gingebre, de pinya, de casmanga (*Spongias dulcis*), o de foléré (agrella).

### Ingredients:

½ kg de fulles d'agrella (color vermell)

1 llimona gran

Sucre

2 remolatxes

2 l d'aigua



### Preparació:

Posem en aigua les fulles d'agrella durant 12 hores, després de rentar-les molt bé.

Aquest líquid tindrà un color vermell com el vi.

Hi afegim la llimona i la remolatxa picades.

Ho passem tot pel colador, hi posem sucre i ho servim ben fred.

## PA DE PESSIC

*Juani Ibáñez García / Nivell Intermedi*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any*

### **Ingredients:**

- 1 iogurt de llimona
- 1 got d'oli de gira-sol
- 3 gots de farina
- 2 gots de sucre
- 3 ous
- 1 sobre de llevat



### **Preparació:**

Agafa el got del iogurt com a mida de la resta dels ingredients.

Agafa un bol i posa-hi tots els ingredients i barreja-ho tot fins que la massa quedi homogènia.

Tot seguit, posa la massa en una plata i deixa-la al del forn uns 40 minuts a 180°.

## **FAVES A LA CATALANA**

*María Jesús / Nivell Intermedi*

*Recepta originària de Catalunya*

*Es menja de gener a juny*

### **Ingredients:**

1 kg de faves petites  
1 got de vi  
50 g de pernil  
50 g de bacó  
1 tros de botifarra blanca  
1 tros de botifarra negra  
Orenga, farigola, romaní i menta  
Sal i pebre  
Oli d'oliva



### **Preparació:**

Primer de tot, trossegem el pernil, el bacó i els trossos de botifarres. Els sofregim en una paella amb oli d'oliva i els reservem en un plat.

Després, en el mateix oli d'oliva on hem fet el sofregit posem les faves i les sofregim durant 5 minuts. Hi afegim un got de vi i aigua fins que es quedin tapades. Les fem bullir fins que es consumeixi el brou.

Finalment, hi afegim totes les herbes aromàtiques i els trossos de pernil, bacó i botifarres, ho remenem tot plegat durant 5 minuts més. Després podem servir-les.

## **PISTO (SAMFAINA) MANXEC**

*María Jesús / Nivell Intermedi*

*Recepta originària de Castella la Manxa / Es menja tot l'any*

### **Curiositats:**

Hi ha moltes maneres de fer-lo ja que depèn d'on vagis hi afegeixen diferents ingredients com ara el carbassó, l'albergínia, la ceba... Però aquesta manera és molt senzilla

i saborosa (originàriament es feia així)

### **Ingredients:**

2 pebrots verds per fregir

1 pot de tomàquet sencer

d'1 kg

Sal i oli d'oliva



### **Preparació:**

Preparem una paella amb 3 o 4 cullerades d'oli d'oliva. Mentre s'escalfa, trossegem els pebrots molt finament (es pot fer amb la trituradora i així els petits se'l mengen molt bé perquè no trobem trossos grans).

Els afegim a la paella i els sofregim vigilant que no es cremin. Quan són a mig cuinar hi afegim el tomàquet ja triturat i continuem fregint-lo fins que el tomàquet estigui fet.

Es pot servir fred o calent, segons us agradi.

## “MIGAS” DE FARINA

Jose Antonio Quesada Checa / Bàsic 3

Recepta originària de Caniles (Granada)/Es menja tot l'any

### Curiositats:

A l'estiu es mengen acompanyades de meló i a l'hivern de gaspatxo de cogombre.

### Ingredients:

Farina

1 pebrot

Alls

Cansalada



### Preparació:

Poseu en una cassola un dit d'oli, fregiu per separat el pebrot, els alls, la cansalada i el xoriço prèviament tallat. Un cop fregit, deseu-lo a part, ja que el farem servir després. Poseu en una paella a escalfar aigua amb sal. Un cop calenta, tireu-hi la farina. Les quantitats corresponents de cada ingredient es mesuren en un got en funció de la quantitat de persones, afegirem més o menys quantitat, tenint en compte que un got correspon a una persona. Un cop tot està barrejat, no ho deixem de remenar fins que es comencin a fer grumolls. Quan quedin separats i esponjosos, tireu el resultat de fregir els ingredients i removeu-ho tot junt. Finalment, afegiu la resta d'ingredients fregits.

Ja està a punt per menjar!

29

## **EMPANADA VENEÇOLANA**

*Maria Peña Ozura / Nivell Elemental*

*Recepta originària de Veneçuela / Es menja tot l'any*

### **Curiositats:**

S'utilitza una farina de blat de moro. També es pot preparar amb carn de vedella i pollastre.

### **Ingredients:**

½ paquet de farina  
1 kg de carn de vedella trinxada  
1 ceba  
1 pebrot  
2 alls  
api  
julivert  
4 tomàquets



### **Preparació:**

Preparació de la massa: Col·loqueu en un bol aigua freda, una mica de sal, i després poseu-hi la farina. S'ha de remoure tot fins que quedi una massa suau. Deixeu-la reposar mentre feu la preparació de la carn.

Preparació de la carn: En una cassola poseu la carn a fregir amb oli. Després piqueu la ceba, el pebrot, els alls, l'api, el julivert i els tomàquets. A continuació poseu-ho tot junt amb la carn i deixeu-ho fregir uns 30 minuts.

## QUESILLO DE XOCOLATA

Amarilis González Castro / Nivell Bàsic

Recepta originària de Veneçuela / Es menja tot l'any

### Ingredients:

5 ous

1 llauna de llet condensada de  
395 grams

Una mesura de llet equivalent a  
la llauna

140 g de xocolata

Per al caramel:

12 cullerades de sucre i aigua



### Preparació:

En un motlle has de col·locar el sucre amb una mica d'aigua (unes 4 o 5 cullerades) i l'has de posar en el foc per fer el caramel, que ha de quedar d'un to fosc. Quan el caramel està a punt, l'has de retirar i has de regar-lo per les parets del motlle inclinant-lo amb cura de no cremar-se i girant-lo. Després es deixa a un costat mentre es refreda. Mentrestant, en una olla petita o cassola es posa a fondre la xocolata amb la llet.

Després, en un recipient has de col·locar els ous, la llet condensada, la llet i has de començar a batre fins que tots els ingredients estiguin ben barrejats. Una vegada el caramel s'ha refredat, has d'abocar la barreja en el motlle i l'has de posar a coure al bany Maria. Una hora més tard, aproximadament, introdueix un escuradents i si està net, llestos!

Es deixa refredar, es tapa i es deixa a la nevera un dia. Per desemmotllar-lo, amb l'ajuda d'un ganivet prim es desenganxen les vores del *quesillo* de les parets del motlle i s'hi dona la volta sobre un plat que sigui una mica profund per evitar que el caramel es vessi.

## **EMPANADA D'ESPINACS**

*Alejandra Barreiro / Nivell Elemental*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any*

### **Ingredients:**

1 pastanaga

1 ceba

1 pebrot vermell

2 grans d'all

1 bossa de mozzarella ratllada

Tapes de massa rectangular o rodona

Sal

1 kg d'espínacs bullits

7 ous

Oli



### **Preparació:**

Primer cal tallar la pastanaga, la ceba, el pebrot i els grans d'all i sofregir-ho tot junt. A continuació, cal agregar-hi els espínacs, barrejar-ho i sofregir-ho una mica més. Retireu-ho del foc i afegiu-hi la mozzarella ratllada, dos ous, barregeu-ho i... Farcit llest!

Un-teu amb oli una safata. Poseu una de les dues tapes de massa, ompliu-la amb el farcit, afegiu-hi cinc ous crus i poseu-los en diferents punts. Poseu l'altra tapa i punxeu la massa perquè pugui sortir el vapor. S'ha de posar al forn durant mitja hora a 250 graus. Quan l'empanada estigui freda, talleu-la.

Bon profit!



## CUSCÚS

*Hassan Azouaoui / Bàsic 3*

*Recepta originària del Nord d'Àfrica / Es menja tot l'any*

### **Ingredients:**

Cuscús  
Ceba  
Carbassó  
Tomàquet  
Pastanaga  
Safrà  
Llenties  
Mantega  
Oli  
Aigua  
Xirivia  
Col



### **Preparació:**

Primer has de pelar i tallar les verdures a trossets ben petits. Després has de posar una mica d'oli a la cassola i hi afegeixes la ceba, i hi poses una mica de sal. Has d'esperar que estigui una mica cuita i afegir-hi la resta de verdures. Remena-les de tant en tant.

A part, has de fer el cuscús. Has de posar a bullir aigua i quan estigui a punt de bullir, apagar el foc, afegir-hi el cuscús, deixar-lo reposar un minut i remenar-lo. Posa-hi una mica de mantega perquè no s'enganxi.

Finalment, has de barrejar-ho tot i posar-hi les llenties i el safrà.

## REMULLAT DE BACALLÀ AMB SALSA DE CALÇOTS

Josep M. Selva Martí / Nivell Intermedi

Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any

### Ingredients:

1 kg de bacallà del morro

200g olives d' Aragó

### Ingredients (salsa):

10 tomàquets madurs

½ kg d'ametlles torrades

2 cabeces d'all

4 nyores

¾ l d'oli d'oliva verge

Julivert, viangre, sal

Herba de Sta Maria

Pebrot vermell dolç



### Preparació:

Poseu el bacallà en remull dos dies abans canviant l'aigua un parell de vegades al dia.

Esmicoleu-lo i poseu-lo en un bol o safata.

Per la salsa, cal escalivar els tomàquets i els alls i en una batedora barregeu de mica en mica tots els ingredients restants fins que quedi una salsa ni massa fina ni massa espessa, però que s'hi noti l'ametlla.

Aboqueu la salsa per damunt del bacallà i tireu-hi per sobre, tot remenant, les olives d'Aragó.

S'hi pot afegir, si cal, un raig d'oli perquè no quedi tan espès. Això dependrà de la textura de la salsa. Bon profit!

## **TORRIJA**

*M. Ángeles Cruz Linares / Nivell Intermedi*

*Recepta originària d'Andalusia*

*Es menja per Setmana Santa*

### **Curiositats:**

Aliment humil que omple ràpid l'estómac del comensal, per això, es fa per Setmana Santa (època de dejuni i abstinència de carn segons la religió catòlica).

### **Ingredients:**

Pa de motlle  
Oli d'oliva  
Ous  
Llet  
Canyella en branca  
Sucre  
Mel



### **Preparació:**

Bulliu la llet amb la pell de la llimona, canyella en branca i sucre (quatre o cinc cullerades).

Una vegada bullit tot, deixeu-ho refredar.

Suqueu el pa de motlle en la llet amb la pell de la llimona, canyella en branca i sucre.

Passeu el pa per l'ou batut i fregiu-lo en abundant oli d'oliva.

Deixeu-lo escórrer i cobriu-lo amb mel.

Aquest aliment es menja millor fred.

## TRUITA DE CARBASSÓ

*Francis Cano Gils / Sessions de conversa*

*Recepta originària de Catalunya / Es menja tot l'any*

### **Ingredients:**

1 ceba

1 carbassó

2 ous

1 tassa de farina

sal



### **Preparació:**

Sofregiu la ceba i ratlleu el carabassó. Després bateu 2 ous i afegiu-hi la ceba i el carabassó ratllat.

Per fer la massa, barregeu-ho tot amb una tassa de farina i afegiu-hi una mica de sal.

Finalment, agafeu cullerades de la massa i fregiu-les en una paella una darrere l'altra.

Poseu les truites en un plat amb un tovalló de paper per absorbir l'oli.

### **TRUITA DE PATATES (3)**

*Antonia Muñoz García / Sessions de conversa*

*Recepta originària d'Espanya /*

*Es menja tot l'any*

#### **Ingredients:**

6 ous

4 patates grosses

1 ceba grossa

Sal

Oli d'oliva



#### **Preparació:**

Primer, peleu i talleu les patates i la ceba. Després fregiu-ho tot junt amb una mica de sal.

Quan les patates i la ceba estiguin fregides, bateu els ous i barregeu-ho tot. Tot seguit, poseu la barreja en una paella a foc lent i deixeu-la-hi dos minuts. Després tombeu-la un parell de vegades com a mínim.

Ara ja podeu deixar la truita en un plat. Ja està llesta per menjar!

La podeu consumir calenta o freda.

## LOCRO

*Elisabeth Vivas Raffin / Sessions de conversa*

*Recepta originària d'Argentina / Es menja a l'hivern*

### Curiositats:

També es menja a les festes nacionals:

24 de maig (revolució) i 9 de juliol (independència).

### Ingredients:

1 tassa de blat blanc pelat

1 tassa de mongetes blanques

½ kg de xurrasco

1 cua de bou

peus de porc

cansalada

1 carabassa i mitja

1 xoriço

sal i pebre blanc



### Preparació:

La nit abans deixeu el blat i les mongetes en remull.

L'endemà tal·leu tots els ingredients a trossos petits i poseu-los en una cassola amb aigua. Després espereu que tot comenci a bullir i, a continuació, poseu-hi el xoriço i deixeu-ho reposar.

Temps de cocció: de dues hores a dues hores i mitja.

Aquest receptari ha estat elaborat per l'alumnat dels cursos de català per a persones adultes, Voluntariat Lingüístic i autoaprenents del Servei d'Autoaprenentatge de l'Oficina de Català de Ripollet.

**Recull de receptes:**

**Oficina de Català de Ripollet**

**Rambla Sant Jordi, 2 – 4. Centre Cultural**

**Telèfon 93 586 45 73**

**Edició i impressió:**

**Regidoria d'Educació. Ajuntament de Ripollet**

**C/ Isabel la Catòlica, 2**

**Telèfon 93 504 60 08**

**VOLUNTARIAT PER LA LENGUA** 



**Ajuntament de Ripollet**  
**Regidoria d'Educació**